

CHUAN
ZHI



EXPLORANDO
EL
CHÁN

UNA INTRODUCCIÓN A LA TRADICIÓN
RELIGIOSA Y MÍSTICA DEL BUDISMO CHINO

TRADUCIDO DEL INGLÉS POR RAFAEL ENRIQUEZ DE SALAMANCA

Explorando el Chán

Una introducción a la tradición religiosa y mística del
budismo chino

Por

Chuan Zhi Shakya

Traducido por

Rafael Enriquez de Salamanca

Texto original @copyright 2019, Chuan Zhi

Traducción al español por Rafael Enriquez de Salamanca



Este trabajo está bajo la Licencia Internacional Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0.

Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Publisher's Cataloging-In-Publication Data

Names: Zhi, Chuan, autor; Rafael Enriquez de Salamanca, translator.

Title: Explorando el Chán: Una introducción a la tradición religiosa y mística del budismo chino / Chuan Zhi

Description: Translated ed. Spanish. | Includes bibliographical references and index.

Identifiers: ISBN 978-1-7333143-3-6 (eBook)

Subjects: LCSH: Zen Buddhism--China--History. | Zen Buddhism--China--Influence. | Zen Buddhism--Social aspects. | Spiritual life--Zen Buddhism. | Zen Buddhism--Study and teaching.

Classification: LCC BQ9262.9.C5 H67 2019 | DDC 294.3/927/0951--dc23

001

Descargo de responsabilidad del autor

Agradezco a Rafael Enríquez de Salamanca por su entusiasta esfuerzo en traducir esta obra del inglés al español. Esta no fue una tarea fácil, ya que hay muchos términos técnicos que son difíciles de traducir, así como expresiones idiomáticas que pueden ser difíciles o imposibles de traducir con precisión a cualquier idioma. Aunque el traductor es responsable de cualquier inexactitud o error de traducción, espero que el lector sea generoso al pasar por alto errores menores o frases incómodas que pueden ocurrir naturalmente al traducir temas técnicos y espirituales complejos. Si el lector encuentra errores obvios que necesitan corrección, le agradeceríamos mucho saber de usted. Por favor escriba a czs@exploringchan.org.

Se anima al lector español con dominio del inglés a consultar la versión original de este texto, *Exploring Chan, An Introduction to the Religious and Mystical Tradition of Chinese Buddhism*, que está disponible en las principales librerías.

- Chuan Zhi, septiembre de 2023

RESEÑAS DEL ORIGINAL EN INGLÉS

“[Con] extraordinario rigor y erudición, el autor debutante Zhi reconstruye tanto el surgimiento del budismo en general como del budismo chino (o Chan) en particular. . . [Su] conocimiento del tema es asombroso; no sólo demuestra un dominio académico del budismo como fenómeno histórico, sino también una comprensión filosófica profunda de su núcleo espiritual. . . [Un] estudio notable que es intelectualmente estimulante, históricamente edificante y espiritualmente instructivo.”

— *Kirkus Review*

“El monje budista Chán Zhi, nacido en Estados Unidos, combina una rica historia cultural y consejos prácticos en este análisis en profundidad de las tradiciones religiosas y místicas del budismo Chán chino. Traza la complicada evolución y delimitación del Chán como un camino hacia el autoconocimiento, tras la expansión del budismo desde la India por Asia y Occidente... Zhi combina su análisis de las instituciones religiosas del budismo con un profundo conocimiento de la práctica espiritual individual. Sus consejos prácticos y sus historias culturales bien investigadas y citadas son igualmente accesibles para los lectores.

“Los lectores se sentirán inspirados por sus alentadores recordatorios sobre los objetivos del Chán y su sencilla guía sobre la práctica de la meditación. Sus explicaciones sucintas de términos y conceptos relacionados con el budismo, extensas notas a pie de página, útiles ilustraciones, índice y bibliografía hacen de este un recurso invaluable, muy impresionante tanto por su alcance como por su complejidad. Esta guía completa y esclarecedora beneficiará tanto a los practicantes espirituales como a los estudiantes de historia y religiones mundiales.”

— *Booklife Reviews* (Editor's Pick)

“Chuan Zhi escribe con gracia, elocuencia y profundidad. Esta obra es definitivamente uno de esos tesoros "estropeados" a los que uno regresa una y otra vez como un recurso invaluable. . . Una investigación muy necesaria sobre la larga historia de Chan.”

— *Stacy C. Douglas, Ph.D.*

“Chuan Zhi está profundamente familiarizado con la práctica Chan, la historia y la filosofía budista y los estudios actuales sobre la tradición Chan, así como con la psicología, la filosofía, la literatura y la música occidentales. . . . Las muchas virtudes del libro hicieron que su lectura fuera un placer. . .”

— *The Existential Buddhist*

“En esta esclarecedora introducción al budismo Chan, Zhi ofrece una amplia visión general de su historia y práctica. [...] La preocupación general de Zhi es mirar detrás de las enseñanzas del Chan (como una tradición autorizada o como una religión patrocinada por el estado) y posicionarla como “una disciplina mística” concentrada en el autoconocimiento. [...] [A]quellos con un ávido interés en la fe harían bien en retomar esto”.

— *Publisher's Weekly*

*Hay un yo secreto que tiene su propia vida
no penetrada ni adivinada.*

- Robert Bulwer Lytton

Contents

Prólogo	1
Introducción	3
PRIMERA PARTE	16
Contexto histórico del Chán	16
Las primeras fundaciones: India.....	20
Sri Lanka	63
Tíbet	66
China	71
Corea	121
Vietnam.....	125
Japón	127
La migración del chan al oeste.....	149
SEGUNDA PARTE.....	154
Entrenamiento Chán.....	154
Prerrequisitos	156
Primera etapa: la atención plena.....	180
Segunda etapa: la concentración.....	184
Tercera etapa: contemplación.....	194
Cuarta etapa: meditación	204
TERCERA PARTE.....	208
Experiencias en el viaje.....	208
La serie Chan del boyero	210
El valor de un modelo	217
La teoría de los arquetipos	229
Sueños y visiones	242
Descubrir el "Si mismo"	254
Experiencias físicas.....	265
CUARTA PARTE	268
Pruebas y tribulaciones	268
Obstáculos	270
Peligros.....	294
Reflexiones finales	309
Notas (no traducido)	319
Bibliography.....	334

Prólogo

EL 3 DE MAYO DE 1998, LLEGUÉ A HONG KONG tras un vuelo de dieciséis horas desde el aeropuerto JFK de Nueva York. Tenía treinta y ocho años y estaba a punto de reunirme con el monje, abad y fundador del templo Hsu Yun de Hawái, Jy Din Shakya {釋智定}. Como uno de los cuatro maestros chinos chan más antiguos de la época, Jy Din (también conocido como Wei Miao), me acompañaría a la ceremonia de ordenación inaugural del templo Hong Fa, una ceremonia que, en principio, estaba prohibida a los extranjeros. Yo no hablaba chino y tenía poca experiencia previa con la cultura o las costumbres chinas, ni con la religión en general. Sin embargo, por razones que no están del todo claras por aquel entonces, estaba deseando comprometerme con lo que me esperaba.

Después de pasar por la aduana, encontré un baño y me puse vestimenta monástica: una larga túnica gris que me llegaba a los pies sobre lo que parecía un pijama largo de color amarillo claro. Respondía a una petición que recibí del maestro Jy Din un mes antes, en la que me pedía que le acompañara en el Templo Hong Fa para mi ordenación. Un año antes, él me había dado el nombre de linaje Chuan Zhi {釋傳智} en una ceremonia privada en el Templo Hsu Yun en Hawái.

El Templo Hong Fa era el monasterio más nuevo de China, situado en Shenzhen, al norte de Hong Kong, y todavía estaba en construcción bajo la dirección del monje Ben Huan. Marcó un resurgimiento del budismo en China después de muchas décadas de decadencia que comenzó durante la dinastía Qing de Manchuria.

Durante los treinta y cinco días que siguieron, me sumergí en la cultura y la religión de China. Aprendí los cánticos tradicionales, el elegante arte de las reverencias y las ofrendas de incienso, los complejos procedimientos para ponerse y quitarse la vestimenta y la etiqueta adecuada para todo, desde comer y caminar hasta hacer reverencias.

Curiosamente, nunca me había considerado una persona religiosa, sin embargo, sentía la intoxicación de una persecución extremadamente religiosa, siendo adoctrinado en una de las religiones más antiguas del mundo. ¿Qué me impulsó a hacer esto? Este libro es una historia del chan chino, pero también es mi historia propia, ya que está contada desde mi punto de vista, tal y como ha evolucionado a lo largo de estudio y práctica.

El chan, la práctica mística, es un tema peculiar para escribir. Leer sobre ella es como ver un documental sobre el alpinismo: podemos tener una idea de lo que se trata, pero para entender la experiencia debemos hacerla. Para entender de verdad a Chan, debemos sumergirnos en él de cabeza con la ferocidad de un león hambriento y la resistencia de un antílope. En "Explorando el Chan", trato de pintar un cuadro de Chan, pero se advierte al lector que no confunda la imagen con lo que representa: La visión que cada uno tiene de

Explorando el Chán

Chan se basa en experiencias personales, interpretaciones y sentimientos únicos, todo lo cual puede llevar a veces a expresiones muy diferentes del tema.

A lo largo de las últimas décadas, he trabajado con cientos de hombres y mujeres de todas las edades que han expresado su interés por el chan. La mayoría de ellos se han sentido atraídos por sus aspectos religiosos e institucionales, algunos por su expresión filosófica y ontológica, y otros por la tradición y la práctica mística. Aunque ni este libro ni ningún otro puede expresar adecuadamente la experiencia del chan, espero que el lector se lleve una impresión general de lo que es, de cómo y por qué surgió, y por qué todavía hoy puede ser útil para enfrentarse a muchos de los desafíos de la vida.

- Chuan Zhi, noviembre de 2019

Introducción

UNA COSA EXTRAÑA OCURRIÓ CUANDO yo era muy joven. Nuestra vieja casa de campo estaba encaramada en una pequeña colina con vistas a una tranquila laguna en medio de una granja de cuarenta acres en el corazón rural del sur de Illinois. Una valla de púas separaba un pequeño patio de hierba de un pasto para caballos, que se extendía por acres de campos verdes.

Era un día caluroso y húmedo de verano mientras observaba una tormenta eléctrica abriéndose paso sobre la granja, ofreciendo un espectáculo dramático de relámpagos y truenos. Su salida rompió una larga ola de calor, dejando el aire limpio y fresco. Animado por el cambio de clima, bajé corriendo al viejo granero para jugar en el barro fresco.

Al cabo de un rato, dejé de hacer lo que estaba haciendo y miré una nube que pasaba por encima, de un blanco brillante contra un cielo azul claro. En ese instante, me asaltó un aluvión de preguntas desconcertantes e inquietantes. *¿Qué es esto? ¿Quién soy yo? ¿Por qué soy yo en lugar de otra persona?*

Ahora, más de cincuenta años después, este recuerdo es el más extraño de mi infancia. Fue la primera vez que recuerdo haber reflexionado sobre la naturaleza de la existencia y la identidad. También es mi primer recuerdo que incluye recuerdos vívidos del propio día, desde el sonido y el olor del aguacero y la emoción y el miedo de ser atrapado.

Tales momentos son comunes entre nosotros, pero la cuestión de la existencia -*¿Quién es quién experimenta esta vida?*- continuó royéndome a través de mis años de adolescencia y más allá. Como joven adulto en la universidad, se me podría haber caracterizado como empollón: cuando no estaba estudiando física o matemáticas, estaba leyendo las obras de Fiódor Dostoyevski Douglas Hofstadter, y Paul Feyerabend, absorbiéndome en las orquestaciones de Mahler y Shostakovich, o desarrollando mis habilidades malabares. Sin embargo, en mi interior sufría una tremenda ansiedad y a veces una severa depresión. En el límite de la conciencia, las preguntas existenciales seguían royéndome.

Como estudiante de física, un día me encontré con la obra de Blaise Pascal, un destacado físico, matemático y teólogo del siglo XVII. Me conmovió especialmente un comentario que dejó en sus notas:

Porque después de todo, ¿qué es el hombre en la naturaleza? Una nada en relación al infinito, todo en relación con nada, un punto central entre nada y todo e

Explorando el Chán

infinitamente lejos de comprender a ambos. Los fines de las cosas y sus principios se le ocultan inexorablemente en un secreto impenetrable. Es igualmente incapaz de ver la nada de la que ha salido y el infinito en el que está inmerso".

Las reflexiones de Pascal me inquietaban. Reforzaron mi sensación de que las preguntas a las que buscaba respuesta eran probablemente incontestables. Más tarde, durante mi último año, descubrí el Registro del Acanilado Azul, una colección de escritos (kung-ans) chan (chán) destinados a ser utilizados como semillas para la contemplación; un método chino para tomar conciencia de algo llamado "naturaleza de Buda". El libro me abrió nuevos y peculiares caminos para explorar y me dio la reconfortante sensación de que no estaba atado mi búsqueda para entender la realidad y mi lugar en ella. También me dio la esperanza de que podría haber respuestas reales a mis preguntas existenciales. Tal vez Pascal estaba equivocado y el infinito en el que estamos sumidos puede hacerse realidad. O lo sabía, pero tenía un fuerte deseo de averiguarlo.

Años más tarde, me acercaría a la práctica ascética del chan chino que el Registro del Acanilado Azul me había presentado por primera vez. Descubriría, sin embargo, que el aspecto del Chan que me interesaba —la enfocada en contemplación y meditación— no existía independientemente de su marco religioso. Esto me desconcertó. Me interesaban las disciplinas ascéticas y místicas del chan para ayudar a responder a ardientes cuestiones ontológicas, no la pasividad sin sentido y la adhesión incuestionable al dogma que asociaba a las prácticas religiosas.

Llegué a saber que abrazar el chan no era abrazar el budismo, porque el chan fue descrito, explicado y enseñado a través del lenguaje y la práctica budistas. A medida que profundizaba en el lado religioso del chan, encontré muchos aspectos paradójicos, confusos y en desacuerdo con la práctica espiritual que pretendía representar. Buscar la claridad en los demás era inútil, ya que la gente parecía ver el chan de dos maneras distintas y mutuamente excluyentes: o bien era una religión caracterizada por un conjunto de prácticas, creencias e ideologías, o bien era una forma de misticismo caracterizada por la contemplación, la meditación y el desprendimiento de los asuntos mundanos. Durante esos primeros años no encontré a nadie que pudiera tender un puente entre las dos cosas. Así que me propuse hacerlo por mi cuenta.

Estar vivo es extraordinario. Tal vez sea nuestra capacidad de ponderar la existencia en primer lugar lo que nos diferencia de otras formas de vida. Nosotros lo llamamos a menudo autoconciencia, pero ¿qué es la autoconciencia? Cuando miramos de cerca, vemos que lo que consideramos nuestro "yo" es un artefacto de los sentidos que nos permiten sentir, ver, oír, oler, probar y pensar. Los juntamos, añadimos un poco de experiencia, y nace el yo. A lo largo del tiempo, llegamos a identificarnos a través de nuestras experiencias, tanto en su aspecto sensorial como en nuestras interpretaciones mentales de ellas. En algún momento del camino, llegamos a la conclusión de que este soy yo.*

* Los estudios han identificado el opérculo/ventral cortex premotor del nivel inferior del cerebro frontal y el cortex somatosensorial son responsables de manifestar nuestro sentido básico de identidad (Barsalou, 1999). y el cortex prefrontal ventromedial de nivel superior ha sido identificado como la responsable de la

Explorando el Chán

Entonces aprendemos a juzgar y evaluar y a empezar a formar opiniones y perspectivas basadas en nuestras interpretaciones de esas experiencias; decidimos qué nos gusta y qué nos disgusta, a quién odiar y a quién amar. A medida que nuestro sentido de la identidad crece a través de este proceso, quedamos cada vez más atrapados en él. Nuestras vidas pueden entonces llegar a sentirse fracturada, dejándonos enojados, malhumorados, ansiosos, deprimidos y desilusionados. Para aliviar el dolor, buscamos distracciones con drogas, juegos de vídeo, cotilleos, redes sociales, sexo, charlas, carreras, vida social, televisión, radio, libros... la lista de opciones es interminable. Pero si desviamos nuestra mirada hacia el interior, hacia la fuente de la que surge la consciencia, podemos salir de la cacofonía de esta angustia mental y sanar las fracturas.

Para explicar en qué consiste la mística-Chan, hay que considerar que cada uno de nosotros vive en una especie de "burbuja de realidad" creada por nuestras experiencias. El misticismo ofrece un medio para salir de esta burbuja, para superar las limitaciones de un ego ilusorio que construye su propia visión limitada de la realidad. De ella, experimentamos la salvación porque nos liberamos, o salvamos, de nuestro yo, de nuestro ego.*

La idea de que el ego -que da lugar a un sentido de identidad- es una mera ilusión se ha convertido en un tópico de interés reciente en la cultura occidental y se han escrito muchos libros al respecto.† Desde la perspectiva chan, sin embargo, estamos interesados en entenderlo sólo en lo que se refiere a ayudarnos a trascenderla. El reto es que esta comprensión requiere que entremos en una especie de recursivo, bucle autorreferencial, porque aquello que es descubierto es el que hace el descubrimiento. En la segunda parte, exploraremos los métodos de Chan para entrar en este bucle.

El paisaje del budismo es muy diferente hoy en día al de mil años atrás. El consumismo, las redes sociales, la ciencia y la tecnología han contribuido a crear una forma distinta de realidad para nosotros que nuestros antiguos ancestros no hubieran imaginado. Aunque algunos aspectos de la sociedad moderna nos distraen de la vida contemplativa, los avances en nuestra comprensión del mundo a través de las ciencias físicas, biológicas y sociales han aportado evidencias imparciales e irrefutables del valor de volver la mirada hacia el interior. Esta sencilla actividad se ha demostrado que conduce a una mejor visión, a menos problemas médicos y psicológicos, mejorar las relaciones y aumentar la satisfacción personal. La ciencia no puede hacer el trabajo, el "trabajo espiritual", por nosotros, pero, para aquellos de nosotros que abrazamos el método científico como medio para comprender mejor el mundo en el que vivimos, podemos utilizar los resultados de las

percepción completa del yo (Michael V. Lombardo 2010). El desarrollo cognitivo de una identidad propia percibida comienza en el segundo año de vida (Meltzoff2007) y está plenamente implantado a los cuatro años o flue (Rochet 2003).

† Una pequeña selección de libros recientes sobre este tema incluye: The ego Trick, What Does It Mean ti be You, de Julian Baggini, The Man Who Wasn't There: Investigations into the Strange Nue Science of the Self, de Alil Ananthaswamy, Take Me ti the Truth: Undoing the Ego, de Niuk Sánchez y Tomás Vieira, y The Self Illusion, How the Social Brain Creates Identity, de Bruce Hood.

investigaciones científicas para inspirarnos y motivarnos a llevar unas vidas más contemplativas.

En el último siglo se ha aprendido mucho sobre el significado, el proceso y la experiencia de la espiritualidad, así como las instituciones religiosas que se han creado en torno a ella. Las ciencias biológicas han revelado los principios subyacentes que explican los sentimientos y emociones que han sido descritas como numinosas, o de otro tipo, por quienes las han experimentado y las imágenes de resonancia magnética funcional (IRMf) y la electroencefalografía (EEG) han aportado muchos conocimientos sobre la fisiología de los estados mentales experimentados durante la meditación.* También hay estudios que sugieren efectos profundos a nivel genético que reducen el riesgo de enfermedades y aumentan la longevidad.

Aparte de los conocimientos científicos, el chan, como práctica mística, es puramente experimental. Elude los intentos de definirla o explicarla. Al igual que no podemos conocer lo que es ir de excursión por el Pacific Crest Trail a menos que nos subamos a él y empecemos a caminar, tampoco podemos conocer el camino místico de Chan a menos que nos embarquemos en él. Ambos requieren una preparación psicobiológica y un buen estado físico, así como valor y disciplina. Y ambos requieren fe en que el viaje merezca la pena en primer lugar.

La expresión e interpretación de la experiencia mística, así como los detalles de las experiencias místicas, están necesariamente mediatizadas por la cultura, el lenguaje y el paradigma religioso, pero la *esencia* de la experiencia, sostengo, no depende de estos factores (capítulos 10-13, 18)† Si consideramos las obras de arte religiosas y la poesía creada por la gente de todo el mundo durante siglos, es obvio que la experiencia mística comparte extrañas similitudes a través de las culturas, las religiones e incluso el propio tiempo (Capítulo 17).‡

* Aunque los estudios de IRF y EEG han arrojado algunos resultados interesantes, debido a menudo a una ambigua comprensión de lo que se entiende por meditación, no está claro en muchos casos si los grupos estudiados, o si estaban practicando la atención plena, la concentración o la contemplación; prácticas que producen estados mentales muy diferentes una de la otra (véase la segunda parte de este libro).

† Por esencia, me refiero a la cualidad numinosa de las experiencias místicas y a los temas arquetípicos que las provocan (tercera parte), pero no a las experiencias específicas en sí. Así como de la misma manera que todas las personas experimentan la respiración, independientemente de la etnia, la lengua y la cultura, el misticismo se experimenta de la misma manera. Esta es una perspectiva ciertamente poco común entre de los estudiosos (como Steven T. Katz), pero es una perspectiva que, sin embargo, exploro a lo largo de este libro.

‡ Algunos estudiosos sostienen que la experiencia mística está totalmente moderada por un marco social y/o conceptual. Stephen Bernhardt advierte, al igual que yo, contra esta opinión: "La moda reciente ha sido cuestionar los antiguos estándares en el estudio del misticismo -Evelyn Underhill, Rudolf Otto, W. T. Stace, R. C. Zaehner y William James- con su defensa de características universales o tipologías para el misticismo, que asumen que el misticismo en su esencial es básicamente el mismo en todas partes. Pero a medida que el péndulo se mueve, creo que las experiencias místicas son diferentes en todas partes. El acontecimiento de la conciencia pura [...] es el candidato más probable disponible para el título de 'experiencia mística universal'" (1990, 225).

Aunque comencé con Chan como una práctica mística, muchas personas entran a través de su portal religioso, alineándose con su forma institucional antes de comprometerse con ella como disciplina espiritual. También hay algunos que entran por el portal religioso, se quedan atascados allí y no van más allá. De hecho, algunos eruditos chan, así como algunos autoproclamados chan/zen budistas con los que he hablado, niegan que el chan ofrece un enfoque místico del budismo. Un erudito que conozco, por ejemplo, considera que el chan es una construcción socio-religiosa mediada de la política, las dinámicas sociales, las ceremonias y diversas formas expresivas de idealización religiosa. Del mismo modo, Peter L. Berger, sociólogo y teólogo, considera que el aspecto místico de Chan es una construcción social que induce a la alienación, alejando la realidad de cualquiera que se vea envuelto en ella. Si bien estos aspectos pueden contribuir a la compleja estructura religiosa y a la identidad del chan, a menos que se mire dentro -la "práctica" de la mística- nos convertiremos, en efecto, como sostiene Berger, en prisioneros del paradigma religioso; nuestra identidad se tornará mediada por la institución, nuestra "burbuja de realidad" personal por la del colectivo religioso.

El chan es más comúnmente visto en su contexto institucional, y Alan Cole, autor de *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature*, ofrece una explicación plausible del porqué. Aunque el término "Chan" significa meditación, sugiere que durante la mitad de la dinastía Tang, el "maestro perfecto" sustituyó al maestro de meditación: "Lo que llegó a conocerse como la 'tradición Chan' (chanzong) sólo surge cuando chan dejó de significar meditación y adquirió este sentido de "perfecto".² En su opinión, cualquiera que visite un templo Chan tradicional en China o un templo zen en Japón observará la veneración por, y a menudo total alianza a la principal autoridad eclesiástica, que incluso puede ser considerada como un Buda. Este fenómeno se ha trasladado, en gran medida, a los centros de formación Zen y Chan de Occidente.

Sin embargo, aunque el culto devocional a los ancestros y a los maestros se ha convertido en una característica central del Chan institucional, todavía hay decenas de miles de monjes y de monjes chan y practicantes laicos que se sientan durante horas diariamente en meditación, algunos de ellos participan en el budismo devocional cuando no están en el cojín. Taigen Dan Leighton sugiere, sin embargo, que en muchos casos el tipo de sentada que siguen los protocolos formales puede ser enteramente "una expresión ceremonial y ritual cuya cualidad de transformación se basa en las etapas de la destreza o logros meditativos".³ Lo cual plantea una pregunta: ¿qué pasa por la mente de los que están, de hecho, sentados en un cojín? ¿Están meditando o no? Si es así ¿lo están haciendo en el contexto de un ritual religioso o en el de la meditación? Y si realmente están meditando, ¿importa? Habiendo visitado grupos de meditación tanto monásticos como caseros en los que las únicas instrucciones que se daban eran "sólo siéntate", "observa tu respiración" o incluso "observa lo que hacen los demás y cópialo"; es probable que algunas personas que practican el zen o el chan no se comprometan con él como una disciplina mística. Sin la orientación y la motivación adecuadas, los practicantes nunca pueden experimentar la verdadera meditación. En estos casos, el acto formal de sentarse puede ser puramente

ceremonial y sin relación con el viaje espiritual. Sin embargo, para aquellos que se comprometen con el Chan como un camino de salvación -, como un vehículo para trascender el sufrimiento- sostengo que no es otra cosa que una disciplina mística, independientemente del contexto institucional. Esta visión es raramente presentada por los estudiosos.

Robert Sharf, autor de *Coming to Terms with Chinese Buddhism*, sugiere que la razón por la que este tema es tan a menudo eludido por los eruditos es a causa de "los problemas hermenéuticos de gran envergadura envueltos en lo que podría llamarse la fenomenología comparativa de la meditación"⁴. Por esta razón, la tendencia a considerar el chan predominantemente en su forma institucional puede haber evolucionado de forma natural, teniendo en cuenta la calidad esencialmente inefable de la experiencia mística. Dado que el régimen espiritual de los sentimientos no se presta al análisis o al discurso, los autores tienden a mantenerse alejados de él. Como expresó el maestro chan Hsu Yun, "El aprendizaje añade cosas que pueden ser investigadas y discutidas. El sentimiento de las impresiones no puede ser comunicado"⁵ Podemos describir con precisión un coche a alguien que no lo ha visto nunca uno, pero ¿cómo describir el color azul a alguien sin visión? O el sentimiento numinoso del amor a alguien que nunca lo ha experimentado? En esto radica el reto fundamental para cualquier autor que intente entrar en este traicionero terreno: las experiencias espirituales son subjetivas y no se pueden comunicar. Sólo pueden experimentarse.

Ya que estamos considerando dos aspectos semi-distintos del Chan, en lo sucesivo seguiré la convención de Robert Sharf de referirse al chan de c minúscula como la práctica mística y al Chan de C mayúscula como su contraparte religiosa institucional, aunque él las explica de forma ligeramente diferente: "[e]l primero se refiere a las técnicas budistas chinas de dhyána en sentido amplio, y abarca de prácticas que se trasladaron de la India a China a partir de los siglos I y II de nuestra era. C mayúscula Chan se refiere a un linaje o escuela específica [...] que se basaba en la mitología de un linaje ininterrumpido e independiente de maestros iluminados..."⁶

En Occidente, el término Zen se asocia más comúnmente con las expresiones japonesas del chan chino. A veces utilizo los términos indistintamente, sin embargo, ya que ambos tienen su origen en la transliteración de la misma palabra sánscrita, dhyána, que significa "morar:" Aunque el Zen es el término más comúnmente conocida en Occidente hoy en día. Lo usaré principalmente cuando nos referimos específicamente a los enfoques orientados a Japón y reservar el término Chan para los enfoques chinos.

En Vietnam, el término Chan es Thiên, y en Corea, Són (Seon), pero estos términos son menos frecuentes en Occidente. Aunque todos tienen su origen en el chan chino, el zen, el sin y el thiên han desarrollado cada uno características y prácticas distintivas que se apartan en diversos grados, de la presentación del Chan en China. Exploraremos cómo y por qué

* Mi ordenación por el maestro Jy Din en 1997, y posteriormente de nuevo en China, me situó me situó en el linaje Chan Linji o "escuela del Sur", que fue revitalizada en China por monje Hsu Yun, el "padre Dharma" directo de Jy Din. El linaje del Dharma será explorado en el capítulo 4.

en la Parte I, teniendo en cuenta que las disciplinas espirituales que presentan cada una de ellas se ven poco afectadas por las formas religiosas que las contienen.*

En las últimas décadas, los estudiosos han examinado las fuerzas políticas, sociales y económicas que crearon y configuraron el chan durante sus años de formación y han ofrecido ideas sobre cómo esas fuerzas pueden haber moldeado la presentación actual del chan y el zen. Algunos de esos escritores a los que podemos agradecer estas ideas - algunos de los cuales fueron o son devotos o practicantes del chan, incluyen al difunto John R. McRae y a su esposa Jan Nattier, Tilmann Vetter, T. Griffith Foulk, Alan Cole, Brian Victoria, Christopher Ives, Morton Schlütter, Stuart Lachs, Robert H. Sharf, Albert Welter, David Keightley y Steven Heine. Sus valiosas reflexiones, junto con las de otros, están salpicadas a lo largo de este libro, en el que intento presentar un amplio panorama del budismo chan, explorando su contexto histórico, sociológico, religioso y místico. También reflexiono sobre las diversas formas en que se concibe y practica el chan en la sociedad occidental en relación con sus orígenes y desarrollo en la India y China, y ofrezco una guía práctica a los lectores que puedan estar interesados en practicar el chan, unirse a grupos sentados o compartir la práctica con otros.

A lo largo de la obra, abordaré una serie de cuestiones relacionadas: (a) ¿Cómo y por qué surgió el chan en China como una expresión única del budismo chino budismo? (b) ¿Cómo y por qué la institución Chan inventó su característico sistema de linaje y cuál es su significado? (c) ¿Cómo ha moldeado el patrocinio estatal la presentación del chan y del zen en todo Oriente? (d) ¿Por qué existe una aparente disparidad entre la práctica mística del chan y su expresión religiosa? (e) ¿cómo se hace el chan como práctica mística, y por qué alguien querría hacerlo? (f) ¿Cómo puede la presentación religiosa del Chan ser simultáneamente solidaria y subversiva a la práctica ascética? Y (g) ¿Cómo podría un practicante de Chan comprometerse mejor con la institución de chan para asegurar un crecimiento espiritual saludable?

Antes de empezar, es mejor explicar antes algunos términos que se utilizan con frecuencia en el libro, ya que su significado en nuestro contexto puede diferir de aquellos con los que el lector está familiarizado:

BUDISMO: El budismo es, por supuesto, una religión, pero se diferencia de la de la noción occidental convencional de religión en que no hay textos canónicos universalmente aceptados que lo definan, y no existe un concepto universal de una deidad personificada. . Mientras que el chan es una práctica que puede ser realizada por cualquiera -siempre que tenga la preparación y la motivación adecuadas-, hablar del chan requiere el lenguaje del budismo, tal y como encajaba en el budismo indio, combinado con otros movimientos

* La contemplación y la meditación son actividades de la mente que se aleja del mundo fenomenal y, por tanto, no se basan en una estructura religiosa. Tal estructura, sin embargo, puede ofrecer una entrada y una guía para los interesados en seguir una práctica mística, así como un marco y un modelo para interpretar y expresar la experiencia mística (Capítulo 15).

religiosos y sociales en China, de la que nació. Los dos términos más cercanos al corazón del Budismo son *Dharma* y *Buda*.

DHARMA: *Dharma* (Pali, *Dhamma*) se traduce a menudo como Ley Universal o Verdad Última, y se refiere a los principios fundamentales de la realidad, que no son identificables a través de los sentidos o del pensamiento racional. También se refiere a las enseñanzas de Buda, así como a las innumerables "cosas" (*dharmas*) que entran y salen de la existencia en un constante estado de flujo (*dharmakaya*). En el canon budista, ha adquirido en otros muchos significados, como rectitud, conciencia, naturaleza, deber, fenómeno, virtud y justicia". Se cree que el término se originó en la cultura védica prebudista, donde significaba orden y ley. 8

BUDA: En sánscrito, Buda significa aquel que está totalmente despierto y consciente. En el budismo, el término Buda se utiliza comúnmente en tres contextos principales: primero, como referencia a Siddhártha Gautama del clan Shakya (Sákya) -a veces llamado cariñosamente Shakyamuni ("ermitaño de los Sákya"); segundo, como referencia a la naturaleza esencial inherente a todas las cosas; y tercero, como referencia a la forma ideal ("celestial") forma ideal ("celestial") de un ser iluminado. Otros términos para referirse al Buda celestial son Amitáyus, Amitábha y Amida. "Bodhisattva"; en los primeros textos budistas, se refiere al Buda antes de convertirse en el Buda, pero ahora el término se utiliza comúnmente (y de forma confusa) para describir a alguien que desea vivir de acuerdo con el autosacrificio y el Dharma, o bien que se ha despertado espiritualmente y "vuelve al mundo para ayudar a los demás". El canon budista sugiere que, tras experimentar la iluminación, el Buda se refería a sí mismo, illeíticamente, como el Tathágata, lit. "el que ha llegado a la talidad". Las enseñanzas de Buda se conservaron póstumamente de forma oral en *sutras* (sct., sutras; Páli, suttas) antes de ser puestas por escrito varios cientos de años después. Sin embargo, la tradición de los sutras está plagada de dudas sobre su autenticidad, un tema (a veces acalorado) que se explora en la primera parte de este libro. La base para las enseñanzas de Buda era trascender el sufrimiento.

"SUFRIMIENTO": El término sánscrito *duhkha* (*duhkha*), traducido de forma simplista como sufrimiento en español, describe toda la miríada de formas en que la vida nos tortura la vida: enojo, ira, pena, miedo, desilusión, ansiedad, odio dolor, etc. Trascender el *duhkha* es el tema central del budismo. En sánscrito, el reino del sufrimiento en el que vivimos se denomina *samsára*, para el que no existe un equivalente en español. A través de prácticas específicas descritas en las Cuatro Nobles Verdades de Buda, se puede escapar del *samsára* y entrar en *nirvána*, el reino de la conciencia sin ego, que a veces se denomina "Naturaleza de Buda" o "Verdadero yo".

"VERDADERO YO": El término "Yo verdadero" describe la conciencia cuando está despojada de la ego-identidad, o del yo-ego.* Los sinónimos comunes de Verdadero yo incluye la naturaleza de Buda o la naturaleza del Dharma (fo xing; sct, Tathátagarbh), naturaleza esencial, ser esencial, naturaleza original y el Ser esencial. En los Vedas y

* El término ego se utiliza en este libro en el sentido psicológico convencional para referirse a la parte de la mente que da lugar a un sentido de identidad personal.

Upanishads de la India, se le llama Brahman, y en China Xin, Xin se traduce típicamente al español como mente, pero también incluye los conceptos de corazón, inteligencia, centro, núcleo, y alma. El entrenamiento Chan emplea varios métodos para obtener conciencia de este "Yo", que está siempre presente pero que rara vez se conoce debido a la abrumadora inclinación del ego hacia los modos sensoriales de percepción.

M E D I T A C I Ó N (Dhyána): La meditación es un término categórico amplio que, en la cultura popular, describe tanto la atención plena y la contemplación, como meditación.* En la actualidad, el término meditación suele identificarse con diversas prácticas y estados mentales que son precursores de la meditación (en su significado original), como las prácticas de atención plena que conducen a la retirada de los sentidos (pratyahara) y las prácticas de concentración (dháraná) que conducen a la calma de la mente (santi).† Dháraná implica concentrar la mente en una cosa específica, o "semilla", como una idea o pensamiento, una imagen mantenida en la mente, una sensación, etc.; mientras dhyána implica una mente que ha entrado en un estado de conciencia sin ego. El término Chan- aunque derivado de Chan-na, la antigua transliteración china de dhyána - ha adquirido significados adicionales que diferencian.

Que lo diferencia de su homónimo sánscrito, un tema que exploraremos a lo largo de este libro.

ESPIRITUALIDAD: La espiritualidad (jin gshén xing) deriva del del término latino spiritus, que significa aliento, alma, valor y vigor, y se refiere a la conexión con nuestra "vida interior" (nèixián), que está desprovista de juicios, prejuicios, interpretaciones, opiniones y creencias. La espiritualidad se caracteriza por el ensimismamiento y la contemplación (chénsi).

El término espiritualidad se utiliza a menudo de forma amplia e indiscriminada en la cultura contemporánea para significar una variedad de cosas, desde la creencia en fantasmas hasta la creencia religiosa en un Dios personificado. En este libro, utilizo el término espiritualidad para referirme a la práctica ascética de contemplar y desprenderse de los efectos del mundo. No utilizo el término en un contexto religioso, que lo asociaría más con formas institucionales de vida que con el ensimismamiento.

* Los términos meditación, contemplación y concentración se encuentran con frecuencia en el budismo, y a menudo, y con razón, se confunden entre sí. Mientras que el sánscrito ofrece literalmente docenas de términos para describir los diversos estados mentales que se alcanzan cuando volvemos nuestra mirada hacia el interior, el inglés tiene muy pocos. Por lo tanto, los traductores han tenido pocas opciones a la hora de convertir estos conceptos sánscritos al inglés, y los traductores han correlacionado diferentes términos ingleses con la misma palabra sánscrita. Para el propósito de este trabajo, meditación se refiere a dhyána, concentración se refiere a dháraná, y contemplación, aunque a menudo es sinónimo de meditación, se refiere a un estado transitorio entre la concentración y la meditación.

† Hay diferencias cualitativas significativas entre dhyána y dháraná, y la investigación ha demostrado que también hay diferencias cuantitativas (Jian Xu 2014); por tanto, utilizar el mismo término -meditación- para referirse a cualquiera de ellos o a todos ellos es engañoso. Examinaremos esta cuestión en la segunda parte.

ILUMINACIÓN: La iluminación se refiere al despertar espiritual, o el reconocimiento del Ser inefable. En la década de 1930, D. T. Suzuki, una de las voces más destacadas del Zen japonés de principios del siglo XX, popularizó el término iluminación a partir de su traducción del término japonés, *satori*; una convención iniciada por Max Müller (1823-1900). Originalmente iluminación se refería a un movimiento social europeo durante siglo XVIII, descrito por Immanuel Kant como "la libertad de usar la propia inteligencia"⁹ En chino, la experiencia de la iluminación o "nueva conciencia espiritual" es wù. En sánscrito, el término para el despertar espiritual es bodhi, y el término para la liberación final o la salvación es nirvána. En el canon budista primitivo, la iluminación estaba estrechamente ligada a la liberación del sufrimiento.¹⁰

Hay varias experiencias de iluminación, desde pequeños atisbos del Ser hasta la "revelación" extática completa (capítulo 18). La experiencia de la iluminación -despertar místico- no es exclusiva del Chan. Otras tradiciones místicas reconocen lo mismo, pero con una terminología y unos modelos diferentes para expresarla. Por ejemplo, se ha considerado como algo similar a la piedra filosofal de los alquimistas cristianos, 'piedra filosófica', los sufíes (místicos islámicos) Marifa, y el ayin de los cabalistas judíos.*

RELIGION: La religión, en el contexto de este trabajo, es un marco social institucional regido por normas, creencias, códigos éticos y procedimientos y rituales, que garantizan la conformidad de pensamiento y acción dentro del cuerpo de seguidores. La religión está impregnada de motivos arquetípicos subliminales (inconsciente). En su núcleo se encuentra un sistema de creencias compartido que fortalece y perpetúa la institución, pero puede aislarla y a sus miembros del mundo en general, un fenómeno que Peter Berger denomina "alienación"- así como las personas ajenas a la institución que no comparten sus creencias.†

MOYIVOS ARQUETÍPICOS: Arquetipo (dianxíng) deriva del sustantivo griego archetupon (ἀρχέτυπον), que significa primer molde, comienzo, origen, patrón, o modelo. Un arquetipo es, pues, la esencia destilada de algo que revela su firma o naturaleza intrínseca fundamental. Por ejemplo, un triángulo dibujado en papel puede considerarse el arquetipo un principio estructural¹¹ y una estatua de Buda una representación arquetípica del Ser. Los motivos arquetípicos psíquicos son temas visuales y emocionales que se cree que han surgido a través de procesos evolutivos,¹² y se manifiestan en todas las culturas y

* Joseph Gikatilla escribió "La profundidad del ser primordial...se llama Sin Límites. También es llamada *ayin* por su ocultación a todas las criaturas de arriba y de abajo.... Si uno se pregunta, ¿qué es? la respuesta es, *Ayin*, es decir, nadie puede entender nada sobre él... Está negada de toda concepción" (citado por Matt 1990, 128). En otras palabras, *Ayin*, como *Dharma*, es aquello que no puede ser conocido intelectualmente, es infinito, está oculto al intelecto, y sólo puede ser realizado a través de un proceso de negación.

† Peter L. Berger, autor de *The Sacred Canopy*, describe la religión como el resultado de un esfuerzo por construir una palabra sagrada distinta de la palabra mundana: "La religión es la empresa humana por la que se establece un cosmos sagrado." (1990, 25). Berger argumenta que esto lleva a la alienación de la persona religiosa de sí misma y del mundo natural mediante la construcción de una falsa conciencia (Ibid., 87). Este fenómeno puede convertirse a veces en un problema para el chan, y para sus adeptos. A lo largo de este libro exploraré algunas de estas cuestiones y examinaré por qué pueden ocurrir a lo largo de este libro. En la cuarta parte, sugeriré formas de evitar el atrapamiento psicológico que la religión puede imponer a veces en el entrenamiento Chan/Zen.

civilizaciones. Son especialmente prominentes en las religiones, siendo representado en estatuas, frescos pinturas, himnos, cantos y textos canónicos.*

MISTICISMO: El término misticismo (sham zhúyi) evolucionó de la palabra griega *wird mustérion* (μυστήριον), que significa lo que es secreto, oculto y que permanece desconocido. Un místico es alguien que se adentra en lo que no se conoce, más concretamente, en lo que no se puede conocer a través de los sentidos. Este concepto surge en muchas tradiciones religiosas, incluyendo el Chan, en la que se abandona lo conocido en favor de lo que no se conoce, a través de la desvinculación con los efectos del mundo. Como los "misterios" se descubren y se dan a conocer, el místico los asimila y se adentra más en lo desconocido. El chan proporciona una tradición mística (shénmi 禪密) del budismo chino, al igual que el judaísmo ofrece el cabalismo, el islamismo ofrece sufismo y el cristianismo ofrece alquimia espiritual (en la medida en que los antiguos alquimistas eran cristianos).†

El "yo" frente al "sí mismo" : A lo largo de este libro me refiero al concepto de yo de dos maneras: el pequeño "yo" (ziwó; sct., *aharnkára*) se refiere a nuestra nuestra noción habitual de quiénes somos -nuestra identidad-, que se crea y forma a través de la experiencia sensorial, mientras que el "yo" grande (sct., *antaratma*) lo utilizo para referirme a nuestra naturaleza original, nuestra esencia fundamental, aspectos que se pueden conocer una vez que somos capaces de ver más allá de la conciencia moderada por el ego. También utilizo el término Si mismo para referirme a los patrones instintivos evolucionados más allá de nuestra conciencia, que se manifiestan como emociones que nos estimulan a la acción. En Chan, el Si mismo se representa a veces representado simbólicamente con un buey, o más específicamente, con un búfalo de agua salvaje asían (capítulo 14).

UNA NOTA SOBRE EL LENGUAJE

Muchos de los términos utilizados en el budismo proceden de fuentes sánscritas o páli, las principales lenguas a través de las cuales se extendió el budismo a medida que salía de la India y se dividía en diferentes escuelas.‡ Hoy en día, reconocemos el canon Páli como asociado al budismo Theraváda, esa escuela que evolucionó a medida que el budismo se extendía hacia el sur desde la India hasta Sri Lanka, Myanmar, Tailandia, Camboya y

* Los temas arquetípicos visuales se encuentran habitualmente en la meditación (capítulo 17) y pueden impartir un gran significado a quienes se encuentran con ellos. James Hillman escribió que las imágenes arquetípicas son "valoradas como universales, transhistóricas, básicamente profundas, generativas, altamente intencionales y necesarias" (Hillman 2013).

† Algunos autores consideran el misticismo desde el punto de vista del constructivismo, es decir, que la experiencia mística es moldeada y formada enteramente por nuestras creencias y expectativas. Esta es una perspectiva comprensible para quien no ha tenido una experiencia mística. Pero puede haber también haber personas que consideren que han tenido una experiencia mística que no han tenido y que basan su creencia en la experiencia mística en sus expectativas de lo que imaginan que es: la acusación de los constructivistas. Definir claramente lo que es la experiencia mística es un reto epistemológico, teniendo en cuenta que el conocimiento intelectual es dependiente de palabras y pensamientos, mientras la experiencia espiritual no. Este problema será explorado en la parte tres y cuatro.

‡ Los textos budistas se escribieron también en otras lenguas de la familia indoaria (MIA) también, incluyendo el Prakrit, el Apabhrazesa, el Mágdhī y el Paísáci.

Malasia. El budismo Maháyána, que se extendió de forma dominante en Asia central y China, adoptó el idioma clásico más antiguo, el sánscrito.*

Los lingüistas nos advierten de que nuestra visión del mundo está profundamente condicionada por la lengua y su gramática.¹³ Al hablar de religiones endémicas a culturas cuyas lenguas son significativamente diferentes a la nuestra, debemos considerar que es fundamentalmente imposible describirlas e interpretarlas con exactitud. . Para resolver este problema, a veces incluyo términos originales en chino Hanyu Pinyin y hanzi (caracteres pictográficos), así como transliteraciones en sánscrito y pali, para que el lector pueda investigar los conceptos clave en otro lugar, si así lo desea.

EN RESUMEN

Este libro es la culminación de mis observaciones, perspectivas y experiencias de varias décadas de compromiso con el chan, tanto en sus formas mística e institucional; como tal, sería imposible separar mis puntos de vista de la narración. Es mi deseo que el lector tome todo lo que aquí se presenta con un grado de escepticismo que encenderá un examen crítico independiente de lo que es verdadero y lo que es falso,

lo que es imaginario y lo que es real, pues la palabra de otro en materia de espíritu nunca puede ser tan satisfactoria como los propios descubrimientos.

En la primera parte, exploraremos el trasfondo religioso y espiritual del que surgió el el chan, empezando por la antigua India y pasando a través del tiempo hasta el presente. Veremos cómo evolucionó el chan a través de un proceso creativo de invención, visión espiritual, lucha política y escritura creativa que duró casi un milenio. Consideraremos cómo la tradición mística chan puede haber tenido raíces en la antigüedad, y también exploraremos algunas de las consecuencias de la institucionalización, politización y militarización del budismo. En la segunda parte, examinaremos algunos métodos de entrenamiento chan, y ofreceré ejercicios específicos para el lector interesado en probarlos. En la tercera parte, veremos una variedad de experiencias que nos encontramos cuando profundizamos en nuestra vida interior, y en la cuarta parte, abordaré algunos problemas y peligros potenciales que pueden surgir y ofreceré sugerencias para evitarlos.

Mi propio viaje comenzó con la fascinación por las ideas filosóficas y ontológicas presentada en los textos canónicos de Chan, y presento algunos de ellos en la primera parte. Mucho más tarde, empecé a practicar el chan, y la práctica es foco del resto del libro. Sólo recientemente me ha intrigado la presentación institucional del chan, y he integrado mis pensamientos sobre este tema, junto con los de los estudiosos contemporáneos, a lo largo del libro.

* Debido a las desavenencias que se produjeron entre las escuelas budistas de las distintas culturas, los sutras, representados como enseñanzas de Buda, están ampliamente consensuados entre los seguidores de las tradiciones Theraváda, Vajrayána y Maháyána: cada una tiene su propia su propia colección favorecida que evolucionó para reflejar entornos religiosos y culturales distintos.

Explorando el Chán

Espero que disfruten de esta exploración en el misterioso reino del Ser y de la expresión religiosa que surgió en China llamada Chan.

PRIMERA PARTE

Contexto histórico del Chán

...el escritor de historia trabaja para evocar escenas y acontecimientos que, aunque invisibles, puede hacer que aparezcan ante el lector como partes integrantes de la realidad aunque sea en el pasado. En esta superposición del pasado sobre el presente, la forma en que volvemos a esos acontecimientos pasados es a través de la imaginación y la fantasía. En la escritura de la historia, por tanto, hay una especie de alquimia en funcionamiento en la que las palabras desaparecen al convertirse mágicamente en acontecimientos casi visibles, y a estos acontecimientos se les atribuyen diversos significados que pueden ser moldeados para la instrucción y el entretenimiento del público. En resumen, por muy ficticia o real que sea una historia, ésta nace de la imaginación -del autor y del lector.

- Alan Cole, "Patriarcas en papel"*

EL ORIGEN DE LA MEDITACIÓN, Y AQUELLAS PRÁCTICAS que conducen a la meditación, probablemente se hayan perdido en la historia, pero hay pistas que sugieren que son bastante antiguas. Artefactos de sellos de piedra de Harappan, descubiertos

en la civilización del Valle del Indo (2300-1900 a.C. o antes), representan gente sentada en posición de loto, una postura que aún hoy se utiliza en las salas de meditación y en los pisos de los hogares, y que se asocia a menudo con el Zen y la meditación. Por tanto, podemos afirmar que la meditación, como medio para cultivar la visión espiritual, puede haber perdurado en alguna forma durante más de cuatro milenios. Poco después de que el conocimiento de la meditación entrara en China con el budismo, se convirtió en el centro

* Alan Cole es un erudito independiente especializado en la literatura ch'an medieval. Ha enseñado en el Lewis & Clark College, el Reed College, la Universidad de Harvard, la Universidad de Illinois, la Universidad de Oregon y la Universidad Nacional de Singapur

de un nuevo movimiento socio-religioso y espiritual llamado Chan, la transliteración china del término sánscrito dhyana, que significa, morar dentro, contemplar.

Como expresión del budismo chino, el chan se desarrolló en dos direcciones distintas, pero dependientes entre sí: una religiosa, caracterizada por creencias, actitudes y comportamientos específicos, y una espiritual, caracterizada por la contemplación y la meditación. Se diferencian porque la experiencia de la meditación excluye el entorno social de su contraparte religiosa. Cuando dirigimos nuestra mirada hacia el interior, hacia el dominio del Si mismo el marco religioso se desvanece y nos consumimos en un tipo de realidad enteramente diferente. Cuando nuestra mirada vuelve al mundo nos enfrentamos al reto de la reconciliación, de comprender nuestra experiencia interior en el contexto de la sociedad en la que vivimos y la estructura religiosa en la que podemos participar. Estas se convierten en las dos ventanas diferentes a través de las cuales podemos ver a Chan: la religiosa, ir institucional, y la mística, o reino interior espiritual.

El propósito del chan como disciplina espiritual es el autoconocimiento. Pero no todos los budistas chan se dedican al chan con la intención de obtener una visión espiritual; muchos de ellos han nacido en la religión* o la han adoptado por otras razones.† Cuando hablemos de Chan, el contexto influirá en si nos referimos al aspecto espiritual y contemplativo o su contraparte religiosa. Históricamente, sin embargo, los dos aspectos –religioso y espiritual– siempre han estado estrechamente interconectados.

La expresión del budismo chan, en sus dos formas, religiosa y mística, ha evolucionado a partir de una compleja danza de culturas, filosofías, movimientos sociales, políticos, expresiones religiosas y epifanías individuales. Para tratar de entender cómo y por qué el chan puede haber evolucionado como lo hizo, comenzaremos en la antigua India, donde los Vedas, que datan 2000 A.C. o antes, ayudaron a inspirar el nacimiento del budismo, del cual surgió el chan en China. Exploraremos cómo se desarrolló el chan, por qué se presentó de forma diferente en los países vecinos, y y cómo estas presentaciones han influido en la práctica y la percepción del Chan en América, Europa y otras partes del mundo. También observaremos cómo el budismo tibetano (Himalaya) ha influido en la percepción de la gente de todas las formas de budismo, incluido el chan.

Mientras que la práctica del chan es un viaje personal y contemplativo hacia el ser, la historia del chan es una historia de personas, de sus experiencias con la meditación y los entornos religiosos, culturales y políticos en los que muchos de ellos vivieron sus vidas. También es una historia que a menudo es indistinta y oscura. Gran parte del desarrollo del chan, así como su herencia espiritual, se ha producido a través de colaboradores anónimos, memorias (o fabricaciones) de encuentros con maestros de meditación y, a menudo, se ha

* Esto no sugiere que el hecho de nacer en la religión impida participar con su marco espiritual/místico, sólo que cuando uno no entra en la religión por elección, es probable que se relacione con ella de forma diferente a quien la adopta por motivos de búsqueda espiritual.

† Por ejemplo, algunas personas pueden sentirse atraídas por la religión porque temen a la muerte, porque la religión pertenece a su tradición cultural, porque albergan una culpa para la que buscan alivio, porque disfrutan de su entorno social o porque buscan a alguien o algo que suprima sus problemas.

pasado por alto, pero igualmente relevante, la experiencia visionaria.* La expresión del chan se ha desarrollado a través de una síntesis de culturas, ideologías, hagiografías, interpretaciones, idealizaciones y "giros" (capítulo 4).

Simplificando, podemos ver la invención del chan como una respuesta orgánica al entorno religioso, social y político de la época. A medida que las ideas y prácticas budistas evolucionaban, las sensibilidades taoísta y confuciana se incorporaron, al igual que los occidentales hoy en día están fusionando el budismo con el islam, el cristianismo y el judaísmo.†

El patrocinio del Estado dio forma a la presentación del chan en China, el Són en Corea y el Zen en Japón. Aunque las instituciones chan, són y zen gozaban de los beneficios financieros del patrocinio estatal, también se vieron indebidamente influenciadas por las fuerzas políticas, patrióticas y económicas, hasta el punto de que los monjes guerreros se vieron obligados a utilizar su poder espiritual en el campo de batalla. Podría decirse que ninguna nación se hizo más adepta a la guerra zen que Japón (capítulo 7).

Hay muchas obras excelentes sobre la interpretación histórica del Chan.¹⁴ Mi objetivo en la primera parte, al relatar los acontecimientos históricos, no es competir con estas obras ni añadirlas, sino seleccionar y destacar algunas circunstancias relevantes que permitieron que el chan surgiera y evolucionara, y abordar algunas perspectivas críticas contemporáneas sobre la historia. Exploraremos a través de esta investigación cómo el sendero místico del budismo pudo haberse desarrollado a través de una síntesis de prácticas religiosas, étnicas y espirituales que precedieron por mucho tiempo los registros escritos. También nos llevará a conjeturar que la esencia del chan como práctica mística puede no estar basada tanto en precursores históricos como en el deseo intrínseco de la humanidad de conocer el Ser, un deseo que no surge de la forma religiosa, sino que inspira y crea esa forma.

Si el Chan fuera una práctica totalmente interior, no habría registro histórico de él. La historia se crea a través de nuestra interacción con el mundo físico, lo contrario del dominio espiritual "interior" por el que viaja el místico. A medida que exploramos el Chan, miraremos tanto la presentación externa y la experiencia interior. La primera parte, El trasfondo histórico del Chan, se centra en las expresiones externas de la experiencia espiritual y en los marcos institucionales que han evolucionado a partir de ellas. Mientras que los maestros budistas de China pueden haber luchado para persuadir a los demás de sus creencias particulares, el mito budista chino colectivo ha estado históricamente abierto a diversas interpretaciones del pensamiento y la práctica budistas. . Los budismos de la

* La meditación produce estados de ondas cerebrales similares a los que producen imágenes oníricas durante el sueño. Como el meditador es plenamente consciente cuando se producen esas imágenes, la experiencia visual puede adquirir un significado extraordinario. Lo examinaremos en el capítulo 17.

† El lector interesado encontrará una plétora de libros disponibles a través de los vendedores de libros en línea que relacionan el budismo con el judaísmo, el cristianismo y el islam. Algunos ejemplos son: *Common Ground between Islam and Buddhism; Spiritual and Ethical Affinities*, de Reza Shah Kazemi; *El loto y la rosa: A Conversation Between Tibetan Buddhism & Mystical Christianity*, de Lama Tsomo; y *Torah and Dharma: Jewish Seekers in Eastern Religions*, por Judith Linzer.

Explorando el Chán

India, Sri Lanka, Tíbet, Corea, Vietnam y Japón pueden parecer distintos del budismo chino, pero no solo la polinización cruzada de ideas y prácticas religiosas entre ellos, sino que esas expresiones han afectado en gran medida a nuestra visión del budismo actual. Por estas razones, la primera parte ofrece un amplio panorama del desarrollo del budismo de estos países y llama la atención sobre las diferencias y similitudes entre ellos.

Para los que tienen una inclinación espiritual, el estudio de la historia puede no parecer relevante, pero, como ha observado acertadamente Robert Penn Warren, "la historia puede darnos una comprensión más completa de nosotros mismos y de nuestra humanidad común". Sin embargo, debemos tener cuidado con la interpretación de los "hechos" históricos. Como Wendi L. Adamek observa, "la búsqueda de 'hechos' suele revelar más sobre su contexto propio que el del sujeto aparente, mientras que las fallas de la ficción pueden admitir ecos del pasado que han sido expurgados de las obras más autorizadas"¹⁵ De hecho, los relatos y las historias de Chan ofrecen muchos conocimientos de los contextos históricos, sociales y políticos de los que surgieron.

Con estas ideas en mente, comenzaremos nuestro viaje en la antigua India, cuando los grupos religiosos eran tan abundantes como las expresiones de las mentes espirituales que los habitaban.



Las primeras fundaciones: India

CUANDO LOS MOVIMIENTOS RELIGIOSOS SON JÓVENES, tienden a fomentar el entusiasmo y la expresión creativa, pero éstos pueden quedar silenciado cuando la identidad institucional y de la solidaridad de grupo sustituye las expresiones de búsqueda y comprensión espirituales. Las religiones y las sectas religiosas, si sobreviven lo suficiente, a menudo atraviesan tiempos oscuros cuando el espíritu creativo se ve anulado por la adhesión dogmática a la doctrina y la costumbre. A veces, las religiones y las sectas desaparecen por completo, y otras se recuperan tras siglos de estancamiento.* Otra posibilidad es que una secta religiosa puede desaparecer, pero convertirse en una brasa para el nacimiento de una nueva yo que vuelve a ser fresco y viva. Este era el colorido paisaje de la India durante los siglos V y VI a.C., cuando los líderes religiosos comenzaron a hablar contra el vedismo y las desigualdades sociales generalizadas.¹⁶ Los textos budistas hacen referencia a sesenta y dos sectas religiosas, y los textos jainistas hacen referencia a hasta 636 sectas durante el siglo VI a.C. solo.¹⁷

En este dinámico entorno religioso, una voz se destacó entre muchas, una que transformaría la vida religiosa y espiritual en todo Oriente y, finalmente, en el mundo. Era la voz de Siddhártha Gautama, que llegaría a ser conocido como el Buda, el Despierto.

Aunque no tenemos registros de Siddhártha de su vida, es generalmente acordado, teniendo en cuenta la variedad de relatos escritos casi cinco siglos después, que vivió entre el 563 y el 483 a.C. en Bihar, India.¹⁸ Fue muchas generaciones después de su muerte que su historia y sus enseñanzas fueron registradas por primera vez, habiendo sido transmitidas

* Algunas religiones difuntas son el paganismo finlandés, el atenismo, el mitraísmo, el maniqueísmo Tengriismo, Ashurism y Vedismo. Aunque las religiones pueden extinguirse y lo hacen, las creencias y costumbres que se les atribuyen persisten. Por ejemplo, en el caso del vedismo, algunas de sus creencias y prácticas, como los sacrificios de animales, siguen observándose en la India y sus alrededores.

† Tilmann Vetter ha señalado que "[l]a base del cálculo de estas fechas puede estar fundada en la tradición ceilanesa que sostiene que Buda murió 218 años antes de la coronación de Asoka" (1988, XIII).

anteriormente sólo de forma oral.* Es posible que lo que conocemos hoy en día sobre Siddhártha y sus enseñanzas sea tanto un mito como un hecho, teniendo en cuenta la tendencia natural de los celosos seguidores a crear elaboradas hagiografías, y considerando los vagos y a menudo contradictorios registros dejados por sucesivas generaciones de budistas.† Pero, realidad o ficción, las religiones y los movimientos sociales que surgen debido a este individuo provocador atraerían cientos de millones y alterarían el curso de las civilizaciones.‡

La historia de Buda es quizás tan famosa entre los budistas como la historia de Jesús entre los cristianos, o la de Mahoma entre los musulmanes. Cada uno de estos fundadores religiosos póstumos ha dado lugar a dos tipos de historias: unas basadas en pruebas sintetizadas a partir de escritos y registros arqueológicos, y otras mitológicas, fruto de la hagiografía e idealización religiosa.§ Nos centraremos aquí en el Buda histórico, Siddhártha Gautama.

El relato común es que nació en una familia rica del clan Shakya (Sákya) y vivió una vida lujosa como príncipe, aislado del mundo que le rodeaba. A los dieciséis años se casó con la princesa Yasodhará y tuvieron un hijo, Ráhula. A los veintinueve años de Siddhártha año se dio cuenta del sufrimiento en el mundo, un mundo del que aparentemente había conocido poco o nada. Profundamente afectado al observar la vejez, la muerte y la enfermedad, se vio obligado a comprender la naturaleza del sufrimiento y, si era posible, encontrar una solución. Así pues, abandonó su vida real de privilegios y se dispuso a encontrar a alguien que pudiera ayudar en su búsqueda.**

* El lenguaje escrito durante esta época de la historia de la India había desaparecido por razones desconocidas. En su lugar, se utilizaban prácticas de recitación oral extremadamente precisas para retener información importante.

† El sacerdote y erudito budista Étienne Lamotte escribió que las "abundantes" contradicciones entre los textos budistas primitivos suponen un reto sustancial para los historiadores: "Las fuentes brahmánicas, Jaina y budistas rara vez coinciden y, dentro del budismo, la crónica cingalesa a menudo se desvía de las tradiciones escritas u orales que existían en el continente indio, y adopta un cómputo cronológico diferentes versiones completamente opuestas de un mismo hecho circularon" (Lamotte, 1998).

‡ El budismo ha influido en la cultura moderna de muchas maneras. Ha inspirado a grupos de la "nueva era ", a campañas publicitarias y a la investigación médica y psicológica; también influyó en la política, la filosofía e incluso la ciencia. Según el Pew Research Center, en 2010 había unos 488 millones de budistas en todo el mundo, lo que representa el 7% de la población mundial (Pew Research Center 2012).

§ El conocimiento que tenemos de la vida real de Buda proviene del canon Pali, del canon del Maháyána escrito en sánscrito, de fuentes sánscritas que se perdieron, pero cuyas traducciones sobrevivieron en chino, y de los escritos en cingalés de Sri Lanka. La historia más real se puede reconstruir a partir de la colección de diferentes relatos conservados en escritos comparando lo que tienen en común. Mitológicamente, se dice que Buda concebido sin coito y que nació del lado derecho de su madre sin perforar su cuerpo (Williams, 2009). El Mzhávzstu de la escuela Lokottaraváda (que ya no existe) describe las cualidades supramundanas de Buda de forma explícita y con gran detalle (P. M. Harrison 1982, 216-218).

** Por las razones que se describen más adelante, es poco probable que la motivación de Buda para emprender un arduo viaje espiritual fuera únicamente altruista. Es probable que él mismo experimentara pena y sufrimiento. De hecho, según los sutras, predicaba que el reconocimiento del sufrimiento en la propia vida era un un prerrequisito para tener éxito en trascenderlo, un principio fundamental en el que se basaron sus enseñanzas posteriores.

Pasando por una sucesión de maestros a lo largo de varios años años, probó muchas de las prácticas austeras en boga en ese momento y finalmente se encontró al borde de la muerte por inanición autoimpuesta. Según se dice, relató esa época:

Estaba sin ropa, indecente, lamiendo mis manos.... Tomaba comida sólo una vez al día, o una vez cada dos o siete días. Vivía bajo la disciplina de comer arroz sólo a intervalos quincenales.... Subsistía con las raíces y frutos del bosque, comiendo sólo los que caían [por sí mismos]. Me vestía con telas gruesas de cáñamo... trapos de un montón de basura... ropa de hierba y de corteza.... Me convertí en alguien que se mantiene de pie [siempre] rechazando a sentarse.... Hice mi cama sobre espinas.... El polvo y la suciedad de los años se acumularon en mi cuerpo.... Subsistí con el estiércol de los terneros lactantes.

...Mientras mi propio estiércol y mi orina aguantaron, subsistí con eso... Como comía tan poco, mis miembros se volvieron como las articulaciones anudadas de de enredaderas marchitas, mis nalgas como la pezuña de un buey, mi columna vertebral como una sarta de cuentas, mis costillas demacradas como las locas vigas de un cobertizo derrumbado. Mis ojos estaban hundidos en sus cuencas. Mi cuero cabelludo estaba arrugado.... El pelo, podrido de raíz, se me caía si acariciaba mis extremidades con la mano.¹⁹

A punto de morir y sin poder avanzar en su búsqueda espiritual, finalmente decidió abandonar los extremos ascéticos. Poco después, en una fatídica mañana blanca sentado bajo un árbol *Asvattha*^{*}, miró hacia arriba y vio la estrella de la mañana, Vega[†] y, en un súbito destello, experimentó el bodhi, el despertar espiritual.

Aunque sus seguidores se referían a él como el Buda, lit. el despierto, los sutras sugieren que no reclamó la iluminación para sí mismo[‡], ya que en repetidas ocasiones se refiere a sí

* El *Ficus religiosa* también se conoce como árbol bodhi, árbol pippala (sánscrito) y árbol pétalo. Se cree que los descendientes de este árbol siguen viviendo en Bodhi Gaya, en Bihar (India), el lugar donde supuestamente Siddhártha experimentó la iluminación.

† Vega es la quinta estrella más brillante del cielo y tiene un significado especial en muchas tradiciones religiosas, como el taoísmo y el budismo. Es un símbolo prominente del ánimo (divina femenina) en el *Neijing* *tu* taoísta, y en las imágenes de pastoreo de bueyes de Chan (capítulo 14). Vega es también una de las tres estrellas que componen el Triángulo de Verano. Las otras dos son Deneb y Altair. El trío se convirtió en símbolos importantes en el taoísmo y el chan (capítulos 4 y 14).

‡ Quien ha experimentado el despertar espiritual no ve "el yo" que puede ser iluminado. "Alcanzar la iluminación" es un oxímoron para quien ha experimentado el despertar espiritual. El concepto existe sólo como un medio expeditivo por el cual uno puede ser guiado. En capítulos posteriores exploraremos esto. Sin embargo, el Buda se refiere a sí mismo como si hubiera "despertado, en el sentido de estar "liberado del sufrimiento". Por supuesto, como siempre, necesitamos tener en cuenta que hay un gran número de versiones de sutras, algunas de las cuales están escritas en sánscrito y algunas en pali, y que traducciones y embellecimientos durante centurias pueden haber alterado el mensaje. No podemos conocer cuántos de los sutras representan las reales palabras de Buda frente a las interpretaciones e ideologías de sus escritores, traductores y comentaristas.

mismo como el Tathagata, lit. el que ha llegado a la plenitud, en lugar de "iluminado" o "despierto".*

Durante los siguientes cuarenta y cinco años, vagó por la India ayudando a otros a descubrir por sí mismos lo que él había encontrado por sí mismo: la liberación del ego, ese aspecto de la psique que da

lugar al deseo, al aferramiento y al apego. En poco tiempo, consolidaría lo que había aprendido en las Cuatro Nobles Verdades, refiriéndose a ello como un Camino Medio para contrastarlas con el duro ascetismo que había soportado durante años sin beneficio alguno. Las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero contenido en ellas, aunque simples, eran también provocativas. Su simplicidad permitió que se transmitieran con precisión utilizando las tradiciones de recitación oral de la época, y su mensaje inspirador se convirtió en la base de casi todas las escuelas y sectas del budismo en el mundo.

Es común que los budistas atribuyan a Siddhârtha Gautama, exclusivamente las enseñanzas que propuso durante su vida. Sin embargo, cuando miramos más de cerca, descubrimos que no sacó del todo un conejo de la chistera. Los métodos que utilizó, junto con su marco filosófico y espiritual, habían existido en varias formas en la cultura védica pre-budista antes de que el los adaptara y sintetizara en una nueva forma que reflejara su propia experiencia y entendimiento.†

Pero el budismo no fue la única nueva religión que se puso en marcha y tuvo un rápido crecimiento durante el primer milenio A.C. El jainismo, con inicio unos cientos de años antes del budismo, puede haber tenido una influencia significativa en la formación del budismo, cortesía de un posible contemporáneo de Buda: Vardhamâna Mahâvîra.‡

EL JAINISMO & ENTORNO RELIGIOSO DE LA INDIA ANTES DEL BUDISMO

El primer líder jainista (histórico), Parshvanatha (Pârsvanath o Pârsva), c. 800 a.C., predicaba cuatro principios fundamentales: no matar, no robar, no posesión de bienes y la no deshonestidad. Estos principios formaban la identidad del jainismo. Sin embargo, el jainismo fue un actor pequeño en la escena religiosa hasta que Vardhamâna Mahâvîra lo

* Iluminación –despertar espiritual- no es algo que uno “consigue” o “tiene” sino que es una experiencia que uno ve. No hay nada ganado ni perdido en la iluminación, sino más bien un cambio en la conciencia, perspectiva y comprensión, una entrada en el dharmakaya. Esto será explorado con más profundidad en el capítulo 18.

† Los estudiosos atestiguan que gran parte de la terminología utilizada por Siddhârtha para describir el paisaje espiritual fue tomada de fuentes védicas anteriores, pero que en ocasiones alteró su significados poniéndolos en nuevas perspectivas. Véase Jantrasrisalai 2008, p. 28, para ejemplos.

‡ Existe un debate sobre la antigüedad del jainismo. Los historiadores suelen atribuir su nacimiento al siglo 8 a. C. Las escrituras jainistas afirman que el jainismo siempre ha sido y siempre será, y algunas fuentes jainistas dicen que Rishabha, el fundador del jainismo, vivió durante 8,4 millones de años años (Georg Feuerstein 2008, 140). Además, existe un debate entre los historiadores sobre si Vardhamâna Mahâvîra fue realmente un contemporáneo de Siddhârtha Gautama (Vetter 1988, XII).

puso de relieve en el valle del Indo varios siglos después. Se cuenta que, a la edad de treinta años, después de casarse y tener una hija (Anojjá), Vardhamâna abandonó a ambos y vagó como asceta durante doce años.

En el decimotercer año, mientras se dedicaba a la penitencia extrema y a la meditación, alcanzó el kaivalya -un "estado sublime de soledad, desapego y aislamiento"- mientras estaba sentado bajo un árbol Sala en la orilla del Rijupâlika; luego pasó el resto de su vida predicando sus ideas religiosas. Sin embargo, a diferencia del budismo, que el Buda describiría como el "camino medio", el jainismo, y Vardhamâna en particular, abogaban por una de la auto-mortificación, incluyendo largos periodos de ayuno de agua y comida, y la práctica inquebrantable de la no violencia.* Como Tilmann Vetter, autor de *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, lo describe,

Lo más importante en el jainismo es abstenerse del karma ("trabajo") y expiar el karma ya realizado mediante la automortificación, liberándose así completamente de la carga y oscurecimiento de las partículas materiales que penetran en el alma a través del el trabajo. En el jainismo, el alma está atada a un ciclo de renacimiento a través del karma y es despojada por el karma de sus cualidades innatas, como el conocimiento y la dicha.²¹

Tanto Siddhârtha como Vardhamâna comenzaron su búsqueda espiritual bajo el bajo el paraguas del marco religioso y espiritual existente en la época que también influía en el hinduismo primitivo: los Upanishads, el Ajivakismo,[†] y el jainismo primitivo[‡], todos los cuales evolucionaron a partir del brahmanismo y su predecesor, El vedismo (el Rigveda, una colección de himnos espirituales, que evolucionó entre el 4000 y el 2000 a.C.).[§] Es posible, aunque poco probable, que fueran practicantes jainistas, o yoguis influenciados por

* Se debía evitar cualquier forma de daño a cualquier ser vivo, incluso pisar accidentalmente a una hormiga o inhalar microbios del aire. Para lo primero, los jainistas usaban una escoba para limpiar el camino delante de ellos mientras caminaban. Para lo segundo, usarían máscaras faciales para evitar que cualquier cosa viva entrara en su boca al respirar. Estas prácticas siguen vigentes hoy en día.

† La única información que tenemos sobre el ajivakismo proviene de relatos escritos de grupos religiosos rivales, por lo que su exactitud puede verse empañada por los diferentes puntos de vista sectarios e ideológicos. Sin embargo, por lo que los escritos tienen en común, podemos suponer que los Ajivakas: 1] no creían en un dios como ser supremo absoluto que creó el universo 2] no creían en el libre albedrío (creían en el determinismo absoluto); 3] creían que todo estaba compuesto de pequeños "átomos" de matria (eran atomistas); y 4] creían que no existen leyes morales objetivas (ética antinómica: solo la gracia es necesaria para la salvación). Se cree que vivían vidas simples sin posesiones y practicaban la no violencia y el vegetarianismo (Basham 2009).

‡ Aunque la cronología exacta es incierta, los historiadores están de acuerdo en que muchos de los conceptos religiosos y las prácticas espirituales que se encuentran tanto en los Upanishads como en los textos jainistas habían existido durante siglos antes del nacimiento de Siddhârtha.

§ El Rigveda (rgveda) se había transmitido oralmente desde al menos el año 2500 a.C., y posiblemente desde el 4.500 a.C., basándose en las referencias a los patrones estelares (Gerog Feuerstein 1995, 106). Donald López ha observado que muchos de los símbolos religiosos y prácticas espirituales ensalzadas en el Rigveda influyeron fuertemente en el budismo (López 2015, 83-101). Sus antiguos himnos también describen un notable conocimiento de la metalurgia, la cosmología y las matemáticas, incluyendo el sistema numérico binario utilizado hoy en día para la computación (Osborn 2014).

el jainismo, quienes introdujeron Siddhártha al ayuno y otras prácticas de automortificación.

Ambos buscadores espirituales rechazaron las tradiciones populares brahmánicas que alentaban y a menudo se centraban en brutales sacrificios de animales de las antiguas tradiciones védicas. Mientras que no todos los sacrificios implicaban matar animales,²² los que lo hacían podían implicar una brutalidad extrema. Por ejemplo, el sacrificio de caballos (asvamedha) era uno de los más sangrientos y largos, cuyos preparativos duraban un año o más. Comenzaba con el baño de un caballo sacrificado mientras un hombre, "elegido por su despreciable comportamiento", sacrificaba un perro con un garrote.²³ Después de sacrificar el caballo junto con 600 toros, la reina principal se tumbaba junto al caballo muerto y simulaba la cópula. La ceremonia concluía con el sacrificio de veintidós toros estériles.²⁴ Aunque esta ceremonia ya no se practica en la actualidad, los sacrificios de animales siguiendo la antigua tradición védica siguen siendo comunes en algunas partes de la India.* Considerando la brutalidad de tales sacrificios rituales, podemos preguntarnos si el precepto de no matar, y la convención resultante de no comer carne popular en muchos budistas hoy en día, se originó al menos en parte como una respuesta a la inhumanidad de tales prácticas sacrificiales.†

Así, mientras que el jainismo se inspiró en Vardhamâna, de quien se dice que alcanzó la cima de la experiencia espiritual gracias a un período de prácticas ascéticas extremas, el budismo nació de Siddhártha, que abandonó las prácticas ascéticas extremas porque no le dieron las respuestas que buscaba, y porque casi lo matan. Golpeando por su cuenta, tomó un camino desviado de la autoindulgencia extrema y automortificación extrema, una fórmula que, para él, condujo al despertar espiritual. El curso que tomó cada religión vino a reflejar las experiencias claramente diferentes de cada uno de estos hombres: uno abogaba por el ascetismo extremo, por el que el jainismo es conocido hoy en día; el otro alentaba un "camino medio", una frase que todavía se usa para describir el chán.

Los diferentes enfoques de estos dos hombres se reflejaron en otros sentimientos opuestos similares de la época: mientras los jainistas aconsejaban un ascetismo físico extremo para

* Siddhártha advirtió en su primer sermón, aunque de forma oblicua, contra la reverencia a tales prácticas "Leer los Vedas, hacer ofrendas a los sacerdotes o sacrificios a los dioses, la automortificación por medio del calor o el fuego, y muchas otras penitencias realizadas en aras de la inmortalidad, todo esto no limpia al hombre que no está libre de ilusiones" (Carus 1894, 49). Hoy en día hay una lenta tendencia a dejar de hacer sacrificios de animales en la India. Una parte remota del norte de la India decidió, el 1 de septiembre de 2014, prohibir los sacrificios de animales en cualquier lugar de culto, incluyendo tierras y edificios. Aparentemente, al desconocer estas prácticas, el tribunal anunció: "Se ha hecho una revelación sorprendente... miles de animales son sacrificados cada año en nombre del culto... El sacrificio causa un inmenso dolor y sufrimiento a animales inocentes. No se puede permitir que sean sacrificados para apaciguar un dios o deidad de manera bárbara (Shimla 2014).

† El vegetarianismo es una convención entre muchos budistas, pero no todos. Los monjes chinos tienen una dieta puramente vegetariana, pero los laicos budistas a menudo no son vegetarianos. No hay ningún precepto específico en contra de comer carne, aunque muchos consideran que el precepto en contra de matar implica que no se debe comer carne. Los budistas theravada creen que buda permitió específicamente comer pescado, aves de corral y cerdo si se sabe que el animal no fue matado para comer ellos. He conocido muchos devotos budistas que comen carne como budistas que no. El estigma asociado a comer carne en tanto budista varía según las culturas.

realizar la auto-naturaleza, los sabios upanishádicos abogaban por el cultivo de la gracia mediante la respiración y otras técnicas. Pero estos enfoques divergentes tenían orígenes muy anteriores.

Casi mil años antes, mientras los seguidores de la religión popular védica estaban representando elaborados y tortuosos sacrificios de animales, otro grupo se separó de la ortodoxia védica para recorrer el noreste de la India y practicar su propia forma de vida espiritual desprovista de tales sacrificios. Conocidos como Vrâtyas, los Brahmanes los caracterizaron como "ascetas que vagan en estado de embriaguez" y como "guardianes de los de la verdad."²⁵ Sus enseñanzas y filosofías religiosas se conocen por partes del Atharva-Veda. En ellas, nos encontramos con el primer registro escrito de prácticas que fueron precursoras del yoga como lo conocemos hoy, prácticas que serían heredadas por el budismo e, indirectamente, por el chan a través de de la escuela Yogâcâra que sería popularizada por Xuan Zang.[†] De especial importancia era una descripción del pranayama (prânâyâma) que explicaba cómo las fuerzas vitales circulan por el cuerpo a medida que la respiración es inhalada, retenida y exhalado.²⁶ Esto, combinado con un novedoso modelo que describía sus efectos espirituales y físicos de los canales de energía que circulan por el cuerpo, ofrecía una técnica que cualquiera podía utilizar para alcanzar el conocimiento del Absoluto.[‡] El Atharva Veda describe la naturaleza unificadora e intemporal de esta Realidad Absoluta:

Aquello que se agita, o se detiene, respira o no respira, cierra [los ojos] pero existe, sostiene la tierra y, siendo totalmente formado, es singular solamente.

La cosa que es interminable se extiende en todas las direcciones: lo interminable y lo final van juntos. Este Guardián [es decir, el sol] del firmamento (nâka), que conoce el pasado y el futuro, sigue manteniendo aparte.²⁷

Es posible que haya sido durante otros cientos de años, hasta la aparición de los Upanishads, alrededor del año 900 a.C., que las prácticas de interiorización comenzaron a ser desarrolladas como métodos generales para obtener una visión espiritual.

Los sabios de los Upanishads siguieron los pasos de los Vrâtyas al insistir en que, en lugar de adorar a dioses y diosas externos y sacrificar a ellos, tales prácticas podían ser interiorizadas a través de la contemplación y la meditación. El sacrificio, también se volvió del revés: en lugar de sacrificar animales, se sacrificaban a sí mismos a través de la

* ¿Imaginamos que el "estado de embriaguez" se refiere a un estado de alegría espiritual?

† Aunque muchos historiadores consideran que la cultura védica aria desarrolló las semillas formativas del yoga, Edward Fitzpatrick Crangle, autor de *El origen y desarrollo de las primeras prácticas contemplativas de la India*, presenta pruebas que sugieren que las técnicas yóguicas se originaron mucho antes con los aborígenes yoguis anteriores a los arios (1994).

‡ El taoísmo chino, que se estaba desarrollando alrededor de la misma época en que Siddhârtha estaba meditando bajo un ficus, creó un modelo similar que se describirá brevemente en Capítulo 4. Podemos preguntarnos cuánto del modelo chino ha sido influenciado por los sabios indios que viajaban por la Ruta de la Seda hasta China, compartiendo sus conocimientos sobre los Upanishads.

Explorando el Chán

meditación. Este "sacrificio interior" que lleva al conocimiento del Ser: "Una persona - mientras sea un practicante espiritual- es un sacrificio".²⁸

Un conjunto de estrofas de los primeros Upanishads, atribuidas a Yájnavalkya en el siglo VII a.C., utiliza la analogía de un árbol para expresar la dicotomía entre aquel cuya vida está desconectada de la Realidad Última (el Ser) y aquel que permanece en ella:

*Como un árbol del bosque,
así es el hombre.
Sus cascotes son las hojas,
su piel es la corteza exterior.
De su piel, la sangre,
la savia de la corteza fluye.
De él, cuando se le perfora, sale
un chorro, como del árbol cuando se le golpea.*

*Sus trozos de carne están bajo capas de madera.
La fibra es como músculo, fuerte
Las ramas son la madera interior.
La médula es hecha parecida a la médula.*

*Un árbol, cuando es talado, crece
De la raíz, más nuevo otra vez;
un mortal, cuando es cortado por la muerte-
¿De qué raíz crece?*

*No digas "del semen".
ya que eso es producida de los vivos,
como el árbol, por cierto, que brota de la semilla,
surge claramente sin haber muerto.*

*Si con sus raíces arrancaran el árbol,
no volvería a existir.
Un mortal, cuando es cortado por la muerte-
¿De qué raíz crecería?*

Explorando el Chán

Cuando nace, en efecto, el es no nacido [de nuevo].

¿Quién podría volver a engendrarlo?

El Absoluto (Brahman) es el conocimiento, es la dicha,

la meta final del dador de ofrendas,

de aquel, también que se queda quieto (se detiene)

y conoce (permanece en) Ello.²⁹

Un árbol, expone Yâjnavalkya, puede renacer de la raíz si su tronco se derrumba. Es probable que hayamos visto un árbol caído del que han brotado nuevos brotes de sus raíces. Si se quita la raíz, el árbol no vuelve, pero si no, da lugar a uno nuevo. Yâjnavalkya dice que un mortal humano es como el árbol, y la raíz es para el árbol como el Absoluto es para el que "está de pie y lo conoce". El humano mortal (que es mortal porque no lo conoce), cuando muera, estará en condiciones de volver a nacer, porque "¿quién podría volver a engendrarlo? No conocer, en otras palabras, es como no tener raíz. Por implicación, quien se ha fundido con el Absoluto (el Ser), al no estar ya separado de Él, está más allá de la dualidad de la vida y la muerte, el yo y el otro, la raíz y el árbol, y esa persona ha ha descubierto la inmortalidad en esta vida.

Para ir más lejos, podríamos interpretar las estrofas anteriores como "Hasta que uno se haya fusionado con el Absoluto en su vida, está destinado a vivir en el flujo constante de nacimiento y muerte en esta vida; es decir, con las dualidades de la creación y la destrucción, el apego y la alienación, el bien y el mal, etc." El nacimiento y la muerte se convierten en metáforas de la creación y la aniquilación, que son las condiciones de una persona separada del Ser, y que, por lo tanto, existe en una constante agitación de fuerzas opuestas: esas fuerzas opuestas son en sí mismas la causa directa del sufrimiento (duhkha). Es posible que estas estrofas sugieran una semilla temprana de la creencia en la reencarnación; sin embargo, no me parece que Yâjnavalkya tuviera en mente un renacimiento físico; es decir, una reencarnación en otra persona o animal. La metáfora es omnipresente en los Upanishads; asumir un significado literal puede hacernos perder de vista un significado metafísico.

Yâjnavalkya se explaya más:

El que ha encontrado y ha despertado ti el Alma (Ser)

que ha entrado en esta morada conglomerada

Él es el hacedor de todo, pues es el creador de todo;

El mundo es suyo: de hecho, él es el mundo mismo.

Verdaderamente, mientras estamos aquí podemos saber esto.

Si lo has sabido bien, grande es la destrucción.

Aquellos que saben esto se vuelven inmortales,

Pero otros van sólo a la pena ³⁰

Yâjnavalkya también describe la práctica de la negación - "¡No así, ¡No así!" (¡Netí!, ¡Netí!)- que se convertiría en importante tanto en el Vedânta como en el Chan* Su propósito es impedir que la mente intente describir o calificar la realidad última (la naturaleza del Ser), ya que, explica, la realidad última está más allá de las limitaciones de palabras y pensamientos; es decir, como es última y absoluta, no puede ser objeto de conocimiento. Cualquier intento, por lo tanto, de conceptualizar la naturaleza del Ser será un error. La única manera de llegar a "Ello" es rechazar o negar todo lo demás, todo lo que no es Ello.³¹

Las siguientes estrofas del Kena-Upanishad describen a Brahma el Absoluto-ir en la jerga del budismo, el Dharma ir la Naturaleza-misma- como aquello que se vuelve conocido una vez que nos desprendemos de los estímulos sensitivos estímulos generados por la mente (pensamiento), el aliento (respiración), el oído (escuchar) y el ojo (ver), y sugiere que el medio para para obtener esta conciencia es a través de un proceso de negación; es decir, el Absoluto cuando no se piensa con la mente, no se respira con el aliento, no se oye con los oídos y no se ve con los ojos. Estos pensamientos se propagaron en los textos canónicos posteriores del Mahâyâna, incluyendo muchos de los que son fundamentales para el Chan.

[Pregunta:]

1. ¿Por quién es impulsada la mente proyectada?

¿Por quién fue ordenada la respiración más temprana?

¿Por quién fue impulsado este discurso que la gente pronuncia?

El ojo, el oído... ¿Qué dios, por favor, los ordenó?

El agente todo-condicionante, pero inescrutable, Brahma [el Absoluto].

[Respuesta:]

2. Lo que es la audición del oído, el pensamiento de la mente,

La voz del habla, como también la respiración del aliento,

y la vista del ojo. Más allá de estos escapando, el Sabio,

Al salir de este mundo [de los sentidos], se vuelve inmortal.

3. Allí no va el ojo;

El habla no va, ni la mente.

No sabemos, no entendemos

Cómo se puede enseñar.

Otro, de hecho, es que lol conoce,

Y más aún sobre lo desconocido.

-Así hemos oído a los antiguos (parva)

* Ver "Wú!" de Zhao Zhou; Capítulo 12.

Que nos lo han explicado.

4. Lo que no se expresa con el habla (vác, voice),

Lo que se expresa con el habla-

Eso, en efecto, se conoce como Brahma [el Absoluto],

No eso que la gente adora como eso.

5. Aquello que se piensa no con el pensamiento (manas, mente),

[o, Aquello que se piensa no con la mente,]

Aquello con lo que se dice que el pensamiento (manas, mente) es el pensamiento-

Eso en verdad se conoce como Brahma,

No eso que la gente adora como eso.

6. Aquello que no se ve con la vista (cak us, ojo),

[o, Aquello que no se ve con el ojo,]

Aquello con lo que uno ve la vista (caksumsi)

Aquello que ciertamente se conoce como Brahma,

No eso que la gente adora como eso.

7. Lo que uno oye no con el oído (s'rolra, oído),

[o, Lo que uno oye no con el oído,]

Aquello con lo que se oye aquí

Aquello que en verdad se conoce como Brahma,

No eso que la gente adora como eso.

8. Aquello que se respira (pránith) no con la respiración (pramyate, aliento),

[o, Aquello que se respira nit con aliento,]

Aquello con lo que la respiración (prana) es conducida (pramyate)

Aquello que ciertamente se conoce como Brahma,

No eso lo que la gente adora como eso.

A continuación, el Katha-Upanishad sugirió que eran los deseos mundanos los que conducen al sufrimiento y que, apartándose de ellos y practicando meditación, uno podía descubrir el Si mismo, el "Alma absolutamente no califucada " o Átman.*

*Atman tiene un significado complejo en la cultura india. Se utiliza de forma variada para significar esencia, Si mismo, naturaleza, aliento y alma. Aparece en el Atharva Veda, que se cree que fue compuesto hace al menos 3000 años (Griffith n.d., 1436).

1. Lo mejor (sreyas) es una cosa, y lo más placentero (preyas) otra muy distinta.

*Ambos, de aire diferente, atan a una persona.
De estos dos, bien está para él que tome el mejor;
No logra su objetivo quien escoge lo más agradable.*

2. Tanto lo mejor como lo más placentero vienen al hombre.

*Alrededor de los dos, el hombre sabio discrimina.
El hombre sabio elige lo mejor, de hecho, en lugar de lo más agradable.
El hombre estúpido, por conseguir y mantener (yoga-ksema), elige lo más agradable.*

3. Tú, en efecto, sobre los deseos agradables y de apariencia placentera

Meditando, los has dejado ir, ob Naciketas.
Eres el único que ha tomado la tierra de la pobreza...
En la que muchos hombres se hunden.*

4. Estos dos son ampliamente opuestos y separados:

*La ignorancia (avidyá) y lo que se conoce como conocimiento' (vidyá).
¡Creo que Naciketas está deseoso de obtener el conocimiento!
Muchos deseos te desgarran.*

5. Los que permanecen en medio de la ignorancia,

*se auto-conocen, creyéndose eruditos,
Corriendo de aquí para allá, van engañados,
Como ciegos guiados por uno que es ciego,*

6. El paso está claro para el que es infantil,

*sin atención, engañado con la ilusión de la riqueza.
Pensando: "¡Este es el mundo! ¡No hay otro!
Una y otra vez cae bajo mi control.*

7. Aquel que por muchos es flojo incluso al oírlo,

*Aquel a quien muchos, aun oyendo, no conocen-
¡Maravilloso es el declarante, competente el que lo obtiene!
¡Maravilloso el conocedor, competente el enseñado!*

* Nachiketa (Naciketas), hijo del sabio Vajashravasa, es el vehículo literario utilizado en este Upanishad para crear un diálogo entre el maestro y el alumno, de la misma manera que Glaucori, el hermano mayor de Platón, fue la musa de Sócrates en gran parte de La República. Los famosos diálogos de encuentro de Chan utilizan la misma técnica literaria. Las referencias a Nachiketa (u otra persona similar) surge en el Rigveda, así como en el Taittíriya Brahmana y en el Mahábharata.

8. No, cuando es proclamado por un hombre inferior, es Él

*Ser bien entendido, (aunque] sea considerado de forma múltiple.
A menos que sea declarado por otro, no hay que ir allí;
Porque Él es inconcebiblemente más sutil que lo que es de medida sutil.*

9. No por el razonamiento (tarka) es este pensamiento [vista sagrada] (mati) a ser

*alcanzado.
Proclamado por otro, en verdad, es de fácil comprensión,
¡querido amigo (prestha)!
¡Esto que has alcanzado! Ah, tú eres de verdadera firmeza
¡Que haya para nosotros un cuestionador (prastâ) como tú, oh Naciketas!*

10. Sé que lo que se conoce como tesoro es algo in-constante.

*Porque, en verdad, lo que es in-constante es apto para ser obtenido por estos que son inconstantes.
Por lo tanto, el fuego de Naciketas ha sido construido por mí,
Y con los medios que son in-constantes he obtenido lo que es constante.*

11. La obtención del deseo, el fundamento del mundo (jagat),

*La infinidad del trabajo, la orilla segura de la intrepidez,
La grandeza de la pausa, la extensión de la anchura, el fundamento (haber visto).
Tú, oh Naciketas, un Sabio, has dejado con firmeza [estos].*

12. El que es difícil de ver, entró en lo oculto,

*puesto en el lugar secreto [del corazón], habitando en la profundidad, primigenio-
Al considerarlo como Dios, a través del estudio del Yoga de lo que pertenece al
Si mismo
El Sabio deja atrás la alegría y la tristeza.*

13. Cuando un mortal ha escuchado esto y ha comprendido plenamente

*Ha tomado lo que se refiere a lo correcto (dharmya),
y lo ha tomado como lo sutil,
Entonces se regocija, porque en verdad ha obtenido lo que debe ser regocijado.
Considero a Naciketas una morada abierta (para Atman).³²*

Los pensamientos recurrentes encontrados en los Upanishads incluyen:*

- La realidad del universo es idéntica a nuestra propia naturaleza del Ser.[†]
- La realización del Ser nos libera del sufrimiento.
- Nuestros pensamientos y acciones (karma) determinan nuestro sentido de identidad.
- Hasta que se realice el Ser, estaremos continuamente sometidos a las fuerzas del karma, soportando continuamente el nacimiento y la muerte en esta vida.

Algunos de estos pensamientos se expresan de nuevo en las explicaciones de Buda de sus Nobles Verdades.[‡]

El jainismo estaba estrechamente relacionado con el pensamiento de los Upanishads, y siguió su propia trayectoria independiente, pero ambos eran vástagos del Brahmanismo/Vedismo y ambos abogaban por buscar el conocimiento del Absoluto, denominado Brahman en los Upanishads, y kevala-jnana en el canon jainista.

EL BUDISMO COMO VIAJE ESPIRITUAL INDEPENDIENTE

No sabemos por qué los métodos ascéticos extremos no funcionaron para Siddhârtha mientras que aparentemente lo hicieron para Vardhamâna. Todo lo que conocemos es que un día dijo "¡Basta!" y aventuró su propio camino utilizando métodos más moderados.[§] Esto llevó a Siddhârtha a enseñar que "despertar" requería que lo persigamos por nuestra

* Los Upanishads no se escribieron, sino que se memorizaron y se transmitieron oralmente de maestro a alumno, al igual que el canon budista primitivo. Se refiere a la literatura nemotécnica antes de ser reunido en forma de sutras escritos durante la primera parte del primer siglo CE. Era una práctica común para los monjes entonces, y todavía lo es hoy, memorizar pasajes extremadamente largos como práctica de concentración. . Según Georg Feuerstein, algunos podían (y todavía pueden) recitar todo el Mahâbhârata (2008, 128).

† En sánscrito, la palabra para la realidad incondicional es Brahman, derivada de la raíz brih que significa "crecer": los budistas utilizan el término Dharma. La auto-naturaleza se denomina Atman; por lo tanto, la realidad última es la misma que nuestra propia naturaleza, es decir, âtman=Brahman.

‡ Sin embargo, Crangle sostiene que la inclusión de técnicas yóguicas en los Upanishads post-budistas se originaron "muy probablemente" en el budismo. Además, "las evidencias sugieren que las primeras prácticas contemplativas de la India no se desarrollaron ni de manera lineal ni como resultado de una única síntesis. Indica, más bien, una progresión en zigzag en la que las prácticas contemplativas ario/bermánicas influyeron en las disciplinas yóguicas indígenas y fueron influidas por ellas" (1994, 270, 274).

§ Vetter conjetura que, "según la Majjhima Nikâya 36, el Buda, cuando ya no veía ningún sentido en la automortificación, recordó haber experimentado una felicidad no sensual en su juventud y esto le llevó a un posible camino de salvación. Abandonó el concepto de que el placer sensual no es beneficioso. Pero cuando se presentó un camino de salvación convincente de la salvación, ya no consideró necesario evitar la felicidad no sensual. En orden a seguir este camino que, por lo que él sabía, nadie había seguido antes, tuvo que dar un paso que era inconcebible para sus antiguos compañeros: empezó a comer de nuevo" (1988, XXIX).

propia voluntad y no seguir los pasos de otros. Por esta razón, el budismo ha carecido de una figura de autoridad central desde el principio; el Buda, al no haber dejado ningún sucesor, dijo a sus seguidores que no necesitaban ni a él ni a ninguna otra persona para dirigirlos* Ellos solo necesitaban el Dharma, la disciplina y a ellos mismos.† Dejó atrás sus sencillas enseñanzas, que animaban a la gente a investigar su verdadera naturaleza por sí mismos.‡ En efecto, sus supuestas últimas palabras antes de su muerte fueron: "Todas las cosas son impermanentes. Trabaja en tu propia salvación con diligencia".³³ El Sarvastivada Mahápari Nirvána Siitra incluye el mismo mensaje, como le dice a su asistente, Ananda:

Desde el principio, Ananda, te he enseñado que cualquier cosa es deliciosa y deseable, alegre y agradable, están sujetas a separación y destrucción, a la desintegración y disociación. Así que

Ananda, ya sea ahora o después de mi muerte, quienesquiera que seáis, debéis permanecer como islas para vosotros mismos, como defensas para vosotros mismos con el Dharma como isla y el Dharma como defensa, permaneciendo despreocupados de otras islas y otras defensas.³⁴

Si tomamos este pasaje como representativo de los pensamientos reales de Siddhârthá es evidente que seguir una autoridad espiritual fuera del propio Yo era antitético a su enseñanza. Era un sentimiento que también caracterizaría al Chan para algunos de sus defensores más resonantes casi mil años más tarde (Capítulo 4).[§]

El budismo floreció rápidamente. A diferencia del jainismo, cuyas prácticas austeras dificultaban la captación (y aún lo hacen), el budismo era fácilmente accesible. En poco tiempo, el budismo fue asimilado por culturas muy diversas, quizás, en parte, porque sus creencias no entraban en conflicto con las religiones populares preexistentes.** El budismo

* No obstante, diferentes escuelas/sectas budistas comenzaron a crear sus propias (y diferentes) listas de sucesión de maestros del Dharma varios siglos después de la muerte de Buda. La versión que llegó a China fue una lista de cinco Dharmacayas recopilada en el siglo II de nuestra era por los Sarvástivádins y Múlasarvástivádins; sin embargo, no fue aceptada por otras sectas ni formó parte de la narrativa budista de Sri Lanka. El historiador Étienne Lamotte comenta, "La falta de uniformidad que caracteriza a la tradición budista en relación con la sucesión de maestros demuestra que la Samgha en su conjunto -la comunidad de las Cuatro Regiones- carecía de un líder universal y unánimemente aceptado, sine que las diversas y limitadas samghas dispersas por toda la India nunca se vieron privadas de jefes espirituales que ejercieran autoridad sobre grupos más o menos grandes de devotos" (1988, 203).

† Esto se afirma claramente en el Maha-parinibbana Sutta (Nikâya, 1921, II. P.100). Dharma, en este contexto, significa Ley Universal.

‡ Aunque sus enseñanzas eran sencillas, a algunas personas les resultaba difícil comprenderlas. Después de su despertar espiritual, Siddhârtha pasó años explicando sus pensamientos de manera compatibles con las necesidades, preguntas y aptitudes de las diferentes personas.

§ Sin embargo, el sistema de linaje de Chan complicaría las cosas al introducir el culto ancestral, que efectivamente creó titulares de linaje deificados, colocándolos en un papel que inspiraba la súplica y la veneración de sus alumnos, que efectivamente debilitó la independencia y autonomía. Sin embargo numerosos maestros chan influyentes han pensado que debemos convertirnos en nuestra propia autoridad espiritual, incluyendo Linji, Hsu Yun y Ji Din (Capítulo 4)

** En la India, en particular, el crecimiento del budismo fue muy rápido, en gran medida debido a la aceptación de los miembros de las castas más bajas y a la eliminación de los tabúes de acercarse a las personas de las castas más desfavorecidas para comer. (JHA 20011, 76).

se fusionó con la religión Bön del Tíbet para convertirse en lo que hoy conocemos como budismo tibetano o budismo himalayano*, y se combinaría con el taoísmo, el confucianismo y la religión popular indígena de China para convertirse en el budismo Chan y el Budismo de la Tierra Pura.† A lo largo del camino, varias ramas distintas se desarrollarían y prosperarían. Las tres ramas que sobreviven en la actualidad son Theraváda, Maháyána y Vajrayána (budismo tántrico).

DESARROLLO TEMPRANO DEL BUDISMO EN LA INDIA

Tras la muerte de Buda, la sangha (sct., samgha; pali, saṅgha)- su grupo de seguidores- se les dejó a su aire para que decidieran qué hacer. Con un líder que ya no estaba disponible, las fuertes discusiones sobre cómo interpretar sus enseñanzas dividieron a la sangha en diferentes bandos. Con muchas personas viviendo juntas, a menudo en cuevas, los conflictos empezaron rápidamente a erosionar la salud de la sangha, por lo que las reglas de disciplina monástica se volvieron esenciales. Los miembros devotos que se abstendían de tener sexo, intoxicarse y otras formas de comportamiento frívolo se convirtieron, por defecto, en los nuevos líderes.‡

Para garantizar la supervivencia de las enseñanzas de Buda, era esencial contar con una sangha disciplinada. Para ello, un grupo de 500 seguidores (arahats) se cree que convocaron una reunión, o consejo, para tomar decisiones sobre la mejor manera de avanzar. Se considera que Mahá Kassapa, el monje más veterano dirigió esta primera reunión del consejo en la ciudad de Rájagaha: su objetivo era establecer un acuerdo colectivo sobre las enseñanzas de Buda y establecer un conjunto de reglas, o principios, para poner fin a los crecientes conflictos entre los monjes que tenían interpretaciones diferentes. El resultado de este concilio es ambiguo porque las diferentes escuelas budistas informaron de cosas muy diferentes, pero en general estuvieron de acuerdo en las primeras reglas de conducta (que con el tiempo se convirtieron en los preceptos budistas), así como en el contenido de los primeros sutras. El primer conjunto de reglas se conocía como Prátimoksa y abarcaba desde las relaciones sexuales al asesinato, a cómo construir cabañas para la vida aislada y la meditación. 35 A lo largo del tiempo, el grupo de textos canónicos

* El budismo tibetano es popular hoy en día en gran parte del mundo, incluyendo Mongolia, Tíbet, Bután, Kalmykia, Nepal y varios distritos de la India. En la actualidad se denomina comúnmente Budismo del Himalaya, ya que prospera en toda la región.

† El budismo de la Tierra Pura es, con mucho, la escuela dominante del budismo practicado en China hoy en día. Foulk ha señalado, sin embargo, que en China hay un largo precedente de prácticas y creencias se mezclan: "[l]as filas de los maestros chan en el período Sung incluían no sólo especialistas en meditación, sino también devotos de la Tierra Pura, ritualistas tántricos, expertos en disciplina monástica, exégetas de sutra y literatura filosófica, poetas, artistas e incluso monjes con inclinaciones hacia el neoconfucianismo. Así, a partir de una familiaridad con la mitología del linaje Chan y de la capacidad de imitar su estilo retórico en ciertos contextos rituales, la única marca externa indispensable de un maestro chan en el (período) Sung era la insignia de la transmisión del Dharma, entre las que destaca su certificado de herencia" (1992, 28).

‡ Para más información sobre este tema, véase *Ancient Indic In Historic Outline* de D. N. JHA, 2011.

creció y finalmente el grupo de textos canónicos se conoció colectivamente como el Vinaya Pitaka (lit, disciplina), del que el Prátimoksa no era más que una parte.*

Se convocaron sucesivos concilios a lo largo de los primeros quinientos años del budismo en la India, pero, de nuevo, las fuentes históricas ofrecen conclusiones ambiguas sobre lo que realmente ocurrió en estas reuniones, ya que las diferentes escuelas informan de "hechos" significativamente diferentes." En vista de ello, algunos estudiosos se preguntan si estas reuniones del consejo. ¿Podrían haber sido enteramente fabricadas por las generaciones posteriores para fundamentar determinados aspectos (y versiones) del canon budista en desarrollo?† Nunca lo sabremos.

Independientemente de si estos primeros concilios tuvieron lugar o no, Lamotte escribe,

...los registros dedicados a esos concilios están plagados de improbabilidades, anacronismos y contradicciones; en el curso de la historia, fueron explotados con fines muy diferentes. No obstante, sigue siendo un hecho que el trabajo realizado por los primeros discípulos (sthavira) durante los dos siglos que siguieron al Nirvána proporcionó a la comunidad original una ley (Dharma) y un conjunto de reglas (prátimoksa) más o menos definitivas: un fideicomiso sagrado que constituía el patrimonio común de las escuelas que se desarrollaron posteriormente.

Sobre esta base se elaboraron los escritos canónicos, pero su compilación requirió muchos siglos y aún no se completó en el siglo V de la era cristiana, casi un milenio después de la muerte de Buda. Cada secta pretendía poseer su propio código de escritos e intentaba, sin conseguirlo siempre, instituirlo en forma explotando el fondo doctrinal común, enriqueciendo al mismo tiempo el ajuste con nuevas composiciones más o menos auténticas. Este trabajo se llevó a cabo de forma sistemática, pero con mucha clasificación y reclasificación de los textos.³⁶

Sin embargo, los historiadores están generalmente de acuerdo en que, unos cien años después de la muerte de Buda, grupo de renegados, rechazando la autoridad de los Ancianos -los que intentaban establecer una ortodoxia- iniciaron un cisma por desacuerdos en el código de conducta monástica. Se les conocería como los Mahásánghika, o el "grupo mayoritario", y más tarde evolucionar en la rama Maháyána del budismo, de la cual aparecería el Chan.‡

* A medida que el budismo se extendía por distintas partes del mundo, el Vinaya Pitaka se modificó para adaptarse a las necesidades de las nuevas culturas. Varias versiones de las reglas monásticas del Vinaya se extendieron en China, siendo la más popular la Dharmaguptaka. Fueron sustancialmente reescritas por el monje Changlu Zongze en 1103; conocidas como el Chányuàn gíngguì, conservaron casi el mismo sabor que las doctrinas originales y siguen siendo una presencia dominante en la vida monástica china en la actualidad (Vifs 2003).

† Hermann Oldenberg, por ejemplo, sostiene en su introducción al *The Vinaya* (1879,xxxii) desde una perspectiva histórica estos concilios eran pura invención

‡ Jan Nattier deduce del Sutra Parirccha temprano que "el Maháyána no es una escuela, una secta o un movimiento, sino una vocación espiritual particular, que debe seguirse dentro de la comunidad budista existente. Ser un "mahayanista", es decir, ser un bodhisattva, no significa adherirse a una nueva forma de

Pero la representación del budismo por parte de los Ancianos duró poco. Los individuos de la sangha impugnaron la autoridad de los Ancianos tanto en lo que respecta a la doctrina (recordemos que se cree que el Buda no dejó intencionadamente nadie a cargo y que dejaba que sus seguidores buscaran la salvación por su cuenta), como de tener el conocimiento y la iluminación adecuados para hacerlo en primer lugar. La evidencia histórica sugiere que el budismo de los Ancianos se dividió en hasta diecisiete sectas distintas, de las que sólo ha sobrevivido

hoy como Theraváda. En conjunto, este primer grupo de diecisiete sectas que se separó de los Ancianos fue denominado burlonamente por el grupo Mahásánghika como el "Pequeño Vehículo Inferior" o Hinayána. El término no derogatorio ahora comúnmente utilizado es Nikáya.

Tal vez ninguna persona caracterice la influencia en la cultura y sociedad indias del budismo tempranos y sustancial que Ashoka (Moka), el tercer gobernante del Imperio indio Mauryan. Durante los comienzos de la tercera centuria, cuando el imperio estaba dividido en muchos pequeños reinos, Ashoka subió al poder liderando campañas sangrientas y despiadadas, que finalmente unificó el país en la India tal y como lo conocemos hoy en día. Pero lo insólito de este tirano conquistador es que, una vez terminado el derramamiento de sangre, se disculpó por su brutalidad y emitió un edicto que hizo grabar en pilares de piedra y rocas en todo el país; en él, se disculpaba por el sufrimiento infligido y aseguraba al pueblo que había renunciado a la guerra y abrazado el Dharma de Buda.

Muchos lo veneraron como el gobernante más benévolo y progresista de la India, y su estilo de gobierno se convertiría en un modelo para las sucesivas generaciones de gobernantes. Adoptando el budismo, no como una religión nacional oficial, sino como medio para una forma de vida moral, envió misioneros a Sri Lanka (que establecerían el budismo Theraváda allí) y reintrodujo la escritura, que había sido abandonada durante más de un milenio.* Ashoka buscó la unificación de todas las diversas sectas budistas que se habían formado, fomentó la tolerancia de todas las religiones, estableció programas para ayudar a los pobres y a los enfermos, y construyó numerosas instalaciones médicas públicas. También estableció un entorno para que el budismo floreciera y se expandiera fuera de la India, alentando a los misioneros a "difundir la palabra" viajando por la Ruta de la Seda hasta Siria, Egipto y Grecia en Occidente, China al este, el Tíbet al norte y Sri Lanka al sur. Sin embargo, parece que los propios misioneros fueron los propios misioneros los que decidieron qué tipo de budismo se difundiría. Para Ashoka, eran todos buenos.

"budismo", sino simplemente practicar el budismo en su forma más rigurosa y exigente" (J. Nattier 2003, 195).

* Los escritos del valle del río Indo, indescifrables hasta ahora, se detuvieron alrededor del 1500 AC por razones desconocidas, mientras que la antigua lengua de los Vedas se conservó oralmente. Ese lenguaje, una vez puesto por escrito, se conoce ahora como sánscrito védico, el predecesor del sánscrito moderno. Su historia lingüística se remonta a los lenguajes proto-indo-iranio y al proto-indo-europeo.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES DE BUDA

Las Cuatro Nobles Verdades (Catvári áryasatyáni) son consideradas por muchos las enseñanzas fundamentales de Buda.* Se conservan en todas las expresiones del budismo, tendiendo puentes entre culturas, sociedades e idiomas. Aunque muchas de las enseñanzas de Buda son discutidas entre, e incluso dentro, de los diversos esquemas o sectas budistas que evolucionaron, todos ellos toman las Cuatro Verdades, y el Óctuple Sendero que contienen, para representar los principios por excelencia de los que surgieron el resto de sus enseñanzas.† Se pusieron por escrito unos 500 años después en el Dharmacakra Pravartana Sútra (Puesta en marcha de la rueda del Dharma), considerado su primer sermón. En él, presenta un camino espiritual que presenta las Cuatro Nobles Verdades en forma de diagnóstico y tratamiento médico, identificando primero el problema (el sufrimiento), luego identifica la causa (el deseo), luego certifica que hay una cura (eliminar el deseo), y luego da esa cura (el Óctuple Sendero).‡

El término Catvári áryasatyáni se traduce más comúnmente como las Cuatro Nobles Verdades, o las Nobles Cuatro Verdades; sin embargo, estas traducciones pasan por alto algunos matices importantes. No son las verdades en sí las que son nobles sino quienes las comprenden y viven de acuerdo con esa comprensión

que son nobles, y es para ellos que son, de hecho, verdades.§ Para otros, no son verdades. De ahí que las posibles traducciones alternativas podrían ser las "cuatro verdades de los nobles;" o las "cuatro verdades ennoblecedoras."³⁷ El término "noble" también puede ser malinterpretado aquí. En inglés, el término se entiende a menudo como la realeza adinerada, la élite, o los que tienen un rango o estatus social especial. "Noble" significa aquí "alguien que es excepcionalmente sabio" Por lo tanto, podíamos referirnos a los áryasatyáni de Catvári como las "cuatro verdades de los Sabios" o las "cuatro verdades de la sabiduría", sin embargo, seguiré refiriéndome a ellas como las Cuatro Nobles Verdades.

* Vetter sugiere que un segundo "camino" presentado en el canon budista es igualmente relevante para la enseñanza fundamental de Buda, pero observa que su presentación en relación con las Cuatro Nobles Verdades es ambigua. Este camino alternativo, describe, "afirma que uno se libera del deseo -y, por tanto, del renacimiento y del sufrimiento futuro- cuando, con una perspicacia cuando, con una perspicacia discriminatoria, uno percibe que los cinco componentes de su persona son transitorios y, por tanto, el sufrimiento (es decir, insatisfactorio), y que por ello no pueden ser el yo ni pertenecer al yo" (1988, XXIII).

† El budismo japonés, al menos en algunas de sus presentaciones, puede ser una excepción. Durante mi asistencia a varios grupos y monasterios zen de estilo japonés en la década de 1980, las Cuatro Verdades Nobles no se mencionaban ni se discutían, ni siquiera durante las sesshines de formación introductoria para principiantes. Las razones de esta negligencia se postularán en el capítulo 7.

‡ Andrew Skilton, investigador principal de estudios budistas en el Kings College de Londres, describe este método como "una antigua fórmula médica, en la que primero se establece la naturaleza de una enfermedad, luego las condiciones que han dado lugar a su existencia, a continuación si la condición puede ser curada, y finalmente los medios para lograr esa cesación". Continúa, "Hay varios otros casos en los que otros estados o condiciones son analizados de esta manera por el Buda y sus discípulos, y sería erróneo pensar que se trata sólo de sufrimiento, sólo dukkha, lo que se acordó esta clase de tratamiento" (2001,28).

§ El prefijo árya, en Catvári áryasatyáni, incluye la noción de "perteneciente a nosotros mismos", sabio, excelente, auspicioso, respetable y honorable (Majumdar 2015).

Estas Cuatro Verdades y el Óctuple Sendero que contienen están en el corazón de la práctica y el pensamiento budistas, y las referencias a ellas aparecen en toda la literatura de los sutras. Si volvemos al sánscrito original se presentan simplemente con cuatro palabras: dukkha, samudaya, nirodha, y márga. Debido a su importancia para el budismo -y en última instancia para las disciplinas espirituales del chan, echaremos un vistazo a lo que el Buda puede haber querido decir con ellos según los sutras.

La Primera Verdad Noble: El Dukkha (sufrimiento) abunda

*Abora esto, bhikkhus, es la noble verdad del sufrimiento: el nacimiento es sufrimiento, el envejecimiento es sufrimiento, la enfermedad es sufrimiento, la muerte es sufrimiento; la unión con lo que es desagradable es sufrimiento; la separación de lo que es agradable es sufrimiento; no conseguir lo que se desea es sufrimiento...^{*38}*

El Buda utilizó el término dukkha para describir un cierto tipo de enfermedad a la que todos somos susceptibles. Dukkha deriva del término dur ("malo") y kha ("estado"). Además de la traducción más común (y demasiado simplista) como "sufrimiento", también significa impermanencia, dolor, imperfección y transitoriedad. Al igual que la palabra "lavanda" invoca un color, una flor, un aroma y una sensación determinada, independientemente del del significado contextual que se pretende, la palabra dukkha, también, lleva con ella todas las connotaciones de su carácter complejo, que reflejan su historia de uso. No podemos empezar a conocer esa historia completa, pero podemos deducir aspectos importantes: la vida es imperfecta, todo es siempre cambiante todo está vacío de significado intrínseco, hay dolor y hay sufrimiento. Según los sutras, parece que Buda consideraba dukkha como un hecho fundamental e insistió en que reconocer la realidad de dukkha era esencial antes de poder liberarse de ella. Sostuvo que no darse cuenta de la realidad de dukkha es un estado de ignorancia que nos confina a su dominio, al samsara (samsára): el interminable ciclo kármico del origen dependiente (pratityasamutpáda).

Siddhártha, según se cuenta, quería comprender realmente por qué existía el sufrimiento y si había una forma de salir de él. El anhelo de respuestas genuinas, se nos dice, inspiró su búsqueda. Las ideas que obtuvo en su viaje le permitieron comprender el sufrimiento, su causa y cómo eliminarlo. En pocas palabras, la causa del sufrimiento era el deseo y el apego que crea; la forma de eliminar el deseo era el desapego; y un método para hacerlo era seguir su Óctuple Sendero.

* Del Dhammachakkappavattana, trasducido del pali po Bhikku Bodhi.

La Segunda Verdad Noble:

La causa del sufrimiento es Samudaya (formaciones mentales)

Según el Súra de Sálístamba, duhkha es la consecuencia de la agregación de "formaciones mentales" (samudaya), a menudo traducidas al español como deseo.*

¿Cuál es, entonces, la relación causal en el surgimiento condicionado subjetivo? Es la siguiente: La ignorancia condiciona las formaciones (mentales). Las formaciones (mentales) condicionan la conciencia. La conciencia condiciona el nombre y la forma. El nombre y la forma condicionan los seis entradas (sensoriales). Las seis entradas (de los sentidos) condicionan el contacto. El contacto condiciona la sensación. La sensación condiciona el deseo. El deseo condiciona la captación. La captación condiciona el devenir. El devenir condiciona el nacimiento. El nacimiento condiciona

la decadencia y la muerte, y la pena, el lamento, el sufrimiento, la depresión y la ansiedad vienen a ser. Así el surgimiento de toda esta gran masa de sufrimiento se produce³⁹

Así que la causa raíz del sufrimiento -el estado inicial del que surge- es la ignorancia, la avidya.† Esto no se menciona de forma despectiva. La ignorancia es simplemente nuestro punto de partida de "no saber" que, por supuesto, es como empezamos la vida. La mente hace todo lo posible para tratar de entender pero, como está encerrada en sí misma, sólo puede ver lo que ha creado y lo que proviene de ella - nada más y nada menos-. En la ignorancia, entonces, la mente dirige y guía de acuerdo a la información sensorial que recibe, las experiencias que tiene, y los pensamientos que genera al tratar de reunirlos todo. Esto, a su vez, condiciona el sentido de la realidad y de la identidad propia. Avidyá nos predispone así a confundir las formaciones mentales con la realidad. La mente, entonces, está preparada (proporciona la condición) para experimentar la sensación, que engendra la captación y el deseo, que engendra el "devenir" es decir, la identidad propia. ¿Qué pasaría sin la semilla originaria de la ignorancia? El nacimiento de un ego no surgiría:

Si no hubiera ignorancia, las formaciones (mentales) no serían conocidas, y así sucesivamente hasta que: si no hubiera nacimiento, decadencia y la muerte no serían conocidas. Pero cuando hay ignorancia, el desarrollo de las formaciones (mentales) y así sucesivamente hasta que, cuando hay nacimiento, se produce el desarrollo de la decadencia y la muerte. Aquí no se le ocurre a la ignorancia: "Yo causo el desarrollo de las formaciones (mentales)". Tampoco se le ocurre a las formaciones (mentales): "Nosotros nos desarrollamos por la ignorancia", y así sucesivamente hasta que: no se le ocurre al nacimiento: "Yo desarrollo la decadencia y la muerte".

* El término samudaya se traduce a menudo como deseo, o ansia, o aferramiento, pero todos ellos son aspectos separados que, en conjunto, forman el significado. El Buda utilizó el término daya, samu- que significa el agregado de los elementos o factores constitutivos de cualquier ser o existencia" (Monier-Williams 2011).

† La traducción más completa de Avidyá incluye la ilusión: confundir lo ilusorio con lo real.

Ni tampoco se le ocurre a la decadencia y a la muerte: "Yo me desarrollo por el nacimiento". Pero todavía, cuando hay ignorancia, el desarrollo, la manifestación de las formaciones (mentales) y así sucesivamente hasta que, cuando hay nacimiento, ocurre el desarrollo la manifestación de la decadencia y la muerte. Así es la relación causal en el surgimiento condicionado subjetivo que debe verse.⁴⁰

Es fácil ver cómo el concepto de "nacimiento y muerte" puede ser mal interpretado si fallamos en reconocer metafóricamente por el condicionamiento que supone el principio de que todo ocurre a causa de otra cosa en un constante flujo de construcción y destrucción. El concepto Maháyána del dharmakáya ayudaría a aclarar la naturaleza del surgimiento incesante y decadencia (nacimiento y muerte) como un principio esencial no relacionado con el nacimiento o la muerte física del cuerpo.*

La Tercera Noble Verdad:

Nirodha (sufrimiento) puede ser eliminado:

La clave para eliminar el sufrimiento, según los sutras, es nirodha: la aniquilación de samudaya, o el cese del deseo. Aquí se nos ofrece esperanza, una salida: todo lo que tenemos que hacer es cortar nuestros apegos, dejar de aferrarse a las "formaciones mentales". Pero ¿cómo lo hacemos? Si la mente naturalmente se aferra a las cosas, y si ese aferramiento es inconsciente, ¿cómo es posible? ¿Sería como decirle a nuestro corazón que deje de latir o a nuestras células dejasen de dividirse? La Tercera Noble Verdad nos hace preguntar cómo, lo que nos prepara para la respuesta:

La Cuarta Verdad Noble:

La marga (el camino) elimina el sufrimiento

El remedio de Buda para el sufrimiento fue el Óctuple Sendero de los Nobles (Aryàstángamarga):

¿Y qué, bhikkhus, es ese Camino Medio despertado por el Tathágata, que da lugar a la visión... que conduce al Níbbána? Es el Noble Sendero Óctuple; es decir, la visión correcta, la intención correcta, la discurso, la acción correcta, los medios de vida correctos, el esfuerzo correcto, la atención correcta, y la correcta concentración. Este, bhikkhus, es el Camino Medio despertado por el Tathagata, que da lugar a la visión, que da lugar al conocimiento-, que conduce a la paz, al conocimiento directo, a la iluminación, al Nibbána[†]:⁴¹

* El término dharmakáya (fa-shen) aparece en el Astasáhasriká Prajñápáramitá, uno de los primeros textos del Maháyána.

† Este extracto es del Dhammachakkappavattana Sutta, traducido del pali por Bhikkhu Bodhi. El término bhikkhus se refiere a los seguidores del Buda de la época, y " Nibbana" es la grafía pali de nirvana (sct., nirvana), que significa extinción, o última liberación.

El Óctuple Sendero -que llegó a ser simbolizado por una flor de loto de ocho pétalos o una rueda de ocho radios, y que se conoce como la rueda del Dharma- nos instruye para deconstruir nuestras ideas, a actuar con cuidado en lugar de forma egoísta, a observar las motivaciones que hay detrás de lo que hacemos, a cuestionar no lo que pensamos, sino por qué pensamos lo que pensamos. En resumen, los primeros siete pasos del Óctuple Sendero exigen que analicemos profundamente las cosas en lugar de actuar sin sentido y de forma egoísta. En conjunto, conducen al octavo y último: la meditación.

Samyag-drsti - Entendimiento correcto

Samyak-samkalpa - Intención correcta

Samyag-vác - Habla correcta

Samyak-karmánta - Acción correcta

Samyag-ájtva - Correcto sustento

Samyag-vyayáma - Recto Esfuerzo

Samyak-smrti - La atención correcta *

Samyak-samádhi - Correcta Absorción Meditativa†

El término samyak (o samyag) puede traducirse al español como perfectamente, totalmente, completamente, correctamente y adecuadamente. La mayoría de las veces, el término es traducido como "correcto"; pero esto pierde el aspecto de la perfección. La perfección se traduce en un ideal al que podemos aspirar y no en algo que podamos alcanzar necesariamente. Invoca la imagen de una forma ideal platónica, una abstracción idealizada que sirve de vehículo para el descubrimiento y la comprensión de lo que representa la perfección. La perfección implica que hay un proceso a través del cual podemos desarrollarnos, mejorar nuestra forma de vivir, actuar y pensar. El término "correcto", como en "intención correcta", puede sugerir falsamente una cualidad ética que no es la intención del Óctuple Sendero. Su intención no es medir si uno es correcto o incorrecto, bueno o malo, ni juzgar a los demás, sino servir como una guía para ayudarnos a salir del samsara, del estado de dukkha. El Óctuple Sendero nos anima a trabajar para perfeccionar nuestros pensamientos, nuestra comprensión, nuestras acciones y nuestro desarrollo mental.‡ El pensamiento y la acción morales compatibles surgen como resultado natural de este esfuerzo.

Una vez que uno ha cumplido con los primeros siete pasos del Óctuple Sendero, se entra en un nuevo dominio que Vetter, basándose en el canon pali, describe cuatro etapas:

* Smrti fis se traduce más exactamente como memoria, o pensar en o sobre, pero el término mindfulness ha sido la traducción preferida durante el último siglo.

† Samádhi, o absorción meditativa completa, resulta de la culminación de la concentración (dháraná) y la contemplación (dhyána). El término meditación suele utilizarse de forma amplia para abarcar todos estos estados, aunque hay diferencias cualitativas significativas entre ellos. Esto se analizará en la tercera parte.

‡ Vetter ha observado que el *Ánguttara Nikáya* de la rama Theraváda del budismo añadió un punto adicional al Óctuple Sendero: ñána (discernimiento discriminatorio) y vi mutti (liberación/salvación) (1988, xxxvii).

Esta primera etapa es un estado de alegría y felicidad, que surge de separación (es decir, la renuncia previamente practicada a los objetos de placer, así como la soledad del lugar), acompañada de la contemplación y la reflexión. Con el paso del tiempo, la contemplación y la reflexión cesan, dando paso a la calma interior y convirtiéndose en uno con el corazón. La alegría y la felicidad permanecen, aunque ya no se explican por la separación, sino como originadas por la concentración (samàdhi). Este es la segunda etapa. Entonces la alegría desaparece, pero la felicidad concebida como bienestar físico permanece. A esta felicidad se unen la ecuanimidad y la conciencia (sati). Esta es la tercera etapa. Finalmente, incluso el sentimiento de felicidad desaparece y la ecuanimidad y la conciencia alcanzan un estado de perfección. Esta es la cuarta etapa.⁴²

Examinaremos las Cuatro Nobles Verdades en su relación con la práctica del chan en la segunda parte.

A continuación, exploraremos la propagación del budismo fuera de la India a las civilizaciones vecinas, y veremos cómo esa migración creó distintas, únicas y, en diversos grados, expresiones independientes del budismo. Mientras que la mayoría de las sectas religiosas pueden pretender estar vinculadas por raíces comunes,* las personas que se autodenominan budistas en todo el mundo pueden abrazar puntos de vista, creencias y prácticas tan diferentes entre sí como las opiniones islámicas de los musulmanes lo son de los puntos de vista Shintô de los japoneses. En la parte restante parte de este capítulo, investigaremos cómo y por qué el budismo puede haberse fracturado en tantas formas dispares, y cómo esto, en el terreno, podría influir en el chan.

LA NATURALEZA DE LA REALIDAD Y EL ASCENSO DEL MAHAYANA

Hasta aquí he mencionado varias escuelas principales del budismo. Para revisar, la Nikáya se refiere a la colección de varias sectas del budismo, cada una de las cuales afirma ser "el auténtico" budismo, representado por un grupo de arhats llamados Los Ancianos; Theraváda se refiere al sobreviviente solitario de estas sectas Nikáya, y Maháyána se refiere al grupo de disidentes de la ortodoxia nikáya, originalmente denominados Mahásánghika.[†] Las divergencias del pensamiento religioso durante los primeros cientos de años después de la muerte de Siddhàrthás se produjeron simultáneamente con los inicios del hinduismo. El hinduismo, sin embargo, siguió una corriente de ideologías tomadas de los Upanishads y del brahmanismo.

* Por ejemplo, la cristiandad tiene los protestantes, católicos, ortodoxos orientales ortodoxos orientales, los anglicanos y otros, pero todos están de acuerdo con los principios fundamentales de la cristiandad, tal y como la representa la Biblia cristiana. No hay ninguna fuente escrita única en el budismo que unifique las ideologías, prácticas y creencias budistas.

† La tercera escuela budista importante, el Vajrayána, no aparecerá hasta dentro de varios cientos de años. Aunque no es importante para el desarrollo del chan, se analizará brevemente después

Como se ha señalado anteriormente, el Mahàsánghika no se apartó mucho de la de la ortodoxia de los Ancianos en ningún concepto teológico significativo, pero escogieron y enfatizaron ciertos elementos del canon Páli y restaron importancia a otros, lo que dio la apariencia de divergencia. En el tiempo, sin embargo, surgieron distinciones teológicas significativas a medida que las sucesivas generaciones ampliaron los conceptos que consideraban de importancia crítica. Entre ellos, dos llegarían a distinguir claramente el Maháyána del Theraváda. Abordaron dos cuestiones por excelencia: ¿Es la realidad dualista o no dualista? ¿Es la naturaleza búdica mundana -relacionada únicamente con el reino físico externo, o supra-mundana, relacionada con un reino espiritual o "celestial"? El Maháyána se inclina por lo segundo en ambos casos, El Theraváda con el primero. Esto tendría profundas implicaciones en China para la génesis del Chan, que adoptó el punto de vista del Maháyána. Un concepto adicional introducido por el Maháyána fue el ideal del Bodhisattva: una vez que uno ha despertado espiritualmente, debe volver al mundo mundano para ayudar a los demás. Uno de los primeros textos canónicos en exponer estos nuevos puntos de vista –puntos de vista que se convertiría en el sello distintivo del Maháyána - fue el Pratyutpannabuddha Sammukhávasthita Samádhi Sutra, traducido como Súra sobre el Samádhi para el encuentro cara a cara con los Budas del presente. Fue uno de los primeros sutras en ser traducido al chino y rápidamente se convirtió en el venerado Banzhou Sanmei Jing.*

EL IDEAL DEL BODHISATTVA Y LAS TRINIDADES BUDISTAS

El budismo de la Nikáya sostenía que el logro más elevado para un seguidor del del Dharma de Buda era el nirvana, argumentando que sólo una vez que se ha entrado en el nirvana uno se liberará del ciclo infinito de nacimiento y muerte. El Maháyána argumentaba que se trata de un objetivo egoísta que no sirve a nadie. Utilizando al propio Buda como modelo, como alguien que "se quedó atrás" para ayudar a los demás, el Maháyána argumentaba que sólo llegar al nirvana no es suficiente; hay que volver al mundo del surgimiento condicional para ayudar a otros a descubrir el nirvana también. Esta distinción no fue aceptada por la Nikáya, que equiparaba la iluminación con el nirvana. El ideal del Bodhisattva surgió dentro del Maháyána para enfatizar la iniciativa altruista para ayudar a liberar a todos los seres sintientes del sufrimiento.

El término Bodhisattva, cuando se disecciona (según la teología budista), tiene tres propiedades: compasión, sabiduría y benevolencia.

Estas cualidades fueron representadas por tres seres celestiales: Avalokitesvara, Mañjusri y Maitreya, respectivamente. Porque son formas ideales que representan los aspectos arquetípicos del ser, se dice que son celestiales.† En la segunda parte, exploraremos cómo ,

* A Lokaksema se le atribuye el mérito de haber llevado el budismo Maháyána a China durante el siglo II d.C. gracias a su traducción de este sutra y otros textos.

† El concepto de forma ideal se remonta históricamente a la antigua Grecia (Platón), pero sus orígenes son desconocidos. La idea es que para todo aquello con lo que interactuamos en la vida -formas de todo tipo, ya sean perros, hombres, mujeres, lamas, árboles o sapos, la mirada relaciona inconscientemente con su forma ideal, es decir, el perro perfecto, el hombre perfecto, la mujer perfecta, el cojo perfecto, etc. Platón sugirió

a través de la contemplación y la meditación, estos seres celestiales pueden llegar a ser directamente conocidos.

A diferencia de la literatura Nikáya, los sutras del Maháyána se refieren al Buda a veces como un hombre y a veces como uno o más aspectos de una forma ideal, a menudo sin hacer una clara distinción. Por ejemplo, el comienzo del Sutra Sálístamba (Maháyána) expresa la cualidad supramundana del Buda refiriéndose a él como Maitreya:

Así he oído: [En una época,] el Señor estaba en Rájagrha en la Montaña del Pico del Buitre con una gran compañía de monjes, 1.250 monjes, y muchos Bodhisattvas, [Mahásattvas]. En ese momento, el Venerable Sáríputra* se acercó al lugar frecuentado por Maitreya Bodhisattva-mahásattva. Cuando se acercó, intercambiaron muchas clases de buenas y alegres palabras, y se sentaron juntos en una piedra.⁴³

Compárese con un ejemplo típico del canon Nikáya (Theraváda) vehich expresa el aspecto únicamente mundano del Buda:

Así he oído. En una ocasión el Bendito se encontraba en Savatthi en la Arboleda de Jetas, el Parque de Anathapindika. Entonces, cuando la noche noche, un devata de impresionante belleza, que iluminaba toda la arboleda de Jeta, se acercó al Bendito. Habiéndose acercado, rindió homenaje al Bendito, se puso a un lado, y le dijo a él...^{†44}

Fue la propia vida del Buda, más que sus enseñanzas, la que inspiró el Ideal del Bodhisattva del Maháyána y condujo a las observaciones de los principios elementales (arquetipos psicológicos) que trascendieron no sólo al Buda, sino a todos los seres sensibles. Los Maháyánistas describieron los tres aspectos del arquetipo: la autocompasión (Avalokitesvara), la sabiduría (Mañjusri) y la benevolencia (Maitreya) en estatuas, frescos y otras formas de arte religiosos.[‡]

Alrededor del año 300 de la era cristiana, a través de la sistematización de las doctrinas llevada a cabo por la escuela Yogácára (lit. "Práctica del yoga") del budismo Maháyána, llegó otra trinidad, que expresaba no aspectos del ser, sino aspectos de la experiencia del ser: el Dharma-káya, o cuerpo de la Verdad, el Sambhoga-káya, o cuerpo del Gozo, y el Nirmana-káya, o cuerpo de la Transformación. Ambos conjuntos de trinidades se conocen a través de la meditación, donde las imágenes arquetípicas de los seres celestiales se encuentran comúnmente en visiones, junto con estados de éxtasis (capítulos 4, 12, 15, 17,18). Del mismo modo, a través del desarrollo continuo de la claridad mental la verdad se

que las "cosas" reales que encontramos en el mundo las "vemos" no como son, sino como "sombras" de sus formas ideales (Platón 1987, 255-264).

* Sáríputra era de los más importantes discípulos de Buda en la tradición theravada

† Del Libro con Versos (Saglithlivagga), capítulo I: Devatlisamyutta.

‡ Se trata de un acto de reificación, de llevar las realidades abstractas a formas concretas para que para que sea más fácil acceder a ellas. Para más información sobre este tema, véase el capítulo 18 y Berger 1990, 85-87.

manifiesta, lo que se experimenta como una transformación. Hsu Yun* alude alude a este Trikáya, o Tres cuerpos, en sus poemas sobre el pastoreo de bueyes, que se presentan y discuten en el capítulo 14.

El número de salvadores celestiales aumenta hasta incluir a Amitábha, el Buda de la luz infinita, y Amitáyus, el Buda del tiempo infinito.

HABILIDAD-EN-MEDIOS (UPAYA-KAUSHALYA)

El Buda supuestamente dijo: "Todo conduce a la liberación y no a la esclavitud, esa es mi enseñanza' El budismo, en otras palabras, es un libro abierto con innumerables páginas en blanco, que se rellenan a medida que surgen necesidades y medios: a medida que las civilizaciones y las culturas evolucionan, también lo hacen las necesidades para expresar sus enseñanzas. En el Vinaya (Cullavagga) y en la Añguttara-nikáya, el Buda supuestamente ofreció algunos principios para ayudar a identificar lo que exactamente era "conducente a la liberación y no a la esclavitud":

[De] cualquier enseñanza (dhamme), oh Gotami, puedes asegurar tu mismo que "estas enseñanzas conducen al desapasionamiento (virága), no a la pasión (sarága), a la liberación de la esclavitud (visamyoga), no a la esclavitud (samyoga), a la disminución [de las posesiones], no al aumento; a pocos deseos, no a muchos; al contentamiento, no al descontento; a la soledad, no a la socialización; al esfuerzo, no a la indolencia; a la facilidad para mantenerse, no a la dificultad" - de hecho puedes considerar "esto es el Dhamma, así es el Vinaya, así es la enseñanza del Maestro (sasthusásana).⁴⁵

Desde este punto de vista, podemos entender la doctrina Maháyána de habilidad-en-medios, o medios hábiles, (upáya kausalya) como un vehículo a través del cual las enseñanzas de Buda -el Dhamma- pueden ser actualizadas y propagadas a medida que las sociedades y las culturas cambian con el tiempo. Upáya se refiere a una cualidad de desinterés que permite adaptarse estratégicamente a las necesidades cambiantes de los individuos y las sociedades para transmitir las enseñanzas de Buda de forma que puedan ser comprendidas. Además, fomenta los "expedientes" o "estratagemas" que se adaptan hábilmente a este objetivo. En lugar de adherirse a una enseñanza en particular, requiere que uno sea infinitamente flexible, creativo y abierto a nuevas ideas y formas de expresar el Dharma de Buda. Paul Williams, ex presidente de la Asociación para Estudios Budistas del Reino Unido, postula que, a través del concepto de upáya "El budismo podría abrirse a

* Hsu Yun (Hsü Yün-Nube Vacía) fue un influyente maestro Chan chino de finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Cambió su nombre (de su nombre original de tonsura, Yen-Che, a Hsu Yun -Nube Vacía- porque, según Holmes Welch, deseaba privacidad y quería ir de incógnito (1967, 280). Sin embargo, el incógnito no iba a ser tal. Hsu Yun se hizo famoso en China y en todo el mundo por su persistente trabajo para revitalizar el chan por toda China, por establecer relaciones armoniosas con el gobierno y por ayudar a formar la Asociación Budista China en el Monasterio de Kuang Chi, que ayudó a suavizar las relaciones con el gobierno. Para más información sobre la vida y las enseñanzas de Hsu Yun, véase Empty Cloud. The Teachings of Xu (Hsu) Yun, por Chuan Yuan Shakya, 1996.

nuevas ideas y quizás originalmente no budistas.⁴⁶ Esta puede ser, al menos en parte, la razón por la que el budismo se presenta en tantas formas diferentes hoy en día.*

PUNTOS DE VISTA MADHYAMAKA Y VIJÑANAVADA

Diferentes interpretaciones de los conceptos ontológicos dieron lugar a dos esquemas dentro del Maháyána: la Madhyamaka (la "escuela dialéctica") y la Vijñānavāda (la "escuela de la conciencia"). La Madhyamaka, considerada fundada por Nagarjuna (Nágárjuna) en el siglo II de nuestra era, propuso que la naturaleza fundamental de todo es la vacuidad (súnyatá, súnyam) y que toda la existencia fenomenal es ilusoria o sin autoexistencia (svabháva). Nagarjuna popularizó el catuskoti, o tetralema, al utilizarlo tanto como medio para explicar esta perspectiva como una herramienta o mecanismo para aprehenderla[†] Afirma que, con referencia a cualquier proposición lógica P, hay cuatro posibilidades: P, no P, tanto P como no P, y ni P ni no P. Estas cuatro posibilidades son independientes y excluyentes de las demás, y juntas agotan todas las posibilidades; es decir, no hay otras opciones posibles[‡] Nagarjuna utilizó la lógica catuskoti para describir la naturaleza fundamental del Ser:

"El Ser" es enseñado, "el no-Ser" también es enseñado, "ni el Ser ni el no-Ser en absoluto" es también enseñado por los Budas. Todo es verdadero, o no verdadero, ambos verdadero y no verdadero, ni verdadero ni no verdadero: esta es la instrucción de los Budas.

Si algo surge de forma interdependiente, no es eso, ni , además, es otro; por lo tanto, no es ni continuidad ni interrupción. Si el Ser

Fuera los agregados (skandhas[§]), estarían sujetos a surgimiento y desaparición; si el Ser fuera otro que los agregados, estaría sin las características de los agregados.

En consecuencia, el Sí mismo (átman) no puede ser ni idéntico ni diferente de la dependencia (de los skandhas); el Yo no existe aparte de esta dependencia, ni es seguro que no exista".

Considerando el uso expansivo de Nagarjunás del catuskoti, Kaisa Puhakka concluye, justificadamente, que

* El lector interesado puede disfrutar del Upáyakausalya Siiva, que está enteramente dedicado a exponer los principios de upáya.

† El artículo de Alex Wayman "¿Quién entiende las cuatro alternativas de los textos budistas?" apoya bien la afirmación que Nagarjuna no estaba interesado tanto en utilizar el catuskoti como un medio para argumentar perspectivas ontológicas como para utilizarlo como medio para penetrar en la naturaleza de la realidad directamente. (Wayman 1984, 225-250)

‡ El catuskoti será revisado de nuevo en el capítulo 15, cuando se examinen varios modelos para describir la experiencia espiritual.

§ Los skandhas, traducidos habitualmente como "agregados", se refieren al conjunto de formas, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia.

la dialéctica de Nagárjuna se dirige a una síntesis, sino a liberar la mente del apego a cualquier nuevo punto de vista o posición. Porque su planteamiento no es para afirmar ni negar nada, es llamada la dialéctica de la encaja se llama la dialéctica del Camino medio[...] Nágárjuna muestra que cada una de las cuatro posibilidades es insostenible o autocontradictoria , y así uno se queda sin nada que afirmar, ningún terreno en el que apoyarse.⁴⁸

Nágárjuna ha desarrollado un nuevo punto de vista maháyána según el cual la realidad última está libre de los cuatro extremos: existencia, inexistencia, existencia e inexistencia y ni existencia ni inexistencia, una perspectiva que será representada en Chan por un "círculo vacío".

Madhyamaka dividió de nuevo en dos escuelas más, el Svátantrika y la Prásánigiga. La escuela Svátantrika explicaba la existencia de las "cosas" físicas como ilusoria, porque cualquier cosa puede descomponerse en varias partes y cada una de esas partes puede, a su vez, descomponerse en partes más pequeñas, ad infinitum, hasta que todo lo que queda es el vacío.* Es sólo a través de una secuencia de causas y condiciones que el mundo aparece como lo hace. La esencia de súnayatá, explica el Svátantrika, es verdadero si mismo-Dharma.

La escuela Prásánigiga adoptó la posición de que la Svátantrika estaba completamente fuera de lugar, porque no sólo su teoría era vacía, carente de de autoexistencia, sino que además era fundamentalmente imposible crear cualquier clase de teoría de causación a partir de ella; es decir, no se puede probar que algo es causado por sí mismo, causado por otra cosa, por ambos o por ninguno.

Nagarjuna no originó la lógica catuskoti, sino que la utilizó para argumentar que la naturaleza fundamental de la realidad es la vacuidad. El Pratyutpanna Samádhi Sūtra hace frecuente referencia a la lógica catuskoti como en este pasaje que describe la naturaleza de los dharmas:†

Todos los dharmas son originalmente inexistentes. Pensar que existen provoca apego. Si no existen, decir perversamente que existen es también apego. Uno no piensa en estos dos, ni se inclina a lo que está entre ellos. Es por esta razón solo que no están en ninguno de los dos lados, ni en el medio, ni existen, ni no existen. ¿Por qué? Todos los dharmas están vacíos; son como el nirvana; son indestructibles, imperecederos e inestables; no están ni aquí ni allí, no tienen marca, son inquebrantables.⁴⁹

* Esta conceptualización prefigura la moderna física de las partículas elementales, que sigue buscando explicaciones de por qué las partículas elementales se transforman de un tipo de partícula en otra, y por qué otras se aniquilan por completo. Estas partículas elementales son, colectivamente, la materia de la que estamos todos hechos, de acuerdo con la conceptualización atomística estándar del mundo físico.

† Dharmas", en este contexto, representa un "factor físico o mental, o elemento fundamental constitutivo o simple fenómeno" (Lopez 2014. 4241.)

La literatura de la Nikáya (como el Sutta Aggivacchagotta de la Majjhima Nikáya) también sugiere que el Buda a veces utilizaba la lógica catuskoti al responder a las preguntas que se le hacían:

La visión especulativa de que el mundo no es eterno... que el mundo es finito... que el mundo es infinito... que el alma y el cuerpo son lo mismo... que el alma es una cosa y el cuerpo otra... que después de la muerte un Tathagata existe...que después de la muerte un Tathagata no existe...que después después de la muerte un Tathagata existe y no existe...pero después de la muerte un Tathagata ni existe ni no existe es un matorral de opiniones, un desierto de opiniones, una contorsión de opiniones, una vacilación de opiniones, un encadenamiento de opiniones. Está acosado por el sufrimiento, por la vejación, por la desesperación y por la fiebre, y no conduce al desencanto, a la disolución, a la cesación, a La paz, al conocimiento directo, a la iluminación, al Nibbana. Viendo este peligro, no asumo ninguna de estas opiniones especulativas.⁵⁰

Los principios de la Prásangiga y de la Svátantrika se incorporarían en el punto de vista general del Maháyána porque, en efecto, ambos se basan en el Nikáya y entre sí, un proceso que seguiría caracterizando el desarrollo creativo del Maháyána durante los siglos venideros. El Svátantrika hizo hincapié en la ilusión de la autoexistencia, mientras que el Prásangiga hacía hincapié en el rechazo de todos y cada uno de los conceptos y doctrinas. La primera gran rama del budismo Maháyána, el Madhyamaka a la que pertenecían ambas escuelas, proponía la doctrina de la vacuidad (súnyatá). El chan abrazaba las tres posiciones.

Los seguidores de la segunda escuela principal del Maháyána, la Vijñánavdda, exaltaban que la conciencia, al margen de cualquier sentido de un mundo externo objetivo, es la naturaleza última de la realidad.* A través de nuestras percepciones sensoriales, argumentaban, creamos una realidad imaginaria a partir de imágenes mentales y la imbuía con el carácter de una realidad objetiva, es decir, una que se entiende como la misma para todos. El Vijñánaváda lo llevó más allá y argumentó que eran estas formaciones mentales en sí mismas las que eran reales, y ellas solas. Por ejemplo, un árbol no tiene una realidad objetiva; sólo es sólo nuestra experiencia de él a través de nuestros sentidos lo que es real. Por lo tanto, imaginar un mundo externo es ilusorio, al igual que imaginar un mundo interno.† La conciencia pura no tiene objetos ni sujetos, es decir, no es dualista; por lo tanto, ver objetos y sujetos como realidad objetiva es ser engañado por la ilusión. Esta forma de presenciar la realidad requiere la meditación, para lo cual la tradición del yoga proporcionó las técnicas necesarias. El Vijñánaváda pasó a denominarse escuela Yogácára o de "práctica del yoga" y estableció la meditación como un aspecto esencial del budismo

* Se atribuye a dos hermanos, Asańga y Vcsubndhu, la fundación de la escuela Vijñánavada en el siglo IV de nuestra era.

† Esto no quiere decir que exista o no un mundo externo. Sólo dice que podemos percibir de cualquier mundo externa posible con nuestros sentidos no es él. Lo que no es ilusorio, entonces, es la experiencia del mundo a través de nuestros sentidos. No podemos decir nada más sobre ello que eso. Sacar inferencias a partir de ello es un error, como confundir el reflejo de un árbol con el árbol.

Maháyána. Sus principales puntos de vista fueron tomados del Samdhinirmocana Sútra y el Lankávatára Sutra, este último se convirtió en un sutra fundacional del Chan (Capítulo 4).

Aunque estos primeros conceptos del Maháyána proceden directamente de la literatura de la Nikáya, el punto de vista del Maháyána, en esta época, se había diferenciado sustancialmente de la Nikáya (Theravada). El Buda ya no era una persona iluminada que había enseñado sobre la Verdad (Dharma), sino que se había convertido en una "fuerza" suprahumana, un salvador celestial con con varios aspectos identificativos. La naturaleza del Dharma, o de la Verdad Universal, se convirtió, en efecto, en vacío. Sin embargo, porque el Maháyána se construyó de las mismas fuentes que se identificaban con la Nikáya, puede que no sea preciso considerar que el Maháyána primitivo y el Theraváda representaban dos escuelas distintas de budismo; cada una de ellas, podemos conjeturar, simplemente seguía diferentes conjuntos de pensamiento contextual que fueron desarrollados en diferentes direcciones por diferentes personas.

DEVOCIONALISMO (BHAKTI)

Al mismo tiempo que los fundamentos filosóficos y teológicos del Maháyána, el devocionalismo, la práctica de la adoración reverente, también se integró en las costumbres diarias de la sangha. A diferencia de las expresiones de piedad comunes a muchas otras religiones en las que es habitual adorar a los dioses o a las personas, el culto budista no tiene que ver con los dioses (de los que no hay ninguno, al menos no en el sentido occidental), ni con las personas, sino con formas ideales o arquetipos de principios psicológicos en los que se podía entrar a través de la devoción. Las estatuas de Buda fueron erigidas en gran número durante los últimos siglos AEC, comenzando con el reinado de Ashoka y continuando con el de Kanishka. Otras estatuas que sirvieron de inspiración para las actividades devocionales pronto seguirían, en particular, Mañjusri, Avalokitesvara y Maitreya, las representaciones celestiales de la sabiduría, la compasión y la benevolencia, respectivamente.

Como nota al margen, las personas seculares tienden a reaccionar con desconcierto ante el culto religioso. Pero existe un corolario entre el culto religioso y el culto que hacemos cada día en forma de devoción hacia las pertenencias, las mascotas, los miembros de la familia y las personalidades famosas. Atribuimos fuertes sentimientos de cuidado, preocupación, amor e idealización a una gran variedad de cosas y personas en nuestras vidas. La diferencia entre devocionalismo religioso (o espiritual) y el devocionalismo secular es que el primero nos ayuda a separarnos del ego, mientras que el segundo sirve para fortalecerlo.* La adoración devocional de una forma ideal, como Avalokitesvara, nos anima a conectar con una esencia oscura particular dentro de nosotros - en este caso, la compasión.

* No toda la gente responde al culto religioso de esta manera, sin embargo. A menos que haya una voluntad y deseo de trascender el ego, ya sea consciente o inconscientemente, el devocionalismo religioso no conducirá al despertar espiritual (capítulo 9).

LOS SUTRAS: LA EXPERIENCIA VISIONARIA ESCRIBE EL CÓDIGO

Sutra deriva de la raíz su, que significa secar o coser, y describe el formato original en el que la información en la antigua India era retenida y pasaba oralmente a través de las generaciones. Si bien los sutras budistas narrados oralmente se tejían juntos en hojas de palma el significado original era metafórico: tejer juntos los pensamientos para preservarlos de la mejor manera posible, de forma sucinta, a través de la memorización y la recitación (srvti). El esfuerzo extraordinario que se hace para encajar, da como resultado una remarcable precisión⁵¹ Los Vedas, por ejemplo, se memorizaban y recitaban hasta de once maneras diferentes.

de los Vedas, por ejemplo, se recodificaban y recitaban hasta de once maneras diferentes, y luego se "corregían" comparándolos entre sí para detectar y corregir los errores, un método que, según los estudiosos, creen que preservó su integridad durante siglos.⁵²

Como ejemplo, una forma de recitación era el jatá-pátha, o "recitación malla ". Con este método, dos palabras adyacentes eran recitaban en orden correcto, luego se recitaban en orden inverso, y luego en orden correcto de nuevo.⁵³ Como ejemplo de este método, la frase de seis palabras, "Lo que revuelve, moscas se mantiene en pie...", citada anteriormente del Atharva Veda, se habría recitado como:

Que lo que que lo que

Que revuelve revuelve que que revuelve

Agita moscas moscas agita agita moscas

Moscas puestas puestas moscas moscas puestas

Queda parado parado queda queda parado

Por muy complejo que parezca, era uno de los sistemas menos complejos Según los estudiosos del sánscrito, Pierre-Sylvain Filliozat. El más complejo era el ghana-pátha, lit. "recitación densa", que adoptaba la forma:⁵⁴

Palabra1palabra2, palabra2palabra1, palabra2palabra3, palabra3palabra2palabra1,

Palabra1palabra2palabra3;

palabra3palabra2, palabra2palabra3, palabra2palabra3palabra4,
palabra4palabra3palabra2,

palabra2palabra3palabra4

Utilizando la misma frase de seis palabras del Atharva Veda y aplicando este enfoque de recitarían da como resultado una estrofa de cincuenta y dos palabras:

Lo que, que eso, lo que agita, revuelve que eso, lo que revuelve;

Explorando el Chán

Lo que revuelve, revuelve que, que revuelve moscas, moscas revuelve que, que revuelve moscas;

revuelve moscas, moscas revuelve, revuelve moscas puestas, puestas moscas revuelve, revuelve moscas puestas

Moscas paradas, paradas moscas, moscas paradas aun, aun paradas moscas, moscas paradas aunl;

Podemos ver claramente que, a diferencia del juego del "Teléfono" jugado por los niños donde una persona susurra una palabra o frase al oído de otra, que la transmite a otra, y así sucesivamente, hasta que vuelve a la persona original como una palabra o frase completamente diferente – esta recitación mnemotécnica dejaban poca o ninguna posibilidad de que se produjeran errores sin que se puedan detectar y corregir fácilmente.

Los estudiosos atestiguan la gran precisión de estos métodos para retener la información a lo largo de innumerables generaciones sin el uso del lenguaje escrito. Además de preservar la información religiosa de suma importancia, la técnica preservaba las matemáticas, estilo literario, e incluso matices de pronunciación de la fonética (siksá) y la métrica (chhandas): de acuerdo con Filliozat, incluso el Rigveda (rgveda) se conservó con precisión durante más de un milenio sin variaciones utilizando dichas técnicas.⁵⁵

Filliozat describe los primeros sutras como una forma única de literatura oral en el sentido de que la información que contienen fue comprimida intencionadamente para lograr una extrema brevedad: "Los conocedores del sūtra lo conocen por tener pocos fonemas, que carece de ambigüedad, que contiene la esencia, que se enfrenta a todo, siendo sin pausa e inobjetable".⁵⁶ Debido a su brevedad, la interpretación de los sutras requería un conocimiento y una formación. En la tradición mística, esto lo habrían proporcionado los monjes mayores a los monjes menores.

Dado que las habilidades de memorización fueron bien perfeccionadas por muchos en la sangha, es probable que gran parte de la primera literatura de sutra represente con exactitud los deseos del Buda. Sin embargo, si los sutras son relatos literales de las enseñanzas de Buda... no es tan importante para el budismo como que se consideren sus enseñanzas reales, ya sea directa o indirectamente. Esto era esencial para la sangha a la hora de definirse como budistas. La colección específica de sutras que aceptaron como auténticos, por ejemplo, las versiones Maháyána o Theraváda, les definía además como pertenecientes a esa rama ideológica concreta.

Dado que un sutra (en la tradición oral) buscaba comprimir la información, es probable que los primeros sutras escritos fueran mucho más cortos de lo que son ahora, incluso cuando se incluía la información adicional necesaria para explicarlos con exactitud. También sabemos que, a lo largo de los siglos, los escribas los embellecieron, añadiendo y

repetiendo frases para alargarlas intencionadamente.* Al comparar las versiones posteriores de sutras con versiones anteriores del mismo sutra, es posible ver qué contenido nuevo se añadió y qué contenido antiguo se embelleció más.† Además, parece que hubo una guerra de sutras entre los seguidores de las ramas Maháyána y Theraváda, basada en comentarios despectivos -a veces sutiles, a veces manifiestas- hacia cada una de ellas por parte de la otra.

Aparte de las variaciones doctrinales que se produjeron entre la Theraváda y el Maháyána, sus enfoques a la hora de formular y organizar las enseñanzas eran también muy diferentes. Los seguidores de Theraváda preferían la organización sistemática y los principios. Les gustaba hacer listas numeradas, organizar los conceptos en grupos de diferente extensión y luego aplicar la propia estructura organizativa a la memoria con recitation.‡ Los seguidores del Maháyána, en cambio, preferían dejar la organización los sutras por sí mismos, presumiblemente pensando que no necesitaban organizar cualquier otra que, como ya se ha dicho, era la intención original del formato literario de los sutra. Hoy en día, cada vez que encontramos doctrinas budistas organizadas con listas o grupos numéricos, probablemente representan probablemente el budismo Theraváda.

El primer sutra Maháyána que se escribió, el Sálístamba Sutra, parece haber sido la primera desviación sutil de las doctrinas Nikáya/Theraváda en el sentido de que, mientras que los escritos anteriores pretendían representar las enseñanzas de Buda, éste incluía ligeras desviaciones que se convertirían en las semillas para el desarrollo de la identidad Maháyána en los siglos siguientes. La mayoría de los pensamientos del Sálístamba Sutra son similares a los de los primeros textos de la Nikáya/Theraváda, lo que lleva a los estudiosos a concluir que, aunque probablemente no fue escrito hasta algún momento entre el siglo I a.C. y el siglo I d.C., las ideas presentadas pueden datarse sólo cien años o menos después de la muerte de Buda, e incluso pueden representar los pensamientos propios del Buda.⁵⁸ No obstante, el Sutra Sálístamba es considerado por algunos estudiosos como representante de más viejo texto proto-Maháyána existente.

Un aspecto importante del desarrollo temprano de las dos escuelas del budismo fue la interpretación del anátman, o no-ser.§ Estas interpretaciones distinguen aún más al

* Podemos especular que esto habría servido para ocupar a la sangha con largas sesiones de canto, así como ayudar a asegurar que el mensaje no se perdiera, recordara impropriadamente, o se malentendiera.

† Por ejemplo, Lewis Lancaster examinó el Sutra de la perfección de la sabiduría (Astaśáhasriká), comparando las versiones posteriores con las primeras conocidas, para descubrir que muchos conceptos significativos del Maháyána no son evidentes en el original (Williams 2009, 29).

‡ Por ejemplo, el Sutta Pitaka del Tripitaka se divide en cinco grupos conocidos como Nikáyas: La Digha Nikáya ("Grupo largo"), la Majjhima Nikáya ("Grupo medio"), la Sayutta Nikáya ("Grupo largo").de longitud media", la Sayutta Nikáya ("Grupo conectado"), la Añguttara Nikáya ("Grupo numérico ") y la Khuddaka Nikáya ("Grupo unido").

§ Anátman se ha traducido comúnmente como no-yo y no-propio, cada uno de los cuales tienen connotaciones diferentes, sutiles pero importantes. "No-yo" sugiere una interpretación nihilista que no existe, que no hay posibilidad de descubrir nada más allá de lo conocido, que es la búsqueda del místico. Según Tao Jiang, autor de Contexts and Dialogue: Yogācāra Buddhism and Modern Psychology on the Subliminal Mind, el no-propio es la interpretación más acertada, si se observa la literatura budista temprana. El Sutta Nípato y el Saniyutto Nikáya, que se considera uno de los primeros registros de la enseñanza de Buda, lo describen como una denegación de la identificación de los objetos de pensamiento con nuestro yo: "Esto no es mío,

budismo del hinduismo. Una temprana desviación del punto de vista hinduista surge en el Sálístamba Sutra, que argumentaba que no había nada que permaneciera y/o volviera después de la muerte del cuerpo. Todas las escuelas budistas reconocieron la misma orientación del Buda sobre este tema en su momento, a saber, que no existe ningún atman, ningún alma en el sentido de una "esencia del yo" eterna; ir ego-yo;* Más bien, la noción de un yo real es sólo una ilusión, un efecto de causas y condiciones (karma).† Sin embargo, desde el punto de vista Theraváda esto significa que hay algo más que el yo, algo nacido de nuestras acciones en esta vida, que renace en vidas futuras, ya sea en forma humana o en otras formas animales. El Sutra de Sálístamba afirma que son sólo las consecuencias de las acciones de morir en esta vida que continúan después de nuestra muerte física, nada más. Traducido de la versión china:

De nuevo Sariputra, (es) como la luna (en) el hermoso cielo 42.000 por encima de la tierra. El agua fluye por debajo y la luna brilla arriba. Aunque su misteriosa imagen es única, (su) reflejo aparece en muchas aguas. El cuerpo de la Luna desciende y la sustancia del agua no se eleva. Así, Sáríputra, las criaturas no van de este mundo a un mundo alternativo, o de un mundo alternativo a este mundo. Pero existen los frutos del karma (y) los resultados de las causas y condiciones que no pueden ser disminuidas.

De nuevo, Venerable Sáríputra, (es) como (cuando) el fuego tiene combustible arde, y cuando el combustible se acaba, se detiene. De la misma manera, la esclavitud del karma produce conciencia en todas partes (en) todos los reinos. (Puede) producir el resultado nombre y forma, (que es) no yo, no un maestro, no un recipiente, como espacio vacío, como calor de verano (espejismos), como una ilusión, como un sueño, no tiene sustancia. Sin embargo, sus causas y condiciones virtuosas, frutos y resultados siguen al karma sin disminución.⁵⁹

Este breve texto desarrolló algunas alusiones alegóricas que se embellecerían y repetirían en muchos contextos en la futura literatura del Maháyána, en particular Chan: la luna reflejándose, el agua fluyendo y fuego ardiendo. El texto también tocaba temas que han dado lugar a discusiones de gran calado hoy en día, no sólo en los círculos religiosos y espirituales, sino también en los seculares, incluyendo 1) la noción de que el sentido de identidad es una ilusión; 2) que la ilusión es creada por causas y condiciones; 3) que la

esto no es lo que soy, esto no es mi yo" (citado en Jiang 2006, 24). De este modo, no hay negación de la existencia por se, sino la negación de una existencia ilusoria creada por la mente.

* El hinduismo adoptó una interpretación casi opuesta y se puso del lado de la doctrina del atman: existe un alma eterna que puede renacer después de la muerte en otro cuerpo (transmigración) o liberarse totalmente del renacimiento (moksha).

† En la literatura canónica del budismo Maháyána, el karma describe el principio de causa y efecto y efecto. Cuando camino en la lluvia, me mojo. La cultura occidental considera popularmente el karma un principio moral. Si daño a alguien, retornará a mí y seré dañado. Si ayudo a alguien, retornará a mí y alguien algún día me ayudará. Esto es una interpretación egoísta del karma porque todo es acerca de mí. Remueve el ego y ya no hay más bueno y malo, solo acciones y sus consecuencias: efectos y sus causas.

ilusión crea esclavitud; y 4) que la ilusión da la falsa impresión de que existe una "esencia" eterna del ser que renacerá cuando el cuerpo muera.*

El Súra de Sálístamba también expresa el punto de vista del Maháyána sobre la reencarnación con la idea de que un ser pasado o futuro del yo es irrelevante para el que ha descubierto que la naturaleza del yo es, de hecho, la vacuidad, y que sólo parece existir debido al surgimiento condicional:

Quien, Venerable Sáríputra, con perfecta sabiduría, ve este surgimiento condicionado , perfectamente expuesta por el Señor, tal como es en realidad: siempre y en todo momento sin alma, exento de alma, verdaderamente sin distorsión, no nacido, no convertido, no hecho, no compuesto, sin obstáculos, no obscurecido, glorioso, intrépido, inasible, inagotable y, por naturaleza, nunca se apaga, (quien) lo ve bien y plenamente como irreal, como vanidad, vacío, insustancial, como una enfermedad, un hervor, un dardo, como peligroso, impermanente, sufriente, como vacío y sin yo; tal persona no reflexiona sobre el pasado (pensando): "¿Era yo en el pasado, o no era yo ? ¿Qué era yo en el pasado? ¿Cómo erayo en el pasado?" Tampoco reflexiona sobre el futuro (pensando): "¿Seré en el futuro, o no seré? ¿Cómo seré en el futuro? ". Ni tampoco reflexiona sobre el presente (pensando): "¿Qué es esto? ¿cómo es esto? Siendo qué, ¿en qué nos convertiremos? De dónde surge este ser? ¿Adónde irá va a ir cuando se aleje de aquí?"⁶⁰

El Pratyutpanna Samàdhi Sutra explica además que el ser no puede percibirse a sí mismo ni ser captado racionalmente, y que incluso mantener la concepción del yo es un engaño:

Porque él (un bodhisattva con pensamientos conceptuales) tiene el concepto del "yo", carece de comprensión. Si uno busca la base de un yo no puede ser aprehendido, y no pasa por el nacimiento y la muerte o el nirvána...⁶¹

El Ajitasena Súra, también considerado como uno de los primeros sutras del Maháyána , introdujo el concepto formativo de las formas ideales como representaciones internas del Ser que pueden ser visualizadas a través de meditaciones arquetípicas (capítulo 12), y sentó las bases de lo que se convertiría en la escuela de la Tierra Pura del budismo en China. Tierra Pura en China, abogando por la recitación del nombre de Buda nombre como vehículo para acceder a la naturaleza de Buda.⁶²

Sin embargo, en esta época temprana de la historia del budismo, la distinción entre las conceptualizaciones Maháyána y Theraváda era todavía prácticamente inexistente. Se necesitaría tiempo para la evolución de nuevos sutras antes de que surgiera una división

* El grueso del Sálístamba Sutra explica estos postulados como efectos del surgimiento condicionado a través de la metáfora de una semilla que, cuando se dan las condiciones adecuadas, germinará y dará lugar a un brote, que florecerá dando lugar a un fruto, que dará lugar a una semilla, que caerá en tierra en el lugar adecuado y germinará, y el ciclo se repetirá. Las condiciones son la tierra, el agua, el calor, el viento, el espacio y las estaciones.

clara y el término "Maháyána" se utilizara.* El Astasáhasriká prajñápáramita presentaría la primera posición definitivamente Maháyána, incorporando las mayores divergencias con respecto a Theraváda.† Este sutra enseñaba que una vez que se alcanza la etapa de Bodhisattva (ser plenamente iluminado), se debe posponer la entrada en el reino final de Buda (nirvána final) y volver al mundo para ayudar a los demás, un tema que más tarde se presentaría en los cuadros del boyero y poemas de Chan. También se enfrenta al problema de cómo no consumirse tanto en el samádhi que no se desee abandonarlo-una situación paradójica egoísta (Cuarta Parte)-y da instrucciones para las tres meditaciones sobre la vacuidad, la ausencia de signos y la ausencia de deseos.

El Astasáhasriká prajñápáramita es uno de los primeros escritos que utilizan el concepto de súnyatá, que se traduce como vacío. Este concepto se conocido como "cero" por el mundo, y jugaría un papel importante en las matemáticas que hemos llegado a conocer.‡

El Sutra Astasáhasriká prajñápáramita también reconoce experiencias visionarias de formas ideales durante la meditación -específicamente el arquetipo de sabio (ser divino)-y describe nuestra tendencia a atribuir valor a los encuentros visionarios en lugar de verlos como manifestaciones internas de la psique.§ Malinterpretándolas este camino puede llevarnos a creer erróneamente que su aparición y desaparición es objetivamente real:**

Dharmodgata:... Un hombre dormido puede ver en sueños un Tathágata, o dos, o tres, o hasta mil, o todavía más.

Sin embargo, al despertar ya no vería ni un solo Tathagata. ¿Qué piensas, hijo de buena familia, que estos Tathagatas vienen de alguna parte, o van a alguna parte?

Sadaprarudita: No se puede concebir que en ese sueño ningún dharma en absoluto tuviera el estatus de una realidad plena y perfecta, pues el sueño era engañoso.

Dharmodgata: Así el Tathagata ha enseñado que todos los dharmas son como un sueño. Todos aquellos que no conocen sabiamente todos los dharmas como realmente son, es decir, como un sueño, como el Tathagata ha señalado, se adhieren a los Tathagatas a través de su cuerpo-nombre y su cuerpo-forma, y en consecuencia se imaginan que los Tathagatas vienen y van. Aquellos que en su

* El término "Maháyána" aparece por primera vez en el Sutra del Loto, pero su primera aparición histórica fue en el registro de una gran concesión de tierras a un monasterio de Maháyána (Schopen 2004,494-95).

† La datación por carbono de un manuscrito de corteza de abedul de este sutra lo sitúa entre los años 47 y 147 de la era cristiana. El título del sutra se traduce como "La perfección de la sabiduría en ocho mil líneas".

‡ La idea de que la vacuidad era realmente algo parece haber sido una invención puramente india. Mientras que otras civilizaciones tenían anotaciones para nada, el cero lo tenemos hoy como un dígito en un sistema de conteo, un lugar y una representación de la vacuidad era puramente indio. La primera vez que se presentó de forma inequívoca por escrito fue en el siglo VII (Bourbaki 1998, 46), aunque textos jainistas anteriores, como el Lokavibhága, fechado en el año 458 de la era cristiana, también transmiten su significado de esta manera (Georges 2000).

§ Utilizo el término psique en el sentido psicológico estándar para referirme a la totalidad del estado cognitivo de la mente (consciente e inconsciente).

** El significado, a menudo olvidado, de esto se examinará en la tercera parte.

ignorancia de la verdadera naturaleza de los dharmas imaginan que los Tathagatas van y vienen, no son más que gente común y corriente, en todo momento pertenecen al nacimiento y la muerte con sus seis lugares de renacimiento, y están lejos de la perfección de la sabiduría, lejos de los dharmas de un Buda. Por el contrario, sin embargo, los que conocen como realmente son los dharmas como un sueño, de acuerdo con la enseñanza del Tathagata, no imaginan el ir o venir de ningún dharma ni su producción o detención. Ellos sabiamente conocen el Tathagata en su verdadera naturaleza, y no imaginan un ir o venir de los Tathagatas. Y aquellos que conocen sabiamente esta verdadera naturaleza de un Tathagata, se acercan a la plena iluminación y se adentran en la perfección de la sabiduría.⁶³

El *Astasahasriká prajñáparamítá Sūtra* sugiere además que toda experiencia tiene la naturaleza de un sueño o una ilusión:

Dioses: Las visiones que son como una ilusión mágica, ¿no son sólo una ilusión?

Subhuti: Como una ilusión mágica son esos seres, como un sueño. Por dos cosas no diferentes son ilusión mágica y seres, son sueños y seres. Todos los hechos objetivos son también como una ilusión mágica, como un sueño. Las distintas clases de santos, desde el ganador de la corriente hasta la budeidad, también son como una ilusión mágica, como un sueño.

Dioses: ¿Dices que un Buda plenamente iluminado también es como una ilusión mágica, como un sueño? La Budeidad también, dices, es como una ilusión mágica, es como un sueño?

Subhuti: Incluso Nirvana, digo, es como una ilusión mágica, es como un sueño. Cuánto más cualquier otra cosa!

Dioses: Bien Nirvana, Santo Subhuti, dices, es como una ilusión, es como un sueño?

Subhuti: Incluso si acaso pudiera haber algo más distinguido que eso, también diría que es como una ilusión, como un sueño. Porque no son dos cosas diferentes la ilusión y el Nirvana, los sueños y el Nirvana.

Mientras que una notable exposición sobre la naturaleza de la realidad como un sueño, el *Astasahasriká Prajñáparamítá Sūtra* no es único en ofrecer esta visión. Un giro moderno de esta idea vino en 2003, del filósofo Nick Bostrom, quien sugirió que tal vez vivimos en una simulación informática⁶⁴ Otros, como James Hillman, han ofrecido pensamientos similares: "No somos nosotros los que imaginamos, sino nosotros los que somos imaginados".⁶⁵ Y por supuesto está la famosa parábola de la mariposa del primer maestro taoísta Chuang Tzu (también conocido como Zhuang Zí y Chuang Chou) c. 300 AEC:

Una vez, yo, Chuang Chou, soñé que era una mariposa, revoloteando de un lado a otro, para todos los intentos y propósitos una mariposa. Yo era consciente sólo de mi felicidad como mariposa, sin saber que era Chou. Entonces me desperté, y allí

estaba, verdaderamente yo mismo de nuevo. Ahora no sé no sé si entonces era un hombre soñando que era una mariposa, o si ahora soy una mariposa, soñando que soy un hombre.^{*66}

Prajñápáramita significa "la perfección de la sabiduría trascendente" y se refiere a una gran colección de sutras dentro de esta categoría específica. Un Sutra de esta colección, el Gran Sūtra de la Sabiduría Perfecta, se convertiría en la base del famoso Sutra del Corazón (Prajñápáramitāhṛdaya) que, según la investigación de Jan Nattier, puede haber sido producido por los chinos entre los siglos V y VII.[†]

Hay muchos otros conceptos importantes presentados en estos primeros textos del Maháyána que son pertinentes para nuestra historia; sin embargo, la tarea aquí no es extraerlos todos, sino dar una idea del marco filosófico y espiritual del que surgiría posteriormente el chan.

Hemos observado las diferencias entre las tradiciones Theraváda y Maháyána en estos primeros años, pero las divergencias originalmente comenzaron sólo por desacuerdos tempranos en aspectos menores del canon budista primitivo, principalmente desacuerdos sobre las reglas monásticas. Según el erudito budista Nobel Ross Reat, las primeras desviaciones de los Mahásāṅghika recogidos en el Sālistamba Sutra eran vagas y no plantearon ninguna preocupación significativa con el Nikāya.⁶⁷ Fue sólo debido a la ruptura que creció entre los dos grupos a medida que se extendían por todo el mundo, y porque el budismo no tenía límites establecidos de la doctrina (y nunca la tendría), que se desarrollarían divergencias más significativas; concretamente, el Maháyána se encontraría con el confucianismo y el taoísmo en China, y el Theraváda se encontraría con el brahmanismo, el jainismo y el Ajivakismo en Sri Lanka.

Los principios sociológicos ofrecen otra forma de entender la ruptura que finalmente condujo a estas dos expresiones divergentes del budismo. Mientras que un grupo de budistas estaba interesado en preservar un conjunto fijo de doctrinas

según las enseñanzas de un venerado hombre santo, el otro estaba 'más interesado en preservar el mensaje que el hombre que lo presentó, un hombre que, después de todo, se había ido. En lugar de venerar al Buda como persona, veneraban el Dharma de Buda. Es

* Estas percepciones similares del Astasāhasrikā Prajñápáramitā Sūtra, Nick Bostrom y Chuang Tzu pueden entenderse si se considera que las mentes consciente e inconsciente son distintas entre sí y, por tanto, no pueden conocerse directamente (capítulo 15); no obstante, la mente consciente puede tener la sensación de que hay algo real en el "otro lado" a lo que no tiene acceso, y del mismo modo, la mente inconsciente (que está habitada durante la meditación y las etapas del sueño) puede sentir lo mismo hacia la mente consciente. Esta peculiar relación entre los estados conscientes e inconscientes se explorará en capítulos 15, 17 y 18.

† Al comparar los textos chinos, tibetanos e indios, concluye que "un diagrama de flujo de las relaciones entre las versiones sánscrita y china del Gran Sutra y del Sutra del Corazón se puede trazar razonablemente en una sola secuencia: del Gran Sutra sánscrito al Sutra Grande chino de Kumārajīva al Sūtra del Corazón chino popularizado por Hsüan-tsang al Sūtra del Corazón sánscrito" (J. Nattier 1992, 198). Curiosamente, de ser cierto, esto implica que el sánscrito Sutra del Corazón se produjo a través de un enrevesado proceso de traducciones y adaptaciones en China antes de ser traducido al sánscrito y presentado de nuevo como un auténtico sutra indio. Sin embargo, para el devoto del Chan/Zen, sus orígenes tienen poca importancia: es el mensaje que transmite lo que cuenta.

decir, mientras que un grupo Nikáya, abrazaba un pensamiento más literalista, el otro, Mahásánghika, abrazaba un enfoque más fluido y creativo, fuertemente basado en la meditación y la experiencia visionaria. Las experiencias visionarias conformarían significativamente la visión del Maháyána y los sutras que la definirían.

Las pruebas históricas lo corroboran. Hubo efectivamente dos tipos diferentes de monjes tipos de monjes budistas: los que elegían la vida monástica y los que eligieron la reclusión en la tradición ascética, construyendo cabañas en el bosque o encontrando cuevas donde la soledad podría proporcionar una mejor oportunidad para contemplación y meditación. Este último grupo, conocido como ermitaños del bosque, fue recibido con ambivalencia, si no con escarnio, por los monjes, que los consideraban negligentes con sus deberes como monjes.⁶⁸ Estas obligaciones incluían recibir el dinero de los donantes (para darles mérito de donantes) administrar el dinero y los bienes del monasterio.^{*69} Con mucho que hacer para mantener la institución monástica, podemos imaginar que la vida dentro de la institución monástica, puede haber proporcionado un ambiente propicio para la meditación para aquellos que la buscaban.[†] Gregory Schopen, profesor de estudios budistas en la Universidad de California, describe la vida monástica como una vida en la que en la que

...los monjes normales vivían en monasterios y tenían libre acceso y uso de la propiedad monástica y de los objetos de culto; vivían en comunidad y podían interactuar con los laicos. La norma aquí, el ideal, no es la práctica ascética, sino de un monacato sedentario, socialmente comprometido y monasticismo alojado permanentemente.⁷⁰

Mientras que no todos los ascetas habrían elegido vivir una vida reclusa en los bosques, algunos parece que lo hicieron, y Williams y otros han especulado que el desarrollo temprano del Maháyána puede haberse originado a partir de este grupo poco organizado de "renegados" monásticos.⁷¹ Podían haber sido renegados, pero el camino que eligieron no tenía precedentes en las escrituras de la época. El Ugrapariprcchá Súra se extiende mucho para explicar de las ventajas de vivir como ermitaño en el bosque para aislarse de los demás y poder dedicarse a la meditación. Aunque esto probablemente no sea del todo literal, los historiadores creen que la vida monástica también podía ofrecer oportunidades de aislamiento, puede haber ayudado a establecer un precedente sobre la importancia del aislamiento.

La especulación de que el proto-Maháyána comenzó con estos "habitantes del bosque" proviene en parte del Sarvadharmápravrttinirdesa Súra, en el que se otorgan grandes

* El papel principal de los monjes budistas no era el de "trabajar en su propia salvación con diligencia", sino generar con diligencia mérito para los donantes laicos utilizando lo que ellos proporcionaban o que les pertenecía" (Schopen 2004, 245-6).

† Esto se hace especialmente evidente en el Visuddhimagga de Buddhaghosa). (Buddhaghosa 2010)

elogios a los habitantes del bosque que aman la meditación, y se ridiculiza a los demás, criticándolos por "pretender" ser seguidores del Maháyána:^{*72}

Pero a los ojos de los Maháyánistas, ¿que justificaba la creación de un nuevo canon de sutras que se apartara (a veces radicalmente) del canon de los Nikáya? El Pratyutpanna Sutra proporcionó una respuesta argumentando que, a través de las meditaciones de visualización, un devoto podía visualizar los Campos de Buda ("Tierras Puras"), donde tendría acceso directo a la sabiduría (Dharma) de Buda. De este modo, el meditador puede escuchar a los Bodhisattvas que predicán la Doctrina y

...retener, dominar y preservar esos dharmas después de oírlos expuestos. Ellos honran, reverencian, veneran y adoran a ese Señor...Amitáyus. Y al salir de ese samádhi [absorción meditativa] los bodhisattvas también exponen largamente a otros esos dharmas, tal como los han escuchado, retenido y dominado.⁷³

En otras palabras, los sutras ahora podían ser escritos basados en la revelación directa a través de la práctica de la meditación: Esto solidificó aún más el Maháyána como centrado predominantemente en la meditación,[†] además, los devotos fueron alentados a leer los sutras desde el punto de vista de estar en meditación. Sutras como el Sukhávativyuha y el Aksobhyavyúha dan instrucciones para alcanzar tales estados de absorción mediante técnicas técnicas de visualización (que se describirán en la segunda parte).

Me gustaría volver a subrayar en este punto la importancia que la imaginería visual en el desarrollo temprano de la tradición del Maháyána. No sólo se reconoció como un aspecto importante de la práctica, sino que de ella surgió el propio Maháyána. El Aryasvapnanirdeśa Sutra está dedicado enteramente a los sueños/visiones y sus interpretaciones, enumerando 108 sueños,[‡] y afirma explícitamente que se puede adquirir la inspiración (pratibhāna) para

* Williams especula que la intención de los ermitaños del bosque era volver a lo que ellos consideraban objetivo original de la enseñanza de Buda, que incluía una gran devoción a la a la meditación y el desprendimiento de la propiedad, las interacciones sociales, etc., algo que los monjes fueron acusados de descuidar por el Mahásāṅghika. Schopen especula que los primeros sutras del Maháyána pueden haber sido escritos de estos ermitaños del bosque en forma de panfletos que defendían sus puntos de vista, y que no fue hasta más tarde que se pusieron en forma de sutras. (2009. 38)

† Sin embargo, algunos sutras escritos con esta justificación no se basaban en la experiencia, sino en el deseo de establecer un punto de vista teológico indiscutible. Una de las opiniones defendidas en un sutra de este tipo era la autoinmolación como vehículo para alcanzar la Budeidad (Williams 2009, 346, nota 36). Aunque más tarde se desestimó como una falsificación, la autoinmolación sigue siendo una práctica budista simbólica de renuncia en China. Muchos monjes y monjas participan en ceremonias en las que se colocan pequeños conos de incienso en la frente o el antebrazo. Una vez encendidos, se queman en la piel para dejar cicatrices duraderas que simbolizan su renuncia a los placeres mundanos.

‡ El número 108 se considera sagrado en el budismo, el jainismo y el hinduismo. Este número Este número puede haber sido conocido por la antigua civilización india como el número de diámetros del sol entre el Sol y la Tierra, así como el número de diámetros lunares entre la Tierra y la luna. A partir de este conocimiento, la India puede haber sido la primera civilización en llegar a un valor de π , que pudieron conocer con tres decimales (Kak 1993, 135). Para los entusiastas de las matemáticas, el 108 tiene muchas otras propiedades interesantes: es el hiperfactorial de 3, un número abundante, un número semiperfecto y un número tetranacci; es refactorable, y tanto un número Harshad como un número propio en base 10. Está relacionado con la proporción áurea, un número irracional que puede calcularse mediante $2\sin(108^\circ/2)$. Adolf Zeising describe la proporción áurea como representando una ley universal, ya que se encuentra en todas partes en la naturaleza (Zeising 1854). Los físicos lo han identificado también al nivel cuántico de la materia.

producir sutras a través de las visiones. El contenido de los sutras, que se originó a partir de estados meditativos visionarios, no necesariamente divergía de las enseñanzas de Buda reflejadas en la literatura Nikàya, sino que la nueva literatura mahàyàna generalmente elaborada en ellos basada en visiones de los temas preexistentes. Paul Harrison, autor de "Mediums and messages: Reflexiones sobre la producción de los sutras del Mahayana sutras", sugiere, además, que la llegada de la escritura inspiró aún más estas obras literarias:

Lo que estoy sugiriendo aquí, entonces, es una convergencia de la meditación y la transmisión textual en el entorno del bosque, estimulada en un nuevo estallido de creatividad como resultado de un desarrollo tecnológico, la llegada de la escritura. En este caso, las circunstancias específicas de la palabra real se combinan con visiones en estados profundos de meditación o sueño para transformar la tradición oral recibida en un nuevo tipo de budismo. Las revelaciones resultantes no son completamente novedosas, sino que están profundamente condicionadas por el contexto y la tradición. Aunque se la tacha de invenciones poéticas o incluso tonterías de inspiración demoníaca por parte de sus oponentes...son, de hecho, una refundición creativa de un material ya aceptado como auténtico buddhavacana [palabras de Buda] por la comunidad en general.⁷⁴

La legitimidad de este enfoque para la escritura de sutra, sostiene Williams, está firmemente establecida sólo en el canon del Mahàyàna (véase el Siksásamuccaya Sutra), sino también en el canon Pàli (véase el Uttaravipatti Sutta), el Vinaya (ver el Cullavagga), y el Anguttara likàya.^{75,76} Fueron los mahàyànistas, sin embargo, quienes lo adoptaron plenamente porque se alineaba con el imperativo de expresar el Dharma de diferentes maneras de acuerdo con el principio de upàya. Williams escribe:

El Mahàyàna retomó la afirmación del Buda de que el Dharma debería guiar a sus seguidores después de su muerte, y subrayó que el Señor había descrito el Dharma como todo lo que conduce a la iluminación, es decir, lo que es espiritualmente útil. Lo que es espiritualmente útil varía considerablemente, dependiendo de la persona, el tiempo y el lugar. Como el tiempo, el lugar y la persona cambian, si algún tipo de innovación se hace inevitable.⁷⁷

Una situación así, en la que la columna vertebral de una religión es reconocida ser - y deseada ser- sea fluida, es prácticamente inaudita en otras religiones. Las consecuencias de esta posición permitieron al budismo adaptarse fácilmente a otras culturas y evolucionar de forma inesperada y en diversas dondequiera que se aventurara.

China fue el único país en continuar a desarrollar el budismo Mahayana en la tradición Sutra iniciada por el Madhyamaka indio, creando nuevos sutras para reforzar aspectos particulares del desarrollo del pensamiento y la práctica budista. Para los puristas de la Nikàya, sin embargo, eran apócrifos, y esto aumentó la brecha entre los dos grupos. Los chinos, sin embargo, creían en la naturaleza fluida de la realidad -la dharmakàya- y esto se reflejó en la forma en que adoptaron el budismo. Para vivir la religión, creían que la gente tenía que ser capaz de entenderla, relacionarla y utilizarla, relacionarse con ella y utilizarla, lo que requería una invención dinámica y una expresión creativa.

¿EL FIN DEL BUDISMO EN LA INDIA?

El hinduismo y el budismo convivieron fácilmente en la India durante sus primeros siglos juntos. Esto no es sorprendente, teniendo en cuenta que ambos evolucionaron de las mismas tradiciones espirituales conservadas en la cultura védica. Pero a medida que los gobernantes iban y venían, el budismo se encontró fuera o dentro del favor del estado. Prosperó mucho bajo Ashoka; sin embargo, como los hindúes combatieron el budismo, entró en aislamiento en monasterios y universidades. El sistema de castas hindú, que llegó a definir las estructuras sociales y religiosas, fomentó las relaciones adversas con el budismo.

Sańkara, uno de los propulsores y desarrolladores del hinduismo clásico, fue una de las voces más fuertes que condenaron el budismo. Sin embargo, irónicamente, en el siglo VIII Sańkara fundó una secta de la hinduista llamada Advaita Vedánta (Vedánta no dualista) que compartía mucho en común con el Vijñánaváda de Nágárjuna. De hecho, los estudiosos disciernen tan poca diferencia entre el Vedánta Advaita y el Vijñánaváda que sugieren que el budismo sigue vivo en la India bajo la forma del hinduismo Advaita Vedánta. Reat comenta:

La única diferencia filosófica importante entre Sańkara y Nagarjuna es que para Sańkara la realidad última (Brahman o atman) es la fuente del yo y del universo, mientras que para Nágárjuna la realidad última es la vacuidad (Sunyatá) de todas las cosas y del yo. Dado que ambos pensadores rechazan la validez de las formulaciones verbales y conceptuales de la naturaleza de la realidad última, es difícil, si no imposible, distinguir distinguir significativamente entre el "algo" último de Sańkara y la "nada" última de Nágárjunns, especialmente ya que ambos pensadores rechazarían los calificativos de "algo" o "nada" por ser muy demasiado crudo para caracterizar con precisión lo real último.⁷⁸

A finales del primer milenio de la era cristiana, después de que los invasores musulmanes habían diezmando aún más las influencias budistas, el budismo quedó relegado a poco más que una nota a pie de página en la historia de la India.* No obstante, el budismo tuvo influencia duradera, que determinó la dirección del hinduismo y de la vida india en general. Mientras que la religión estaba en declive en la India, otros países comenzaron a desarrollar sus propios estilos de budismo. Sin embargo, fue el pequeño país de Cachemira, que limita con el norte de la India y Pakistán, que sería la incubadora y protectora del budismo de estilo indio, permitiendo que eventualmente se abriera camino en el Tíbet.†

* El Islam era, por su naturaleza, tan poco propenso a extenderse como otras religiones. El Corán animaba a difundir la regla del Islam, pero no la fe: Los musulmanes árabes tenían fuertes razones para no querer unir en la fe a los no árabes ... El problema era que un no árabe, incluso después de convertirse al islam, no tenía ninguna afiliación tribal que pudiera proporcionarle una identidad dentro de la sociedad árabe.... (The American Forum of Global Education 2000, 279).

† El budismo perdió su influencia en Cachemira en el siglo XIV, cuando el Rinchan Shah tomó el poder y se convirtió al Islam. Finalmente fue asesinado por los cachemires, pero no antes de que el budismo pasara a la clandestinidad. La mayoría de los vestigios del budismo habían desaparecido por completo de Cachemira a finales del siglo XV (Reat 1994, 81). Fue sustituido, en gran parte por lo que se llegaría a conocer como Shivaismo de Cachemira una secta hindú del Shivaismo Tántrico.

2

Sri Lanka

Buda, el bendito vagabundo por el mundo, cuando percibió la cólera de los reyes serpientes, (y vio) que la isla estaba siendo destruida, pensó, para evitarlo, muchos pensamientos bondadosos, por el bien de la más alta felicidad de (los hombres) y los dioses. (Así reflexionó:) "Si no voy (a Lanka), las Serpientes no serán felices; la isla será destruida, y no habrá bienestar en el futuro. Por compasión hacia los Nagas, por la felicidad (de los hombres) yo iré allí; que la felicidad de la isla prospere.

- Extracto del Dipavamsa*

EL BUDISMO FUE SOLO UNO DE LOS MUCHOS movimientos religiosos durante su formación temprana en la India, y ni mucho menos el más popular. No fue hasta el reinado de Ashoka, alrededor del 200 a.C., que el budismo floreció. Durante este tiempo, hubo muchas diferentes interpretaciones independientes del budismo (como todavía existen hoy en día), así que lo que misioneros de Ashokás predicaban dependía de sus creencias personales e interpretaciones de las doctrinas, así como de la "escuela" con la que

Ellos se identificaban. Los misioneros ashokás pueden haber introducido la escuela Sthaviravada (una de las muchas que ya no existen) en el Tíbet durante esta época, y Theraváda a Sri Lanka. Fue en Sri Lanka donde se desarrolló la primera versión

* El Dipavamsa ("Crónica de la Isla") es un texto en pali de autor desconocido. La obra es el texto más antiguo que se conserva de Sri Lanka y relata la historia de la isla desde la antigüedad hasta el reinado de Mahaseny (277-304 d.C.), incluida la legendaria visita de Buda a la isla. Este extracto procede del libro de H. Oldenberg, de 1879.

sistematizada y formalizada del budismo Theraváda para convertirse en lo que hoy se conoce popularmente como el canon pali.*

En los siguientes cientos de años, Sri Lanka adoptaría tanto el Theraváda y Maháyána (Mahisasaka). Sin embargo, el Maháyána era un grupo minoritario y acabó siendo absorbido por la rama Theraváda.⁷⁹

Debido, en gran parte, al aislamiento natural de un país insular, la mezcla de Theraváda con Maháyána creó una expresión distinta del budismo en Sri Lanka. La abundancia de Maháyána Nôtha (Avalokitesvara) y prácticas comunes al Maháyána, como la como la recitación de ciertos mantras y el uso específico de cuentas de oración, crearon una síntesis única que no era ni totalmente Theraváda ni Maháyána sino claramente esrilanquesa.†

Cuando el budismo se introdujo en Sri Lanka, se introdujo en un crisol preexistente de ideologías religiosas, como el brahmanismo, el jainismo y el Ajivakismo, sin que ninguna dominara en particular. En un ambiente de aceptación, las diversas formas de expresiones religiosas fueron comunes y muchas se integraron en la mezcla. Algunas gentes realizaban ritos de sacrificio similares a los practicados en la tradición védica conocida en la India, mientras que otros participaban en una variedad de cultos aborígenes conocidos por adorar a varios tipos de espíritus (incluidos los árboles). Todas esas prácticas, en diversos grados, serían absorbidas por el budismo de Sri Lanka. El culto a los espíritus sigue siendo un aspecto del budismo popular en Sri Lanka.

Dos prácticas exclusivas del budismo de Sri Lanka, con raíces en su antiguo pasado son las ceremonias de Bali y Tovid. La ceremonia de Bali invoca a las deidades que presiden los planetas (graha) y las aplaca para que protejan a la gente de sus influencias malignas, mientras que la ceremonia del Tovil ("baile del diablo"), escribe Karíyawasam,

...es esencialmente un ritual demoníaco de carácter principalmente exorcista, por lo tanto, una ceremonia de curación. En su forma exorcista, está destinada a frenar y ahuyentar a uno o varios de los innumerables espíritus malévolos, conocidos como yakkhas, capaces de provocar estados patológicos en el cuerpo y en la mente. Petas o los espíritus partidos, si son del tipo malévolos, denominados mala-yakku (mala significa muerto) o mala-peta, también se ponen bajo el poder exorcista del tovil.⁸⁰

A lo largo de los siglos, el budismo ha entrado y salido cíclicamente del favor del gobierno y, en ocasiones, sufrió una represión extrema. El budismo Theraváda de Sri Lanka fue finalmente salvado por Birmania, que recibió una copia del canon Pali y no solamente

* El canon se basó en gran medida en textos cingaleses (la lengua nativa de Sri Lanka) escritos por Buddhaghosa en torno al siglo V de nuestra era (Reat 1994, 89).

† Aunque la mayoría de la gente considera que Sri Lanka es un país totalmente budista theraváda hoy, su práctica religiosa es distinta de las expresiones Theraváda de los países circundantes

Explorando el Chán

conservó este estilo único de budismo, sino que se convirtió en un punto de transferencia geográfica para a otros países, sobre todo a Camboya, Laos y Tailandia.*

El budismo sigue siendo la religión dominante en Sri Lanka, con aproximadamente el 70% de la población se identifica como budista según su censo de 2011. Desgraciadamente, aunque los musulmanes representan menos del 10% de la población, el nacionalismo budista se ha convertido en un elemento clave en la lucha contra la pobreza. de la población, el nacionalismo budista en el país va en aumento, y los budistas -principalmente los que siguen la estricta tradición Theraváda- lanzan ataques violentos contra los musulmanes para obligarlos a abandonar el país, por temor a que se apoderen de él y erradiquen el budismo, según Hannah Beech, Jefa de la Oficina de Asia del Sureste para el New York Times.⁸¹

* En 1989, el brazo militar del gobierno birmano rebautizó el país como Myanmar tras una campaña militar masiva contra su población, durante la cual cientos de monjes, estudiantes y escolares fueron asesinados. Un país fuertemente budista (casi 90% de la población es budista), el ejército de Myanmar continúa con campañas agresivas contra sus poblaciones minoritarias, especialmente los musulmanes Rohingya.

3

Tíbet

Cuando los brillantes resplandores de las Cinco Sabidurías me iluminan ahora, que yo, sin temor ni miedo, los reconozca como ser de mí mismo;

Cuando las apariciones de las formas pacíficas e iracundas amanezcan aquí, que yo, con la seguridad de no tener miedo de la intrepidez, pueda reconocer el Bardo.

- del Libro Tibetano de los Muertos (Bardo Thodol)

EN EL MOMENTO EN QUE EL BUDISMO LLEGÓ a la remota meseta tibetana durante el comienzo del primer milenio, ya se había establecido firmemente en China, donde se había fusionado con el taoísmo y el confucianismo. Durante la última etapa del budismo en la India, los inmigrantes musulmanes eran cada vez más hostiles a las comunidades budistas, los monjes huyeron al norte a través de las montañas para refugiarse en el Tíbet, que es un terreno alto, templado y en gran parte inaccesible. Con más de tres millones de habitantes, población del Tíbet sigue siendo escasa para un país de su tamaño, debido a los importantes retos en el cultivo.

El entorno de las religiones budistas en el Tíbet es muy oscuro debido a la falta de una lengua escrita en aquella época.* Pero, como es habitual cuando se introduce una religión en una cultura, las sensibilidades de las costumbres y creencias preexistentes no se sustituyen por otras nuevas, sino que se añaden a ellas. No hay forma de saber con claridad cuáles eran estas creencias religiosas prebudistas, pero comparando el budismo que se desarrolló en el Tíbet con el de su vecino indio, y observando a otros grupos religiosos sí asimilaron el budismo, se pueden deducir algunos aspectos.

* Tradicionalmente se cree que durante la segunda mitad del primer milenio el lingüista Thônmi Sambhota creó por sí solo la lengua escrita tibetana tal como es hoy (Reat 1994, 224).

Denominada ahora como Bön, la religión popular indígena era altamente chamánica, en la que la magia desempeñaba un papel dominante en las ceremonias y creencias. Una variedad de dioses y demonios caprichosos y peligrosos gobernaban el paisaje espiritual, lo que requería una gran cantidad de apaciguamiento para ganar su favor, incluso mediante el sacrificio de animales. El chamán (gShent*) entrar en trance para apaciguar a los espíritus de los muertos y apaciguar a estos dioses enfadados. El chamán también podía invocar hechizos para curar o dañar a otros si era necesario. Hoy en día, muchas características de esta antigua religión chamánica se mezclan con el budismo tibetano, señala Reat, y pueden observarse fácilmente en ceremonias en las que, por ejemplo, los huesos del muslo humano se convierten en cuernos y los cráneos humanos en cuencos.

La tradición religiosa Bön sigue existiendo en el Tíbet, pero cualquier distinción de su contraparte budista puede parecer marginal, al menos para un extraño. Los Bö-po, como se llama a sus seguidores, utilizan un conjunto de literatura llamado los gTer-ma, o "textos del tesoro", que muestran muchas características del budismo. Una persona ajena que observará una ceremonia Bön y luego una ceremonia budista, observa Reat, notará pequeñas diferencias entre las dos, quizá con la excepción de que los Bön-po caminan en sentido contrario a las agujas del reloj alrededor de los templos y santuarios, mientras que los budistas caminan en el sentido de las agujas del reloj. Del mismo modo, la esvástica Budista está invertida en su orientación con relación al Bön-po, por lo que también puede viajar en sentido contrario a las agujas del reloj. Sin embargo, ambos incorporan mucha magia y adivinación sobrenatural en sus prácticas y ceremonias.

La primera introducción del budismo en el Tíbet, según cuenta la historia, se produjo a mediados del siglo VII, cuando el rey Srong bTsansGam-po tomó a dos princesas como esposas para ayudar a asegurar alianzas sociopolíticas con los países vecinos: una venía de China y la otra de Nepal.† En esa época, el budismo chan, ya firmemente establecido en China y la presencia religiosa más popular en el país, era la religión preferida de la princesa china. La princesa nepalí, por otro lado, prefería el budismo indio. La incertidumbre sobre qué enseñanzas seguir: ¿deberían adoptar el budismo chino Chan, que enfatizaba la meditación y el valor del despertar espiritual, o seguir el budismo indio, que se creía que enfatizaba más la moralidad? . El asunto se resolvió a la vuelta del siglo octavo por un debate que se resolvió a favor del budismo indio.‡

La primera secta budista en el Tíbet, conocida como el Nyingmapa, tomó prestado fuertemente de la religión establecida de Bön. Al mismo tiempo, el Bön incorporó gran

* Los términos y nombres tibetanos se presentan aquí como transliteraciones de Wylie. El sistema Wylie publicado en 1959 por Turrel V. Wylie, fue diseñado para representar con precisión los caracteres del alfabeto tibetano y no la pronunciación. Debido a su precisión es ampliamente utilizado en el mundo académico hoy en día.

† En la actualidad, estas esposas son ampliamente veneradas como diosas en el Tíbet: la esposa de China es conocida como la Dolma Blanca y la esposa de Nepal es conocida como la Dolma Verde. Ambas son consideradas manifestaciones del dios Tara, consorte de Avalokitesvara.

‡ Este debate, según la historia, se produjo entre Santarakshita y su discípulo indio Kamalasīla. Aunque los detalles no se conocen, fue este singular acontecimiento el que decisivamente estableció el budismo estilo indio en el Tíbet (Reat 1994, 225-6).

parte del budismo a sus doctrinas y prácticas. El budismo tibetano se convertiría en una convergencia única de ideologías religiosas muy dispares. Sigue sobreviviendo hasta el día de hoy en todas las sectas que se han escindido del original.

Debido al gran contingente de monjes budistas que huyeron del norte de la India, se introdujeron en el Tíbet varios budismos (además del hinduismo) y también el budismo tibetano se nutrió de estos diferentes credos. No solo estaban representadas las escuelas Mahayana y Theravad, las religiones populares tradicionales del norte de la India, junto con los restos de la antigua religión védica que se había fusionado con el budismo Maháyána añadieron sabores adicionales al caldo. El budismo tibetano desarrolló rituales y enseñanzas tántricas o secretas ("esotéricas") que sólo se pueden transmitir de maestro a discípulo. Los rituales incluían el canto de frases mágicas o palabras (mantras), el uso de objetos mágicos (como el vajra), la creación de diagramas mágicos (mandalas) y la realización de ceremonias de intercambio sexual. Esta nueva forma de budismo se denominaría más tarde como vajrayana.*

Una consecuencia de las enseñanzas esotéricas es la fuerte relación estudiante-profesor que desarrolla. El guru, visto como un objeto de perfección espiritual, se convierte en un ídolo devocional para su discípulo: a todos los efectos es una deidad a la que se rinde culto. Se fomenta esta relación, durante las charlas sobre el Dharma y otras sesiones y eventos de formación, el gurú se sienta en una plataforma ornamentada, elevada varios metros por encima de su público.

Al igual que los hindúes, los budistas tibetanos creen en la reencarnación humana en otra forma, ya sea humana o animal, después de la muerte. Pero los tibetanos ampliaron el tema. Uno de los libros más famosos del budismo tibetano, el Bardo Thodol, conocido comúnmente como Libro Tibetano de los Muertos, describe cómo navegar por los muchos reinos de existencia que uno encuentra después de la muerte física, un viaje que dura hasta cuarenta y nueve días en los que uno no está ni vivo ni muerto. Si se navega con éxito, el viajero podrá elegir un nuevo cuerpo en el que reencarnar, una hazaña que sólo los gurús más avanzados son capaces de cumplir. Esta práctica se inició en el siglo XII y demostró ser una forma valiosa para que la secta del Karmapa preservara el linaje de los abades en un monasterio, sustituyendo a uno que había muerto por su reencarnación encontrada, generalmente un niño de pocos años nacido en una familia rica con fuertes conexiones budistas con el templo.⁸² El adoctrinamiento durante la infancia aseguraba una formación adecuada para la abadía que más tarde reclamaría (Los chinos deberían abordar el mismo "problema de linaje").

* El Vajrayána también se conoce como el Vehículo de los Hechizos o el Vehículo Adamantino. Se considera comúnmente una escuela separada del budismo, junto con el Maháyána y el Theraváda; sin embargo, pocos estudiosos del budismo consideran que el budismo tántrico es relevante para el budismo porque sus planteamientos están muy alejados de las doctrinas y prácticas budistas originales. Por el contrario, creen que merece una consideración independiente como algo único en sí mismo. De hecho, muchos tratados históricos y teológicos sobre el budismo fallan en mencionan el término vajrayána en absoluto y puede que sólo mencionen el término tantra rápidamente de pasada.

en cambio, estableciendo un sistema de linaje patriarcal, algo que que exploraremos en el próximo capítulo).

A mediados del siglo XV, el abad de polémica secta Gelugpa, dGe `Dun Grub, anunció que él también reencarnaría, al igual que los abades de la secta Karmapa. Sin embargo, sin saberlo se convertiría (póstumamente) en el primer Dalai Lama, y sufriría transmigraciones que han continuado hasta el día de hoy.

El título honorífico de Ta-le (ahora escrito como Dalai), que significa "océano" fue legado al tercer reencarnado de dGe `Dun Grub por el mongol Kublai Khan, convirtiéndole en gobernante, o rey-dios, del Tíbet. Así es como y por qué el Dalai Lama, hasta el día de hoy, es considerado cabeza espiritual del Tíbet.⁸³ Sólo recientemente, el 29 de mayo de 2011, el Parlamento tibetano ratificó una enmienda para sustituir el cargo del Dalai Lama como jefe de Estado por un Kalon Tripa elegido democráticamente, el primer ministro. Sin embargo, el Dalai Lama tenía claro que debía seguir desempeñando un papel en el gobierno y continuaría sirviendo como representante del pueblo tibetano.

La historia de la sucesión de los Dalai Lamas es fascinante, pero está fuera del alcance de este libro. Sin embargo, vale la pena mencionar que los individuos que llevan este título han ido desde un extravagante playboy malintencionado que disfrutaba vino y mujeres (el sexto Dalai Lama*), hasta un Premio Nobel de la Paz (el actual, decimocuarto, Dalai Lama).

El budismo tibetano ha intrigado e inspirado a innumerables personas. Los monjes tibetanos, que se caracterizan por llevar túnicas rojas y amarillas, suelen comúnmente usar la meditación para elevar o reducir su temperatura corporal, acelerar o ralentizar su pulso y eliminar la necesidad de dormir. Aunque cualquier meditador avanzado puede alcanzar estas habilidades independientemente de su filiación religiosa, es posible que el aislamiento proporcionado por un método de enseñanza secreto ofrezca un entorno adecuado para aprender tales estados avanzados de absorción meditativa, aunque el potencial de abuso debido a ese secreto es también bastante alto (capítulo 20).

El budismo tibetano se extendería a Nepal en el sur del Himalaya† así como en Bután y en una región del norte de India hoy conocida conocida como Sikkim. En Nepal, el budismo se fusionó con el hinduismo para formar otra mezcla religiosa única, mientras que en Bután siguió siendo casi totalmente budista. Debido a la dispersión del budismo tibetano en toda la región, ahora se denomina comúnmente budismo del Himalaya.

Aunque los budistas del Himalaya representan hoy en día menos del cinco por ciento de los budistas de todo el mundo,⁸⁴ su influencia ha sido grande, en gran parte debido a los numerosos libros escritos por el Dalai Lama en el exilio que condenan la agresión de China

* Dado que los Dalai Lamas son divinizados, se les considera aboye y más allá de lo que es el comportamiento ético y moral mundano: cualquier comportamiento se considera aceptable, ya que se cree que su comportamiento no está dentro del ámbito de la comprensión humana.

† Nepal es importante para los budistas de todo el mundo porque contiene el lugar de nacimiento del Buda. Antes del siglo XVIII, Nepal era sólo 200 millas cuadradas de tierra en el Valle de Katmandú; no fue hasta su expansión durante los últimos tiempos que adquirió esta fama.

Explorando el Chán

en la región. La amplia publicidad del budismo tibetano ha llevado a muchos occidentales a creer que el budismo escrito comparte las mismas creencias que el tibetano: la reencarnación, el culto al gurú y diversas prácticas mágicas. Sorprendentemente, también hay un gran número de personas que creen falsamente que el Dalai Lama representa a todos los budistas del mundo. Nada más lejos de la realidad. La diversidad de creencias religiosas entre los budistas de todo el mundo es enorme: ninguna persona podría pretender hablar adecuadamente de una población sociorreligiosa tan amplia y amorfa, a pesar de que algunos lo intenten desesperadamente lo intenten.

Y en China, muchos lo intentaron. La búsqueda para identificar la "verdadera identidad" del budismo era fuerte y llevaría a una perspectiva totalmente nueva del pensamiento y la práctica budista. Se llamaría Chan.

4

China

*Aquí, oh Sâriputra, todas las cosas tienen el carácter del vacío, no tienen ni principio ni fin, son impecables y no impecables, son nítidamente imperfectas y nítidamente perfectas. Por lo tanto, oh Sâriputra, en esta vacío no hay forma, ni percepción, ni nombre, ni conceptos, ni conocimiento. No hay ojo, oído, nariz, lengua, cuerpo, mente. No hay forma, sonido, olor, sabor, tacto, objetos.**

- Extracto del Sutra del Corazón

EL PRIMER CONTACTO ENTRE CHINA E INDIA pudo haber ocurrido a partir de misioneros o comerciantes budistas que encontraron su camino en los escarpados Himalayas durante los siglos II y I BCE. Siguiendo una ruta tortuosa y peligrosa hacia el oeste a través de lo que hoy es Pakistán, habrían trepado por el paso de Khyber y dentro del área ahora conocidas como Afganistán, a continuación, volver a través de la Pamir y, finalmente, la Ruta de la Seda en Kashgar, que, hoy en día, se encuentra en el extremo occidental de China.⁸⁵ La escasez de registros de esta época, sin embargo, sólo permite especular. Pero cuando el budismo

llegó finalmente a China, se enfrentó a obstáculos más formidables que la geografía: el confucianismo, el taoísmo y la xenofobia.[†]

* Este sutra se recita a diario en los monasterios chan y zen de todo el mundo. Nótese el uso de la lógica catuskoti como se describe en el Capítulo 1.

† Paul Williams señala que "los chinos tendían a ser intensamente xenófobos, y una religión extranjera, y los bárbaros con atuendos extraños, podían ser a lo sumo curiosos. Además, los chinos confucianos consideraban que ciertos aspectos del budismo, como el monacato célibe, eran moral y socialmente repelentes. Los monjes que renunciaban al mundo podían fallar a la hora de rendir el debido respeto a sus

Durante la dinastía Han tardía (25-250 d.C.), China comenzó lentamente a tener noticia del budismo.* Después de algunos siglos, los conceptos budistas se interpretaron utilizando la terminología taoísta y confuciana, de la misma manera que el mundo occidental los interpreta desde cristianismo, la psicología y la sociología miles de años después. Paul Williams ha señalado que prajña ("sabiduría") se tradujo como tao ("el Camino"), suinyata ("vacuidad") se tradujo como wu ("no ser"), y nirvana se tradujo como wu-wei ("no acción").⁸⁶ Harrison observó que, en la traducción china Lokaksema del Pratyutpanna Samadhi Sutra, tradujo bodhi ("despertar espiritual") como Dao ("el Camino") y tathata ("talidad") como benwu ("no ser original").⁸⁷

La influencia del taoísmo, el confucianismo y la religión popular indígena en el budismo primitivo era insignificante. Juntos, sus visiones del mundo esculpieron el budismo de tal manera que su presentación china era casi irreconocible del budismo Maháyána de otros países. De hecho, si inspeccionamos el taoísmo y el confucianismo junto con la religión popular china hoy en día, observamos tanta superposición en la terminología, la ceremonia, y creencias que es evidente que no son realmente distintas entre sí. Aunque cada una de ellas tiene sus propios rasgos distintivos, cada una de ellas comparten muchas con las demás. Lo que intentaré en este capítulo es dar al lector el sentido de las influencias duraderas que la mente china preexistente tuvo en el budismo y, en última instancia, en el chan.

Pero antes de empezar, algunas aclaraciones pueden ser útiles. Los datos históricos sobre el budismo en China durante el primer milenio son escasos. Hay muchas creencias popularmente sostenidas por el pueblo chino hoy en día que no se corresponden necesariamente con los pocos datos que han sido desenterrados o deducidos por arqueólogos, historiadores y eruditos. La información disponible es a menudo contradictoria. Además, las fechas históricas de los acontecimientos no suelen estar disponibles, y las fuentes que las contienen suelen ser cuestionadas por otras fuentes que indican fechas diferentes para el mismo acontecimiento, que a veces difieren en un siglo o más. La historicidad de quién hizo qué y quién dijo qué es también a menudo ambigua, si no imposible de determinar. Es común que los que adoran a un venerado maestro hablen póstumamente por él, atribuyéndole diálogos y dichos que probablemente nunca ocurrieron. Nos encontramos con esto a menudo (real o inventado) en los maestros chan. No considero que esto haya tenido un impacto negativo en el budismo, ya que si miramos más allá de las palabras del mensaje el proceso puede ser visto como un medio creativo para mantener el espíritu de las enseñanzas, y como una respuesta natural al entorno sociopolítico en el que se desarrollaba el budismo. Veremos que hubo probablemente muchos motivos ulteriores en la creación del primer canon budista chino primitivo. Teniendo en cuenta todo esto, algunas partes de este capítulo no se presentarán usando una línea de tiempo histórico tradicional; sin embargo, cuando se conozcan fechas que ayuden a contar la historia, las ofreceré.

antepasados, ya sea mediante rituales apropiados o engendrando hijos para continuar el linaje familiar" (2009, 130).

* El primer escrito budista que existe en chino data del año 65 de la era cristiana (Jing 1979).

CULTOS ANCESTRALES EN LAS EDADES NEOLÍTICA Y DEBRONCE

David N. Keightley ha sido un valioso contribuyente a nuestra comprensión de los primeros tiempos de China, produciendo una plétora de artículos y varios libros sobre la formación temprana de la civilización china en el Neolítico (c. 10.000 - 8.000 a.C.) y principios de la Edad de Bronce (c. 3.300 - 1.200 a.C.) . En lo que respecta a Chan, ha explorado los orígenes de cultos ancestrales, basándose en las pruebas arqueológicas e inscripciones. Keightley afirma que gran parte del pensamiento chino sobre el mundo de hoy, se remonta a la dinastía Shang, entre los años 1600 y 1045 a.C., o antes.⁸⁸

Durante la dinastía Shang, los cultos ancestrales se convirtieron en el centro de la vida china, y las prácticas de adivinación con caparzones de tortuga y escápulas se convirtieron en un medio común para comunicarse con los difuntos. Los restos arqueológicos de oráculos sugieren que esta costumbre probablemente se originó mucho antes en el Neolítico. La adivinación inspiraría el I-Ching o Clásico de los Cambios, la lectura de parejas, la lectura de hojas de té y docenas de otras prácticas adivinatorias que aún hoy son comunes en la cultura china.

Para ayudar a comprender las diferencias entre las perspectivas de Oriente y Occidente, Keightley establece diferencias entre la cultura de China, que desarrolló cultos ancestrales, y la antigua Mesopotamia y Grecia, que en cambio desarrollaron mitologías anecdóticas dramáticas. Los cuentos ancestrales, propone, buscan establecer un orden y un diseño y, por lo tanto, no tienen necesidad de atribuir personalidades a los difuntos. En comparación, las mitologías anecdóticas de los dioses de las epopeyas griegas suelen atribuir a las personalidades historias elaboradas que describen sus vidas, un mecanismo que aborda el caos percibido de la existencia. Dado que las historias anecdóticas crean un universo ordenado, no hay necesidad de abordar el caos a través de tales mitologías:

Existe una relación inversa entre el énfasis en los papeles jerárquicos de la autoridad, ya sea para los vivos o los muertos, y la vaguedad con la que se concibe el más allá. Las culturas que describen el otro mundo, o incluso éste, con cierta atención a los detalles específicos puede que no necesiten, o que lo hagan precisamente porque no la tienen, una bien definida jerarquía social o culto ancestral bien definidos. Cuando la autoridad de los ancianos y los ancestros funciona bien en este mundo, hay menos necesidad de representar el entorno del siguiente. Esta sugerencia [...] también ayudaría a explicar el conocido hecho de que, aunque hay muchos personajes míticos a los que se alude en la antigua China, hay pocas pruebas de una mitología sostenida y anecdótica.⁸⁹

Podemos imaginar que el culto a los ancestros, y la relación entre el hombre y el espíritu en general, afectaban a todos los aspectos de la vida en la China primitiva. La evidencia sugiere que sólo el hombre estaba íntimamente conectado con los espíritus ancestrales como su progenie, pero los gobernantes estaban legitimados por sus especiales relaciones con ellos.⁹⁰ Keightley sostiene que procurarse un lugar en la sucesión genealógica era extremadamente importante: "la obligación suprema con los antepasados era convertirse en un antepasado

uno mismo"⁹¹ Este tema fue retomado recientemente por Alan Cole para examinar la formación del chan primitivo. En su provocador libro, *Fathering your Father, The Zen of Fabrication in Tang Buddhism*, Cole explora hábilmente la génesis del sistema de linaje del chan a través de la lente de las cultas ancestrales y la mente china que los habita, desafiando muchas suposiciones de larga data.

LA DINASTÍA ZHOU

Los cultos ancestrales formaban parte de la cultura china en la época de la dinastía Zhou (c. 1050 - 256 a.C.). La Zhou fue la dinastía más longeva de la historia de China y la tercera dinastía de la que se tiene constancia de su historia, tras la Xià (2070 - 1600 a.C.) y la Shang (1600 - 1050 a.C.).* La Zhou vio el nacimiento de la Edad de Bronce, el descubrimiento del magnetismo, y la llegada de la astronomía, la geometría, la trigonometría y la acupuntura. Se construyó la Gran Muralla, la invención de la encuadernación de libros y la creación de los tejidos de seda. Es famoso por haber contribuido a la creación de varias de las obras escritas más antiguas conocidas por la humanidad: el Libro de las Odas (Shijing á), el I Ching (Zhóu yì M g) o Clásico de los Cambios, el Clásico de la Historia (Shujing), y el Registro de los Ritos (Liji 41122). Como lo habían hecho durante milenios, el pueblo de los Zhou practicaba el culto a los ancestros, creyendo que los espíritus de los difuntos les protegerían mientras se les venerara de acuerdo con el principio del tien (tián: cielo). Su religión popular, ahora denominada Shendao ("Camino de los dioses"),[†] se centraba en una forma de chamanismo llamada wuismo (Wu Jiào). Los maestros Wu siguen siendo venerados en la cultura china actual.

Aunque la dinastía Zhou perduró, no siempre prosperó. Su época pacífica inicial fue seguida por el feudalismo (c. 770-250 a.C.), un periodo durante el cual China se dividió en estados o reinos independientes, cada uno de los reinos, cada uno de ellos compitiendo por el dominio. Esta época se conoce como el periodo de los Estados Combatientes. Durante esta época, dos hombres aparecerían y cambiarían para siempre el panorama social, religioso y espiritual de Asia Oriental: Confucio y Lao Tzu.

CONFUCIO & LAS ANALECTAS [551 - 479 a.C.]

Alrededor de la época en que Buda alcanzaba la iluminación en el norte de la India, Kóng Qiū estaba desarrollando un marco social que transformaría la cultura china. Con el tiempo se conoció como Confucio (también K'ung Fu-tzu, Maestro Kong, Kongzi, y Kóng Qiu), es considerado ahora por muchos estudiosos como una figura puramente legendaria a pesar de los muchos hechos y ficciones, a menudo contradictorios, que se refieren a él.⁹²

Ya sea una figura histórica real o no, los escritos atribuidos a Confucio sugieren que el autor tenía un amplio conocimiento literario de la época, que incluía textos de la dinastía

* Zhou no fue el nombre del clan en este caso -que era Jy. Zhou puede haber sido el nombre de su tierra natal.

† La religión popular tradicional china tiene varios nombres, como shenismo (Shén jiao) y Shenxianis (Shénxiànjiào: "religión de dioses e inmortales").

Zhou, y que estas obras conformaron muchas de sus ideas. Se convirtió en una voz popular en la sociedad no sólo porque sus ideas estaban en armonía con el ambiente social y político de la época, sino porque se trataba de un medio para ayudar a la sociedad a salir del malestar endémico del periodo de los Estados en Guerra. Presentó una forma de vivir la vida que era lógica, cuidadosamente concebida y comprensiva, a la vez que apoyaba la paz, la estabilidad social y el bienestar económico. También preservó los valores por excelencia de la veneración ancestral heredados de los primeros Shang. Después de su muerte, sus pensamientos fueron codificados por múltiples generaciones de sus discípulos en las *Analectas*.

Sin embargo, utilizo el término "discípulos" con cautela. Aunque supuestamente tenía seguidores, Confucio no era un icono religioso. Sus enseñanzas se centraron principalmente en su forma de amar una vida ética sin ideologías religiosas o dogma, con el fin de crear y preservar la armonía social y el orden. Esto no quiere decir que Confucio no abrazara las nociones religiosas de la época, al menos según las propias *Analectas*, en las que, por ejemplo, la creencia en los espíritus ancestrales y la importancia de venerar a esos espíritus estaba a menudo implícita, aunque no se afirmara directamente. No obstante, la ideología de Confucio se basaba en el mundo físico del aquí y el ahora. No le preocupaba la vida después de la muerte ni la transformación espiritual, sino el orden y la armonía social.

A Confucio y sus seguidores se les atribuye la resurrección de varias obras literarias de la dinastía Zhou: el *I Ching* (Libro de los cambios), el *Clásico de la Poesía* (Libro de los Cantos), el *Libro de los Documentos* (Libro de la Historia), el *Libro de los Ritos* y los *Anales de Primavera y Verano*. Aunque la tradición china considera que estas obras fueron compuestas por Confucio, la evidencia histórica sugiere que él, si no sus seguidores siglos más tarde, probablemente conoció los *Escritos* que ya existían en la primera dinastía Zhou, y los amplió y los puso en un lenguaje más accesible para la gente de la época.⁹³ En cualquier caso, estas obras llegaron a ser identificadas con Confucio y veneradas como clásicos confucianos. Para cuando el budismo entró en el país, las ideologías de Confucio se habían absorbido bien en la cultura china, y los escritos que se le atribuyen en las *Analectas* eran de conocimiento popular.⁹⁴

Jeffrey Riegel escribe para la *Stanford Encyclopedia of Philosophy* que "El objetivo de Confucio era crear caballeros que se comportaran con gracia, hablen correctamente y demuestren integridad en todas las cosas".⁹⁵ Confucio promovía los principios que uno debería:

- cultivar la compasión por los demás (ren)
- mostrar devoción por los padres y hermanos mayores,
- practicar la autoestima y la disciplina para motivar el altruismo,
- buscar ganarse el respeto y la admiración a través del estudio y el
- de las formalidades rituales definidas por las reglas sociales específicas

- de conducta,
- ofrecer sacrificios a los espíritus como si estuvieran presentes,
- esforzarse de acuerdo con ley natural del cielo y el universo, Tian (Tian), y
- reconocer que un gobernante que vive según Tian tiene el "Mandato del Cielo", que le da una autoridad irrefutable para y pasar su reinado a la prole que heredará el Mandato, asegurando así un imperio duradero.⁹⁶

La práctica del culto ancestral y la piedad filial comprometida (xiào) se convertirían en atributos por excelencia del budismo chino en todas sus sectas, incluida la chan. Los monasterios budistas en China a día de hoy incluyen la sala de los antepasados (cítáng), un edificio independiente dedicado a la a la veneración de los antepasados. En él se veneran ceremonialmente los "tabletas-alma" de antiguos abades y monjes dos veces al mes.⁹⁷

LAO TZU & EL TAO TE CHING

Al igual que con Confucio, poco o nada se sabe de Lao Tzu (Laozi lit. el Viejo; también, Lao Tze) como figura histórica. Lo que hay sobre él proviene de relatos, muchos de los cuales fueron creados décadas o siglos después de su muerte. Según las historias que se cuentan en Zhuangzi, un texto del periodo de los Estados en Guerra (476-221 a.C.), es posible que Lao Tzu y Confucio fueran contemporáneos y se conocieran el uno al otro. Sin embargo, las historias sobre quién era realmente Lao Tzu son tan enormemente diferentes unas de otras que no hay forma de saber nada de él con seguridad, ni sobre lo que realmente escribió. Por ejemplo, Jeane Fowler, autora de *An Introduction to the Philosophy and Religion of Taoism*, señala que un relato antiguo lo sitúa como contemporáneo de Confucio con el apellido Li y el nombre personal Er o Dan, y como funcionario que trabajaba en los Archivos Imperiales que escribió un libro en dos partes; otro lo presenta como un contemporáneo diferente de Confucio con el nombre de Lao Laizi que escribió un libro en quince partes; y otro lo tiene como un astrólogo de la corte, Lao Dan, que vivió en el siglo IV a.C.⁹⁸

En cualquier caso, la obra más famosa que se le atribuye es el Tao Te Ching (Dào dé jīng)* Mientras que Confucio proporcionó un sólido marco ético sólido con las Analectas, el Tao Te Ching proporcionó un rico marco espiritual y filosófico que evolucionaría a través de una interacción con el budismo para convertirse en taoísmo, y posteriormente influir en el budismo en muchos aspectos. Si fue compuesto (o compilado) por Lao Tzu es sólo de interés académico. Si el valor de una obra escrita se mide por su capacidad de influir en los valores y las sociedades, el Tao Te Ching no está a la altura de los logros más elevados.

El título de la obra de Lao Tzu -Tao (Camino), Te (Virtud), Ching (Gran Libro)- es ambiguo. A medida que leemos, aprendemos que el "Camino" es el flujo natural primordial

* Una búsqueda arqueológica en 1993 cerca de la ciudad de Guodian en Wingmen, Hubei, descubrió la versión más antigua del Tao Te Ching conocida hasta la fecha, que data del año 300 a.C. (Chan 2013).

Explorando el Chán

del universo y todo lo que abarca: algo que escapa a los sentidos y a la mente, pero que se puede tocar directamente vaciándonos y viviendo según sus principios. El "Gran Libro" examina la naturaleza de esta "Vía" y da instrucciones de cómo vivir de acuerdo con él para alcanzar la plenitud.* El texto del Tao Te Ching es extraordinariamente conciso, lo que ha dado lugar a numerosas traducción a lo largo de los siglos.

En forma poética, el Tao Te Ching aborda la naturaleza de una mente que ha logrado salir del yo personal y se ha fundido con el Absoluto. Algunas selecciones de la traducción de John Stubbs ofrecen el sabor de la obra:

Los sabios evitan el juicio
Y enseñan sin palabras.
Aceptan todas las cosas como son,
¿No es una paradoja?
Sólo dejando ir el egoísmo
se puede encontrar el yo.

Traer las cosas a la tierra y ayudarlas a crecer.
Producir pero no poseer.
Actuar sin ansiedad por los resultados.
Dirigir pero no manipular.
Tal es la naturaleza sutil del Camino.

Las búsquedas apasionadas conducen a la locura.
El deseo de obtener bienes raros es una distracción.
Los sabios, por lo tanto,
se centran en su estado interior y no en el exterior.
Se aferran a uno de ellos y dejan de lado el otro.⁹⁹

* Quizá merezca la pena señalar que la técnica literaria invocada aquí, en la que una obra se autorreferencia a sí misma como "grande", volvería a aparecer siglos después en el desarrollo del canon Maháyana, especialmente " Pratyutpanna Samddhi Sutra indio y el Sutra del Corazón chino.

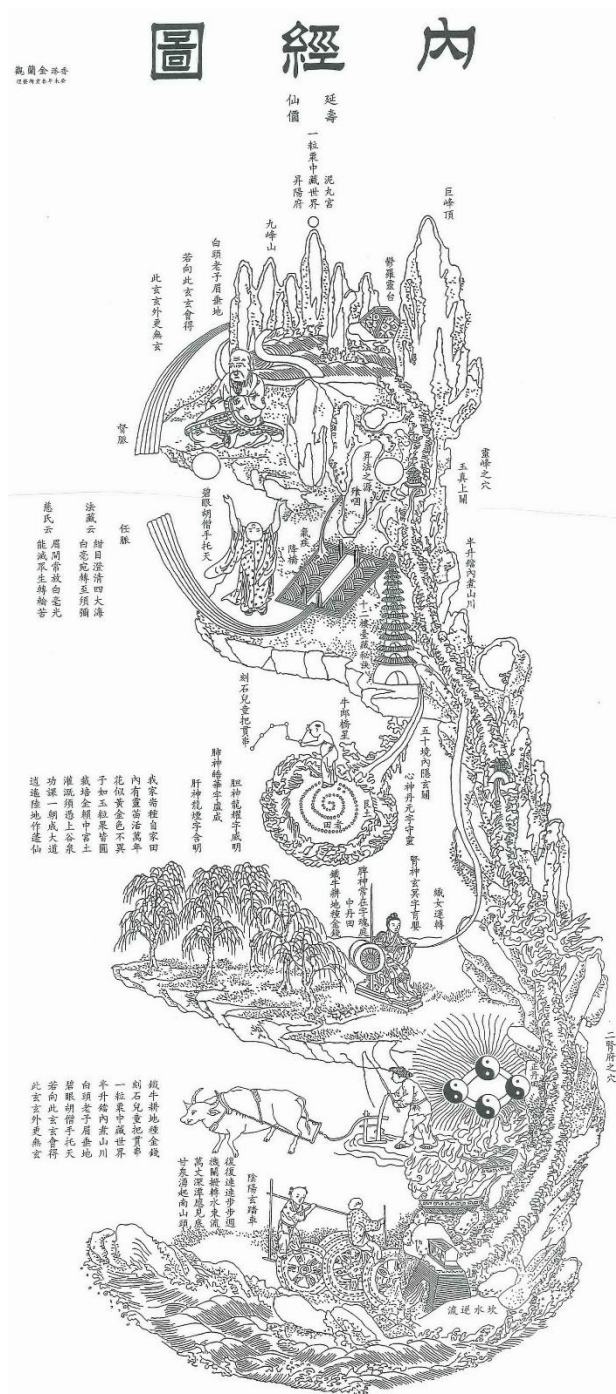


FIGURA I. EL Neijing Tu. "Tabla de los Pasillos".

El Néijing tu representa el viaje espiritual de la perspectiva taoísta y budista. Podemos ver a Lao Tse como un anciano sentado hacia la cabeza, con Bodhídharma sentado debajo de él, con los brazos levantados hacia el cielo. El pastor de bueyes y la y la doncella hilandera aparecen prominentemente en la mitad de la rejilla.

También cabe destacar, hacia la mitad del dibujo vemos a la doncella que gira directamente debajo del pastor de bueyes que está que está agarrando la Osa Menor (descrita en el texto como la constelación del pastor de bueyes), que contiene la estrella Polaris, alrededor de la cual gira el universo: una clara referencia al mito Niiwa/Fuxi que representa la unión divina, que se discutirá en el capítulo 17.

El inspirador Tao Te Ching condujo a un movimiento sociorreligioso en 142 CE, cuando Zhang Daoling (Zháng Dàilíng) envolvió de ropa religiosa el texto para crear el Camino de los Maestros Celestiales (Tián Shi Dào M). También conocido como la Vía de los Cinco besitos (granos) de Arroz -porque es lo que la gente tenía para pagar para unirse- se convirtió en la primera expresión del taoísmo religioso. El tema de la enseñanza de Zhang Daoling, sin embargo, era la longevidad y la inmortalidad y cómo conseguirla.*

Los místicos taoístas, en cambio, interpretaban la inmortalidad de forma diferente, describiéndola como un despertar a la existencia sin ego. La muerte del cuerpo era irrelevante. Los orígenes del taoísmo místico, o Neidan (nèidán), datan del siglo II, con la publicación del Cantong qi por Wei Boyang. El Neidan, también conocido como la Vía del Elixir de Oro (jindan zhi dao), se estableció firmemente como una tradición mística taoísta durante la dinastía Tang.

El taoísmo místico imagina el cuerpo humano como un recipiente de transformación cuando se aplican las técnicas de meditación El Neijing tu (Nèijīng tu), que se muestra en la figura 1, y el Xiúzhén Tu (Xiúzhén tu), también conocido como la Carta para el Cultivo de la Realidad, representó varias experiencias místicas importantes, incluyendo la unión divina (taijitu), la integración de los elementos masculinos y femeninos de la psique. La estrecha relación entre el chan y el taoísmo está claramente identificada en el Neijing tu con la representación (y las anotaciones que la acompañan) de Lao Tze y Bodhidharma en la cabeza, encima y debajo de los ojos, respectivamente.

A medida que el taoísmo se mezclaba con el budismo, se desarrollaron y prosperaron nuevas sectas en toda China, trayendo consigo un nuevo arte, poesía y prácticas alquímicas†. En el camino, una historia que expresa la inextricable cercanía entre el taoísmo y el budismo: un día Lao Tzu montó en un buey y salió de China hacia la India, donde finalmente donde finalmente se le conoció como Buda.

CHUANG CHOU & EL CHUANG TZU

Otros escritos fundamentales del pensamiento taoísta provienen de una colección de textos conocidos como el Chuang Tzu (o el Zhuang Zi). De nuevo, la autoría es ambigua debido a los relatos contradictorios y a las hagiografías que rodean la obra y de su creador, pero se considera popularmente que su autor es un hombre llamado Chuang Chou (Zhuang

* Reat describe el apetito chino por la inmortalidad en aquella época: "En la época de la introducción del budismo en China, el ideal taoísta de la inmortalidad había degenerado en la práctica de una especie de alquimia dietética destinada a evitar la muerte física, probablemente responsable de la notable variedad de la cocina china, que en su forma tradicional ofrece delicias como cerebros de mono, huevos de tortuga y sopa de aleta de tiburón" (1994, 136-7)

† Utilizo el término alquimia aquí en lo que se refiere al ámbito espiritual/místico esotérico del que procede el término. En la antigua India, proporcionaba un medio para la creación de un cuerpo divino (divya-deham) y la inmortalidad en la vida (jTvan-mukti). En China, la alquimia proporcionaba un medio para dar a luz a un feto inmortal. Para más información sobre la alquimia china, véase El secreto de la flor de oro, de Richard Wilhelm. 1962. Harcourt Brace & Company.

Explorando el Chán

Zhou/Chuangtse), c. 200 A.C. La versión actual nos llega a través de Kuo Hsiang, del siglo III a.C.,¹⁰⁰ que lo compiló y editó y añadió su propio comentario.¹⁰¹

Un tema central en todo el Chuang Tzu es el de "seguir con el camino de las cosas":

Las palabras son como el viento y las olas; las acciones son materia de ganancias y pérdidas. El viento y las olas se mueven con facilidad; las cuestiones de ganancia y pérdida conducen fácilmente al peligro. De ahí que la ira no surja de otra causa que de palabras astutas y discursos unilaterales.... Sigue la corriente y deja que

Tu mente se mueva libremente. Resígnate a lo que no se puede evitar y alimenta lo que está dentro de ti: esto es lo mejor. ¿Qué más tienes que hacer para cumplir tu misión?¹⁰²

No seas un encarnador de la fama; no seas un almacén de esquemas; no seas un emprendedor de proyectos; no seas un propietario de sabiduría. Encarna al máximo lo que no tiene fin y vaga por donde no hay ni rastro. Aferraos a todo lo que habéis recibido del Cielo, pero no creas que has recibido nada. Sé vacío, eso es todo. El hombre perfecto utiliza su mente como un espejo, sin alterar nada, sin nada, respondiendo pero sin almacenar. Por lo tanto, él puede ganar las cosas y no dañarse a sí mismo.¹⁰³

El concepto de wu-wei (wú-wéi) -de "no actuar"- surgirá muchas veces en la literatura chan. El wu-wei nos dirige a no actuar de acuerdo a cómo deseamos que sean las cosas, sino a actuar de acuerdo a la forma en que las cosas son.

Gran parte del Chuang Tzu utiliza breves parábolas contextualmente relevantes al periodo Zhou oriental en el que fueron escritas. La elección de los temas por parte del autor, que pueden ser no sólo sabios como Confucio o Lao Tzu, sino también personas ficticias e incluso insectos, a menudo dan un toque desenfadado a temas serios. Los divertidos non sequiturs también ayudan al lector a salir de los caminos condicionados, una técnica que presagia la tradición gong-an (gongan; Jap., Kóan) de Chan, que llegaría casi un milenio después. Hui Tzu, que aparece a menudo en el Chuang Tzu, interpreta el papel, a veces divertido, de alguien que intenta desesperadamente, aunque inútilmente, comprender los conceptos espirituales. El siguiente fragmento expresa la ligereza de la obra, así como la seriedad del tema:

Hui Tzu dijo a Chuang Tzu: "¿Puede un hombre carecer realmente de sentimientos?".

Chuang Tzu: "Sí"

Hui Tzu: "Pero un hombre que no tiene sentimientos, ¿cómo puedes llamarlo hombre?"

Chuang Tzu: "El Camino le dio un rostro; el Cielo le dio una forma, ¿por qué no se le puede llamar hombre?"

Explorando el Chán

Huí Tzu: "Pero si ya lo has llamado hombre, ¿cómo puede ser sin sentimientos?"

Chuang Tzu: "Eso es lo que entiendo por sentimientos. Cuando hablo de no tener sentimientos, quiero decir que un hombre no permite que los gustos o disgustos se metan y le hagan daño. Simplemente deja que las cosas sean como son y no trata de ayudar a la vida".

Huí Tzu: "Si no trata de ayudar a la vida, entonces ¿cómo puede mantenerse a sí mismo?"

Chuang Tzu: "El Camino le dio un rostro; el Cielo le dio la forma. Él No deja que los gustos y disgustos se metan y le hagan daño. Desgastas tu energía, apoyándote en un árbol y gimiendo, desplomándote en tu escritorio y dormitando - el cielo te ha escogido un cuerpo y lo usas para balbucear sobre "duro" y "blanco".²⁰⁴

El humor macabro del siguiente fragmento puede reflejar el estado de ánimo de la época, teniendo en cuenta el contexto del período de los Estados en Guerra:

El emperador del Mar del Sur se llamaba Shu [breve], el emperador del del Mar del Norte se llamaba Hu [Repentino], y el emperador de la región central central se llamaba Hun-tun [Caos]. Shu y Hu de vez en cuando se reunían en el territorio de Hun-tun, y Hun-tun los trataba generosamente. Shu y Hu discutían cómo podían repercutir su amabilidad. "Los hombres", dijeron, "tienen siete aberturas con que pueden pueden ver, oír, comer y respirar. Pero Hun-tun solo no tiene ninguna. Vamos a intentar perforarle un poco". Cada día perforan otro agujero, y al séptimo día Hun-tun murió.¹⁰⁵

A partir de sus estilos literarios, Lin Yutang compara las personalidades de Laotse y Chuangtse con Walt Whitman y Henry David Thoreau:

La base fundamental del pensamiento y el carácter de las ideas de los dos filósofos eran los mismos. Pero mientras Laotse hablaba en aforismo, Chuangtse escribió largos y discursivos ensayos filosóficos. Mientras que Laotse era pura intuición, Chuangtse era puro intelecto. Laotse sonreía; Chuangtse reía. Laotse enseñaba: Chuangtse se burlaba. Laotse hablaba al corazón; Chuangtse hablaba a la mente. Laotse era como Whitman, con la amplia y generosa humanidad de Whitman, Chuangtse era como Thoreau, con la aspereza, la dureza y la impaciencia de un individualista.¹⁰⁶

Laotse y Chuangtse revelan elementos del pensamiento chino que acabaría caracterizando al budismo: la apertura a diversos modos de expresión personal, el uso extensivo de la metáfora y la forma literaria de diálogo entre un conocedor y un buscador para transmitir conceptos espirituales y místicos.

LOS PRIMEROS 500 AÑOS DEL BUDISMO EN CHINA

El budismo puede haber llegado a China ya en el siglo II A.C., en la época en que se cree que Ashoka envió misioneros budistas a los países vecinos, y en la época en que se establecieron las rutas de comercio entre la India y otras partes del mundo. A mediados del siglo I de nuestra era, el budismo era bien conocido en China y recibía elogios del segundo emperador Han Ming.¹⁰⁷

Con la caída de la dinastía Han en el año 220 de la era cristiana, llegó el período de los Tres Reinos y sesenta años de agitación social y guerra, un período que marcaría un punto de inflexión crítico para el budismo chino.* Después de sesenta años de guerra generalizada y la reducción significativa de la población, China era débil y susceptible a la invasión extranjera desde del norte. Esa invasión llegó en forma de un grupo tribal grande y poderoso de nómadas euroasiáticos, conocidos como los Xiong Nu (Hsiung Nu). Ellos tomaron el control de las regiones del norte de China después de capturar y ejecutar sus dos emperadores reinantes. La inteligencia y la burguesía del norte huyeron al sur en el exilio donde los Xiong Nu tenían poco poder, iniciando lo que lo que se convertiría en una bifurcación efectiva de China.†

La consiguiente separación sociopolítica entre el norte y el sur de China tendría repercusiones duraderas en el budismo, especialmente en el chan. El budismo devocional se haría muy popular en el norte y controlado por el estado, mientras que en el sur, donde los gobernantes del norte tenían poca influencia, el budismo gozaría de relativa autonomía y libertad. Bajo el gobierno de débiles dinastías étnicas, el budismo en el sur se desarrolló predominantemente bajo la influencia de la intelectualidad exiliada que favorecieron las disciplinas de meditación y las discusiones ontológicas frente al culto devocional.¹⁰⁸ Con el tiempo, las diferencias ideológicas entre los representantes budistas del norte y del sur conducirían a conflictos que dividieron el chan en versiones "del norte" y "del sur", cada una con su propio carácter, creencias y prácticas.

La escuela del norte, que identificaba al emperador con el Buda sería la principal responsable de la difusión del budismo en Corea y Japón, mientras que su contraparte del sur, más aislada, se convertiría en un estado dentro de un estado, sus adherentes ocuparían su tiempo en la contemplación y la meditación, y trabajando para integrar los principios taoístas en la formación y la práctica budista.¹⁰⁹ Reat comenta la importancia de esto en el desarrollo del budismo en el sur:

En ambos círculos, la filosofía taoísta, resignada a la inevitable sucesión de yin y yang en el camino de la naturaleza, se adaptaba mejor a las necesidades de un pueblo en un exilio

* El país durante esta época estaba separado en tres estados: el Wei en el norte, Shu en el suroeste y Wu en el sureste.

† La inteligencia china se refiere generalmente a la clase intelectual que Shu-Ching Lee describe como compuesta por tres grupos diferentes: "El primero era el shah ta fu, que eran Estudiosos de Confucio y administradores civiles antes del establecimiento del sistema de exámenes civiles. El segundo era el de los literatos, que ascendían a través de los diversos exámenes. El tercer grupo incluía a los graduados de los colegios y universidades modernas en China y en el extranjero" (S.-C. Lee 1947).

humillante que la filosofía política dinámica y optimista del confucianismo. . Cada vez más, los aristócratas y los contemplativos del sur de China se volvieron hacia el ideal taoísta de wu-wei, la no acción, y a partir de ella extrapolaron la teoría de que toda realidad se basa en el principio metafísico único de wu, o el no-ser. La doctrina budista del Sunyata (vacío) es por supuesto

Notablemente similar a esta posición "neo-daoísta" y es, al menos en parte, responsable de su desarrollo.¹¹⁰

Mientras los principios budistas se integraban con los conceptos taoístas en el sur, el budismo en el norte se desarrolló en diferentes direcciones. La complejidad de un pueblo "bárbaro" gobernando sobre la población étnica china, muchos de los cuales eran ahora budistas, les ofrecía a los gobernantes la oportunidad de controlar a la población. La corte imperial ideó un gran plan para legitimar su gobierno y recaudar impuestos de su población recién conquistada, declarando el budismo como la religión oficial de China.

Posteriormente, erigió grandes y lujosos monasterios para atraer a los budistas a congregarse, enfatizó el budismo devocional, que era más accesible para el ciudadano medio, y proclamó que el emperador reinante era una encarnación viviente de Buda. Fue una táctica exitosa que sería copiada por los gobiernos de Corea y Japón, ya que ambos recibirían el budismo del norte de China, heredando su modelo estatal.

Sin embargo, con el tiempo, el sistema implosionó sobre sí mismo. Mientras los budistas en el sur estaban experimentando una especie de renacimiento, disfrutando de la libertad de exploración espiritual, los budistas del norte experimentaron la opresión religiosa por la politización del Estado. Debido a que los templos budistas eran propiedad del gobierno, se convirtieron en "grandes propiedades feudales", que administraban grandes extensiones de tierra y grandes reservas de mano de obra.¹¹¹ Con la tierra llegó la riqueza, y con la riqueza llegó el poder, y los gobernantes no querían compartir; la supresión violenta del budismo fue su respuesta final.

Como el apetito por el budismo estaba creciendo tanto en el norte como en el el sur, aunque de forma diferente, también crecía el apetito por la literatura india. Los misioneros indios fueron bienvenidos, y a medida que llegaban, trajeron nuevos textos canónicos que ampliaron aún más el creciente tapiz del conocimiento budista. A medida que el canon se ampliaba, los monjes se diversificaron en nuevas áreas, abogando por los textos que creían que representaban mejor el Dharma de Buda. Los proselitistas que atrajeron el mayor entusiasmo de la población se convirtieron en los fundadores de facto de nuevas sectas. Tres de los más influyentes abogados del budismo fueron Fotudeng, Fa Xian y Zhi Vi.

Fotudeng y Pranayama (el *Ánápánasmrti* sutra)

Fotudeng llegó a China desde Kucha, en Asia Central, en el año 310 de la era cristiana y se hizo famoso por enseñar la meditación a través de prácticas de respiración o pranayama. Conocido popularmente como Fotudeng (Fótúdéng) sus enseñanzas acabarían integrándose en el entrenamiento Chan. Fotudeng utilizó como guía principal el Anapanasmrti Sutra, que enseña la meditación a través de la atención a los fenómenos

corporales. Según el Bhikkhu Análayo, el Anapanasmṛti es el sutra más más utilizado en todas las tradiciones budistas hasta el día de hoy.¹¹²

El término Anápánasmṛti se traduce a menudo como atención plena (mindfulness en inglés), pero esto puede ser confuso, ya que "mindfulness" se refiere a la aplicación de la atención no dirigida (capítulo 10). Anápánasmṛti puede interpretarse mejor aquí como la inmediatez de la experiencia de la conciencia a través de la observación y la contemplación.

El Anápánasmṛti Sūtra describe las técnicas de concentración dirigida y la contemplación que se acumulan mutuamente de tal manera que finalmente conducen a la meditación (samádhi). Hace progresar al devoto desde de la primera etapa, la toma de conciencia de la respiración, a etapas que requieren de la respiración, a etapas que requieren contemplaciones sucesivamente más exigentes. La etapa final se caracteriza por por el completo desapego de todos los estados mentales.

Fotudeng también enseñó el todavía popular método de contar la respiración, entre otros, como precursor de las prácticas contemplativas más avanzadas descritas en el Anápánasmṛti Sūtra.

Fa Xian, Zhi Yi y el devocionalismo (el Sūtra del Loto)

Otro monje influyente, Fa Xian (Fáxián), realizó un arduo viaje a la India en el año 399 de la era cristiana para recoger más literatura budista. Tras su viaje, tradujo su gran colección de nuevos textos, iniciando una nueva tradición de traducción que las siguientes generaciones de monjes convertiría en una práctica religiosa. Una de las contribuciones más significativas al creciente canon budista chino durante esta época fue Kumárajiva (344-413), que formó un equipo de traductores de cientos de personas.

A mediados del siglo V, las instituciones budistas del norte se habían vuelto ricas y poderosas bajo el patrocinio del Estado. Temeroso del derrocamiento del gobierno, el emperador Wu comenzó una campaña para demoler el budismo en la región. Él instituyó políticas de supresión del budismo, matando monjes y destruyendo templos, sutras y obras de arte: un fenómeno que se repetiría a lo largo de la larga historia del budismo en China, Corea y Japón. El budismo no experimentaría un resurgimiento hasta que llegó al poder el emperador Wen (581-604 d.C.). Bajo Wen, China no sólo volvió a ser completa, sino que el budismo se nutrió de los esfuerzos de un eminente monje del sur, Zhi Yi (Zhi Yi).

Cuando Zhi Yi apareció en escena, el budismo estaba en un estado de confusión. Los textos llegaban de la India en grandes cantidades, que exponían todos los puntos de vista budistas imaginables. No solamente cada sutra tenía algo único que decir, sino también se presentaban escuelas budistas completamente diferentes: algunas Nikáya, algunas Maháyána, algunas devocionales, algunas filosóficas, algunas escritas recientemente, y otras escritas muy cercanas a la época del Buda. El budismo importado se había convertido en una mezcla de ideologías religiosas y prácticas espirituales, y Zhi Yi decidió dedicar su vida al formidable reto de organizarlo todo.

Zhi Yi, sin embargo, era un devocionalista a ultranza, y su sutra favorito era el Sutra del Loto que, para él, expresaba mejor la esencia del budismo. El budismo devocional también estaba en armonía con el culto del emperador, lo que dio lugar a un budismo popularista, accesible a las masas. Esto, a su vez, reforzó el poder de gobierno del emperador. Las enseñanzas de Zhi Yi serían codificadas en la primera expresión altamente formulada del budismo en el país: Tian Tai (Tiántái záng) llamado así por las montañas donde vivía Zhi Yi.

El emperador Wen murió en el 604 a manos de su hijo, Yang Di. Catorce años más tarde, él también fue asesinado, dando paso a la dinastía Tang (618-907 CE).

Con la organización de las doctrinas budistas por parte de Zhi Yi llegó un nuevo enfoque de la doctrina budista, un enfoque basado en textos específicos, en su mayoría sutras, que atraían a monjes específicos. A diferencia de las escuelas budistas indias que propiciaban doctrinas radicalmente diferentes, las escuelas de China no se diferenciaban tanto por la doctrina como por los textos preferidos del canon creciente. La excepción, y el desafío, era que había dos escuelas de pensamiento indio fundamentalmente diferentes que compitieron por el favor popular: Nikáya y Maháyána.

LAS PRIMERAS ESCUELAS NIKÁYA EN CHINA

El budismo nikáya se expresó en la escuela Lü, o Vinaya, y en la escuela Ju She (Chü She). La escuela Lü, iniciada por Dao Xuan (Dào xuán, 596-667 CE), enfatizaba la estricta adherencia al Vinaya Tripitaka de la propiedad monástica. Como escuela separada, no logró ganar mucho apoyo y se extinguió rápidamente. Antes de desaparecer en China, sin embargo, llegó a Japón a través de Jianzhen (japonés, Ganjin)* La escuela Lü, sin embargo, influyó de manera muy fuerte en el monacato de todas las escuelas budistas sucesivas de China. El estricto cumplimiento de las normas de disciplina sigue siendo una característica omnipresente del monacato chino en la actualidad.

La escuela Ju She se basó en el Abhidharmakosakáriká, traducido por Paramártha (563-67 EC). Tuvo una corta vida, pero sus enseñanzas y perspectivas se conservarían en la escuela Maháyána Wei Shi.¹¹³

PRIMERAS ESCUELAS DE MAHAYANA EN CHINA [c. 500 - 600]

La escuela San Lun (Mádhyamaka)

Cuando el budismo empezaba a entrar en China, se amplió la brecha entre los theravadistas y los mahayanistas sobre las interpretaciones doctrinales. A principios del siglo I, Kumáraj va produjo una nueva colección de traducciones entre las que se encuentra el Mádhyamaka de Ngárjuná, o Camino Medio, que rejuveneció el interés por la escuela Maháyána en el sur de China, especialmente entre los taoístas, debido a la similitud entre la

* En Japón se convirtió en la escuela Risshú, una de las seis primeras escuelas de Nara (Capítulo 7)

noción budista de vacío (śūnyatā) y la noción taoísta de no ser (wú-wèi)* Las traducciones de Kumárajiva también sentarían las bases del neo-taoísmo¹⁴ La principal contribución de la escuela San Lun al budismo chino fue la noción de que todos los fenómenos están vacíos de naturaleza intrínseca, de esencia (svabhava), y carecen de realidad intrínseca. En cambio, los fenómenos surgen de la vacuidad (sunya) en codependencia con el observador.†

La escuela de Wei Shi (Yoga)

El yoga indio (Yogácára, o "práctica del yoga") influyó mucho en el desarrollo temprano del budismo en China, especialmente su énfasis en el pranayama y su perspectiva de que toda la existencia es de "sólo mente". El Yogácára se convertiría en el centro de la escuela Wei Shi, también conocida, de forma diversa como la escuela Fa Xiang (Fa Hsiang), la escuela Yogácára, la escuela de la Conciencia, así como la escuela Vijñánavada. La escuela Wei Shi ya era conocida en China en el siglo II o III, pero creció a cierto predominio durante el sexto gracias a los esfuerzos de Xuan Zang (Hsiian-tsang).

Xuan Zang era un monje especialmente celoso con un deseo insaciable de aprender todo lo posible sobre el budismo, tanto desde el punto de vista doctrinal como de la experiencia. Criado en un hogar confuciano conservador, se sintió intrigado por el budismo desde una edad temprana. Cuando tenía nueve años, ingresó en el monasterio de Jingtu e inmediatamente comenzó a estudiar el budismo Maháyána con fervor. A los trece años, recibió los preceptos budistas, y siete años después, la ordenación completa. Gran parte de la primera parte de su vida se dedicó a viajar por toda China en busca de nuevos textos sobre el budismo en un esfuerzo por reconciliar las doctrinas aparentemente contradictorias propuestas por las numerosas escuelas que se habían desarrollado. Durante estos primeros años, se enamoró especialmente de un pequeño grupo de discursos escritos por dos hermanos, Asańga y Vasubandhu (predominantemente el primero), en la India del siglo IV. Sus complejas perspectivas epistemológicas se conocieron como la escuela Yogácára. Yoga, aquí, se refiere a su significado original, unión mística, y cāra a la práctica espiritual.

Después de haber recogido todo lo que pudo de la aún relativamente escasa colección de textos budistas de China, la escuela de Yogácára se convirtió en una de las más antiguas del mundo de textos budistas de China, y aún incapaz de conciliar muchos de los diversos puntos de vista presentados por ellos, Xuan Zang se embarcó en un viaje a la India para adquirir más literatura budista con la esperanza de formular un conjunto de textos cohesivo, sensato y completo. Sin embargo, los desafíos políticos y logísticos de tal viaje fueron numerosos. Como es habitual en la vida espiritual, cuando surgen obstáculos

* Wang Bi, uno de los primeros filósofos neo-taoístas, describió el wú de forma similar al Neti! Neti! de los Upanishads (capítulo 12): existe la esencia de lo conocido, que cambia constantemente e inquieta, y está su negación, wú, que es desconocida, inactiva, silenciosa e inefable (Smart 2008, 86).

† Este punto de vista está en armonía con los principios de la mecánica cuántica y está siendo ahora modelada formalmente por Donald Hoffman, profesor de ciencias cognitivas en la Universidad de California, Irvine.

aparentemente insuperables, las soluciones se presentan a menudo en forma de encuentros visionarios durante la meditación o el sueño.* Su visión relatada:

...ve el Monte Sumeru, un monte sagrado en el centro del universo, hecho de oro, plata, berilo y cristal, rodeado por un Gran Mar. Las flores de loto de piedra lo sostienen mientras cruza las aguas, pero tan resbaladizo y escarpado es el camino hacia el Olimpo de Asia que cada vez que intenta subir por sus laderas, se desliza hasta el fondo [Todo] de repente, un poderoso torbellino lo eleva a la cima; el mundo se extiende hasta donde alcanza la vista.... En un éxtasis de alegría, se despierta; se le ha mostrado una visión de lo que debe hacer."¹¹⁵

Esta visión supuestamente dio a Xuan Zang el valor para emprender una de las aventuras más desafiantes e históricas en los anales de la humana, un viaje que duraría casi diecisiete años y que le valió los elogios póstumos de los budistas chinos ...hasta el día de hoy.[†]

Llegando finalmente a la India después de numerosas pruebas, incluyendo casi morir mientras cruzaba el desierto de Gobi, Xuan Zang pasó más de una década visitando docenas de monasterios y estudiando con muchos maestros. Cuando regresó a China, lo hizo con más de seiscientos textos del Maháyána, incluyendo un gran número de ellos sobre su tema favorito, el Yogácára.[‡] La obra de Xuan Zang Chéng Wéishi Lun -Discurso sobre la perfección de la conciencia-solo [§] estableció la escuela Weishi (o Faxiang) de Yogácára en China.¹¹⁶

La literatura del Yogácára es vasta y se ramifica en muchas direcciones esotéricas, pero hay aspectos de esta escuela budista que son fundamentales para entender el Chan. El texto Yogácára más antiguo y más influyente es el Sutra Samdhinirmocana, atribuido a Asańga.** Asańga fue especialmente conocido por sus muchos años de meditación intensiva, y por

* En China, los sueños y las visiones rara vez se ignoran. Las visiones han sido consideradas durante mucho tiempo como representantes de la comunicación entre los seres celestiales y el hombre. Alex Wu describe las visiones como que se refieren "a un lugar en el que se comunican lo divino y los humanos". Este pensamiento particular revela la comprensión del antiguo pueblo chino de múltiples realidades" (A. Wu 2013). En efecto, es casi imposible leer un relato de la vida espiritual de monjes o monjas sin encontrar relatos de sueños y visiones que los inspiraron y dirigieron. Xuan Zang documentó muchas experiencias visionarias durante sus viajes.

† El viaje fue registrado en detalle en el clásico chino Gran Registro Tang sobre las Regiones Occidentales. Novecientos años después, dio lugar a una versión romántica de la historia, Viaje al Oeste, de Wú Chéngén.

‡ La enorme contribución de Xuan Zang al budismo chino se concretó aún más cuando se descubrió que muchos de los escritos con los que regresó se convirtieron en las únicas copias existentes en el mundo, ya que los invasores musulmanes destruirían la mayor parte de la literatura budista en la India durante la última parte del primer milenio. La biografía de Ris afirma que regresó con más de seiscientos textos del Maháyána y del Hinayana, siete estatuas de Buda y más de cien reliquias sarira" (String 2004, 188).

§ Chéng Wéishi Lùn también se conoce como el Vijnaptimátrāsiddhi.

** El Samdhinirmocana Sutra ensalza su propia importancia al reivindicarse como el tercer y último "giro de la rueda del Dharma". El primer giro se consideraba la enseñanza de Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero, y el segundo giro era la enseñanza de la vacuidad y la compasión, tal como se presenta en el canon del Prajñápáramitā, denominado como bodhicitta. El Samdhinirmocana Sutra puede haber sido la última de las contribuciones al canon Mahayana en la India antes de la extinción final del budismo a manos de los musulmanes.

sus encuentros con "seres celestiales" -motivos arquetípicos particulares a los que se accede durante la meditación (capítulo 12). El sutra presenta la perspectiva de que toda experiencia percibida -incluso la de los seres celestiales (es decir, los "reinos de Buda") que se encuentran durante la meditación, son totalmente de la mente, y solo de la mente, y que es una locura considerar lo contrario. Esta idea se expresa en términos de tres naturalezas: la naturaleza conceptualizada (*parikalpitasvabhadva*), la naturaleza dependiente (*paratantrasvabháva*) y la naturaleza perfeccionada (*parinispannasvabhóva*). En la traducción de Xuan Zang del *Samdhinirmocana Sutra*, se describen como las tres marcas de todas las cosas:

En resumen, las marcas de todas las cosas son triples. La primera es el patrón característico de aferrarse a lo que es totalmente imaginado. La segunda es el patrón característico de la dependencia del otro. La tercera es el patrón característico de la perfección plena.

El patrón de aferrarse a lo que es totalmente imaginado se refiere al establecimiento de nombres y símbolos para todas las cosas y la distinción de sus de sus esencias, por lo que se pueden expresar en el lenguaje.

El modelo de dependencia de los demás se refiere al modelo por el que todas las cosas surgen de forma co-dependiente: si esto existe, entonces aquello existe, y si esto surge, entonces surge aquello. Esto se refiere a [las doce condiciones, empezando con] condicionadas por la ignorancia son formaciones kármicas; [y terminando con] condicionado por la originación es esta gran masa de sufrimiento, [la última de las doce condiciones].

El patrón de la perfección plena se refiere a la igualdad universal de todas las cosas. Los bodhisattvas penetran en esta talidad gracias a su celo resuelto, concentración inteligente y reflexión verdadera. Al cultivar gradualmente esta penetración, alcanzan el verdadero despertar insuperable y realizan la perfección.

Buen hijo, el patrón de aferrarse a lo que es totalmente imaginado es como la visión defectuosa de quien tiene cataratas en los ojos. El patrón de dependencia del otro es como esas imágenes engañosas en la visión confusa de quien tiene cataratas, pues parecen ser imágenes distintas como pelos, moscas, pequeñas partículas, o manchas de diferentes colores. El patrón de la perfección plena es como los objetos no confusos vistos por la visión pura de alguien con ojos sanos y sin cataratas.¹¹⁷

Si primero, en nuestro estado básico de ignorancia, somos conscientes de la primera marca de la existencia: hipostasiamos, creyendo que lo que vemos existe independientemente de nuestra percepción. Damos nombres a las cosas, las describimos por sus atributos, y firmamos un vínculo, un apego a ellas. Cuando nombramos las cosas, éstas adquieren la apariencia, a través de la mentalidad, de una existencia independiente¹¹⁸; así, surge la

* Del Tratado sobre las dos entradas y las cuatro prácticas, atribuido a Bodhidharma: "[La gente] plantea arbitrariamente nombres donde no hay nombres, y estos nombres conducen a la generación de [distinciones entre] "esto" y "no-esto". [También formulan arbitrariamente principios [que explican esta realidad] donde no

dualidad sujeto-objeto, que produce una falsa comprensión de la realidad y, en consecuencia, da lugar al samsará reino del sufrimiento (duhkha).*

En la segunda marca de todas las cosas, el patrón de la dependencia del otro se realiza al reconocer que nuestras mentes crean el mundo observado, es decir, se reconoce que las cosas tienen una existencia independiente de nosotros, el observador: son, de hecho, totalmente dependientes de nosotros. En realidad, según Xuan Zang, sólo hay un flujo de percepciones de (vijñaptimátra), y si proyectamos este flujo de percepciones sobre lo que se crea como imagen mental (cittamátra), existiremos en el estado básico de samsára, descrito anteriormente como la primera marca de todas las cosas.

La tercera marca de todas las cosas se realiza una vez que la mente penetra el reino de la talidad o asiedad (tathátá), una conciencia que puede ser alcanzado a través de la meditación (samádhi). Aquí experimentamos la realidad como dharmakáya, el flujo de percepciones de las cosas que van y vienen en un ciclo de creación y destrucción perpetua, nacimiento y muerte. Lo que es real es sólo esta percepción siempre fluyente en sí misma, e incluso ella carece de una existencia fija. La realidad se percibe como desprovista de dualidad, sin nada, vacía de atributos, pero a la vez consumidora y totalmente expansiva.

Un comentario al Mahayánasamgraha de la escuela Yogácára ofrece una analogía con estas tres marcas: imagina que ves un espejismo de agua. Su percepción como agua por alguien que alucina es su naturaleza conceptualizada (primera marca); su percepción como espejismo es su naturaleza dependiente (segunda marca); y el reconocimiento de la ausencia de agua en la imagen del agua es su naturaleza perfeccionada (tercera marca).¹¹⁸

La escuela Yogácára profesaba ocho tipos de conciencia, todos ellos que se convertirían en actores importantes en el desarrollo del Chan. El primero de ellos corresponde a cada uno de los seis órganos sensoriales: ojo (vista), oído (sonido), cuerpo (tacto), pose (olfato), lengua (gusto) y cerebro (mente, o manovijñána): para cada una de estas sensaciones, hay una conciencia correspondiente que permite su experiencia.† En conjunto, estas seis realidades sensoriales ya habían sido descritas en el Tipitaka del Canon Páli. Yogácára añadió dos tipos adicionales de conciencia el sustrato (álayavijñána‡) y la mente contaminada (klistamanas). La conciencia del sustrato se refiere al reino de la asiedad o

hay principios, y estos principios condujeron a la aparición de la disputa. Las transformaciones fantasmagóricas [de la realidad fenomenal] son flots reales, así que ¿quién puede decir 'esto' y 'no-esto'? [Todo es] falso y sin realidad, así que ¿qué son el 'ser' y el 'no-ser'?" (McRae 1986, 106)

* La dualidad sujeto-objeto describe la relación codependiente entre nuestra percepción de algo (el objeto) y quien lo percibe (el sujeto), y nuestra tendencia a creer erróneamente que el objeto existe independientemente de nosotros, el observador. Esta relación codependiente entre el objeto y el observador fue formulada por el físico Erwin Schrödinger y posteriormente demostrada experimentalmente con la materia por Clinton Davisson y Lester Germer en 1927. Sigue siendo la base fundamental del campo de la mecánica cuántica, que ha traído nuestros televisores, radios, teléfonos móviles y ordenadores.

† Recuerda el antecedente de esta idea del Kena-Upanishad (capítulo 1).

‡ Más comúnmente traducido como conciencia de almacén, álayavijñána es un análogo a la noción moderna de inconsciente tal como se concibe en la psicología analítica. Tao Jiang lo describe como "un concepto clave en el sistema Yogacara. Es una reserva subliminal de recuerdos, hábitos, tendencias y posibilidades futuras" (Jiang 2006).

talidad (tathátá), donde todo se percibe como un flujo de surgimientos y salidas condicionadas, siempre cambiando de momento a momento en un eterno flujo. La conciencia del sustrato explica la naturaleza del karma, la causa y el efecto, una acción (semilla) engendra otra acción en respuesta, que progresa en un flujo interminable de causas y efectos o acciones y reacciones. La conciencia de sustrato puede explicar nuestra propensión a vivir dentro de un ilusorio "mundo burbuja" de formas y experiencias, con aspectos que parecían compartidos con otros.*

La conciencia del sustrato se describe de forma variada en la literatura yogacára. Aunque algunos la han equiparado con el concepto contemporáneo de "conciencia universal", podríamos entenderla mejor en términos de Pierre Janet (1850-1947), que describió el subconsciente como una poderosa conciencia por debajo de nuestras capas de pensamiento crítico. Al igual que el subconsciente, la conciencia del sustrato está determinada de forma única para cada persona (por lo que hay muchos de ellas), y permite los procesos de pensamiento y acción, así como la experiencia de la existencia misma.

Por otra parte, la "semilla" de la acción kármica personal no tiene por qué ser la única clase de semilla de la que pueden surgir la acción, la experiencia y la conciencia. Otro tipo de semilla puede ser "heredada"¹¹⁹ Esto corresponde (aunque de forma imprecisa) al concepto de inconsciente colectivo de Cari Jung (capítulos 16 y 17), y explica los numerosos encuentros arquetípicos notablemente similares que experimentan los meditadores, independientemente de su etnia cultura o creencia religiosa (capítulo 17).[†]

La conciencia del sustrato no puede ser aislada ni aprehendida directamente. Al igual que muchos términos e ideas utilizados para describir la visión y la experiencia espiritual, es un concepto teleológico, creado para explicar un fenómeno (capítulo 16). El término se refiere, esencialmente, al flujo, como una corriente que fluye, y se ve mejor como una condición o base a través de la cual se experimenta la vida. Si nos identificamos falsamente con él como de nosotros mismos, entramos de nuevo en el reino de las dualidades de samsara; sin embargo, si experimentamos correctamente, somos testigos del reino eterno del dharmakāya.[‡]

* La álayavijña, escribe Schmithausen, explica por qué estamos de acuerdo colectivamente en la existencia de un mundo exterior: "...el mundo entero, especialmente el mundo exterior es sólo una producción mental subjetiva de cada ser vivo. Nuestra convicción de que vivimos en un mundo único es, por lo tanto, una mera imaginación basada en el hecho de que el mundo es un todo, es, por tanto, una mera imaginación basada en el hecho de que hay ciertos rasgos comunes en nuestro karman que hacen que nuestros álayavijñana produzca imágenes mentales similares del mundo exterior" (como se cita en Williams 2009, 309, f.n. 37).

† Por supuesto, durante esta época nadie había concebido aún un medio de herencia como el ADN, ni los principios de la evolución, por lo que era natural suponer que los rasgos similares que aparecían en generaciones sucesivas se debían a una especie de renacimiento de una esencia que continuaba después de la muerte física. Para el Yogacara, esto se explicaba como tipos de semillas que podían transmigrar después de la muerte del cuerpo. Hay sorprendentes similitudes con nuestra actual comprensión del funcionamiento de los genes.

‡ En este sentido, tras la muerte del cuerpo, son sólo los aspectos contaminados o incomprendidos de la conciencia del sustrato perecen. El flujo permanece. Paramártha, fundador de la escuela Shelun de Yogacara en China, diferenció este flujo eterno como una novena conciencia que denominó la conciencia immaculada (amalavijñana) -la realidad permanente, última, verdadera (Williams 2009, 99).

Gran parte de la literatura Yogácára se ocupa de describir los aspectos esenciales de la realidad tal y como se interpreta, o se experimenta, a través de la conciencia (cittamátra). Los lectores interesados en las ideas filosóficas y ontológicas ofrecidas por los maestros de meditación de la escuela Yogácára pueden estar interesados en leer el Yogacárahúmí-sástra, el Samdhinírmocana Súra, el Pratyutpanna Sutra, el Dasabhumika Sutra y, de especial relevancia ti Chan, el Lańkavatára Súra. También son significativos Los cinco Tratados de Maitreya, atribuidos a Asańga, y que se afirma han sido expuestos a él durante la meditación por el Buda celestial, Maitreya.

Aunque Yogácára era conocido en China mucho antes de que Xuan Zang regresara de la India, fue a través de sus esfuerzos que se le dio nueva vida y se convirtió en una importante influencia en el Chan.

La escuela Zhen Yan (tántrica)

La escuela Zhen Van (Chen Yen), conocida por impresionar a la gente con hazañas de magia y adivinación, dejó su huella dominante durante la dinastía Tang en el norte de China bajo la influencia de tres de sus defensores: Subhákarasimha, Vajrabodhi y Amoghavajra. La escuela duró poco en China, pero se hizo popular y duradera en Japón. Durante su corta vida en China, muchos monjes japoneses acudieron a estudiar el tantrismo en el templo Qing Long, sede del Zhen Yan. La escuela llegó a ser conocida como Budismo Shingon en Japón y sigue siendo la presencia budista dominante allí en la actualidad.

LA CAÍDA & ASCENSO DEL BUDISMO CHINO

El budismo chino desarrolló sus escuelas distintivas durante la dinastía Tang, el budismo chino desarrolló muchas de sus escuelas distintivas y, aunque muchas se extinguieron, algunas continúan en la actualidad. Desde 600 a 900 d.C., los templos se volvieron extremadamente ricos en el norte de China de los granos que molían y vendían, de las donaciones que recibían (sobre las que no debían pagar impuestos) y de las ventajas de los esquemas de evasión de impuestos. Con su creciente poder y la influencia social, las instituciones budistas del norte cayeron en desgracia con el gobierno y se produjo una persecución religiosa. Miles de monasterios y miles de santuarios fueron destruidos, cientos de miles de monjes y monjas fueron obligados a volver a ser laicos, y se confiscaron tierras y objetos de valor.¹²¹ Fue un golpe devastador al budismo en el norte de China.

Las escuelas del Maháyána que sobrevivieron desarrollaron sabores distintos: el San Jie Jiao (San Chieh Chia) o escuela de las Tres Edades, el Tian Taj (T'ien T'ai), la escuela Hua Yan (Hua Yen), la Jing Tu (Ching T'u) o escuela de la Tierra Pura, y la escuela Chan.

Me gustaría detenerme en este punto para recordar al lector que estas eran muy diferentes entre sí. Si se comparan con el sistema escolar público occidental, cada escuela budista era como una escuela secundaria dentro de un distrito de muchas, cada una de las cuales se

especializaba en algo diferente: tal vez una escuela sea notable por sus equipos deportivos por sus equipos deportivos, otra por su programa de ciencias y otra por sus clases para personas con necesidades especiales. Los budistas chinos no solían ser adeptos estrictos a ninguna escuela en particular, y muchos monjes se dedicaban a la enseñanza de una sola escuela, y muchos monjes a menudo recibían formación y educación en más de una como parte de su exploración espiritual y religiosa. A partir de esta apertura a la diversidad, el budismo chino se caracterizó por la combinación de pensamientos y prácticas en su sentido más amplio. Aunque algunas escuelas desaparecieron, muchas de sus enseñanzas se conservaron en otras que adoptaron sus puntos de vista de diversas maneras.* Esta característica del budismo es quizás único en China; Japón respondería de forma diferente, con disputas divisivas y a menudo violentas entre sectas y escuelas rivales (capítulo 7).

De las cinco escuelas Maháyána puramente chinas, sólo dos sobreviven hoy en día como escuelas separadas: Tierra Pura (devocional) y Chan (meditativa). Las otras tres -San Jie Jiao, Tian Tai y Hua Yan- se fueron absorbieron en estas dos, en diversos grados (aunque todavía hay monjes que reivindican sus linajes).

La escuela San Jie Jiao

También conocida como la escuela de las Tres Edades, San Jie Jio fue fundada por el monje Xinxing (también conocido como Hsin Hsing) durante finales del siglo VI. Los seguidores vivían en estricta conformidad con muchas prácticas austeras, incluyendo la mendicidad, lo que trajo una riqueza sustancial. Su principio central era que vivían en la Edad Final del Dharma. La idea era que una vez que el Dharma se da a conocer en la tierra, el conocimiento se deteriora en tres etapas, y ellos vivían en la tercera y última de ellas, de ahí el nombre de escuela de las Tres Edades. Esto significaba que quedaba poca esperanza, y lo mejor que se podía hacer era vivir en la austeridad. Lo cual hicieron. Sin embargo, por desgracia para ellos, la creencia en un estado de cosas tan abismal socavó su relación con el gobierno, ya que creían que en esta degenerada Tercera Edad, ningún gobierno podría gobernar adecuadamente, y mucho menos ganarse su lealtad o respeto.

Deberían haberse alegrado cuando, en el 713, la emperatriz Wu (Wu Ze Tian) declaró la secta herética y confiscó gran parte de su riqueza. Todavía oímos hablar de la "Edad del Fin del Dharma" y, mientras mendigar dinero no es un aspecto del budismo chino, el ritual de ofrecer de dinero a los monjes en pequeños sobres rojos por parte de los laicos continúa como una tradición cultural. Aunque es habitual que los monjes acepten las ofrendas

* Como ejemplo contemporáneo, cuando fui monje residente durante varias décadas en el Templo Hong Fa en Shenzhen, China, observé que la escuela dominante era la de la Tierra Pura, pero también había una sala de meditación que muchos monjes utilizaban regularmente, y el propio abad era un maestro Chan (Ben Huan). Las reglas del Vinaya estaban integradas en la formación monástica, una característica heredada de la escuela de Lü. La Sala de los Ancestros residía prominente y orgullosamente ceca der la sala principal de Buda, honrando a monjes y abades fallecidos desde hace siglos en la tradición heredada del Confucianismo y la religión popular antigua de China.

monetarias, no las piden directamente.* Mendigar comida con cuenco de limosna sigue siendo un medio de supervivencia aceptado por muchos monjes itinerantes.

Aunque la escuela Xinxing de las Tres Edades murió oficialmente de forma desagradable, inició un cambio de paradigma radical en el budismo al proclamar que todas las formas antiguas de budismo eran falsas y que solo la suya era el "verdadero budismo". Su budismo eliminó el estudio de los sutra y lo reemplazó por la meditación, la mendicidad y el ascetismo. Chan adoptaría su perspectiva de que el estudio de sutra, como medio para el despertar espiritual, era ineficaz por sí mismo, rompiendo una larga tradición de la práctica budista.^{†122}

La escuela Tian Tai

Como se ha mencionado anteriormente, Zhi Yi (532-597) creó la escuela devocional Tian Tai basada en su expresión favorita del budismo, el Sutra del Loto. Su método de enseñanza se basaba en el concepto budista de medios hábiles o medios oportunos (upaya). En pocas palabras, esto significa que la enseñanza adecuada se elige según la aptitud y la disposición de la persona que la recibe; es decir, no hay una fórmula única que funcione para todos. Algunas personas se sienten mejor escuchando una cosa, y otras otra; algunas están preparadas para recibir enseñanzas y prácticas avanzadas, otras sólo para una introducción. Las enseñanzas, por tanto, deben ser flexibles y adaptarse a las circunstancias. Zhi Yi consideró que las enseñanzas del Buda en una de las siguientes categorías: la más elevada y difícil de entender se presentaba en el Sutra de Avatamsaka, la menor y más fácil de entender en el Sutra del Loto. En su opinión, el Sutra del Loto era la enseñanza más accesible para el mayor número de personas.

Zhi Yi se convertiría póstumamente en una figura importante del Chan debido a las narraciones que Guanding (561-632) escribió sobre él bajo la influencia política del emperador Sui Yangdi.¹²³

La escuela Hua Yan

A Fa Shun se le atribuye la fundación de la escuela Hua Yan, también conocida como la escuela Avatamsaka (Guirnalda de Flores), por su sutra favorito, del cual recibe su nombre. Aparte de la diferencia en la orientación del sutra, las escuelas Hua Yan y Tian Tai eran muy similares. Ambas sostenían la perspectiva de que todo lo que existe reside en el reino de la naturaleza búdica (realidad última). Esta era también la perspectiva metafísica básica de Vijnánaváda. Sin embargo, la escuela Hua Yan llevó el concepto más allá, al decir

* Cuando estuve en residencia en el Templo Hong Fa en 1998, uno de los monjes que residían allí me dijo que gran parte del dinero recibido por el templo es distribuido en el país para ayudar a los pobres y empobrecidos. Dijo que esto también ha contribuido a que el gobierno chino se haga cargo del budismo, fomentando el resurgimiento de la expresión budista que había sido que había sido sofocada durante décadas.

† Sin embargo, el estudio de los Sutra no ha sido eliminado de la vida monástica. Para muchos monjes y monjas, el estudio de los sutra sigue formando parte de la rutina diaria. Los templos budistas a través de toda China ofrecen librerías donde los monjes son libres, y se les anima, a estudiar los textos canónicos.

que no solamente todas las cosas existen en la naturaleza de Buda, sino que la naturaleza de Buda existe simultáneamente en todas las cosas, intercambiabilmente, como una imagen holográfica moderna, o holograma. Para crear un holograma -una reconstrucción visual tridimensional de un objeto, se expone una gruesa película transparente haciendo rebotar un rayo láser altamente coherente sobre la película, que interfiere con otro rayo de la misma fuente que no se refleja en el objeto. La imagen resultante almacenada en la película puede cortarse por la mitad para revelar la imagen tridimensional completa del objeto en cada mitad, y suponiendo un sistema perfecto, cada una de esas mitades puede volver a cortarse por la mitad para revelar la imagen completa en cada una de esas mitades, y esto puede continuar ad infinitum. En otras palabras, la imagen completa existe en cada parte del medio.*

Esta perspectiva metafísica fue muy apreciada por el emperador, porque la idea de que todas las cosas estaban unificadas bajo el Buda, y que el Buda estaba unificado bajo todas las cosas, equivalía a que todo cosa estaba unificado bajo el emperador y el emperador unificado bajo toda cosa¹²⁴ ¡Una situación nada mala para cualquier emperador!

La escuela de Jing Tu (Tierra Pura)

La escuela de la Tierra Pura fue iniciada por Hui Yuan en 402 como la Sociedad de la Tierra Pura, y se basó principalmente en las Sutra Sukhávatiyuhah y el Sutra Amitayurdhyana.† La escuela de la Tierra Pura y la escuela Chan terminaron en algunos casos, en lados opuestos del espectro religioso en términos de creencias y prácticas. Los seguidores de la escuela de la Tierra Pura creían que, considerando que estamos en la era del declive del Dharma (una noción tomada de la escuela de las Tres Edades), lo mejor que podemos hacer es rezar para renacer en la Tierra Pura al morir. Si el budismo chino tiene fama de ser pesimista, imagino que vino en gran medida de aquí: "No hay esperanza. Recemos para renacer en un lugar mejor después de la muerte, el radiante paraíso celestial de Buda Amitábaq". Aunque esto no era

realmente el mensaje presentado en el Sutra Sukhávatiyuhah, se convirtió en la interpretación popular. Psicológicamente, reconoció el sufrimiento y la sensación de inutilidad que muchas personas sentían en la vida y ofrecía esperanza en la próxima vida siempre que se venerara al Buda celestial en ésta. Estos sentimientos, para muchos, hacían que la Tierra Pura fuera fácil de identificar, fácil de seguir y fácil de creer.

Sin embargo, la escuela de la Tierra Pura ofrecía dos puntos de vista diferentes: una expuesta por Dao Zhuo, la otra por su discípulo Shan Dao. Dao Zhuo enseñaba que la devoción única al Buda Amitábha mediante el canto era suficiente para renacer en la Tierra

* La posibilidad de que todo el universo sea una proyección holográfica ha recibido atención reciente tras las investigaciones publicadas por los físicos Niayesh Afshordi, Claudio Coriano Luigi Delle Rose, Elizabeth GouId, y Kostas Skenderis (Niayesh Afshordi 2017).

† El Sukhávatiyuhah es un par de sutras, referidos como el Mayor y el Menor. También se conocen como el Sutra de la Luz Infinita y el Sutra de la Compasión Infinita, respectivamente. El Sutra Sukhávatiyuhah fue un sutra posterior que los historiadores creen que pudo originarse en la India, pero en lugar de eso pudo haber sido producido in Asia oriental (Williams 2009, 239).

Pura, mientras que Shan Dao favorecía la inclusión del canto de sutras y meditar sobre imágenes de Buda (motivos arquetípicos), meditaciones que requerían mucha preparación (Capítulo 12). El enfoque más fácil de Dao Zhuo, en general, se impuso a la de Shan Dao; sin embargo, la Tierra Pura tal como se practica hoy en día en China, sigue presentando ambas enseñanzas.¹²⁵

Los sutras que representan a la escuela de la Tierra Pura enseñan predominantemente la práctica de la meditación en formas ideales, especialmente el Ser (naturaleza de Buda). El Sutra Sukhávatiyuhah largo se cree que es el más antiguo de del par, originado entre el 100 a.C. y el 100 d.C. según algunas estimaciones.¹²⁶ Identifica los "campos de Buda" como reinos que pueden visualizarse mediante meditación en los que uno puede conocer y ser guiado por un Buda (como un ser celestial), sino que también se puede nacer en ese reino, o Tierra, uno mismo.* Las Dos Tierras de Buda descritas en el sutra son las de Amitábha Buda y Amitáyus Buda: Amitábha es el Buda de la compasión y la vida infinitas, y Amitáyus es el Buda de la luz y la sabiduría infinitas.† El budismo de la Tierra Pura puede ser la forma más popular y practicada del Budismo en todos los países predominantemente Maháyána budista en la actualidad.

Aunque el budismo chino estaba formando un carácter distinto de sus orígenes indios, en gran parte debido a la producción de nuevos sutras y otros textos canónicos, el budismo no sería abrazado plenamente por China hasta que pudiera abordar adecuadamente el "problema de los ancestros". Cuando lo hizo, las cosas cambiaron radicalmente.

La escuela Chan

Los orígenes de Chan son ambiguos. En las últimas décadas, sin embargo, estudiosos e historiadores como John McRae, Alan Cole, Mark Csikszentmihalyi, Bernard Faure, Wendi Adamek, T. Griffith Foulk, Tillman Vetter, Mario Poceski y John Jorgensen. En "La mística de la transmisión", Adamek relaciona vagamente los orígenes de algo llamado "Chan" con la efímera secta Bao Tang de la dinastía Tang, cuyos miembros "se veían a sí mismos como miembros de una escuela que definían ampliamente como `Chan"'. Pero lo que ahora pensamos como chan, los estudiosos contemporáneos creen que fue el resultado de un nuevo marco literario del budismo durante la dinastía Song que glorificaba

y fabricaba acontecimientos durante la anterior dinastía Tang.‡ Además, Adamek ha señalado que el término "escuela Chan" es controvertido:

* Hay dos maneras de interpretar esto. La más común es la interpretación literal: cuando muramos, iremos al cielo, y ese cielo es un Campo de Buda o Reino de Buda. La comprensión de los místicos es diferente: cuando encontramos "campos de Buda" en la meditación el efecto es nacer en ellos, es decir, habitarlos, allí y entonces, en la intemporalidad de samádhi.

† El Sutra Sukhávatiyuhah mayor intenta describir la naturaleza de la realidad experimentada cuando se encuentran formas ideales en la meditación. Esta realidad puede parecer más real que nuestras vidas cuando no estamos meditando, un tema que exploraremos en la segunda parte.

‡ Como recordatorio para el lector, a lo largo de este libro diferencio la fachada religiosa de su práctica espiritual/mística, ya que considero que son en gran medida distintas, aunque sean mutuamente

Gracias a la cuidadosa investigación de las fuentes Tang en las últimas décadas, ha quedado claro que la imagen del último Tang como “edad de oro” del Chan es una ilusión retrospectiva que se ve agravada por las bisoñeces sectarias de posteriores estudiosos japoneses.¹²⁷

No obstante, en el centro de este nuevo budismo chino llamado Chan estaban los principios del culto ancestral y de la piedad filial (xiào), ambos habían formado parte de la cultura china al menos desde la época de Confucio. El pegamento que unió las ideologías budista y confuciana fue la invención de la "transmisión del Dharma”.

Cualquiera que se haya adentrado en la literatura Chan medieval se ha encontrado rápidamente una variedad de historias fantásticas: historias de iluminación, de encuentros con maestros chan, y de increíbles, angustiosas y misteriosas aventuras de monjes piadosos que iban de templo en templo en busca del Dharma. Se cree que muchas de estas historias que se originaron durante la dinastía Song para ayudar a solidificar el patriarcado Chan. Wendi Adamek, profesora asociada de Estudios Budistas en la Universidad de Calgary, escribe:

El conocimiento del patriarcado Chan fue reelaborado en numerosas iteraciones a lo largo de varios siglos, de manera que la mayor parte de las trazas del contexto de la historia original se borraron o sumergieron. La historicidad de las biografías y los linajes de los renombrados maestros chan ha sido indeterminadas no solo por el hallazgo de Dunhuang, sino también por el reconocimiento académico de que los clásicos chan sobre los maestros Tang son, en gran medida, producto de la dinastía Song (960-1279), cuando el Chan era una prestigiosa institución religiosa y cultural que gozaba del privilegio de canonizar una visión romántica de sus orígenes.¹²⁸

Cole sugiere además que consideremos los relatos de Chan como podríamos hacerlo con otras obras de arte, que pertenecen

...dentro de una cultura literaria muy desarrollada, que, incluso antes de que apareciera el budismo, se deleitaba con este tipo de historias -presentadas en elegante y erudito chino- que exaltaba el valor y el poder de todas las cosas más allá de la lengua y la cultura. Ahora un centenar de años más o menos de estudios chan, está claro que la lectura de los textos chan sin este contexto literario, histórico y político es muy parecido a mirar las pinturas chinas de la naturaleza y pensar que reflejan montañas y ríos reales, cuando, en realidad, la mayoría de las veces se pintaron a partir de otros cuadros, en cómodos estudios urbanos.¹²⁹

Teniendo en cuenta lo que sabemos hoy en día, es probable que los relatos de Chan se originaran como historias de enseñanza y como mecanismos para definir una cultura religiosa más que como relatos históricos de hechos reales. Esencial para para la institución, se convirtieron en mecanismos para solidificar y fortalecer puntos de vista y definir y

interdependientes. El marco religioso es, en parte, la representación externa de la experiencia interior, y se enmarca necesariamente en un contexto acorde con los valores, creencias y costumbres sociales de una sociedad particular.

establecer linajes. Philip Yampolsky, antiguo director de la Biblioteca C. V. Starr de Asia Oriental de la Universidad de Columbia y especialista en tradiciones religiosas chinas y japonesas, sostiene que

las obras biográficas del Ch'an ... tenían como objetivo establecer el Chan como una escuela de budismo legítima que se remonta a sus orígenes indios, y al mismo tiempo defendían una forma particular de chan. La exactitud histórica de la historia era una preocupación pequeña para los compiladores; se repetían viejas leyendas y se inventaban nuevas y reiteraban hasta que también se convertían en leyendas.¹³⁰

Teniendo en cuenta la gran influencia que tuvo la narración de historias en el desarrollo temprano del Chan, veremos dos de las primeras historias más importantes que llegaron a consolidar la institución Chan y que continúan siendo narradas hoy en día a los monjes novicios, a las monjas y a los laicos: las de Bodhidharma y Huineng.

LA LEYENDA DE BODHIDHARMA: EL PRIMER PATRIARCA CHAN

Popularmente se considera que el chan comenzó con el primer patriarca chan proclamado, Bodhidharma. Sin embargo, muchos estudiosos sostienen que Bodhidharma era puramente legendario, si no una invención completa; que era una invención literaria creada con el fin de establecer una nueva secta del budismo.¹³¹ Puede parecer no plausible que una figura tan axial e importante pueda ser una fabricación, pero el tipo de escritura histórica que pudo producirlo no estaba en desacuerdo con el enfoque chino de la historicidad de la época o de los siglos anteriores, según Cole que sostiene que las historiografías, escritas comúnmente desde al menos el periodo de los Estados Guerreros, no tenían la intención de producir documentación exacta sino “dar forma ficticia al pasado para mejorar el presente”¹³² También sugiere que la mente china se contentaba y se sentía moralmente justificada fabricando una verdad histórica, siempre y cuando creyera que ayudara a mejorar el presente y el futuro. Independientemente de que Bodhidharma fuera una invención literaria o no, las historias de él, reforzadas a través de su recuento y su expansión, sentaron un precedente para una nueva forma de conceptualizar el budismo y la práctica budista.

Según Cole, la primera mención de Bodhidharma aparece en los Registros de los monasterios budistas de Luoyang, escritos por Xuan Zhi en 547. En el relato, Bodhidharma es un monje errante de Persia que observa una hermosa estupa (un edificio conmemorativo para una persona fallecida) y exclama: "Verdaderamente esto es obra del espíritu.... Tengo 150 años y he pasado por numerosos países. No hay ningún país que no haya visitado y, sin embargo, en ningún lugar de la tierra hay un monasterio tan bello".¹³³ El segundo encuentro con Bodhidharma se produce en el prefacio de El tratado de las dos entradas y las cuatro prácticas (èrrú sixing), escrito por una fuente anónima a principios del siglo VII. Da un boceto biográfico vago y fragmentado de Bodhi dharma que se asemeja mucho a la biografía de Buddhahadra (Bátuó) el fundador del monasterio de Shaolin, en el año 495 de la era cristiana.

El análisis histórico posterior sugiere que Bodhidharma puede no haber sido una persona real, ya que los primeros relatos históricos varían sustancialmente tanto en la época en la

que supuestamente vivió (el siglo V o el VI de nuestra era) como en las enseñanzas que supuestamente o el siglo VI d.C.) y en las enseñanzas que supuestamente defendió. Además, no parece existir ningún registro de su existencia en la época en la que supuestamente vivió.¹³⁴ Debemos tener en cuenta que, a efectos del chan, la cuestión de su existencia es irrelevante, y para el propósito de la institución chan, lo importante no es su historicidad, sino el simbolismo que encierra su leyenda, ya que llegó a ser considerado no sólo el 28º patriarca del budismo indio, sino el primer patriarca del chan.

La historiografía china presenta a Bodhidharma como un príncipe budista indio de principios del siglo VI que se desilusionó por la inutilidad de la recitación de sutras y la construcción de templos. Viajó a China y acabó cruzando el río Yangtze "sobre una caña".* Viajando hacia el norte, llegó a un monasterio, donde permaneció durante años sentado en meditación frente a una pared.† Para evitar quedarse dormido, se cortó los párpados y, al permanecer tanto tiempo sentado, sus piernas se atrofiaron gravemente. Por ello, Bodhidharma es representado a menudo en bocetos, estatuas y muñecos sin piernas, con los ojos sin párpados, con barba y, a veces, con un comportamiento feroz. Se le conoce como el "demonio de los ojos azules" o el "Bárbaro de ojos azules" (Biyánhú), en algunos textos chinos, sugiriendo posible ascendencia aria.

Un diálogo que supuestamente tuvo lugar entre Bodhidharma y emperador Wu de la dinastía Liang ayudó a establecer el carácter y la de la leyenda de Bodhidharma, así como a proporcionar el contexto del Chan como enfoque místico del budismo:

El emperador preguntó: "Desde que subí al trono, he hecho templos, sutras transcritos y monjes ordenados. ¿Qué mérito he ganado?"

El maestro (Bodhidharma) respondió: "Nada en absoluto".

El emperador replicó: "¿Por qué ningún mérito en absoluto?"

El maestro contestó: Todos estos no son más que motivos impuros para el mérito; ellos maduran el mísero fruto del renacimiento como un ser humano o un deva (un dios). Son como sombras que siguen la forma, sin tener realidad propia.

El emperador dijo: "Entonces, ¿de qué clase es el verdadero mérito?"

Él respondió: "Es el conocimiento puro, maravilloso y perfecto. Su esencia es la vacuidad. Uno no puede ganar tal mérito por medios mundanos".

* Las barcas de caña se utilizaban comúnmente para las actividades fluviales, por lo que esto puede haber sido una referencia a una embarcación de este tipo. Los traductores y comentaristas han ofrecido una amplia gama de interpretaciones alternativas, incluyendo una flauta de caña. Para una visión contemporánea de la leyenda de Bodhidharma véase *Seeing Through Zen*, de John McRae, 2003, pp. 22-33.

† Para un debate sobre el origen y el significado de la meditación en la pared, véase la obra de McRae *The Northern School and the Formation of Early Chan Buddhism*, 1986, pp. 112-115.

Explorando el Chán

Entonces el emperador preguntó: "¿Cuál es el primer principio de la verdad sagrada?".

El maestro respondió: "La inmensa vacuidad".

El emperador dijo: "¿Quién es el que se enfrenta a mí?"

El maestro respondió: "No lo sé".¹³⁵

A Bodhidharma también se le atribuye haber llevado las artes marciales a China, específicamente al templo de Shaolin, que todavía es conocido hoy día por su riguroso entrenamiento en artes marciales. Los historiadores chinos (como Tang Hao, Xu Zhen y Lin Boyuan) descartan esta afirmación, ya que la única referencia a Bodhidharma enseñando artes marciales proviene del Yin Jin Jing ("Clásico del cambio muscular"), un texto *gigong** escrito en 1624 por un sacerdote taoísta que lo atribuyó, apócrifamente, a Bodhidharma.¹³⁶

Se dice que el sutra favorito de Bodhidharma era el Lañkavatára Sutra-popular entre la escuela Yogácára, que describía la mente como la creadora del mundo fenomenal - la literatura Chan temprana se refiere a la escuela Chan como la escuela Lañkavatára o escuela de la Mente sola (Léngqié zóng). Florin Giripescu Sutton, autor de *Existence and Enlightenment in the Lañkavatára Sutra*, describe el propósito del Sutra de Lañkavatára:

Todo el razonamiento epistemológico del Lañkavatára Sutra está orientado hacia [...] la consecución de la Autorrealización, o Autoactualización, a la que se refieren varios términos (Siddhánta, Aryañána, Prayátmagocara, Tathata, etc). Todas las construcciones teóricas elaboradas en el Sutra se tratan como meros peldaños en la escalera de la Autorrealización.¹³⁷

Hay varios textos atribuidos a Bodhidharma, pero según John McRae, autor de *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, sólo hay uno que podría ser de él, en caso de que fuera una figura histórica real: El Tratado sobre las Dos Entradas y las Cuatro Prácticas† La primera de las Dos Entradas da dos requisitos previos para el Chan:

- Hay que tener fe en la enseñanza y reconocer que todos tenemos la misma misma "Verdadera Naturaleza" fundamental, una naturaleza que se oscurece cuando confundimos la experiencia sensorial con la realidad.

* El Qigong, que significa "cultivo de la energía vital", es un enfoque holístico chino para el desarrollo espiritual que incluye ejercicios físicos, prácticas de visualización, dieta, prácticas de respiración y meditación.

† Cole sostiene que este texto, escrito en el estilo literario de moda en la época, fue probablemente atribuido póstumamente a Bodhidharma para presentarlo como una representación perfecta del budismo. Cole también observa que el relato mejorado, pero todavía muy vago, de Bodhidharma se basó en detalles de la biografía del maestro indio Buddhahadra (fotuo), que parece haber sido una figura histórica real y que, una vez en China, fundó el monasterio de Shaolin en el año 495" (2016, 30).

Explorando el Chán

- Hay que vivir según cuatro premisas: no dejarse afectar por el sufrimiento; aceptar las propias circunstancias, sean las que sean (recordemos el Chuang Tzu); descartar los deseos; y actuar de acuerdo con la naturaleza de la de la vacuidad, es decir, reconocer la no substancialidad de todas las cosas.

Pero, ¿cómo pudo Bodhidharma convertirse en el primer patriarca del Chan? ¿Y qué significa eso exactamente?

Quizás el aspecto más distintivo del Chan (institucional) chino es el sistema de linaje que lo caracteriza. Funciona así: una esencia inefable llamada Dharma se transmite sin palabras desde maestro a discípulo, un proceso que comenzó con Buda y ha continuado hasta la actualidad. Sólo aquellas personas que han recibido la transmisión del Dharma de un monje previamente transmitido son consideradas por la institución Chan legítimos "portadores de la llama"; con esta transmisión, también se les considera budas vivientes. * En esta forma, la transmisión del Dharma se concebía como un regalo que uno podía poseer y, para algunos, se equiparaba a la propia iluminación, según Cole, autor de *Conspiracy's Truth: The Zen of Narrative Cunning in the Platform Sutra*. También sugiere ampliamente que el término propiedad

...refleja mejor la reclamación Chan de que la iluminación es una especie de propiedad privada (a veces denominada "joya del dharma") que se transmite en linajes que se inspiran, en cierta medida, en los estilos confucianos y los estilos imperiales de sucesión patriarcal. Es decir, toda la lógica del Chan se basa en la idea de que la iluminación, como forma final y más completa de la tradición, puede ser mantenida en privado como una Cosa como entidad por los miembros de un linaje Chan; por supuesto, también, como una especie de herencia, la iluminación, supuestamente, también puede transmitirse de un hombre a otro en momentos repentinos e inexplicables de transmisión.¹³⁸

Para nuestro beneficio, un gran número de historiadores y eruditos religiosos han investigado los orígenes del linaje Chan y de la transmisión del Dharma. Si bien sus conclusiones siguen siendo debatidas, ha comenzado a surgir una imagen general que arroja luz sobre el linaje Chan y la transmisión del Dharma. Aunque sus conclusiones siguen siendo debatidas, ha comenzado a surgir una imagen general que arroja luz sobre el desarrollo temprano del Chan.

Podemos comenzar la historia del linaje Chan con Guanding, que escribió una biografía de Zhiyi titulada Gran Calma y Contemplación (Móhé zhiguán). En su prefacio, incluye a Zhiyi en una lista genealógica de veinticuatro maestros indios que son descendientes

* Para algunos, el acto de ordenación es un reconocimiento ceremonial de la transmisión, o se cree que es un proceso a través del cual se produce la transmisión. Otros interpretan la transmisión en cualquier forma que se dé, como la impartición de la iluminación al receptor. La transmisión ha llegado a considerarse como algo que se otorga a alguien como una especie de premio, un adoctrinamiento formal en la familia de Buda y en la Budeidad. Por supuesto, recibir tal reconocimiento de valor puede hacer que algunas personas se sientan y actúen de forma grandiosa. Los Egos inflados son, irónicamente, no poco comunes en los grupos religiosos y presentan un obstáculo común para muchos practicantes del chan (capítulo 21).

espirituales del Buda. Aunque los últimos sabios indios habían aparecido antes en otro texto producido en China ('Historia de la transmisión del Dharma-Tesoro'), Guanding tomó la Lista y la manipuló para crear un linaje del Dharma hasta Zhiyi basado sobre el principio de la transmisión.¹³⁹ Tras algún alargamiento y una ligera modificación, esta lista se convertiría en la única que conocemos que conecta a los monjes Chan transmitidos con el Buda.

El atributo de "maestro perfecto" del Chan, sugiere Cole en su atractivo estilo sardónico, fue influenciado por otro monje de la misma época, Xinxing:

...Xinxing es un gran ejemplo de creación de un "maestro absoluto" que que supuestamente tenía la totalidad de la tradición budista en su propia persona. En resumen, para sus seguidores, Xinxing el hombre era más importante que todos los demás monjes chinos y, lo que es igual de sorprendente, más importante que toda la literatura budista importada. Y, finalmente, aunque Xinxing insistió en una brecha insalvable entre él y sus seguidores, también predicó una ideología seductora en la que sus seguidores fueron consolados de su permanente estatus secundario mediante un énfasis en su Budeidad inherente.¹⁴⁰

La biografía del monje Faru, en forma de estela funeraria tallada en piedra en el Templo Shaolin en el año 690 en el siglo XIX, fue fundamental para el desarrollo de la tradición del linaje Chan. El autor anónimo continuó el concepto de linaje del Dharma, presumiblemente iniciado por Guanding, añadiendo cinco monjes chinos a la colección de ancestros indios, atestiguando que cada uno había heredado el Dharma de Buda de forma ininterrumpida, en sucesión, desde Bodhidharma a Huike, a Sengcan, a Daoxin, a Hongren y luego a Faru. Es difícil imaginar un propósito para esto que no sea el de instalar a Faru como un perfecto e incontestable representante del Dharma de Buda, y del budismo mismo.¹⁴¹

Du Fei fue el siguiente en desarrollar el árbol del linaje. Su obra, Registro de la Transmisión de la Joya del Dharma, c. 780, recogió la historia del linaje de Faru de la estela de Shaolin y la midificó para proclamar al monje, Shenxiu, el legítimo heredero del Dharma de Faru. Además, Du Fei creó biografías de cada antepasado del Dharma, empezando por Huike, y añadió detalles a la vida de Bodhidharma. Cole escribe,

...el texto de Du Fei está organizado básicamente como un tren de mercancías, con cada biografía de un maestro como un vagón lleno de materiales diversos y con los vagones que le preceden y le siguen. En términos más amplios, al organizar un texto que trataba extensamente a cada uno de los maestros de la familia Bodhidharma, Du Fei merece el crédito de haber consolidado todo un nuevo género de literatura -la genealogía libre de los maestros. Con el tiempo, este tipo de texto se conocería como "historia de la llama" (denglu o dengshi) -porque cada maestro es como una lámpara que recibe la llama de su predecesor y se la entrega a su descendiente [...].¹⁴²

Uno de los relatos más coloridas de Du Fei es el del segundo patriarca Chan, Huike (Huik) Huike buscó a Bodhidharma como maestro, y en un día frío y nevado lo visitó en su cueva y pidió ser aceptado como su estudiante. Bodhidharma se negó. Resuelto, Huike se quedó en la nieve fuera de la cueva toda la noche. Por la mañana, Bodhidharma apareció y le preguntó por qué seguía allí. Él respondió que buscaba un maestro para "abrir la puerta del elixir de la compasión universal para liberar a todos los seres". Bodhidharma respondió: "¿Cómo puedes esperar la verdadera religión con poca virtud, poca sabiduría, un corazón superficial y una mente arrogante? Sería una pérdida de esfuerzo".¹⁴³ Para mostrar su determinación, Huike se cortó el brazo y se lo entregó a Bodhidharma como muestra de su sinceridad. Sólo entonces Bodhidharma le aceptó como su alumno.

Según Heinrich Dumoulin, los relatos históricos sugieren que su brazo fue muy probablemente cortado por ladrones¹⁴⁴ Más recientemente, Cole, McRae y otros han rebatido esta idea, afirmando que es más probable que fuera una persona totalmente diferente, Tanlín (ca. 506-74), que era comúnmente conocido como "Lin el manco", porque los bandidos le cortaron el brazo. La historia de Tanlín podría haber sido transpuesta a Huike por Du Fei para ayudar a establecer un sucesor convincente y creíble de Bodhidharma, así como para destacar a Bodhidharma como legítimo fundador de Chans.¹⁴⁵ Para los budistas chan, sin embargo, el medio es el mensaje importante, no la exactitud histórica de los acontecimientos: la valiosa enseñanza del relato es que se requiere un compromiso, una humildad y un sacrificio extremos para someterse al entrenamiento chan.

La siguiente historia chan por excelencia desarrolló aún más la autodefinición chan pero también provocó divisiones dentro de la comunidad chan más grande, divisiones que serían referidas como "Norte" y "Sur".

LA LEYENDA DE HUINENG: "NORTE VS. SUR"

En la larga historia del Chan, se han observado grandes variaciones en los métodos y enfoques de su formación y enseñanza. Los profesores pueden apoyar métodos utilizados por otro profesor, aunque no los utilicen o recomienden ellos mismos, o pueden atacar con vehemencia esos métodos por considerarlos improductivos o incluso peligrosos. Fue en este último contexto en el que un monje del sur, Shenhui (Heze Shenhui 684-758) organizaba campañas sin tregua contra un monje rival del norte, Shenxiu (Yùquán Shénxiù 606?-706), iniciando una división dentro del chan que se ha conservado hasta hoy.

Cómo la retórica divisiva de Shenhui llegó a fracturar el establecimiento Chan puede iluminarse con un poco de contexto histórico. La identidad budista era un problema importante durante el siglo VIII, según Yampolsky:

A lo largo del siglo VIII se produjo un doble movimiento: el intento de establecer el chan como una secta dentro de la enseñanza budista en general, y el intento de conseguir la aceptación de una escuela Chan particular dentro de la sociedad china en la que existía.... Para lograr el aura de legitimidad que tan urgentemente se necesitaba, se recopilaban historias que remontaban la secta Chan hasta el Buda histórico, y al mismo tiempo se

compusieron las historias de los Patriarcas en China, se describieron sus técnicas, se escribieron sus historias y se recopilaron sus leyendas. Se fabricaron tratados en los que los nombres de los Patriarcas, los héroes de Chan, con el fin de darles la dignidad y la autoridad del nombre del Patriarca.¹⁴⁶

Las generaciones posteriores se referirían a esta época temprana de los Tang como la "época dorada de Chan", ya que, a lo largo de los siglos de la hagiografía, los patriarcas que la habitaban en ella habían sido retratados como cuasi-deidades. Los diálogos y dichos atribuidos a ellos se convirtieron en temas frecuentes de sermones del Dharma, discusiones debates e incluso nuevos textos canónicos, todo lo cual realzó aún más su estatus de santidad y que le dieron un sentido de realidad a su existencia pasada.*

Los fragmentos del registro histórico de este periodo se desenterraron en 1900, cuando el monje taoísta Wang Yunlu descubrió un tesoro de textos antiguos en una biblioteca oculta en las cuevas Moga de Dunhuang, un lugar en la Ruta de la Seda que unía la India con China. Entre los documentos encontrados estaba el Ch'uan fa-pal chi, un texto que describe gran parte de la historia del chan, que data contextualmente de la primera década del siglo VIII. En él se describen los cinco primeros patriarcas, incluido Bodhidharma, junto con las historias sobre él descritas anteriormente. En este linaje en particular, el sexto patriarca se llama Fa-ju, y el séptimo patriarca se llama Shenxiu. Huineng no se menciona en ninguna parte. Otro documento de la misma colección, el Leng-chia shih-tzu chi, es ahora el documento más antiguo que existe que se refiere a Huineng y le atribuye el Sutra de la Plataforma (Liùzì Tanjing) también conocido como el Sutra de Huineng.¹⁴⁷

Estos escritos, y todos los demás textos chan que detallan acontecimientos históricos de la época, coinciden en los cinco primeros patriarcas, pero porque el primer patriarca, Hongren (Hóngrén), tenía numerosos discípulos (algunos de los cuales sus propias escuelas), surgió un desacuerdo sobre quién era el sexto legítimo. Shenxiu fue mencionado como el Sexto Patriarca del Chan según los seguidores posteriores de su linaje -un linaje que sería referido burlescamente como "escuela del norte" por otro

discípulo de Hongren, Shenhui. En contrapunto, el enfoque de Shenhui para el Chan pasaría a denominarse "escuela del Sur".†

Dado que muchos practicantes del Chan y del Zen se identifican hoy en día exclusivamente con la escuela del Norte ("método gradual") o del Sur ("método súbito"), puede ser útil

* En la historia del chan no es raro que los sermones del dharma se elaboren en torno a un tema apropiado para la época y el lugar, con el fin de abordar cuestiones o problemas que han surgido dentro de la sangha. Invocando el principio de upāya-habilidad en los medios-un abad podría legítimamente, por ejemplo, crear un diálogo entre un maestro histórico y un monje que ilustrara y enfatizara un punto en particular. Cuando ese punto puede ser expresado por un sabio del pasado, hace que el mensaje parezca más creíble e importante.

† Antes de la identificación de las escuelas Chan del norte y del sur, el enfoque "del norte" que propagó Shenxiu (y que se cree que se originó en Hóngrén) llegó con Dào-xin para ser referido como la "Enseñanza de la Montaña del Este". Sin embargo, cabe destacar que McRae ha comentado que "las características definitorias de la "Enseñanza de la Montaña del Este sólo pueden ser abordadas a través de los textos producidos y/o editados durante la fase de la "escuela del Norte"" (1986, 118).

considerar los posibles orígenes de la división e investigar si realmente había diferencias significativas entre ellas.

Shenxiu era un monje muy respetado en el norte de China, favorecido por el imperio y los eruditos de la época, y un discípulo de Hongren, que sería identificado como el quinto Patriarca Chan. Una generación más tarde, Shenhui surgió en el sur como discípulo de Huineng, otro de los discípulos de discípulos de Hongren. En el 730, unas dos décadas después de la muerte de Shenxiu, comenzó los esfuerzos para desacreditar las enseñanzas de Shenxiu, una historia reconstruida por Yampolsky a partir de los textos de la Cueva de Mogao.¹⁴⁸ Shenhui llamó burlescamente a las enseñanzas de Shenxiu "escuela del Norte" y lanzó una incansable campaña para desacreditarlas, que finalmente tuvo éxito.^{*149}

A pesar de los ataques de Shenhui a las enseñanzas de Shenxiu, las diferencias entre sus aproximaciones al Chan podrían haber sido determinadas tanto o más, por el contexto en el que enseñaban, que por diferencias fundamentales en su visión del Dharma.

Este es un buen momento para hacer una pausa y recordar al lector que la experiencia de la iluminación, o el despertar espiritual, es transformadora (capítulo 18). Lleva a una nueva comprensión, a una nueva conciencia y, para muchos, a un deseo de compartirla con los otros para que ellos también puedan escapar del aprisionamiento ilusorio de la identidad propia. Sin embargo, la expresión de la experiencia será naturalmente diferente para cada uno; estará influida por las experiencias que nos han llevado hasta allí, por nuestra forma de pensar, por nuestra lengua y cultura, por nuestras personalidades, etc. Por esta razón, cada persona que experimenta la iluminación tiene algo diferente que decir al respecto, ofrece y propone diferentes métodos para "llegar" a ella, de acuerdo con sus propias experiencias individuales proporcional a su propia experiencia individual. Si bien la experiencia cualitativa de la iluminación es indiscutible para los que la han alcanzado, las expresiones de la experiencia de la iluminación son muy diversas.

Esto puede ser lo que vemos con Shenxiu y Shenhui: dos personas diferentes, dos formas diferentes de describir las cosas y de enseñar, cada uno basado en sus propias experiencias individuales, sensibilidades y aptitudes. Cuando no reconocemos que puede haber diferentes formas de expresar experiencias similares, es natural que surjan disputas sobre quién tiene razón y quién no. En el caso de Shenxiu y Shenhui, cada uno puede haber considerado su propia experiencia y comprensión como la única válida. Shenhui ciertamente tenía serias objeciones a la expresión de Shenxiu de que el budismo es un proceso gradual que depende enteramente de la meditación sentada.

* McRae especula que hubo otra fuerza que condujo a la desaparición de la escuela del Norte en China: Shenxiu era muy popular entre los funcionarios del gobierno y los intelectuales de la época y a medida que el poder de la dinastía se desvanecía, también lo hacía Shenxiu, a quien se consideraba estrechamente vinculado a ella. Sin embargo, antes de que la escuela del Norte cayera en desgracia en China, los monjes visitantes de Corea y Japan la llevaron a sus países de origen, donde ha disfrutado de una vida de lista. La escuela del norte Chan también hizo su trabajo en Tíbet...durante el siglo VIII, pero al fusionarse con otras identidades religiosas, perdió gran parte de su identidad, contrariamente a su futura longevidad en Corea y Japón.

Sin embargo, los escritos de Shenxiu, al menos lo que tenemos de ellos, discute el estado de mente referido como samádhi o meditación en el sentido original indio del término. Este estado se describe a veces como conciencia expansiva, vacío y vastedad. Shenxiu animaba a la gente a entrar directamente en este lugar:

Ver la mente como algo puro es lo que se llama "purificar la mente". No constriñe el cuerpo y la mente y luego despliega el cuerpo y la mente- ver a lo lejos en la liberación expansiva. Ver con la "igualdad" universal. Agotar el espacio con tu visión.¹⁵⁰

Para alguien que ha experimentado este nivel de meditación, la descripción de Shenxiu y las instrucciones de Shenxiu son apropiadas, pero para los demás es probable que ofrezca poca ayuda, e incluso puede obstaculizar la capacidad de uno para "llegar allí" (Capítulos 9 y 21). Shenxiu enseñaba en el contexto del monacato, en el que los monjes se entrenaban primero con prácticas de concentración antes de que se les presentaran prácticas contemplativas avanzadas. El contexto de la formación de Shenxiu es, por tanto, extremadamente relevante para entender su enseñanza.

Shenhui, por otro lado, tenía menos inclinación monástica y estaba más en el papel de orador inspirador y evangelista, predicando en una plataforma de ordenación a personas que no tenían experiencia monástica formal. Enseñaba que cada uno podía despertar en este momento, y que el despertar no dependía de ningún método en particular. A diferencia de la enseñanza de Shenxiu, Shenhui enseñó que el cualquiera podía experimentar el despertar espiritual, tanto los jóvenes como los ancianos, los pobres y los ricos; además el despertar no dependía de la vida monástica o de la regla monástica. Shenhui desaprobaba la meditación sentada como el único mecanismo a través de la cual se podía despertar. Cuando Chongyuan le preguntó por qué predicaba el Chan sin sentarse, Shenhui respondió:

Enseñar a la gente a sentarse [en la meditación de esta manera] ... es obstruir el bodhi (es decir, el despertar espiritual). Cuando digo "sentarse" ahora, [quiero decir que] "sentarse es para que el pensamiento no se active. Cuando digo "meditación" ahora, [quiero decir que] "meditación" es ver la naturaleza fundamental. Por lo tanto, yo no enseño a la gente a que sus cuerpos se sienten y sus mentes permanezcan en la entrada en la concentración. Si fuera correcto declarar tal enseñanza, entonces Vimalakirti no habría regañado a Sáríputra por sentarse en meditation.¹⁵¹

Shenhui se refiere a un pasaje del Vimalakirti Nirveda Sutra en el que Sáríputra cuenta que el Buda fue amonestado por Vimalakirti por sentarse en contemplación:

Recuerdo un día, cuando estaba sentado al pie de un árbol en el bosque, absorbo en la contemplación, el Licchavi Vimalakirti vino al pie de aquel árbol y me dijo: "Reverendo Sáríputra, ésta no es la manera de absorberte en la contemplación. Deberías absorberte en la contemplación de modo que ni el cuerpo ni la mente aparezcan en ninguna parte del triple mundo. Debes absorberte en la contemplación de tal manera que puedas manifestar un comportamiento

ordinario sin abandonar la cesación. Debes absorberte en la contemplación de tal manera que puedas manifestar la naturaleza de una persona ordinaria sin abandonar tu naturaleza espiritual cultivada. Debes absorberte a ti mismo en la contemplación de tal manera que la mente no se asiente en el interior ni se mueva hacia formas externas, debes absorberte en la contemplación de tal manera que las treinta y siete ayudas a la iluminación se manifiesten sin desviarse hacia ninguna convicción. Debes absorberte en la contemplación de tal manera que te liberes en la liberación sin abandonar las pasiones que son propias del mundo.¹⁵²

En otras palabras, lo importante no es el acto de sentarse, sino hacia dónde dirigir la mente: lo que ocurre con nuestro cuerpo físico es de importancia secundaria.

Por lo tanto, podríamos diferenciar a los dos monjes de esta manera: Shenxiu enseñó Budismo en la tradición monástica aceptada, usando formas sentadas de acuerdo con el ejemplo establecido por la leyenda de Bodhidharma, mientras que Shenhui enseñaba a la gente a no limitarse ellos mismos a esa vía, y que cofinar la práctica a la posición sentada es un obstáculo, "que obstruye el bodhi": Shenhui no sugirió que las formas de meditación sentada deba ser evitada, sino que la mente de Buda debe ser cultivada en todo momento en todas las circunstancias y no ser impedida por dependencias de ningún tipo. Alternativamente, Shenxiu enseñó un método formal en el contexto de un rígido sistema eclesiástico, que se basaba en formas sentadas de meditación, a diferencia del enfoque de Shenhui, que era esencialmente independiente del método. Shenhui se refería burlonamente al enfoque metódico de Shenxiu "gradual" (el crecimiento espiritual se produce gradualmente a medida que se practica la meditación sentada); en cambio, sus devotos se referían a su enfoque como "súbito" (el despertar espiritual se produce de forma espontánea e independiente de cualquier método particular).

Como encontramos a lo largo de la historia del Chan, los maestros van a enseñar la misma cosa de diferentes maneras, un enfoque que se fomenta como una aplicación de upáya, o habilidad en los medios. Si bien podemos considerar desafortunado que Shenhui creó una grieta en el budismo, que ha fracturado a los budistas zen en dos bandos diferentes hasta el día de hoy, también podríamos decir que sin su devoción por destruir el statu quo de los métodos formales de entrenamiento Chan, el Chan podría haber perdido su vitalidad en los siglos posteriores y nunca se habrían inventado los diálogos de encuentro que llegaron a caracterizar el periodo clásico o medio (c. 750-1000 DC) como una expresión aún más distintiva y creativa del budismo en China.

¿Pero qué tiene que ver todo esto con Huineng, el tema de esta sección? ¿Por qué es Huineng la figura pivote de este periodo en lugar de Shenhui, que fue recordado como predicando esencialmente lo mismo que Huineng, según documentos como el Li-tai fa-pao chi? El Sutra de la Plataforma no menciona a Shenhui como un monje importante, sin embargo, algunos textos de la época afirman que Shenhui es el séptimo patriarca y Huineng

* El despertar súbito se expresa también en el canon Vinaya, en lo que se denomina el Segundo Sermón de Buda en Benarés. El sermón declara, por ejemplo, que la salvación puede encontrarse inmediatamente por el mero hecho de escuchar el sermón (Vetter, 1988, XXXXIV).

el sexto.¹⁵³ Lo único que tenemos son fragmentos de textos conservados para ayudar a identificar una escuela chan en particular, junto con la mística que rodea a Huineng. Sólo nos queda especular sobre de la intención literaria y los métodos empleados por los autores, que en la mayoría de los casos son anónimos. Las conclusiones de investigadores como John McRae y John Jorgensen,¹⁵⁴ parecen plausibles: la leyenda de Huineng se inventó con el propósito de solidificar la escuela Chan.¹⁵⁵ Si bien Huineng puede haber existido como un monje que recibió la transmisión de Hongren, y puede haber sido maestro de Shenhui, no parece haber evidencia histórica de que fuera un actor importante en el movimiento socioreligioso Chan durante su vida.¹⁵⁶ Parece posible que Shenhui, y/o

sus herederos, puede haber tratado de establecer un nuevo linaje que enfatizara crear una nueva leyenda, una leyenda que, irónicamente, eliminara a Shenhui como figura importante en la historia de la quintaesencia de Chan.¹⁵⁷ La momia putativa de Huineng, expuesta de forma destacada en el templo lan Hua de China, es un testimonio de su gran importancia para la tradición Chan (los monjes son normalmente incinerados y raramente momificados). Podemos tener en cuenta que éste era un período en el que el chan todavía estaba tratando de definirse a sí mismo. La veneración de los antepasados, cuando se aplica al budismo, requiere que el conocimiento del Dharma debe ser transmitido de forma segura a la siguiente generación o se perdería. Por lo tanto, era esencial establecer una convección sólida desde Hongren para sellar la identidad del Chan.

Las historias de Huineng son valiosas desde el punto de vista de la definición de una persona/leyenda por excelencia en la historia de Chan, y para explicar el carácter temprano del pensamiento y el entrenamiento Chan. Un pasaje del Sutra de la Plataforma que se utiliza habitualmente en los monasterios chan para comenzar las charlas del Dharma, o los sermones, es la historia del Viento y la Bandera: Una una tarde de viento, mientras Huineng se refugiaba bajo el alero del Templo Fa-hsing oyó a dos monjes discutir sobre la bandera del templo que se agitaba:

Uno decía que era la bandera la que se movía, el otro que era el viento. Discutían una y otra vez, pero no eran capaces de darse cuenta del verdadero principio.

Hui-neng dijo: "Perdonen a un vulgar lego en la materia por entrometerse en su pero no son ni la bandera ni el viento los que se mueven; es sólo nuestra propia mente la que se mueve". Yin-tsung escuchó este comentario este comentario y se le pusieron los pelos de punta ante la extrañeza que le producía. Al día siguiente invitó a Hui-neng a su habitación, y en respuesta a sus intensas preguntas sobre el significado de [su comentario sobre] el estandarte y el viento, Hui-neng le explicó el principio en detalle. Yin-tsung, involuntariamente se levantó, diciendo: "Tú no eres un hombre corriente. ¿Quién fue tu maestro?" Hui-neng, sin ocultar nada, le contó

*McRae escribe que hay "buena evidencia para mostrar que a finales de la década de 730 Shenhui era ignorante de la mayoría de los detalles de la vida de Huineng" (2003, 67). Y continúa: "Es llamativo, incluso sorprendente, lo poco que Shenhui sabe sobre la persona que se supone que es su propio maestro. . . . ¡Probablemente sea justo pensar en el Huineng histórico como un monje chino razonablemente conventual, cuyas enseñanzas diferían poco o nada de las de otros miembros de la escuela del Norte" (2003, 68).

de inmediato cómo obtuvo el Dharma. Entonces Yin-tsung asumió la posición de discípulo y pidió que se le instruyera en las esencias del Chan.¹⁵⁸

Al igual que con muchos de los relatos contenidos en el Sutra de la Plataforma, éste sirve para múltiples propósitos: enmarca el Chan como la escuela "Sólo Mente", refuerza la importancia del linaje del Dharma de Huineng, y enfatiza la importancia de la relación maestro-discípulo característica de la formación monástica. El Sutra de la Plataforma es el único texto al que hacedido el estatus de sutra sin ser atribuido directamente al Buda, un acto que asignó a Huineng un estatus igual al del propio Buda.

Pero el valor del Sutra de la Plataforma para los practicantes chan, además de de vincular claramente el budismo con el taoísmo y el confucianismo, tiene menos que ver con la persona a la que se le atribuye, sino con varias posturas firmes que adopta en la definiendo el Chan, entre ellas:

- No se puede alcanzar la mente a través de buenas acciones.
- La naturaleza fundamental de la realidad es la vacuidad.
- Es preferible practicar el chan como un laico, fuera de los muros de un monasterio, que seguir las formas del monacato sin aplicar una práctica interior.
- La esencia de la práctica es eliminar los falsos pensamientos.
- Los enfoques "súbito" y "gradual" (es decir, "Sur" y "Norte") son simplemente dos maneras diferentes, cada una apropiada para para diferentes tipos de personas. Del Sutra de la Plataforma:

¿Qué se entiende por "gradual" y "súbito"? El Dharma en sí mismo es el mismo, pero al verlo hay una manera lenta y otra rápida. Visto lentamente, es lo gradual; visto rápidamente es lo repentino [enseñanza]. El Dharma no es súbito ni gradual, pero algunas personas son agudas y otras son torpes; de ahí los nombres "súbito" y "gradual".¹⁵⁹

-Estar sentado, centrado en el "lavado de mente", es una vía ilusoria. Del Sutra de la Plataforma:

El hombre engañado se aferra a las características de las cosas, se adhiere al samádhi de la unidad, [piensa] que la mente directa está sentada sin moverse y desecha los engaños sin dejar que las cosas surjan en la mente. [...] Si sentarse en

* La mente, en este contexto, no es el razonamiento, el pensamiento, sino la mente de la conciencia. La escuela Chan de "sólo mente" fue caracterizada en el primer Pratyutpanna Samádhi Sutra: "La mente crea al Buda. La mente misma lo ve. La mente es el Buda. La mente es el Tathagata. La mente es el cuerpo, la mente ve al Buda. La mente no conoce ella misma la mente, la mente no se ve la mente a si misma. Una mente con concepciones es estupidez, una mente sin concepciones es el nirvana" (Paul Harrison y John R. McRae 1998, 26).

meditación sin moverse es bueno, ¿por qué Vimalakirti regañó a Sáriputra por sentarse a meditar en la selva?¹⁶⁰

(Nótese la gran similitud de esto con el comentario atribuido a Shenhui, presentado anteriormente).

- En el camino de la salvación, todo lo necesario está dentro de nosotros, y depende de nosotros mismos hacer el trabajo. Nadie puede hacerlo por nosotros. Del Sutra de la Plataforma:

"Buenos amigos , cuando digo "hago el voto de salvar a todos los seres sintientes en todas partes; no es que los vaya a salvar, sino que los seres sintientes, cada uno con su propia naturaleza, deben salvarse a sí mismos. ¿Qué significa "salvarse a sí mismos con sus propias naturalezas"? A pesar de los puntos de vista heterodoxos, de las pasiones, de la ignorancia y de los engaños, en vuestros propios cuerpos físicos tenéis en vosotros mismos los atributos de iluminación inherente, de modo que con puntos de vista correctos podéis ser salvados. Si se despiertan a los puntos de vista correctos, la sabiduría de prajna limpiará la ignorancia y la ilusión, y os salvaréis a vosotros mismos. Si los puntos de vista falsos vienen, con los puntos de vista correctos seréis salvados. si viene la ilusión, con el despertar os salvaréis; si viene la ignorancia, con la sabiduría os salvaréis; ; si viene el mal, con bien te salvarás; si vienen las pasiones con bodhi te salvarás. Verse salvado de esta manera se conoce como verdadera salvación".¹⁶¹

- La mente que busca la iluminación se engaña. De la Plataforma Sutra: `Aunque la iluminación [bodhi] es originalmente pura, la creación de la mente que la busca es entonces ilusión.¹⁶²

EL BUDISMO ESOTÉRICO Y EL AUJE DEL MAESTRO CHAN

A principios del siglo VIII, mientras Shenxiu sentaba las bases de lo que se conocería como la escuela Chan del Norte, Subhákarakasimha (y poco después, Vajrabodhi y Amoghavajra) traía a China una nueva interpretación del budismo a China desde la India: Vajrayána, o budismo esotérico, que finalmente se codificó como Zhen Yan (japonés, Shingon), o la escuela de los mantras. El budismo esotérico implicaba el uso de técnicas de visualización e impresionantes actos rituales para controlar el clima, las enfermedades y las victorias militares, y, según McRae, llegó a impregnar toda la conciencia de Asia Oriental.¹⁶³ También distanció aún más a la escuela Chan del Norte de su homóloga del Sur , ya que el Subhákarakasimha criticaba con frecuencia el enfoque de Shenxiu, afirmando que "mantener el no-pensamiento (wunian) como lo último, cuanto [más tiempo] búsques, más inalcanzable [es nuestra meta]".¹⁶⁴ En otras palabras, él profesaba que las personas que seguían las enseñanzas de la escuela del Norte de Shenxiu no llegarían a ninguna parte espiritualmente.

El budismo esotérico influyó en la escuela Chan de múltiples maneras, especialmente su énfasis en las relaciones maestro-estudiante, que ayudó a solidificar la tradición del linaje del Dharma y a establecer al maestro como un Buda. Esto produjo un ambiente propicio para los relatos hagiográficos de los maestros del pasado en el género yulu: los "diálogos de encuentro".* "Lo irónico", escribe Albert Welter, "es que aunque el yulu surgió de un movimiento que desafiaba la naturaleza de la autoridad especialmente codificada a través de los textos canónicos existentes, el yulu estableció una nueva autoridad, constituyendo lo que podría caracterizarse como una clase de autoridad antiautoritaria, una nueva ortodoxia antiortodoxa".¹⁶⁵

Los diálogos de encuentro producirían uno de los textos canónicos más inusuales de cualquier religión en la historia del mundo y caracterizan al Chan

como una expresión totalmente distinta y puramente china del budismo místico.

DIÁLOGO DE ENCUENTRO: EL GONG-AN & HUA-TOU

Ta-chu Hui-hai, un budista del siglo VIII, se aventuró una vez a visitar al gran maestro Ma-tsu (Kiangsi Tao-i). El maestro le preguntó: "¿Por qué vienes aquí?"

Ta-chu respondió: "Vengo buscando la iluminación".

El Maestro le dijo: "¿Por qué has de dejar tu casa para vagar y descuidar tu precioso tesoro? No hay nada que pueda darte. ¿Por qué buscas la iluminación en mí?"

El visitante le presionó para que le dijera la verdad: "¿Pero cuál es mi tesoro?"

El Maestro respondió: "Es él quien acaba de hacer la pregunta. El contiene todo y no tiene nada. No hay necesidad de buscarlo fuera de ti mismo".

Registro de la Transmisión de la Lámpara ¹⁶⁶

El Registro de la Transmisión de la Lámpara (jīngdé chuándénglù) fue la primera expresión sustancial de lo que ahora se denomina Chan clásico, después de la Antología de la Sala Patriarcal del año 952. Su elaboración no fue una empresa menor. Escrito en treinta volúmenes durante la dinastía Song por Daoyuan (Dàoyuán), pretendía definir claramente el chan, desde su historia y genealogía hasta su filosofía y las prácticas. Preparó el camino para tres obras sucesivas que perfeccionaron y popularizaron el formato de los encuentros-diálogos: el Registro del Acanilado Azul (Biyán Lù), que se produjo durante los principios del siglo XII,[†] el Libro de la ecuanimidad (Cóngróng lù), y La barrera sin puerta

* El género yulu de Chan son registros de un maestro específico que incluyen poesía, anécdotas sermones y conversaciones. Se cree que se desarrolló originalmente a partir de la plataforma de charlas dadas por Shenhui (tanyu).

† El Registro del Acanilado Azul fue el producto de una colección de enseñanzas de los maestros Chan acumuladas por Dahui Zonggao

(Wúménguán P F), realizada por Wansong Xíngxiu y Wumen Huikai, respectivamente, a principios del siglo XIII.

Los diálogos de encuentro, sin embargo, se conocían desde mucho antes en China. El lector puede recordar que numerosos relatos anecdóticos de Chuang Tzu se escribieron en este formato muchos siglos antes, lo que sugiere que ya era una forma literaria conocida y respetada cuando reapareció durante los años de formación del Chan. Como expresión del Chan, los diálogos de encuentro se convirtieron en algo más que simples dispositivos de narración; definirían el Chan como un camino que:

- se basa en la percepción, la autoconciencia y la meditación,
- se basa en los aspectos internos (contemplación) y externos (acción),
- tiene un linaje conocido con precisión que se remonta al Buda,
- existe gracias a ese linaje,
- subraya la importancia de venerar a los ancestros del Dharma,
- trata de desquiciar la mente racional por todos los medios posibles,
- fomenta la investigación independiente y reprende la búsqueda de soluciones
- soluciones de otros, y
- no se basa en las escrituras.

Estas posturas, en general, llegaron a conformar la autodefinición de Chan y, como tales, se convirtieron en axiomas implícitos. Podemos observar discrepancias históricas en lo que respecta al linaje; podemos cuestionar cómo se se creó o estableció el linaje; podemos incluso cuestionar la existencia real de algunos de los supuestos poseedores del linaje Chan. Pero desde el punto de vista del Chan, estas cuestiones están fuera de su ámbito de interés.* Aunque podemos respaldar con razón la conclusión de Cole de que "en efecto, los autores Song crearon a los maestros perfectos del Tang para que fueran sus descendientes-un gran caso de engendrar al padre...";¹⁶⁷ también vale la pena considerar el desarrollo de la historia Chan a la luz del medio literario del propio diálogo de encuentro. Proporcionó un marco de trabajo a partir del cual Chan pudo establecer una identidad y crecer. Pero ni ese marco ni la expresión que surgió de él fueron tan importantes independientemente, como el hecho de que uno engendró al otro; es decir, , que a través de esta forma de expresión surgió el chan.

* Podemos considerar, por ejemplo, que cuando un monje Chan es reconocido por el colectivo Comunitario Chan como titular del linaje, eso lo convierte de facto en tal, independientemente de las circunstancias que rodean la transmisión del Dharma, el contexto histórico, etc.

Los diálogos de encuentro, que evolucionaron hacia el formato literario de gong-ans, utilizan diversas técnicas literarias para lograr sus objetivos: El habla vernácula hace que parezcan representaciones precisas de encuentros reales, lo que les confiere verosimilitud; suelen emparejar a un alumno despistado con un maestro ilustrado para yuxtaponer el pensamiento discursivo "no iluminado" (el alumno) con el pensamiento no discursivo "iluminado" (el maestro)*; instalan al maestro Chan por encima y más allá de la comprensión de los no iluminados, permitiéndole recurrir libremente a cualquier métodos de enseñanza que puedan ayudar al estudiante a salir de la de la mente condicionada; proporcionan un enfoque claro de la enseñanza que podría utilizarse en el entorno monástico; y ofrecen temas útiles para charlas y sermones extemporáneos, permitiendo el adorno necesario para adaptarse a las circunstancias.

Sin embargo, se desconoce cómo evolucionaron exactamente los diálogos de encuentro. Albert Welter, autor de *The Linji Lu and the Creation of Chan Orthodoxy*, escribe que:

[...] nunca estará claro si los diálogos de encuentro en el chan yulu son producto de la narración de historias o del embellecimiento literario. ¿Acaso los practicantes contaron las historias alrededor del fuego, o en algún otro lugar, los produjeron, o fueron el producto de la imaginación literaria de quienes los escribieron? Es probable que ambas cosas hayan influido y tal vez sea mejor considerarlos como dos aspectos de un continuum que produjo los diálogos de encuentro tal y como se nos presentan hoy. Sea cual sea el responsable, todos los implicados estaban dispuestos a crear una nueva y única interpretación chan del budismo. El pasado (es decir, escrituras budistas y doctrinas ya no era un estorbo que dictaba los términos con los que se entendía la realidad presente. La imaginación intervino para crear un nuevo sentido del pasado, y esta creación se transcribió a través del yulu como la versión aceptada. La memoria viva, por así decirlo, se impuso a la sabiduría recibida. En este proceso la ficcionalización no se veía como una falsificación de los hechos, sino como la verificación de la verdad.¹⁶⁸

Mucho después de que los gong-ans se convirtieran en un método aceptado de entrenamiento Chan, el maestro Linji Dahui Zonggao (1089-1163) comenzó a enseñar la importancia de ponderar su frase crítica (*kan huatou*), un enfoque que más tarde llegó a conocerse como *kanhua Chan*. Esto llevaría al *hua-tou* como un método de entrenamiento Chan que podría ser utilizado independientemente de los gong-ans y que sería popularizado siglos más tarde por monjes como Han Shan, Hsu Yun y su discípulo Jy Din. El *hua-tou* se describirá en detalle en el capítulo 12.

Mientras los enfoques de la "escuela del Sur" para el entrenamiento Chan ganaban impulso, la "escuela del Norte", como la presentada por la secta Caodong, perdían fuerza. Durante el siglo XII, fue uno de los principales defensores del enfoque de la iluminación silenciosa de

* Esto reflejó las técnicas literarias que observamos siglos antes en los diálogos de Chuang Tzu 4º siglo BCE. Los modos de pensamiento discursivo y no discursivo reflejan las perspectivas dualista y no dualista, respectivamente. Véase el capítulo 18 para una mayor discusión de escrituras y doctrinas budistas)

Caodong, y fue en gran parte responsable de su reducida popularidad en China.* No obstante, las enseñanzas de la "escuela del Norte" volvieron a ser consideradas igualmente legítimas como el enfoque de la "iluminación repentina" de Linji a diferencia de lo que ocurre en Japón, donde las dos escuelas continúan su conflicto.^{†169}

LINAJE CHAN 8t TRANSMISIÓN DE DHARMA

Las fuerzas que crearon y dieron forma al sistema de linaje Chan, hemos visto, se remontan a la práctica china de veneración a los antepasados, una característica de la religión popular tradicional, cuyos orígenes se remontan al periodo neolítico.^{‡170} Aunque el budismo no se ocupa de los linajes familiares, como los representados por las iglesias de parentesco chinas (zóngzú tan), los budistas no podrían abandonar fácilmente el imperativo cultural de venerar a los difuntos.[§] La solución fue venerar a sus antepasados del Dharma. Sin embargo, para que esta sustitución funcionara, se necesitaba un mecanismo para conectar una generación del Dharma con la siguiente. Ese mecanismo se conocería como transmisión del Dharma; se basaba en una cosa inefable llamada Dharma que podía ser transmitida de monje a monje (maestro a discípulo). La transmisión del Dharma permitía venerar a los antepasados y preservar la enseñanza y la comprensión perfectas del budismo. El evento de la transmisión en sí mismo podía producirse de forma pública y ceremonial, o de forma privada y sin fanfarrias. Incluso podía ocurrir en sueños.¹⁷¹

En la práctica, la transmisión del Dharma ha servido para otros fines además de establecer el linaje y permitir el culto ancestral. Al igual que hemos identificado dos tipos de Chan, uno institucional y otro espiritual (o místico), también podemos identificar dos tipos correspondientes de transmisión: una al servicio de la institución (eclesiástica), y una que refleja o reconoce el despertar espiritual o la iluminación (wù).

La transmisión eclesiástica se ha utilizado históricamente con fines prácticos como la instalación de un monje como abad de un monasterio.** Esta forma de transmisión de

* Para un examen completo de la profunda influencia de Dahui Zhonggao en el Chan, y el efecto de los oficiales de gobierno local y de la literatura en la institución chan durante la dinastía Song, véase How Zen Became Zen, de Morten Schlütter, *The Dispute over Enlightenment and the Formation of Chan Buddhism in Song-Dynasty China*, 2008, University of Hawaii Press.

† En general, en China se entiende que los diferentes métodos sirven para las diferentes necesidades de la gente, por lo que se fomenta una gran diversidad de métodos y enfoques. Sin embargo, hay suficientes diferencias entre los enfoques Caodong y Linji, por lo que los profesores de chan presentan uno, pero no ambos, según sus propias experiencias y preferencias.

‡ La importancia del linaje de Buda se estableció en la India antes de que el budismo entrara en China. El Pratyutpanna Sutra -uno de los primeros sutras que comenzaron a establecer un Maháyána distintivo- enfatizó su importancia.

§ Ser un seguidor del Dharma de Buda significa romper los apegos a familia y amigos y dedicarse por completo a los principios y prácticas budistas; por lo tanto, para un budista es inaceptable venerar a los padres o a los antepasados genéticos.

** Welsh ha señalado que la transmisión del Dharma ha sido un concepto fluido para los chinos. Se podía aplicar libremente a diferentes propósitos según las situaciones: "A veces, recibir el dharma era el prerrequisito para convertirse en abad; a veces convertirse en abad era el preludio a la recepción del dharma. En otros casos, el dharma no tenía nada que ver con el cargo de abad. La práctica difería de un monasterio a

reconocimiento a un monje como maestro o administrador, lo que le hace elegible para realizar ceremonias -algunas de las cuales son para la salud financiera (y política) del templo, así como para la estabilidad social de la institución.¹⁷² En estos casos, la transmisión podría ser a un monje que había sido seleccionado para ser abad por designación del consejo - suponiendo que no hubiera recibido ya la transmisión¹⁷³ -y la prueba de la transmisión podía ser la emisión de un pergamino o un de un certificado del Dharma. La transmisión espiritual, por el contrario, nunca ha dependido de un maestro o se basa únicamente en el propio despertar espiritual. Hsu Yun, por ejemplo, enseñó que "la iluminación es el único medio de transmisión."¹⁷⁴

El linaje del Dharma ofrecía un medio para rastrear una sucesión de monjes hasta un ancestro común del Dharma: el Buda. Cada rama del árbol genealógico del Dharma" resultante podía identificarse por las enseñanzas de un monje específico al que se le reconocía haber recibido la transmisión. Se considera que todas las ramas representan el Dharma por igual; Por esta razón, ha sido común que un monje de una secta sirva como abad de otra, y que algunos monjes "reciban el Dharma" en todas ellas, una práctica aún común en la época actual. Para ilustrarlo, Welsh ofrece el siguiente relato sobre la fluidez de las afiliaciones al linaje Chan:

"uno de mis informantes [cuando investigaba para este libro] era Linchi por tonsura y comenzó su carrera practicando la meditación en un monasterio Lin-chi . Después de un año y medio, descubrió que esto era demasiado elevado (kao-shang) y difícil de entender, así que probó la meditación T'ien-t'ai (chih-kuan). Después de ocho años de progreso insatisfactorio en esta última, finalmente cambió a la práctica de la Tierra Pura de recitar el nombre de Buda.

Pero todavía se consideraba o bien Lin-chi sobre la base de la tonsura o T'ien-t'ai sobre la base del dharma Tien-tai que había recibido. El Venerable Tao-chieh, que actuó como testigo en la ordenación de Tai-hsü en 1904, se describe como seguidor de la secta T'ienTai y actualmente (chien)de las sectas Avatamseka y Dharmcicksana. Este en cuanto a la doctrina. Con respecto a la tonsura, era Lin-chi, y en 1924 fue abad de uno de los principales monasterios de de la secta Vinaya, el Fa-yüan Ssu de Pekín. Otro eminente monje, Hsü-Yün, se empeñó en recibir el dharma no sólo de Lin-chi y Ts'ai tung, sino también de Yün-men, Fa-yen y Kui-yang, cuyo linaje había terminado siglos antes.¹⁷⁵

otro, y cualquiera de ellos podía cambiar su práctica según las circunstancias" (1963, 96). Por otra parte, en Japón, la abadía es tradicionalmente (aunque no siempre) a través de la herencia de padre a hijo.

* Esto contradice la afirmación de Cole de lo contrario, que la transmisión es el medio de la iluminación; sin embargo, la transmisión puede considerarse tanto un mecanismo que apoya y sostiene la religión (punto de Cole), así como un medio para expresar y reconocer la visión espiritual (punto de vista de Hsu Yun). El contexto en el que se invoca el término -ya sea místico o religioso, distingue su significado. Desde la perspectiva de Hsu Yun, la transmisión no puede ocurrir sin el despertar espiritual, y desde la perspectiva de Cole, la iluminación se le concede a alguien que "recibe la transmisión" en un sentido formai, eclesiástico, y no lleva ningún significado espiritual o místico particular.

† Durante mi estancia en el templo Hong Fa de Shenzhen, conocí a varios monjes que habían sido ordenado en otros linajes, incluido un monje del Tíbet que practicaba en la tradición exclusivamente tibetana. Teniendo

Welsh señala además que, en China, recibir un pergamino del Dharma como símbolo de la transmisión del Dharma "no era exclusivo. Uno podía convertirse en un discípulo del Dharma en más de un linaje y más de una secta".¹⁷⁶ A diferencia de las sectas Zen japonesas, que a menudo estaban en guerra entre sí sobre sus diferentes interpretaciones del budismo (capítulo 7),* muchos monasterios chinos combinaban fácilmente los puntos de vista y las prácticas de múltiples sectas:

[El antiguo abad del T'ien-ning Ssu me dijo que, aunque su campaña y el tablero eran Lin-chi, el monasterio "no pertenecía a una sola secta". Se aconsejaba y practicaba el Chan, la Tierra Pura, la recitación del Sutra del Diamante (en una sala especial para ello), y el estudio en su seminario de las doctrinas T'ien t'ai, Wei-shih (idealista) y Hsien-shou (Hua-yen)".¹⁷⁷

Como hemos observado repetidamente a lo largo de la historia del budismo, las diferencias en las interpretaciones de la filosofía y la práctica budista, con una amplia variación en las experiencias espirituales mismas, han dado lugar a una colorida variedad de escuelas, sectas y sub-sectas. Y a lo largo de la historia del Chan, los maestros han expresado el Dharma de acuerdo con sus propias sensibilidades y experiencias. A lo largo del camino, los maestros que ganaron un número significativo de seguidores se convirtieron en figuras pivotaes para sectas separadas o "casas"; de ellos, cinco recibieron notoriedad: Gui Yang, Linji, Caodong Fayán y Yunmen† Sin embargo, en lugar de referirse a ellas como sectas o escuelas separadas, sin embargo, pasaron a ser denominadas, poéticamente, como pétalos. Juntos, se dice que representan la flor que es el Chan.‡

Para rastrear el linaje de un monje en una casa particular, se adoptó una convención durante el período Ming tardío para usar caracteres de generación (beizi). A mediados de la dinastía Qing, se formalizaron en poemas:¹⁷⁸ un monje que diera la transmisión asignaría el siguiente carácter del poema y elegía un segundo carácter para acompañarlo. Juntos, los dos caracteres formarían la tonsura completa (tidu ming) del monje o monja recién ordenado. Un segundo nombre de cortesía o nombre de estilo (zi) se le daba al entrar en la edad adulta, o más tarde si no se le había asignado uno previamente. La figura 2 muestra una estrofa del poema de la tonsura de Linji en hanzi pinyin e inglés.

Este enfoque poético de la transmisión del Dharma puede parecer una forma manera inteligente y funcional de rastrear el linaje, pero surgen situaciones que hacen que el

en cuenta la fluidez del linaje en el budismo chino, no es de extrañar que rara vez se encuentren árboles de linaje precisos, y cuando los hay, son invariablemente incompletos, si no sustancialmente erróneos.

* En Japón, las rígidas distinciones doctrinales entre una secta y otra crearon aislamiento y discordia. La falta de distinciones rígidas entre sectas en China, ha comentado Welch, ha llevado a muchos budistas japoneses a descartar el budismo chino, ya que consideran que representa "...una prueba de decadencia y esto puede ser una de las razones por las que han rechazado el budismo chino".

† Puede que haya habido otras sectas populares que no hayan dejado huella en la literatura por razones geográficas o sociopolíticas.

‡ La alegoría de los "cinco pétalos" puede tener su origen en el Sutra de la Plataforma, que atribuye un pétalo a cada uno de los cinco patriarcas que precedieron a Huineng. Se dice que los pétalos fueron abiertos por Bodhidharma (ya que era el ancestro común del Dharma de ellos a11) para revelar una flor.

Explorando el Chán

seguimiento retrospectivo del linaje sea extremadamente difícil. Por ejemplo, Hsuan-Li Wang ha observado que

en el caso de que el maestro y el heredero pertenecieran a diferentes linajes de tonsura Chan, cuando el heredero recibía un nuevo nombre en la transmisión dharma, para el heredero, era el nombre de la transmisión dharma, no el nombre la tonsura, pero para el maestro, el nuevo nombre era llamado siguiendo el poema de transmisión de su propio linaje Chan. Es en este punto donde los poemas de transmisión de los linajes de tonsura Chan y los poemas de transmisión de los linajes de transmisión del dharma se enredaron y dieron lugar a complejidades que dejan perplejos a los estudiosos que intentan comprobarlo.¹⁷⁹

Para el monje o monja, sin embargo, el seguimiento hacia atrás del linaje es de poca importancia. Es suficiente saber que uno es reconocido como un legítimo portador del linaje en una tradición que es ipso facto continua: aunque pueda haber de persona a persona en alguna parte del árbol (recordemos que la transmisión puede producirse incluso en un sueño), la transmisión del Dharma como medio de expresión y/o reconocimiento del despertar espiritual, es absoluta e inalienable.

Xin Yuan Guang Xu	El corazón/la mente es la fuente, que abarca todo y siempre continua.
Ben Jue Chang Long	La fuente es consciente, buena y abundante.
Neng Ren Sheng Guo	El ver benévolo trae el sagrado fruto.
Chang Van Kuan Hong	Ejerce siempre la expansividad y la amplitud.
Wei Chuan Fa Vin	Transmite sólo el sello del Dharma.
Zheng Wu Hui Ring	Testifique la realización de la armonía.
Jian Chi Jie Ding	Sostén con determinación sua determinación.
Yong Ji Zu Zong	Continúa para siempre el linaje ancestral linaje.

FIGURA 2. POEMA LINAJE DHARMA.

Una estrofa de un poema de tonsura utilizado para seleccionar los nombres de ordenación de monjes y monjas y los identifica con un linaje del Dharma específico.

LOS CINCO PÉTALOS DE CHAN

El primero de los pétalos de Chan fue Gui Yang (Kui Yang), llamado así por dos monjes durante el siglo IX: Guishan Lingyou y Yangshan Huiji. También conocida como la escuela Weiyang, fit duró mucho y en poco tiempo fue absorbida por Linji.

El pétalo de Linji recibió su nombre por las enseñanzas del monje Linji Yixuan, que era conocido por utilizar actos dramáticos y repentinos, como como gritar y golpear con palos.

El pétalo Caodong, fundado por Dongshan Liangjie y desarrollado posteriormente por sus herederos, hacía hincapié en la meditación sentada. Japón se convertiría en el heredero predominante del Cao dong. A través del trabajo de Dógen, se adaptaría a Shintô, el término atribuido a la religión popular indígena de Japón y se convertiría en el Sótó Zen (capítulo 7).

El pétalo de Fayan recibió su nombre del monje Fayan Wenyi, en el siglo X.

Por último, el pétalo de Yunmen recibió su nombre del monje Yunmen Wenyan que era conocido como un orador excepcional y el creador de "barreras de palabras". Por ejemplo, gritaba "¡Guan! ; refiriéndose a una barrera. Sus enseñanzas menudo ambiguas se convertirían en temas populares para los gong-ans, dispositivos de entrenamiento chan que exploraremos en la Parte II. Las ideas de Yunmen sobre el Chan sobreviven en el Yunmen Quinzhee Chánshi Guánglù. Además, dieciocho gong-ans en el Registro del Acantilado Azul hacen referencia a él.

De nuevo, es importante señalar que cada una de estas sectas o escuelas de la escuela Chan en lo que hoy es: para los chinos, es una flor con muchos pétalos, cada uno contribuyendo al conjunto, cada uno ofreciendo diferentes perspectivas sobre la misma cosa. En China, el chan ha preferido históricamente la inclusión a la exclusión; se anima a los monjes a que rindan y estudien los textos canónicos y otros escritos, independientemente de las sectas a las que pertenezcan. La comprensión de de la información, de la unión de piezas aparentemente inconexas para crear un todo. Fue con este espíritu de unificación que el famoso monje Chan del siglo XX, Hsu Yun, se dice que se convirtió en un portador de linaje transmitido en los cinco pétalos.*

EL BUDISMO DURANTE Y DESPUÉS DE LA DINASTÍA TANG

La dinastía Tang (618-907) fue, en general, una época de prosperidad para el budismo para el budismo, y el chan en particular, hasta que surgieron problemas económicos nacionales. A mediados del siglo IX, y de nuevo en el X, el budismo fue severamente perseguido. Como se mencionó anteriormente, los templos fueron destruidos, y muchos monjes y

* Esto se confirmó durante las conversaciones que mantuve con los monjes del templo Hsu Yun de Honolulu, Hawaii, en 1997, un templo fundado por el "descendiente del Dharma" de Hsu Yun, Jy Din. Sin embargo, la forma en que Hsu Yun recibió la transmisión del Dharma en todos los linajes sigue siendo desconocida para mí. ¿Se refiere a la transmisión espiritual (que puede ocurrir incluso en sueños) o a la transmisión eclesial, que debe ser ofrecida por un monje ordenado que haya "recibido transmisión" en el respectivo linaje de la escuela? Si nos guiamos por las ideas de Hsu Yun sobre el tema la adecuación implica lo primero. En cualquier caso, desde la perspectiva de la institución, la idoneidad implica que todos los herederos de Hsu Yun (descendientes del Dharma) comparten igualmente linajes con las cinco sectas.

monjas se vieron obligados a volver a la vida laica.¹⁸⁰ Las escuelas budistas que se basaban en textos religiosos, como el Tian Taj y el Hua Yan, sufrieron las que más, ya que muchos de sus textos fueron destruidos (recuperarían más tarde copias de algunos de ellos en Corea y Japón). Las escuelas que no se basaban en las escrituras, como el Chan y la Tierra Pura sobrevivieron más fácilmente a este periodo.

Si hubo mucha discordia entre el budismo, el neo-taoísmo y el neoconfucianismo antes del final de la dinastía Tang, ésta desapareció gradualmente durante la dinastía Sung (960-1279), ya que se hicieron esfuerzos para unir los tres. Hoy en día, muchos chinos ofrecen devociones a los tres "fundadores" -Buda, Confucio y Lao Tzu- en monasterios y templos de toda China, y las distinciones entre ellos para muchos, se han difuminado hasta la insignificancia.^{*181} Los monjes chan también trabajaron para armonizar las prácticas de la Tierra Pura con el Chan, combinando las prácticas de recitación de la escuela de la Tierra Pura en la sala de Buda con prácticas de concentración y y las prácticas de contemplación en la sala de meditación.^{†182}

La dinastía Ming (1368-1644) destaca especialmente por la labor del el monje Zhu Hung, que ayudó a fusionar los tres "ismos" socio-religiosos en uno solo y enfatizó el valor de la práctica laica. Para el chino medio, la vida religiosa era una mezcla (variada) de budismo, taoísmo confucianismo y religión popular.

Durante la dinastía Qing de Manchuria (1644-1912), el budismo decayó, junto con la cultura china,¹⁸³ dando lugar a sociedades budistas secretas. Las tensiones sociales, políticas y religiosas condujeron finalmente a la Rebelión de Taí Ping en 1850. Durante sus catorce años, hasta treinta millones de personas murieron, muchas de ellas a causa de la peste y el hambre. Al final de la dinastía Qing, el budismo estaba de rodillas. La pobreza severa prevaleció alrededor de la nación, y los monasterios budistas fueron abandonados o convertidos para otros usos. El monje Chan Jy Din Shakya recordó su experiencia de niño visitando el templo de Tan Hua en Shao Guan (donde Huineng vivió y enseñó) a principios del siglo del siglo XX:

...nadie parecía estar a cargo de él. Un centenar de monjes y algunas docenas monjas doten vivían allí, pero la mayoría se ocupaban de discutir. Las monjas discuten con las monjas. Los monjes discutían con los monjes. Y los edificios de este gran centro religioso eran simplemente los lugares en los que tenían lugar todas estas discusiones. No parecía importar que la madera se pudriera y la piedra se

* Todavía hay controversia sobre este tema, sugiere Adamek: " El estudio de las interacciones budistas-daoístas implica cuestiones tan controvertidas como si es engañoso hablar del budismo, el daoísmo y el confucianismo como 'religiones', si se puede hablar de 'sincretismo' entre estas tradiciones, si es posible distinguir entre religión "de élite" y la religión "popular", cómo debe concebirse la relación entre la creencia y la práctica, y los modos en que la historia de la interacción entre Asia y Occidente ha influido en la construcción de dichas categorías" (Adamek 2007, 237).

† Hasta el día de hoy, los monasterios chan se diferencian poco de los monasterios de la Tierra Pura en cuanto a su apariencia, son, a todos los efectos, lo mismo. Las charlas de Dharma (sermones) combinan los conceptos de la Tierra Pura con los conceptos chan, los conceptos taoístas y los principios confucianistas.

desmoronara y los hierros de la vieja pagoda roja y blanca se estuvieran oxidando. La decadencia simplemente había seguido el ritmo de decadencia en la disciplina monástica.¹⁸⁴

Durante el siguiente periodo republicano (1912-1949), las asociaciones budistas comenzaron a formarse de nuevo, esta vez para ayudar a construir puentes entre monásticos y laicos budistas, y entre la institución budista y el gobierno:

Estas asociaciones budistas modernas, la primera de las cuales se fundó en 1900, tiene precedentes en las sociedades budistas que han existido desde el siglo XIV y que habían contribuido a derrocar a las dinastías mongolas y manchúes. Las asociaciones budistas del siglo XX. Sin embargo, las asociaciones budistas del siglo XX intentaron adaptar el budismo negociar con los gobiernos, en lugar de derrocarlos. Estas asociaciones trabajaron para mejorar la educación monástica, aumentar la relevancia social del budismo mediante la creación de escuelas y orfanatos y hacer que los monasterios fueran económicamente viables mediante actividades de recaudación de fondos.¹⁸⁵

En 1928, Chiang Kai-shek (Jiang Jieshi o Jiang Zhongzheng) entró en el campo de juego político de China para tratar de restablecer la estabilidad nacional bajo un gobierno autoritario comunista. Otros insurgentes comunistas tenían aspiraciones diferentes, sin embargo, y pronto surgió un conflicto que acabó desembocando en una guerra civil. En 1949, tras la victoria de Mao sobre Chiang Kai-shek, se estableció la República Popular China y Chiang huyó de la China continental a Taiwán. El gobierno que estableció allí (la República de China) sigue considerándose el legítimo y legítimo de China.

El budismo floreció en Taiwán y, en menor medida, en la China continental. Pero eso cambió cuando Mao Zedong comenzó una brutal campaña para erradicar el budismo del país poco después de que se convirtiera en presidente del Partido Comunista en 1949. Jy Din describe el duro trato que recibió su maestro, Hsu Yun, durante esta época:

Mucho tiempo después de mi llegada a Hong Kong en 1949, la Guerra Civil China acabó, y los comunistas tomaron el control del gobierno. Los cuadros de matones comunistas, suponiendo que las iglesias y los templos eran depósitos de oro oculto y otros objetos de valor, marcharon sobre los edificios religiosos indefensos y exigieron que los clérigos les entregaran estos tesoros inexistentes.

En 1951 mientras estaba en Hong Kong un grupo de estos matones fue al Monasterio de Yun Men y exigieron que Xu [Hsu] Yun les diera el oro y los objetos de valor del templo. Xu Yun trató de explicar que no había tales objetos de valor en el Monasterio de Yun Men. Pero se negaron a creerle y uno por uno, golpearon a los monjes en un esfuerzo por forzar una a revelar la ubicación del tesoro. Un monje fue golpeado hasta la muerte. varios monjes desaparecieron y sus cuerpos nunca fueron encontrados. Muchos sufrieron heridas graves, como la rotura de brazos y costillas. Durante los tres meses que los matones ocuparon el monasterio, regularmente interrogaban y golpeaban a Xu Yun y luego lo arrojaban a un pequeño

cuarto oscuro durante días, privándole de comida y agua. Varias veces lo golpearon hasta dejarle sin sentido y abandonado para que muriera.^{*186}

El objetivo de Mao era eliminar todo rastro de lo que consideraba una superstición sin sentido. Sus políticas conducirían a una de las campañas más sangrientas de China contra su propio pueblo, y una de las guerras más destructivas que el mundo ha visto, la Gran Revolución Cultural Proletaria (1966-69). Su visión era llevar la modernización y la industria a China a través del socialismo de base; y las antiguas tradiciones religiosas no podían tener parte. Los monjes budistas fueron torturados y asesinados, y los templos, estatuas y textos fueron destruidos. Después de la muerte de Mao en 1976, el budismo comenzó un retorno lento y cauteloso.

En 2017, China comenzó lo que llama "chinización" de la religión: una "estrategia de largo alcance para controlar, gobernar y manipular todos los aspectos de la fe en un molde socialista infundido con "características chinas"^{*187} Mientras religiones extranjeras, como el cristianismo y el islam, son ahora objeto de persecución, las asociaciones budistas han ayudado a establecer relaciones con el gobierno y también han ayudado a reconstruir la infraestructura del budismo en el país. No obstante, el budismo sigue estando bajo estricto control y supervisión del gobierno. El templo Hong Fa, justo al norte de Hong Kong en la ciudad de Shenzhen, simboliza una nueva era del budismo en China, ya que el gobierno comienza a reavivar la llama del budismo. Construido desde cero a partir de 1985 bajo la supervisión y dirección del monje chan Ben Huan, el extenso y elegante monasterio es ahora uno de los templos más eminentes de China, que atrae a budistas y turistas de todo el mundo.

* Hsu Yun se convertiría en un instrumento para lograr un acuerdo de paz con el gobierno en 1953 a través de la Asociación Budista China en el Monasterio de Kuang Chi, que él ayudó a establecer. La Asociación ganó su petición de que el gobierno dejara de atacar a los budistas y sus propiedades, devolviera los bienes confiscados y proporcionara a los templos budistas con suficiente tierra cultivable para permitirles ser auto-suficientes.

5

Corea

DURANTE MILENIOS, COREA HA SOPORTADO CONFLICTOS con China al Este y Japón al Oeste. *The Economist* señala que "las dinastías chinas han visto a Corea como un tributario a proteger, un premio a codiciar, o como un peligroso puente terrestre que podría transportar a los "bárbaros" a China".¹⁸⁸ A pesar del gran interés de China por Corea, demostrado por sus numerosas invasiones -y a pesar del largo interés de Japón en expandir su imperio hacia Corea (y sus muchos intentos de hacerlo), Korea ha mantenido su soberanía, aunque ahora en forma dividida. Su cultura se distingue tanto de sus vecinos como su expresión del budismo.

Antes de que el budismo apareciera en Corea durante el periodo de los Tres Reinos de China, los coreanos practicaban una forma de chamanismo llamada muismo también conocida como sinismo. Teniendo en cuenta la proximidad de Corea a China y Japón, no es sorprendente que el Muismo tenga similitudes con el con el wuismo chino y el shintô japonés. Todos comparten creencias animistas en las que los espíritus habitan el mundo natural. Al igual que la religión popular china influyó en la expresión del budismo en China, el muismo influyó en la expresión del budismo chino en Corea.

Central para el muismo son los sacerdotes chamanes, o mu, conocidos como mudang si son mujeres y baksu si son hombres. Los mudang son intermediarios entre los espíritus, dioses, y los seres humanos, que realizan rituales para resolver problemas dentro de la existencia humana. Los mu se consideran descendientes de deidades, y su autoridad como mu se transmite genealógicamente a través del linaje femenino. Los mitos cuentan que los orígenes de los mu residen en una diosa madre.

La fuente de todo ser es Haneullium, que representa a Dios o la suprema Mente, y es fundamental para todas las religiones en Korea.¹⁸⁹ El ritual (tripa) es central para el Muismo, e implica la adoración ancestral y los sacrificios a los dioses. Las ceremonias intestinas son coloridas, con abundantes cantos y bailes para apaciguar a los dioses.

En los últimos siglos, el muismo ha sido atacado como anticuado y obsoleto por los extranjeros y los misioneros cristianos; en consecuencia, El número de personas que practican el muismo en la actualidad es reducido. No obstante, el muismo ha tenido una influencia fuerte en la expresión del budismo de Corea.

EL PERÍODO DE LOS TRES REINOS

Entre los siglos I y V de nuestra era, la península coreana estuvo ocupada por tres reyes independientes que reclamaban sus propios territorios: Koguryó, Paekche y Silla. Tres siglos de conflictos entre los reinos, ya que cada uno de ellos competía por el dominio de los demás. China y Japón, por su parte, tomaron partido por uno u otro reino, cada uno con la intención de hacerse un hueco en la región. La historia popular local sugiere que, en el 372 d.C., China trató de resolver las disputas enviando escrituras budistas al rey Sóngmun de Koguryó a través de un monje llamado Sundo. Se cree que el rey Sóngmun construyó la primera estructura budista -el monasterio de Hünguk- para Sundo, que es considerado el primer monje budista de Corea. Reat ha observado, sin embargo, que el budismo era conocido en Corea desde antes, y que ya estaba establecido en el siglo IV.¹⁹⁰

La forma específica de budismo introducida por China durante el período de los Tres Reinos es desconocida, pero puede haber sido principalmente chamánica, una forma con la que los coreanos ya se sentían cómodos. Desde el principio de su historia, el budismo siguió un modelo patrocinado por el estado como del norte de China.

Tian Taj fue la primera escuela budista en establecer un seguimiento en el territorio coreano de Silla. Desde 589-599, el monje coreano Wón'gwang estudió en China, especializándose en las escrituras que identificarían los principios doctrinales del Tian Taj, que en ese momento aún estaba bajo el control de Zhi Yi en China. Después de regresar a Silla, Wóngwang, habiendo ganado cierta notoriedad, abrió rutas para que los monjes coreanos viajaran desde y hacia China y la India. Sucesivos monjes continuaron desarrollando el budismo en Silla, y finalmente dominó toda la península.

Tres monjes se destacaron por sus contribuciones al budismo durante el siglo VII: Chajang, Ýisang y Wónhyo. Chajang se hizo famoso por desarrollar la escuela Vinaya. Instituyó el estudio riguroso de las escrituras, los exámenes bianuales del clero, el perfeccionamiento de procedimientos de ordenación y estableció una agencia gubernamental para mantener y supervisar los templos y las propiedades budistas. Tras sus estudios en China con Zhi Yan y Fa Zang, Ulsang se hizo conocido por construcción de templos, y por desarrollar la escuela Hua Yan. El colorido monje Wónhyo era conocido por componer e interpretar canciones con el laúd o el tambor y disfrutar de los placeres del vino y las mujeres en los burdeles locales cuando no estaba ocupado escribiendo tratados y comentarios sobre los sutras¹⁹¹ El estilo carismático de Wónhyo, junto con su voluminosa producción escrita, lo hicieron especialmente popular. Influiría extraordinariamente en el carácter del budismo coreano.¹⁹²

EL PERIODO SILLA

Silla llegó a ocupar lo que ahora es en su mayoría Corea del Sur, y fue durante esta época, el budismo coreano se diferenció de su herencia china y se separó en escuelas: Tian Taí, Hua Yan, Haedong, Yólban (Nirvána), y Zhen Yan (tántrica; jap., Shingon), entre otras. Mientras que el budismo chino en el sur siguió siendo mayoritariamente autónomo durante este tiempo, el budismo coreano, en todos sus sabores, continuó como una rama del del Estado. Un centro de ordenación dirigido por el gobierno, establecido y gestionado por Chajang, era el único punto de acceso para aquellos que buscaban la vida monástica. Las escuelas budistas enfatizaban, en diversos grados, el nacionalismo coreano y el ritual chamánico. Són (Chan) no comenzaría a crecer significativamente hasta el declive de Silla.

SON COREANO

Se dice que el chan entró en Corea a través del monje Pómnang tras retornar de la China septentrional a mediados del siglo VII, habiendo supuestamente estudiado con Dàoxlǎn (580 - 651), el cuarto patriarca Chan, cuyas enseñanzas hacían hincapié en la meditación sentada. Conocido como Són, finalmente evolucionó a la escuela de "Nueve montañas", llamada así por la cadena montañosa en la que construyó el monasterio principal.

Surgió una extensa desarmonía entre la escuela Son que no apoyaba en el estudio de las escrituras, y las otras escuelas, que dependían de ellas. No obstante, todas las escuelas budistas disfrutaron de los beneficios de estar bajo el paraguas del gobierno, que fomentaba el budismo en todas sus formas. La vida monástica aseguraba a la gente la exención del servicio militar, los impuestos y el trabajo obligatorio. La corrupción, sin embargo, era una consecuencia natural. Los monjes en la cima de la jerarquía amasaban grandes riquezas, mientras que los de abajo servían como guerreros, para vigilar los templos, y como trabajadores para construir nuevos edificios para albergar la afluencia constante de monjes. Con la llegada de Chinul en el siglo XII, sin embargo, todo esto cambiaría.

Chinul era un monje hecho a sí mismo que comenzó con Són cuando tenía siete años. Pasó aproximadamente dos décadas estudiando y meditando en soledad, sin un maestro fijo, antes de realizar y aprobar el examen de ingreso para convertirse en monje.¹⁹³ Pronto, sin embargo, sus frustraciones con la vida monástica le desanimaron y dejó el sacerdocio. Sin embargo no había terminado con el Son. Se aventuró a fundar la primera Sociedad Budista en Corea en el espíritu de las asociaciones budistas de China de la época, que hacían hincapié en la meditación y el estudio. Luego, a finales del siglo 12 Chinul fundó el Monasterio de "Cultivo Chan" (Susón). Se inauguró a bombo y platillo. 10w llamado el Monasterio de la Expansión de los Pinos (Songgwangsa), sigue siendo hoy un centro del budismo són coreano, ofreciendo frecuentes retiros de meditación y acogiendo ceremonias y festivales durante todo el año.

Durante el periodo Chosón (1392-1910), el confucianismo sustituyó al budismo como religión estatal, ya que se creía que el budismo no ofrecía la protección sobrenatural adecuada tras la invasión de los mongoles durante los siglos anteriores.¹⁹⁴ A partir de

Explorando el Chán

entonces, el budismo perdió y se dividió en dos formas distintas: la que enfatizaba el estudio doctrinal doctrinal (Kyo), y la otra que hace hincapié en la meditación (Són).

Durante los siglos XVI y XVII, los misioneros cristianos intentaron convertir a los budistas a su causa, lo que condujo a la Gran Persecución en siglo XIX. Los sacerdotes católicos y sus seguidores fueron asesinados por miles. A finales del siglo XIX, cuando la modernización se convirtió en un objetivo estatal, las ideologías confucianas, también, fueron suprimidas, al igual que lo había hecho el budismo siglos antes.

Hoy, el budismo está escasamente representado en Corea. Según el censo nacional de 2015, aproximadamente el 56% de la población se considera no religiosa, el 27% se considera cristiana, y sólo el 15% se considera budista. Otras sectas religiosas representan sólo el 0,8% de la población.

En 1983, el monje coreano Seung Sahn (1927-2004) dio a conocer del Són coreano a Occidente al establecer la escuela internacional Kwan Um en el Centro Zen de Providence, Rhode Island. Por desgracia, el Centro Zen de Providence fue víctima de numerosos escándalos sexuales que rodearon a Seung Sahn a lo largo de su mandato allí.¹⁹⁵ El centro continúa hoy en día, manteniendo las tradiciones del Són coreano.

6

Vietnam

VIETNAM LIMITA CON CHINA AL NORTE Y CON LAOS Y CAMBOYA ti el oeste y contiene más de tres mil millas de costa a lo largo del Golfo de Tailandia, el Golfo de Tonkin y el Océano Pacífico. Por tanto, estaba bien situada para recibir el budismo Maháyána del del sur de China, convirtiéndose en un conducto para que el budismo chino se extendiera hacia el sur, hasta Malasia. La religión popular indígena de Vietnam compartía costumbres, ceremonias y creencias similares a las de la antigua China. El taoísmo y el confucianismo también se habían introducido en Vietnam mucho antes de que llegara el budismo. Teniendo en cuenta la proximidad de Vietnam a China, y el hecho de que China había anexionado Vietnam dos veces en los últimos dos milenios, es sorprendente que, de todos los demás países que adoptaron el chan de China, la versión de Vietnam sea la más cercana a la forma original china.

Aunque el budismo ha sido popular en Vietnam, e incluso se estableció como religión estatal durante la dinastía Đinh (968-980), el Chan (Thiền) nunca fue una secta dominante. Alcanzó su mayor popularidad durante la dinastía Lý (1009-1225), pero a partir de entonces, a medida que el confucianismo ganó el favor del gobierno, la popularidad del budismo disminuyó, hasta que finalmente cayó en desgracia entre los funcionarios del Estado durante la dinastía Lê (1428-1789). El cristianismo desempeñó un papel en el declive del budismo en los siglos siguientes.

Cuando el budismo ('do Phât o Phât giáo') se introdujo por primera vez en la mitad sur de Vietnam (tal y como es hoy) no era claramente vietnamita, ya que estaba ocupada por el reino de Champa. No fue hasta el siglo XIX que la región sería anexionada por Vietnam al al norte. Con su larga frontera con Camboya, esta región estaba muy influencia por las eclécticas religiones camboyanas: El animismo, el hinduismo (shaivismo), el budismo (tanto theravâda como mahâyâna), el islamismo y más tarde, el cristianismo. La cultura religiosa se convirtió en un crisol de creencias y prácticas tomadas de todas ellas.

El chan debutó, según la historia local, a través del monje indio Vinitaruci, que supuestamente estudió el chan con Jianzhi Sengcan, el tercer patriarca Chan. Posteriormente, Wu Yantong (Vô Ngôn Thông) y Thao Duong (Thào Dúong) fueron

Explorando el Chán

establecidas por monjes chinos en la tradición de la escuela de Hongzhou de Mazu Daoyi y la escuela de la Tierra Pura, respectivamente. También surgió la escuela Trúc Lam, que combinaba las ideologías taoísta y confuciana. . Otras escuelas se desarrollaron durante el siglo XVII.

Según el proyecto Pew-Templeton Global Religious Futures Project en 2010, sólo el 16,4% de la población de Vietnam era budista. En la actualidad, la presencia de los thiên en Vietnam es escasa. Como en China, los seguidores del budismo Mahâyâng suelen preferir las prácticas devocionales sobre la meditación. La mayoría de los restantes budistas practican las tradiciones Theravâda. Un cierto interés resurgente en Thiên ha sido despertado por dos monjes contemporáneos, Thich Nhất Hánh y Thich Thanh Tu, pero sólo este último reside en Vietnam. En 1970, Thich Thiên-Ân, profesor de filosofía en la Universidad de California fundó el Centro Internacional de Meditación Budista en Los Ángeles, California. El centro ha seguido impartiendo clases de Thiên desde su muerte en 1980, y su libro de 1975, *Buddhism and Zen in Vietnam*, sigue circulando.

7

Japón

*El Emperador es idéntico a la Gran Diosa [del Sol] Amaterasu. Él es el Dios supremo y único del universo, el soberano supremo del universo. Todos los muchos componentes [del país] incluyendo tales como sus leyes y constitución, su religión, ética, aprendizaje y el arte, son medios convenientes para promover la unidad con el emperador.**

- Sugimoto Goró, citado por B. D. Victoria196

LA HISTORIA DEL ZEN EN JAPÓN HA SIDO OBJETO de muchos análisis y debate en las últimas décadas, ya que historiadores, budistas y otros se han esforzado por comprender cómo y por qué el Zen se convirtió en un instrumento tan poderoso para el avance de la maquinaria bélica japonesa de la Guerra Mundial, y la expansión imperialista en general. Zen at War de Brian Victorias, *Imperial-Way Zen* de Christopher Ives, y *Buddhism, War and Nationalism* de Xue Yu, todos publicados en las dos últimas décadas, han sido Instrumentos para abrir un debate sobre estos temas tan importantes y, a menudo, confusos.

Reconociendo que hay varios enfoques que podemos adoptar para de entender el zen japonés, mi enfoque aquí será el de mi tesis implícita anterior: cuando una religión ajena se asimila a una nueva cultura, algunos aspectos de esa religión serán adoptados, mientras que otros se descartan o se sustituyen por otros sustitutos viables. A través de este proceso, la religión extranjera pierde su identidad original y adquiere una nueva.

El grado en que la visión del mundo de una cultura difiere de la de otra sugiere el grado en que una religión importada de una a otra también puede estar sujeta a cambios. La práctica

* Sugimoto Goró fue un general japonés y un ardiente practicante del zen Sótó. Este extracto fue publicado póstumamente en una colección de sus escritos llamada Gran Deber (Taigí) que se hizo popular entre los soldados durante la Segunda Guerra Mundial, vendiendo más de un millón de ejemplares entre 1938 y 1945. Sus escritos reflejaban el espíritu general del budismo imperial japonés durante la primera parte del siglo XX.

del chan chino -como actividad contemplativa, no difiere de la del Zen japonés, pero la expresión institucional del zen se diferenció de su herencia china, así como la expresión institucional del budismo en China desarrolló características distintivas de su homólogo indio. En China, el budismo indio se fusionó con el confucianismo y el taoísmo, y en Japón, el budismo chino se fusionó con lo que se conocería como Shintô.

Como hemos visto, el patrocinio estatal de la religión ha tenido un impacto significativo en las ideologías y prácticas religiosas a lo largo de la historia. Durante el reinado de Ashoka en la India, el budismo vio algunos de sus más inspirados crecimientos en una época de paz. En otros países, incluyendo China, el budismo a veces se militarizó.* Teniendo en cuenta los numerosos conflictos en los que los monjes budistas han luchado a lo largo de Asia Oriental,¹⁹⁷ no es sorprendente que Japón, también, empleara a monjes budistas con fines de guerra. Lo que puede ser único en Japón es el grado en que los budistas, y específicamente los budistas zen, aprendieron a sobresalir en la violencia y a emplearla en el campo de batalla. En efecto, la espada, la flecha y muchas artes marciales letales

llegaron a ser consideradas como distintivos del Zen japonés, y muchos maestros zen incluían el entrenamiento en tales disciplinas como parte de sus rigurosas enseñanzas.¹⁹⁸ Sería un tremendo desafío intentar de entender el zen japonés sin investigar el papel que desempeñan el patrocinio estatal, el tribalismo y la religión popular preexistente en la formación de la institución budista.

ANTECEDENTES TEMPRANOS

Se considera que el budismo entró oficialmente en Japón en su forma china, a través de Corea, su vecino más cercano, hacia el año 550 de la era cristiana, a través de una ofrenda de paz de un rey coreano.¹⁹⁹ El sistema de creencias autóctono de Japón hizo que se produjeran algunos conflictos tempranos, pero de corta duración, ya que el budismo era visto por algunos como una amenaza para la cultura japonesa y la identidad de Japón. Pero el budismo fue abrazado y, bajo el nombramiento del devoto príncipe budista Shôtoku, el budismo fue proclamado religión oficial de Japón hacia 593.

Como nación insular, el aislamiento de Japón lo retrasó tecnológicamente con respecto a sus contemporáneos de la vecina China, que ya había entrado en la Edad de Bronce un millar de años antes. Durante el primer siglo de la era cristiana, Japón todavía estaba en la Edad de Piedra; los escritos chinos hablan de una reunión con una delegación japonesa en el año 57 d.C., describiéndola como "muy tatuada" y llevando flechas con punta de hueso. En esa época, Japón estaba habitado por clanes, o uji, cada uno de los cuales estaba

* El matrimonio del Chan con las artes marciales tuvo sus orígenes en el monasterio de Shaolin, que jugó un papel importante en la leyenda de Bodhidharma, y en el establecimiento del sistema de linaje patriarcal del Chan, como se examina en el capítulo 4. Meir Shahar especula que el entrenamiento en artes marciales puede haber sido impulsado por la necesidad de los monjes de protegerse a sí mismos y sus grandes propiedades (Shahar 2008, 2). Inscripciones en el monasterio de Shaolin durante la dinastía Tang (618-907) atestiguan que los monjes luchaban en batallas, y durante la dinastía Ming (1368-1644), los monjes de Shaolin y los de otros monasterios del país fueron reclutados para luchar en numerosas campañas militares (Ibid., 3-4).

asociado a una deidad principal, o kami, única para su clan. El jefe de cada clan era también su sumo sacerdote y estaba estrechamente identificado con su kami.*

A medida que los clanes se extinguían, al ser asesinados o conquistados por clanes rivales, también lo hicieron sus kamis. En el siglo V, la jerarquía política y social estaba representada por el clan dominante, el Yamato, y su deidad definitoria, Amaterasu, una diosa del sol que "creó Japón pintando El paisaje con sus hermanos, los caciques de los Yamato eran considerados los descendientes terrenales directos de Amaterasu.

El término Shintô, que significa Camino de los Dioses, no se aplicó a las creencias socioreligiosas japonesas hasta que surgió la necesidad de diferenciarlo del budismo surgido durante el siglo VI.²⁰² Reat describe el Shintô como "una deificación de Japón y del modo de vida japonés, reflejada en la observancia de las tradiciones japonesas, la lealtad patriótica a Japón y un politeísmo basado en la naturaleza que expresa el aprecio por la belleza natural de Japón".²⁰³

La transición de cacique al emperador fue natural, y la línea de sangre se cree popularmente que está intacta hasta el día de hoy. El primer emperador (puramente legendario) del archipiélago fue Jimmu (Kan'yamato Iwarebiko). Se dice que reinó entre el 660 y el 585 a.C. y que tenía descendencia de Amatersasu.²⁰⁴ Los sucesivos emperadores son considerados en la cultura japonesa como descendientes de esta diosa, desde el primero hasta el actual, Naruhito. Hasta que se estableció una monarquía constitucional en 1947 tras la rendición de Japón al final de la Segunda Guerra Mundial, la sociedad japonesa había sido gobernada por estos emperadores emperadores que, en principio, si no siempre, ocupaban el centro de la escena en todos los aspectos de la sociedad, desde la religión hasta el funcionamiento del gobierno y la guerra.† Como veremos, la tradición de los emperadores tuvo tremendas consecuencias para el budismo y repercusiones significativas para el zen cuando se abrió camino en Occidente durante el siglo XX.‡

* Kami es un término amplio que abarca la idea de una esencia espiritual que puede encontrarse en las cosas, las personas y los fenómenos. Los aspectos del mundo natural, como las fuerzas poderosas de la naturaleza, también pueden considerarse kami, al igual que los animales, los espíritus de los difuntos, ciertas herramientas y armas, y líderes carismáticos fuertes (como los emperadores que vinieron a sustituir los caciques uji)

† * La tradición del emperador continúa hoy en día, aunque el cargo no tiene poder en el gobierno según la última constitución. Akihito, el hijo mayor del emperador Shôwa (Hirohito) que condujo a Japón a la Guerra Mundial, fue el emperador 125 hasta que abdicó en su hijo, Naruhito, el 30 de abril de 2019. Naruhito ejerce ahora como jefe de la Casa Imperial de Japón y el jefe de Estado ceremonial. Se afirma ampliamente que representa el espíritu del pueblo japonés. En el pasado, los emperadores han tenido diversos grados de influencia y control sobre el gobierno y el ejército, a veces poco o nada. Cuando Japón se aventuró a la guerra durante la Guerra Mundial, lo hizo bajo la Constitución Meiji, que estipulaba en su artículo 6 que "El emperador sanciona las leyes y ordena su promulgación y ejecución" y en el artículo 11, "El emperador tiene el mando supremo del Ejército y la Marina".

‡ El último emperador reinante, Hirohito, se erigió en descendiente de los dioses, aunque se vio obligado a rechazar públicamente tales afirmaciones tras su derrota en la Guerra Mundial. Hirohito comentó, "Se puede decir que la idea de que los japoneses son descendientes de los dioses es una concepción falsa; pero es absolutamente inadmisibles llamar quimera la idea de que el Emperador es un descendiente de los dioses" (Wetzler 1998, 3).

LAS ESCUELAS "NARA" DEL BUDISMO

A principios del siglo VIII, el budismo se había convertido en seis escuelas dominantes, todas ellas procedentes de China y patrocinadas por el Estado. En 710, la capital de Japón, junto con el emperador y su séquito, se trasladó a Nara, llevándose con ellos la sede de todas las escuelas budistas existentes en ese momento. Estas fueron conocidas como las Seis Escuelas de Nara.* El establecimiento budista en este momento estaba totalmente subordinado a los caprichos del Estado, hasta el punto de que la sangha figuraba como un departamento del Gobierno.²⁰⁵ Los monasterios budistas se enriquecieron y se corrompieron, al igual que en Corea y en el norte de China, donde el budismo también se había nacionalizado.

De las seis primeras escuelas de Nara, tres sellaron los lazos entre Shintô y el budismo. Una fue la escuela Hossô (la escuela china Wei Shi), que creó el movimiento Shintô de "Doble Aspecto" (Ryôbu) que identificaba a las deidades budistas y shintô como las mismas. Otra fue la escuela Kegon (la escuela china Hua Yan) que identificaba a Vairocana el Buda celestial del que se dice que se originó el Sûtra de Avatamsaka con Amaterasu. Dado que Vairocana estaba asociado con el sol en el budismo y Amaterasu con la diosa del sol en el Shintô, el Emperador se identificó por igual con el Buda Celestial del Budismo y la diosa del sol (Mahávairocana) del Shintô.²⁰⁶ Por último, la escuela Ritsu completó la fusión del Shintô con el budismo cuando erigió una estatua de bronce de Vairocana en 752 para representar el trono imperial: Vairocana aparecía deteniendo un gran loto de seis pétalos, cada uno de los cuales representaba una provincia de Japón. El budismo y el Shintô estaban ahora unidos por la cadera. Hoy en día sigue siendo común que los monjes budistas presidan ceremonias de Shintô, y los santuarios de Shintô suelen aparecer dentro de los complejos de templos budistas.²⁰⁷

Aunque el matrimonio entre el shintô y el budismo era completo, a menudo luchaban por coexistir en armonía.

EI PERÍODO HELAN: BUDISMO TENDAI Y SHINGON

En el año 794, la sede del gobierno se trasladó de Nara a Kioto y permaneció allí hasta 1185, periodo conocido como Helan. Durante esta época, aparecieron las escuelas Tendai y Shingon. A diferencia de las primeras escuelas de Nara, que buscaban permanecer cerca de sus raíces chinas, estas dos desarrollaron doctrinas y prácticas distintas que proporcionarían una base de las que evolucionarían las sucesivas escuelas budistas japonesas.²⁰⁸

Sin embargo, las sectas Tendai y Shingon no fueron socios felices. A mediados del periodo Helan, ambas se habían vuelto ricas y poderosas gracias al patrocinio del gobierno, lo que condujo a una feroz, y a veces violentas rivalidades entre las dos.²⁰⁹ En los siglos XII y XIII, las luchas entre las sectas se hizo común, especialmente entre Honen y Shinran de la tradición de la Tierra Pura, y Dôgen de la secta Zen. Winston L. King, autor de *Death Was*

* Las seis escuelas eran Hossô-shû, Jôjitsu-shi Kegon-shii, Kusha -shu o Rissshû y Sanron-shu.

His Koan, *The Samurai-Zen of Suzuki Shōsan*, describió el período como una competencia por el patrocinio de la corte imperial y el Shōgun. El patrocinio significaba que podían construir grandes templos y monasterios, aumentar sus posesiones de tierra y obtener riqueza.²¹⁰ Las instituciones religiosas fomentaban los propósitos políticos de los shōguns al proporcionarles monjes-soldados. Las rivalidades eran comunes entre las sectas Nara y las sectas Tendai y Shingon del siglo IX, entre las sectas Tendai y Shingon y las sectas de la Tierra Pura y Zen del del siglo XIII, y entre Nichiren y todas las demás sectas.²¹¹

Después de las sectas Tendai y Shingon, la secta Jōdo (Tierra Pura) (actualmente denominada Jōdoshū) se estableció firmemente con Hōnen, c. 1175 EC. Sin embargo, Hōnen fue desterrado de la Sangha en 1207, debido a los puntos de vista divergentes que había formado de la escuela Tendai en la que se había formado. Abandonó su túnica, se casó y tuvo hijos. El discípulo de Honen, Shinran, continuó la escuela Jodo tras la marcha de Honen, pero de acuerdo con su propia interpretación de la misma. Él creía que el renacimiento en la Tierra Pura no era algo que pudiera ocurrir desde cualquier acción por nuestra parte, sino únicamente por la pura compasión de Amitabha: por lo tanto, todo lo que se necesitaba era tener fe en esa compasión. Llamó a su escuela Jōdo-shin-shu, o la "verdadera escuela de la Tierra Pura". Hoy en día, es comúnmente referida como Budismo Shin.

Shinran rechazó el estilo de vida sacerdotal, junto con las reglas Vinaya de conducta que lo acompañaban. El favorecía vivir una vida regular como laico y rechazó el celibato y el vegetarianismo. Sus discípulos siguieron su ejemplo. Hoy en día, muchos budistas japoneses no son vegetarianos en el sentido estricto del término,* y un gran número de monjes y monjas se casan (el celibato no suele considerarse necesario). En su mayor parte, los templos budistas se convirtieron en instituciones cuya abadía era (y sigue siendo) heredada, transmitida de generación en generación de padres a hijos.†

El budismo, despojado de las restricciones éticas impuestas por el Vinaya animó a la secta Jōdo Shinshu a convertirse en excelentes y feroces guerreros. Aunque no eran un grupo monástico, durante los tiempos de guerra del último periodo Ashikaga (1336-1600) construyeron fortalezas -templos fortificados- desde los que podían planificar y organizar ataques contra otras sectas, así como contra los señores feudales de la guerra. Con plena fidelidad al Shōgun -la sede de facto del poder militar durante este periodo- lucharían en docenas de batallas militares a gran escala.²¹² Fue durante esta época cuando las técnicas de

* Según una encuesta realizada por el Centro de Derechos de los Animales de Japón en 2014, solo un 4,7% de japoneses son vegetarianos. Aunque el número de vegetarianos es mayor en las comunidades fuertemente budistas, muchos platos que pueden parecer libres de productos animales se cocinan y sirven con carne de carne de vacuno, caldo de pescado o cerdo. (Japan Experience, 2015)

† Richard Jaffe escribe en *Neither Monk nor Layman: Clerical Marriage in Modern Japanese* La inmensa mayoría de los templos de Sōtō están habitados por un clérigo y su familia. La misma proporción entre los monasterios de formación y los templos locales se da también en muchas otras denominaciones budistas en la actualidad. El maridaje clerical budista se ha arraigado tanto en la vida japonesa que la mayoría de los laicos prefieren que un clérigo casado sirva como abad de su templo. Como demostró una encuesta de la denominación Sōtō en 1993, sólo el 5% de los laicos Sōtō preferían explícitamente un clérigo no casado. Un abrumador 73% expresó preferencia por un clérigo casado, mientras que el resto del grupo encuestado no expresó ninguna preferencia" (Jaffe 2002, 1).

fabricación de armas se perfeccionaron y se inventaron hojas extremadamente duras, flexibles y afiladas como la katana.*

El budismo Shin es la mayor secta budista de Japón en la actualidad. Las estadísticas precisas son escasas, pero en 1998 Esben Andrecsen estimó que el budismo jódoshu y el shin, combinados, tenían unos 20 millones aproximadamente 20 millones de seguidores en Japón.²¹³

La secta Nichiren, que lleva el nombre de su fundador, se extinguió poco después de la introducción del zen por parte de Bisai y Dógen, hacia el año 1243 de la era cristiana. Nichiren (Zeshóbó Renchó) era un extremista radical y se enfrentó a la hostilidad debido a su comportamiento extremo y sus puntos de vista divergentes de la ortodoxia. Fue exiliado dos veces por las autoridades gubernamentales. En 1253, inició un vehemente ataque contra el Budismo de la Tierra Pura y otras formas de Budismo en Japón, a excepción de la secta Júdo Shinshu (que sería atacada por sus seguidores unos siglos más tarde). Denunció a las autoridades budistas del país, tanto laicas como religiosas, como traidores, mentirosos e hipócritas. Se identificó con el Bodhisattva Visislacárita, destacado en el Sutra del Loto, y se refirió a sí mismo como "el pilar de Japón, el ojo de la Nación".²¹⁴ En 1274, cuando Japón descubrió que los mongoles se preparaban para atacar, Nichiren "insistió en que la única manera de salvar a la nación era borrar todas las demás formas de religión, castigar a sus líderes y adoptar su propia fe como credo nacional del Japón".²¹⁵ Aunque eso obviamente no ocurrió, el budismo de Nichiren se hizo rápidamente popular. Más de veinte sectas del budismo de Nichiren han evolucionado hasta la actualidad, junto con más de una docena de movimientos sociales y organizaciones laicas de Nichiren.[†]

EL ZEN ENTRA EN ESCENA

El zen tuvo un comienzo difícil en Japón. Aunque las salas de meditación de estilo zen se establecieron durante el periodo Nara, la práctica no era especialmente popular. A diferencia de las otras escuelas, no se hizo hincapié en el estudio de los sutra.

y la doctrina, y en su lugar hizo hincapié en la meditación rigurosa. No fue hasta el período Kamakura (1185-1333), que el Zen comenzó a hacerse popular pero no tanto entre la aristocracia o incluso la población en general; el Zen fue retomado por los militares, especialmente los soldados samurai.²¹⁶

* Forjar una hoja era complejo y prolongado, tomando días o semanas. El proceso mismo era considerado sagrado e involucraba muchos ritos religiosos Shinto.

† La escuela Nichiren atravesó un período oscuro desde el siglo XVI hasta el final de la Segunda Guerra Mundial. En 1532, fuertemente armada, la secta destruyó la sede de la secta Júdo Shinshu que se había establecido en 1480. Esto hizo que otras sectas budistas se unieran y lucharan contra la secta Nichiren: "...los monjes y sus seguidores lucharon en una batalla campal en las calles de la ciudad. Según cuentan, los bandos del baño lucharon valientemente con el desprecio por la muerte que inculcaba la fe en una recompensa celestial. La secta Nichiren sufrió una aplastante derrota, con el resultado de más de cincuenta mil de sus seguidores y la destrucción de los veintidós templos de la secta Nichiren en la capital." (Reat, 1994, 212).

El Zen comenzó (más o menos) en 1168, cuando Myóan Bisai, un monje Tendai frustrado con el budismo en Japón, decidió averiguar lo que era el budismo yendo a China. Hizo dos viajes por separado y llegó a casa después del segundo viaje como un maestro Chan completo en el linaje Linji. Pero no estaba interesado en establecer una secta Zen; quería popularizar la práctica de la meditación entre todas las sectas budistas del país, incluida su propia secta Tendai. Su ensayo fuertemente nacionalista *La propagación del zen para la protección de la nación*, junto con su estrecha relación con el shógun y los samuráis, le valió el favor del Imperio, y en 1202 fue nombrado Dai Sójó, el rango más alto posible en el budismo japonés. Entonces se le entregó la abadía de su propio templo. Eisai es considerado el fundador de la escuela japonesa Rinzaï Zen el término "Rinzaï" proviene de la transliteración japonesa de la escuela china Linji Chan.

Una segunda secta zen, Sótó, fue establecida durante el siglo XIII por un monje con sangre imperial llamado Dógen. Aunque los aclamados acontecimientos de su vida han sido cuestionados por los estudiosos,²¹⁷ se dice que su maestro chino Tiántóng Rújing p (jap., Tendó Nyójo) de la escuela China Cáodóng lo nombró su sucesor en el Dharma y el siguiente patriarca del linaje Cáodóng.* La amplia colección de ensayos de Dógens, publicada como Shóbógenzó, le estableció firmemente a él y a su linaje en budismo japonés, y Sótó sigue siendo la secta zen dominante en Japón hoy en día, así como en otras partes del mundo.†

El zen de Dógen era extremo y austero, y exigía largas horas de meditación sentada (zazen), excluyendo casi todo lo demás. Él a menudo caracterizaba esta práctica como "sólo sentarse", o shikan-taza. En un sermón sobre el Dharma pronunciado en 1240, Dógen predicaba:

Es sólo debido a la cognición de sonidos y vistas y al incesante cálculo mental que uno no es capaz de obtener la liberación. ¡Qué lamentable! Lo que tal persona obtiene como resultado es sólo sufrimiento, ya que viene y va en el mundo contaminado de las vistas y los sonidos. Pero ahora has llegado a un momento en el que tienes una oportunidad [para practicar]. Prescinde de (hókyaku) quemar incienso (shókó), postraciones (raihai), de la conciencia de Buda (nenbutsu), de los arrepentimientos (shusan) y de la lectura de Sutra (kankin), y sólo (shikan) sentarse (taza).²¹⁸

* El budismo chino actual suele considerar el patriarcado Chan -que se basa en el linaje de la "escuela del Sur", que terminó en el siglo VII con Huineng, el proclamado sexto patriarca chan. Algunos seguidores del Zen japonés continuaron independientemente el sistema de patriarcado en una dirección alternativa, un punto común de disputa entre los budistas chan chinos y los budistas zen japoneses.

† Rastreando el linaje de Dógen hasta sus orígenes chinos, encontramos los orígenes de la escuela Sótó con un monje llamado Hong Zhi (Hóngzhi Zhngju zl il ; 1090-1157), que oponía el enfoque dualista y orientado a objetivos que, según él, propugnaban Huineng y Shenhui. . Hong Zhi adoptara el término "Iluminación Silenciosa" para su enseñanza, que ahora se conoce como el enfoque gradual; es decir, el despertar espiritual se produce gradualmente a medida que se practica la meditación sentada.

EL PERIODO ASHIKAGA: ASCENSO DEL SHÓGUNATO

El budismo se hizo dominante en Japón no sólo a través del decreto imperial sino también a través del favor militar. Los que practicaban el budismo podían ser fuertes guerreros, ya que las disciplinas budistas fomentaban la resistencia, la intrepidez la concentración y la resistencia. Además, en la interpretación popular japonesa de la tradición de la Tierra Pura, el budismo inculcaba la creencia en la vida después de la muerte; un devoto seguidor de la Vía de Buda, si muere, nacerá en el Paraíso Occidental, la Tierra Pura*: El entrenamiento de los guerreros samurái solía ser, en parte, entrenamiento zen, por lo que no es de extrañar que, como los samuráis se adaptaron al Zen, el Zen se adaptó a las necesidades de los samuráis.† El entrenamiento Zen se convertiría en algo casi universalmente militarista y nacionalista.

El feudalismo durante el Periodo Ashikaga‡, el más violento de Japón, fue extremo. El Emperador, desprovisto de poder práctico durante este período (aunque se le seguía considerando el gobernante oficial) fue sustituido por el Shógunato como jefe de estado militar. Los shóguns, sin embargo, se cuidaban de que la población general no conociera que el Emperador no tenía ninguna autoridad real sobre ellos: por lo que sabían la voluntad del shogún era la voluntad del emperador.²¹⁹ Así como los señores luchaban entre sí para gobernar la tierra, también lo hacían las sectas budistas, y por ello, los señores establecieron alianzas con ellas. Un grupo de rebeldes influyentes durante los siglos XV y XVI siguió de la secta Shinsu de Jódo y creó el movimiento Ikkó-ikki ("Mente Única") . Sus combatientes se convirtieron en los "guerreros santos" japoneses por excelencia, según Stephen Turnbull, autor de *Warriors of Medieval Japan*.²²⁰

El feudalismo se extendió a lo largo de la época, ya que cientos de miles perecieron a manos de monjes-soldados altamente capacitados y entrenados y mercenarios ninja. En este ambiente tumultuoso y violento, la facción educada de la sociedad buscó refugio y protección. Los monjes Rinzai vinieron a su rescate y establecieron escuelas provinciales alrededor en todo el país, donde podían defenderse y continuar sus estudios académicos. La relación simbiótica entre monjes y estudiosos que los seguían llevó al Zen a la

* El budismo de la Tierra Pura se centra históricamente en la "tierra pura de la felicidad" habitada por los Budas, específicamente Amitábha, el reino arquetípico de Buda del propio Ser Verdadero. Los sutras del Maháyána deben venerados por los budistas de la Tierra Pura son el Súra Amitábha, el Sutra Sukhávatyuhah, y el, el Súra Amitáyurdhyána. Estos sutras describen la Tierra Pura no como un "cielo de felicidad" después de la muerte, sino como un estado de felicidad que se encuentra a partir de de la meditación en la forma ideal de Amitábha, a diferencia de la popularidad de la Tierra Pura en muchas partes del mundo. . En el capítulo 12 se hablará más de las meditaciones arquetípicas.

† Bushido, o Camino del Guerrero, era un código de ética que los samuráis adoptaron entre los siglos XVI y XX. Aunque estaba influenciado por los valores del Shintó y del Zen, a lo largo de los siglos se han utilizado diferentes versiones. Una versión ofrecida por Nitobe Inazo enfatizaba la rectitud, el valor heroico, la benevolencia, la compasión, el respeto, integridad, honor, deber, lealtad, autocontrol, piedad filial, sabiduría y fraternidad. (Nitobe 2002)

‡ El periodo Ashikaga, también conocido como periodo Muromachi, recibió el nombre del primer Shógun, Ashikaga Takcuji. Muromachi es el nombre del distrito de Kioto donde Ashikaga estableció su cuartel administrativo.

vanguardia del período Ashikaga y lo estableció como el principal representante de los valores morales, estéticos y culturales japoneses.²²¹

Hacia el final de esta era feudal, a finales del siglo XVI, tres señores se aliaron para dominar todo Japón. Los templos y monasterios budistas fueron destruidos y los monjes y monjas budistas fueron asesinados por miles. Finalmente, sólo uno de los señores de la guerra sobrevivió: Tokugawa Ieyasu. Él reconstruiría Japón y una paz largamente esperada, iniciando el que sería conocido como el período Tokugawa [1603 - 1867].

EI PERIODO TOKUGAWA: AISLACIONISMO Y ARTE

Como último hombre en pie, Tokugawa Ieyasu estaba decidido a traer la paz al país. Para ello, impulsó la escuela Jódó (Tierra Pura) que era la única escuela budista que no había sido militarizada. Favorecerla tuvo el efecto deseado. El estado de ánimo del país se calmó y Jódó, por primera vez, se convirtió en una secta budista popular en Japón. En los años siguientes, Ieyasu también trajo la paz y el crecimiento de las otras escuelas budistas de Japón, incluidas las que habían sido casi destruidas durante el periplo de Ashikaga.

Pero, por mucho que Ieyasu apreciara el budismo, era igualmente despectivo con el cristianismo, que había ido aumentando su presencia en Japón desde mediados del siglo XVI. Considerando al cristianismo como una forma de invasión extranjera, Ieyasu inició una amplia persecución de todos los cristianos, torturándolos y matándolos hasta que casi todos los rastros del cristianismo fueron borrados del Imperio Japonés.²²² Para evitar un resurgimiento de los invasores cristianos, exigió que todas las personas se registraran como miembros de un templo budista y asistieran a sus ceremonias de acuerdo con sus costumbres. El cristianismo estaba efectivamente desaparecido, o al menos latente, y el budismo lucharía bajo un rígido control estatal.

El tercer shōgun y nieto de Tokugawa Ieyasu, Tokugawa Iemitsu, gobernó desde 1623 hasta 1651. Continuó la ofensiva contra los extranjeros y los cristianos, y se aventuró a extremos aún mayores. Instituyó el Sakoku, o "país cerrado", para evitar a la gente entrar o salir de Japón. Aunque la política no hizo exactamente eso -el comercio continuó bastante bien-, las leyes impusieron severas restricciones a quienes el Estado quería mantener fuera; específicamente, cualquiera que pudiera ser percibido como una amenaza para el shogunato. Tokugawa Iemitsu finalmente expulsaría prácticamente a todos los cristianos de Japón por la fuerza.

Como resultado de las políticas aislacionistas, Japón vio florecer el arte: la jardinería, la arquitectura, la ceremonia del té, la popularización del Haiku por el poeta Bashō, y el perfeccionamiento y desarrollo del origami y la caligrafía. Estos se convirtieron en sellos culturales de la época e influirían en la presentación del Zen, y en la cultura japonesa en general en general, en siglos posteriores.

Pero si bien la población japonesa pudo haber disfrutado de una era relativamente pacífica, ya no se inclinaba por el budismo. Al verse obligados a participar en los establecimientos budistas administrados por el gobierno -teniendo que asistir a ceremonias y servicios

regulares, provocó una desconfianza enconada hacia la religión. El budismo pasó a ser visto más como una agencia de recaudación de impuestos y un medio de control de la población que un lugar de refugio espiritual.²²³

En 1866, Tokugawa Yoshinobu fue elegido para asumir el 15º shōgun tras la muerte de Tokugawa Iemochi. Yoshinobu inmediatamente comenzó a construir las capacidades militares de Japón con la ayuda de los franceses, ingleses y americanos.

Pero a pesar de la fuerte muestra de apoyo internacional, el Shōgunato estaba perdiendo su control del poder y pronto se derrumbaría.

LA RESTAURACIÓN DE MEIJI: REGRESO DEL EMPERADOR

Con el declive del budismo durante los dos siglos y medio anteriores vino un resurgimiento del Shintō, dando una nueva oportunidad para que el Emperador recuperara el control del Estado. La gran mayoría de la población en este momento estaba descontenta con el sistema del shōgunato, un sistema que veían como injusto y desleal. Dos samuráis decidieron hacer algo al respecto e idearon un plan para ponerle fin. El plan tuvo éxito el 9 de noviembre de 1867, cuando el último shōgun renunció, dejando a un emperador realmente a cargo de Japón por primera vez en siglos.

En 1868, se estableció el "Gobierno Ilustrado" Meiji, y el emperador Meiji convirtió rápidamente el Shintō en la religión del Estado. Fue una decisión fácil, teniendo en cuenta que la población estaba dispuesta a librarse de la asfixia, de las instituciones budistas estatales, y la ética nacionalista de Shintō ayudaron a fortalecer su poder.

Emitió el Juramento de la Carta, o Juramento en Cinco Partes. La cuarta parte decía: "Los usos absurdos del antiguo régimen serán abolidos y todas las medidas se llevarán a cabo de conformidad con el camino recto del cielo y la tierra". Esto significaba una celebración para el Shintō y graves advertencias para el budismo. El Juramento de la Carta fue rápidamente seguido por los Edictos (Shinbutsu bunri) y el consiguiente movimiento haibutsu kishaku, que pretendía expulsar el budismo de Japón. El régimen Meiji expulsó a los sacerdotes budistas del sacerdocio, divorció el Shintō del budismo, cerró decenas de miles de templos budistas y destruyó miles de artefactos budistas.²²⁴ Estas acciones fueron en respuesta a la pretensión del emperador Meiji de que Japón recuperara el orgullo nacional mediante restableciendo su identidad Shintō. La industrialización estaba teniendo lugar, el mundo estaba cambiando rápidamente, y Meiji creía que había avanzado sin ellos durante el largo periodo de aislamiento de Japón: él acabaría con lo viejo y traería lo nuevo.

Con la occidentalización como objetivo, Japón importó asesores de todo el mundo para ayudar a poner al país al día en materia de banca, la educación, los asuntos militares y el transporte, así como en las ciencias e ingeniería. Japón también adoptó el calendario gregoriano de Occidente, junto con sus modas en ropa y peinados* En poco tiempo, Japón

* El interés de los japoneses por modelar la cultura occidental continúa hoy en día. Uno de los ejemplos más inusuales es la popular cirugía de doble párpado (blefaroplastia) utilizada para hacer que el pliegue epicántico

se convirtió en una potencia mundial, una posición que sería interrumpida sólo brevemente tras el final de la Segunda Guerra Mundial. Rápidamente, volvería a ascender como una potencia económica mundial.

Mientras Japón intentaba parecerse más a Occidente, el asentamiento budista - o lo que quedaba de él- se reagrupaba y trataba de encontrar una manera de resucitar. Japón se estaba convirtiendo en una nación formidable una vez más, con un emperador al timón y el Shintô manejando las velas. La única manera de permanecer a bordo era unirse a la tripulación, y eso significaba afirmar la lealtad al emperador. Los budistas se unieron para ayudar a al emperador a "refutar el mal y exaltar la rectitud" (haja kenso) y se aliaron para ayudar a expulsar las influencias cristianas del país. Mientras tanto, la población en general, mayoritariamente budista, seguía molesta con la condena generalizada del gobierno al budismo. Las protestas eran públicas, grandes y a veces violentas. Finalmente, el emperador cedió y denunció la persecución del budismo en todas sus formas. Pero a cambio del apoyo del Estado, los budistas tuvieron que renunciar a su autonomía. En 1872, el gobierno Meiji decretó la Gran Enseñanza (Daikyô), que establecía tres principios:

Los principios de reverencia a las deidades nacionales y de patriotismo deben ser observados;

-Se promulgará la razón celestial y el camino de la humanidad

y

El trono debe ser venerado y las autoridades obedecidas.²²⁵

El budismo había vuelto, aunque de nuevo iba a estar controlado por el Shintô. Los sacerdotes budistas fueron obligados a recibir formación bajo la dirección de un Instructor Doctrinal nombrado por el gobierno. Sin la formación y la certificación del gobierno, los sacerdotes no podían realizar ceremonias, dar conferencias, o incluso vivir en un templo budista.²²⁶

Aunque el budismo resurgió en gran medida para apaciguar a la población, sólo se permitía el budismo como símbolo. Las ceremonias budistas sólo podían llevarse a cabo de acuerdo con las prácticas y creencias del Shintô que eran impuestas por las autoridades gubernamentales. Para debilitar más el budismo, el gobierno emitió la Orden Número 133, que permitía a los budistas comer carne, dejarse el pelo largo, casarse y llevar ropa normal, lo que supuso un retroceso en las costumbres tradicionales que socavaron la ética budista tradicional y debilitaron la institución budista.*

Lo que siguió fue una gran agitación entre los budistas. Algunos tomaron partido por el gobierno, y otros lo desaprobaron con vehemencia. A medida que la cultura occidental seguía aumentando su influencia, el gobierno tuvo la idea de dividir el Shintô en dos

asiático parezca más caucásico. Es una de las formas más populares de cirugía en Japón, según Yumi Nakata (2014).

* Irónicamente, la idea partió del destacado sacerdote zen de Sótô, Ôtori Sessô (Victoria 2006. 9).

grupos: uno culto, centrado en el emperador y el Estado, y bien financiado, y el otro de orientación religiosa y mayormente ignorado. Así, en 1882, se estableció oficialmente el Shintô estatal. Dominaría su alter ego religioso, Sect-Shintô (xyôha Shintô), que, como estaba previsto, no recibía financiación ni apoyo del gobierno. Bajo Shintô estatal, se concedió la libertad religiosa, hasta cierto punto. En 1889 la constitución Meiji incluyó las palabras "Los súbditos japoneses deberán, dentro de unos límites que no sean perjudiciales para la paz y el orden, ni antagónicos de sus deberes como súbditos, gozarán de libertad de creencia religiosa".²²⁷ El énfasis de la declaración era claramente la libertad religiosa, sino la ética nacional, el patriotismo y la sumisión imperial.

El budismo estaba de vuelta y llegaría a servir como un arma que Japón podría ejercer para justificar la guerra expansionista. La retórica del budismo y el Zen, combinada con el celo patriótico, llevó a Japón a identificarse no sólo como una potencia mundial, sino como una superpotencia budista. Como tal, le correspondía a Japón difundir su sabiduría por el resto del mundo. Anesaki Masaharu, un eminente erudito budista, expresó el sentimiento común de la época: "Nuestra nación [Japón] es la única nación budista verdadera de todas las naciones del mundo. Por lo tanto, ha caído sobre los hombros de esta nación la responsabilidad de la unificación del pensamiento oriental y occidental y el avance continuo de Oriente".²²⁸

El budismo llegó a ser visto como representante de los intereses del imperio, y se pensaba que, a medida que el budismo creciera, el imperio crecería con él. El crecimiento significaba la conquista de nuevos territorios, para lo cual Japón no necesitaba mirar más allá de China y Corea. El budismo sería utilizado como una excusa por los budistas, incluyendo algunos prominentes Maestros Zen, no sólo para apoyar la invasión extranjera, sino a para reclamarla.

El imperialismo budista, una vez más alimentado por el patrocinio del gobierno, prosperó. Los budistas que denunciaron el ajuste tuvieron poco o ningún poder. En 1889, un grupo de budistas creó una nueva organización que potenciaría aún más el sentimiento expansionista japonés. Formaron el Movimiento Unido para Reverenciar al Emperador y Adorar a Buda (Sonnô Hôbutsu Daidôdan). Su objetivo era preservar la familia imperial y aumentar la influencia budista para mejorar Japón.²²⁹

El movimiento fue ruidoso, violento y un preludio de la guerra.

LA EXPANSIÓN IMPERIALISTA Y EL ZEN

La dominación completa y total de Corea era el objetivo de Japón, pero para conseguir Corea, Japón tenía que lidiar primero con China. La interpretación japonesa de la ética budista proporcionó los argumentos necesarios. Uno de los más eficaces argumentos para la conquista de Corea, y por lo tanto una guerra con China, era la superioridad percibida de Japón como nación budista. Tenía una responsabilidad de compartir esa sabiduría superior con los países menos afortunados, especialmente aquellos países que deseaban conquistar. Brian Victoria explica:

Mientras que casi no había un movimiento de paz entre los budistas, no faltaron líderes budistas que justificaran la guerra. Una línea de razonamiento que adoptaron se basó en la supuesta posición preeminente dentro de todo el budismo asiático. Un editorial titulado "Los budistas en tiempos de guerra" apareció en el número del 8 de agosto de 1894 del periódico *Nónin Shimpô*. En él se afirmaba que los budistas japoneses tenían el deber de "despertar" a los budistas chinos y coreanos de su indiferencia ante la guerra, una indiferencia que supuestamente se derivaba de la naturaleza pesimista del budismo en esos dos países.²³⁰

Con el apoyo de destacadas autoridades budistas, Japón lanzó campañas militares contra China el 1 de agosto de 1894, que terminaron favorablemente para Japón al año siguiente con la firma del tratado de Shimonoseki. Japón recibió más de 16 millones de libras de plata de China junto con la isla de Taiwán. Además, Corea se independizó de China por una proclamación estipulada en el artículo 1 del Tratado de Shimonoseki. Todo esto hizo que la conquista de Corea pareciera cada vez más posible. Japón finalmente anexaría Corea, pero no hasta el 29 de agosto de 1910, en la ratificación del Tratado de Anexión Japón-Corea, firmado por funcionarios coreanos bajo coacción, amenaza de fuerza y sobornos.*

Sin embargo, Japón no estaba del todo contento con el resultado de la guerra. Quería un trozo de tierra firme para demostrar su victoria final. Aunque Japón había tomado la Península de Liaotung, Rusia, Francia y Alemania se aliaron contra él y le obligaron a devolver el territorio.

Humillado por tener que devolver la península, pero envalentonado por su victoria en China, Japón estaba decidido a continuar sus campañas militares en el extranjero. Sus nuevas conexiones con Occidente a través del creciente comercio le permitió adquirir y construir nuevas armas, lo que hizo a una velocidad feroz. A mediados de la primera década del siglo XX, Japón contaba con cuatro acorazados, dieciséis cruceros y veintitrés destructores entre su arsenal.²³¹ Japón luchó con éxito contra Rusia en 1904, y en 1914 entró en la Primera Guerra Mundial como aliado de Gran Bretaña.

Alrededor del umbral del siglo XX, surgió otro movimiento forma llamado Asociación de Nuevos Budistas (Shin Bukkyôto Doshikai). Se le conoce por el nombre de una revista mensual que publicaba llamada Nuevo Budismo (Shin Bukkyô).† El Nuevo Budismo ha sido descrito como

... una visión religiosa del mundo que enfatizaba los deberes de la ciudadanía, como el patriotismo, la lealtad y el trabajo duro, y unió estos objetivos con los ideales budistas de compasión, servicio y fe o práctica. Esta combinación se tradujo en una conciencia social políticamente astuta, y mentalidad comunitaria que se dedicaba a

* Este "tratado" siguió siendo una espina en el pie de Corea durante décadas. En 2010, su legalidad seguía siendo objeto de debate. En aquel momento, ambas Corea y Japón acordaron mutuamente en ese momento que " en primer lugar nunca fue válido " (Chung-weon 2010).

† Se trata de un cambio de nombre de la Asociación Budista Puritana de Nuevos Budistas (Bukkyo Seito Soshi Kai).

la salud pública y la educación como era la exégesis doctrinal y la formación espiritual.²³²

Shin Bukkyó pretendía publicar artículos de carácter reformista, que tendían a una reforma radical de la sociedad, al abandono de las supersticiones y las ceremonias budistas tradicionales, y a la protección política.²³³ Fue prohibida por el gobierno en dos ocasiones y finalmente se cerró en 1915.²³⁴

Un notable colaborador de Shin Bukkyó (aunque puede haber contribuido a su desaparición final) fue Inoue Shi ten, quien, según Tomoe influenciado por el "pacifismo absoluto de la escuela de budismo sur de China"²³⁵ Inoue escribió artículos que criticaban la guerra y la lealtad imperial y expresó su desprecio por la falta de espiritualidad del pueblo japonés.²³⁶ Su postura crítica contra el establishment acabó por provocar una persistente vigilancia de la policía estatal y militar durante el resto de su vida.²³⁷ En 1911, se atrevió a escribir:

La guerra es el mayor pecado, cualquiera que sea el nombre que se le dé... En suma, la guerra es un acto poco caritativo para sacar provecho de ella y cometer un asesinato...lo que en verdad está muy lejos de la humanidad... Los verdaderos defensores de la paz deben interponerse entre las naciones en guerra para promover la paz para el pueblo, así como para recordar "la tremenda maldad de la guerra".²³⁸

D. T. Suzuki también escribió numerosos artículos para Shin Bukkyó; sin embargo su posición era más conservadora y variable que la de Inoue. En la mayoría de los casos, Suzuki abogaba ferozmente por una relación fuerte entre el budismo y el Japón imperial: "...la religión y el Estado deben necesariamente apoyarse mutuamente si quieren alcanzar la plenitud..." y, "la religión debe, en primer lugar, tratar de preservar la existencia del Estado, respetando su historia y los sentimientos de su pueblo".^{*239} Este no era un sentimiento único del Japón, ya que el budismo en muchos otros países también gozaba de los beneficios del patrocinio estatal. Pero fue un sentimiento que, en su momento, ayudó a enmarcar el budismo como un apoyo a la expansión imperial a través de la fuerza militar.

Suzuki continuó hablando con franqueza sobre el tema del budismo y la "piedad filial imperial".[†] Victoria resume lo esencial de sus posiciones en ese momento:

Suzuki expuso ... las posiciones fundamentales que los líderes budistas adhirieron colectivamente hasta la derrota de Japón en 1945: (1) Japón tiene el derecho a perseguir sus ambiciones comerciales y de intercambio como considere oportuno; (2) si los "vacilantes" (jama gedó) de cualquier país interfieren con ese derecho,

* Suzuki no siempre adoptó una posición pro-estatal, lo que sugiere que puede haber luchado con puntos de vista contradictorios. En 1911, escribió a Paul Carus: "Los japoneses son muy estrechos de miras. El gobierno parece intentar suprimir toda nueva doctrina que pueda entrar en conflicto con las viejas nociones de lealtad o patriotismo. Desde que los reaccionarios de la guerra están en pleno poder y el militarismo se desborda" (citado por Tomoe 2005, 291).

† La visión de Suzuki sobre el budismo era polifacética y cambió a lo largo de su vida. Tomoe describe su visión general de la religión como compuesta por tres aspectos, o fases: "racionalismo, crítica social y espiritualidad no política e individualista" (2005, 292).

merecen ser expulsados por interferir en el progreso de la humanidad; (3) dicho castigo se llevará a cabo con el apoyo total e incondicional de las religiones de Japón, ya que se lleva a cabo con el único objetivo de que prevalezca la justicia; (4) los soldados deben, sin la menor duda o arrepentimiento, ofrecer su amor al Estado al ejecutar este castigo sancionado por la religión; y (5) cumplir con su deber para con el Estado en el campo de batalla es un acto religioso.²⁴⁰

Estos sentimientos fueron compartidos por otras voces budistas contemporáneas, incluyendo al maestro de Suzuki, Shaku Sóen, que quizás era incluso más vocal y extremo en sus puntos de vista que Suzuki. Un reconocido maestro zen totalmente iluminado maestro zen de la tradición Rinzai, Sóen escribió a León Tolstoi en respuesta a la petición de Tolstoi de unirse a él en la condena de la guerra:

Aunque el Buda prohibió quitar la vida, también enseñó que todos los seres sintientes se unan mediante el ejercicio de la compasión infinita, nunca habrá paz. Por lo tanto, como medio de poner en armonía las cosas que son incompatibles, la matanza y la guerra son necesarias.²⁴¹

Mientras destacadas voces budistas daban motivos justos para la guerra, eruditos y proclamados maestros zen iluminados predicaban no sólo la necesidad de la guerra, sino el imperativo de la guerra para preservar el Dharma de Buda.

El fervor por la batalla fomentaba la violencia gratuita en el campo de batalla. El prominente maestro Zen Sótó Sawaki Kódó, por ejemplo, se jactaría más tarde de sus mórbidos logros durante la Guerra Ruso-Japonesa (1904-5)* Para Kódó, el budismo ofrecía una justificación suprema para matar, y argumentaba que era el precepto que prohibía matar que de hecho lo permitía.†

La formación zen en Japón seguía transmitiéndose de maestro a discípulo en la antigua tradición del linaje establecida en China. Pero, ¿qué se transmitía? ¿Era el Dharma, o el imperativo de la lealtad intransigente ¿era el Dharma, o el imperativo de una lealtad inflexible a los valores nacionalistas del Shintô? ¿Se percibían como ¿se percibían como diferentes o como una misma cosa?

* Kódó escribió: "Mis camaradas y yo nos atiborramos de matar gente. Especialmente en la batalla del templo de Baolisi, perseguí a nuestros enemigos hasta un lugar donde pude eliminarlos muy eficientemente. Debido a esto, el comandante de mi compañía pidió que se me diera una carta de reconocimiento, pero no me la dieron" (Kódó 1984, 6, citado por Victoria, 2006, 35).

† Kódó afirmó: "El Sutra del Loto afirma que "los Tres Mundos [del deseo, la forma y la sin forma] son mi existencia y todos los seres sintientes en ellos son mis hijos: Desde este punto de vista, todo, incluidos los amigos y los enemigos, son mis hijos. Los oficiales superiores son mi existencia, así como sus subordinados. Lo mismo puede decirse tanto de Japón como del mundo. Teniendo en cuenta esto, es justo castigar a los que perturban el orden público. Tanto si uno mata como si no mata, el precepto que prohíbe matar [se mantiene]. Es el precepto que prohíbe matar el que empuña la espada. Es este precepto el que lanza la bomba. Es por esta razón que debes estudiar y practicar este precepto" (Kódó, Zen-kaí Hongi o kataru 1942, 107, citado por Victoria, 2006, 35-36).

Al explorar estas cuestiones, Victoria ofrece el ejemplo de Nogi Maresuke, que se convertiría en general y comandante del Tercer Ejército en la Guerra Ruso-Japonesa, y finalmente un famoso héroe de guerra.

Nogi se formó con el maestro Rinzai Zen Nakahara Nantembó, un devoto nacionalista con fervientes inclinaciones militares. Nantembó no era ni humilde ni desapasionado. Entre sus comentarios más notables, declaró: "Soy el único en el Japón actual que posee la verdadera transmisión de los Budas y Patriarcas. El Zen que sólo se parece al Zen debe ser aplastado" y "...ninguna práctica de bodhisattva [es] superior a la toma compasiva de la vida".²⁴² Bajo la tutela de Nantembó Nogi era visto como un general y comandante tan ejemplar que el maestro Sótó zen Iida Toin le otorgó el mérito de "Gran Iluminación" (daigo), y Nantembó lo nombró uno de sus herederos del Dharma.²⁴³

Aunque no todos los budistas participaron o creyeron en el budismo imperialista budista, muchos lo hicieron, y los que no lo hicieron lucharon por ser escuchados. La relación entre el budismo y el imperialismo se estableció oficialmente en la década de 1930 con la formación del budismo imperialista (kódō Bukkyō), una formalización de la relación que ya existía. El Budismo de la Vía Imperial "representaba la subyugación total e inequívoca de la Ley del Buda [Dharma] a la Ley del Soberano. En términos políticos, significaba la subyugación del budismo institucional al Estado y sus políticas".²⁴⁴ Además, el Emperador debía ser venerado como supremo hasta el punto de que "los edictos del emperador, al ser santos y divinos, son inviolables... y deben ser siempre reverenciados".²⁴⁵

Tales sentimientos se popularizan a través de una gran variedad de argumentos que vinculan la teología budista con la veneración del emperador, por Fukuda Gyōei, un sacerdote Tendai; el distinguido maestro Zen Sótó Harada Sōgaku; el maestro Sótó Zen Yasutani Haku'un; y el Dr. Shiio Benkyō, sacerdote de Jōdo y futuro presidente de la Universidad Taishō.

La maquinaria de guerra requería una justificación continua para su misión por parte de la comunidad budista, y Yasutani fue uno de los muchos que la ofrecieron. Él escribió:

Por supuesto que hay que matar, matar a tantos como sea posible. Uno debería, luchar con fuerza, matar a todos los miembros del ejército enemigo. La razón de esto es que para llevar la compasión [budista] y la obediencia filial hasta la perfección es necesario asistir a bien y castigar al mal.... No matar a un hombre malvado que debería ser matado, o destruir un ejército enemigo que debe ser destruido, sería traicionar la compasión y la obediencia filial, romper el precepto que prohíbe quitar la vida. Esta es una característica especial de los preceptos del Maháyāna.²⁴⁶

En 1937, Japón libró numerosas batallas contra los chinos, incluyendo la ahora infame "Masacre de Nanjing", también conocida como la "Violación de Nanjing", en la que se estima que entre 200.000 y 300.000 personas, en su mayoría civiles fueron asesinados,

violados y torturados.* Poco después de la ofensiva japonesa contra China, el profesor Hayashiya Tomojirô, con la ayuda de Shimakage Chikai, publicó el libro *La visión budista de la Guerra* (Bukkyô no Sensô Kan), defendiendo la agresión japonesa contra China. Entre sus notables pasajes que justifican la guerra en nombre del budismo está éste:

Creemos que es hora de efectuar un cambio importante en el curso de la historia de la humanidad, que se ha centrado en los caucásicos y en la desigualdad entre la humanidad. Para realizar la verdadera felicidad de una humanidad pacífica y construir una nueva civilización, es necesario redirigir el camino de la de la historia del mundo de este falso camino al verdadero. Enraizado en esta sublime visión de la historia, la misión y la responsabilidad de los budistas del Maháyána es llevar a cabo la verdadera amistad entre Japón y China.

...En general, puede decirse que los budistas chinos creen que la guerra debe evitarse absolutamente, sea cual sea el motivo. Los budistas japoneses, por el contrario, creen que la guerra conducida por una [buena] razón está de acuerdo con la gran benevolencia y compasión del budismo.²⁴⁷

Para intentar comprender esta interpretación de la ética budista, podemos empezar recordando que el budismo japonés es una combinación de budismo chino y el Shintô, por lo que, en el contexto presentado aquí, lo supremo es necesariamente no el Dharma de Buda, sino el emperador; la causa suprema no es el budismo, sino Japón. Las ramificaciones de esto son muy claras. Cuando un Estado es supremo en todos los sentidos, incluida su expresión del budismo; cuando su visión imperialista del mundo le inclina a dominar otros países, cuando las instituciones budistas pueden ser manipuladas por el Estado para servir a su agenda nacionalista; y cuando los monjes y las monjas sirven al Estado por encima de todo, entonces el Estado puede ejercer fácilmente el poder y la influencia necesaria para contornear la ética budista para servir sus intereses como le plazca. En este caso, Tomojirô y Chikai vincularon los valores del budismo y el Shintô al sugerir que la compasión (un ideal budista) justificaba las guerras justas (un ideal del Shintô). Aunque sus ideas puedan haber contradicho los valores budistas previamente establecidos, su estatus dentro de la institución budista, y de la sociedad en general, les daba credibilidad.

La ideología expansionista de Japón fue descrita sucintamente por Shimizu Ryûzan, entonces presidente de la Universidad Risshô, afiliada a Nichiren, en respuesta a los esfuerzos sistemáticos de evangelización del Japón en Manchuria. Creyendo que el budismo de Japón era superior al de China, explicó que estaba en el espíritu de Japón "iluminar el mundo con la verdad"; para "guiar a todas las naciones del mundo hacia la rectitud" y crear un mundo "donde todos los hombres sean santos budistas"²⁴⁹

* Para más detalles, véase el libro de Iris Chang de 1997, *The Rape of Nanking, the Forgotten Holocaust of World War II*, y el libro de 2018 de Angie Timmons, *The Nanjing Massacre: Bearing Witness Genocide and Ethnic Cleansing*.

Este sentimiento tan extendido, combinado con las opiniones populares nacionalistas de D. T. Suzuki y otros, ayudarían a fomentar tal vez el más violento, brutal y altamente entrenado ejército que el mundo haya conocido, un ejército listo y deseoso de luchar sin miedo hasta la muerte en cualquier batalla que se le presentara.*

Suzuki creía que el Zen no sólo era superior a otras sectas budistas budista, sino que era la forma más valiosa de budismo para apoyar el esfuerzo bélico:

En Japón tenemos el dicho: "El Tendai es para la familia real, el Shingon para la nobleza, el Zen para las clases guerreras, y el Jodo para las masas". Este dicho caracteriza adecuadamente a cada secta del budismo en Japón. El Tendai y el Shingon son ricos en ritualismo y sus ceremonias se llevan a cabo en un estilo muy elaborado y pomposo apropiado al gusto de las clases reafirmadas. El Jodo apela a lo naturalmente

a las exigencias de la plebe por la sencillez de su fe y de sus enseñanzas. Además de su método directo para alcanzar la fe final, el Zen es una religión de fuerza de voluntad, y la fuerza de voluntad es lo que necesitan urgentemente los guerreros...".²⁴⁹

En el caso de los objetivos expansionistas de Japón, el enemigo era cualquiera que se resistiera al derecho celestial percibido de expandir el imperio. Ni Suzuki ni sus contemporáneos parecen haber abordado la moralidad de esta postura: podemos especular que, dado que esta visión fue santificada por el Emperador, un descendiente de Amaterasu, era irrefutable, su moralidad incuestionable.†

En 1940, Japón se alió con Hitler y Mussolini. El Teniente Coronel Sugimoto Gorô, un mayor del ejército durante la Segunda Guerra Mundial con muchos años de entrenamiento Zen, escribió:

El emperador es idéntico a la Gran Diosa [del Sol] Amaterasu. Él es el Dios supremo e íntimo del universo, el soberano supremo del universo. Todos los componentes [de un país], incluyendo tales como cosas sus leyes y constitución, su religión, ética, aprendizaje y el arte, son medios convenientes para promover la unidad con el emperador. Es decir, la mayor misión de estos componentes es promover la conciencia de la inexistencia del yo y de la naturaleza absoluta del emperador. Debido a la inexistencia del yo, todo en el universo es una manifestación del emperador... incluso el gorjeo de un insecto en el seto, o la suave brisa de primavera. Deja de tonterías como respetar a Confucio, venerar a Cristo o

* Al final, incluso una bomba atómica lanzada sobre Hiroshima no disuadiría inmediatamente a Japón de continuar su conquista del mundo. Estados Unidos creyó que se necesitaba una segunda bomba para convencerlo de que se detuviera, y lanzó otra bomba sobre Nagasaki, un importante centro de construcción naval. ¿Reflejó esto la enorme fuerza de la convicción japonesa en la rectitud de su causa, su deber celestial de difundir el budismo imperial en todo el mundo? Si los EE.UU. estaba realmente justificado en el lanzamiento de bombas atómicas en Japón es un tópico en continuo debate pero es innegable que puso fin a una de las guerras más destructivas de la historia de la humanidad.

† Una posible explicación de esta actitud se ofrecerá en el capítulo 20.

creer en Shakyamuni! Cree en el emperador, la encarnación de la Verdad Suprema Verdad, el único Dios del universo!²⁵⁰

Aunque a lo largo de la historia ha sido común que se citen las religiones como justificación para la guerra, y el budismo no ha estado exento, el comentario de Gorô sugiere que la causa justa de la guerra, al menos desde su perspectiva se inspiraba más en la ética del Shintô que en el budismo. Pero considerando que Shintô enmarcó el Zen, el Zen se vuelve igualmente culpable de las atrocidades en el campo de batalla que seguirían.

EL ZEN IMPERIAL EN EL CAMPO DE BATALLA

Mientras los maestros zen exaltaban la santidad de la "matanza compasiva" en sus sermones, la compasión escaseaba en el campo de batalla. No todas las tropas que luchaban eran budistas zen, pero las disciplinas y actitudes del budismo zen imperial ya habían penetrado en la psique japonesa, así como en su maquinaria militar.

La guerra es blanca y negra, bien vs. mal. Cuando las personas se ven como el mal, se deshumanizan, y cuando los soldados son entrenados en las formas extremas de disciplina mental proporcionadas por el Zen y creen que son fundamentalmente superiores a las personas de otras nacionalidades por ley divina, pueden producirse horrores. ²⁵¹ Los crímenes de guerra japoneses en la WWII incluyeron el canibalismo como una forma de que los soldados "se sientan en la victoria, y para dar a los soldados nervios de acero; "²⁵² golpear y matar de hambre a decenas de miles de prisioneros de guerra mientras marchaban desde la península de Bataan*; competiciones de matanzas entre oficiales como deporte;²⁵³ y la Masacre de Nanjing durante la cual se estima que 300.000 combatientes y civiles desarmados fueron brutalmente asesinados y las mujeres violadas.†

El zen, desligado de sus fundamentos éticos, puede convertirse en una herramienta letal para los que lo manejan. Cuando el ego ha sido disminuido a través de la práctica del Zen, podemos perder nuestro sentido de dependencia. Si luego confiamos en esa dependencia de los demás, puede llevarnos a cometer atrocidades, fenómeno que examinaremos en el capítulo 20 cuando revisemos la investigación de Stanley Milgram. Aunque no podemos afirmar que la violencia innecesaria en el campo de batalla un producto directo del

* "Los golpearon y los mataron de hambre mientras marchaban. Los que cayeron fueron matados a bayonetazos. Algunos de los que cayeron fueron decapitados por oficiales japoneses que practicaban con sus espadas samurai desde el caballo. La cultura japonesa de la época reflejaba la opinión de que cualquier guerrero que se rindiera no tenía honor; por lo tanto, no podía ser tratado como un ser humano. Por lo tanto, no estaban cometiendo crímenes contra los seres humanos. [...] Los soldados japoneses de aquella época [...] sentían que estaban tratando con subhumanos y animales" (Rohrabacher, Representante del Congreso de EE.UU. 2001).

† Victoria cita las palabras del corresponsal militar Omata Yuko en Zen War Stories "Los de la primera fila fueron decapitados, los de la segunda fueron obligados a arrojar los cuerpos cercenados al río antes de ser decapitados. La matanza continuó sin parar, desde la mañana hasta la noche, pero fueron capaces de decapitar a 1120.000 personas de esta manera. Al día siguiente, cansados de matar de esta manera, pusieron ametralladoras. Dos de ellas dispararon en cruz a los prisioneros alineados. Rat-a-tat. Se accionaron los gatillos. Los prisioneros huyeron al agua, pero nadie pudo llegar a la otra orilla" (2003, 12).

entrenamiento Zen, dada la evidencia, es razonable afirmar que el entrenamiento Zen al menos estableció las condiciones que lo facilitaron.

EL ZEN JAPONÉS EN LA ACTUALIDAD

Aunque la militarización y la politización del budismo, especialmente del zen fueron profundamente influyentes en la formación y definición de las instituciones religiosas budistas en Japón. como práctica espiritual, debemos tener cuidado al intentar establecer de distinguir entre el zen japonés y el chan chino. Las diferencias radican en sus presentaciones institucionales, no en la práctica ascética y mística. Como subrayo a lo largo de este libro, hay dos dimensiones Como subrayo a lo largo de este libro, hay dos dimensiones interrelacionadas en el Chan/Zen: la religiosa -la institución, que está moldeada por la cultura-, y la espiritual, nuestra práctica contemplativa personal. Estos dos aspectos no siempre se apoyan mutuamente, como cada una tiene sus propio objetivos que pueden estar en desacuerdo con los de la otra. La institución religiosa busca crecer y sobrevivir, y si se combina con los intereses del Estado, también busca los objetivos políticos de los burócratas. El individuo busca la salvación. Los objetivos de cada uno pueden ser claramente incompatibles. Las tensiones resultantes entre las dos pueden ayudar a explicar numerosos conflictos que se han librado a lo largo de la historia, en nombre de todo tipo de religiones.

Cuando lo religioso y lo espiritual trabajan juntos en armonía las cosas van bien, pero mantener el equilibrio puede ser un reto. En la historia reciente de Japón, el equilibrio, al parecer, no se buscó ni se deseó, ya que la búsqueda de la liberación individual y el despertar espiritual entraron en conflicto, fundamentalmente, con los valores de Shintô, que han sido históricamente sacrosantos y han estado a la vanguardia de la cultura japonesa. Cuando la codicia, el poder y el nacionalismo se involucran con la religión, las necesidades espirituales del individuo son inevitablemente dejadas de lado, redirigidas o simplemente se ignoran.

Christopher Ives, profesor de Estudios Religiosos en el Stonehill College explica la cercanía entre el Zen y el Estado japonés como una interdependencia mutua de toda la vida:

Desde su introducción en Japón en el siglo VI, el budismo ha funcionado de forma interdependiente con los que tienen el poder político, ya sean aristócratas, la familia imperial, los gobiernos guerreros, los shôguns, los oligarcas a finales del siglo XIX, o los líderes militares durante la Segunda Guerra Mundial. Con pocas excepciones, budistas y gobernantes han cultivado una relación mutuamente beneficiosa y mutuamente legítima. Esta simbiosis ha tomado la forma de patrocinio ofrecido por los que están en el poder y, en un acuerdo quid pro quo, el apoyo budista al el "estado". Los budistas ofrecían su apoyo ritualmente mediante la realización de ceremonias y cantando sutras que protegían al gobernante y su reino; institucionalmente, con templos que desempeñaban funciones administrativas para el estado y doctrinalmente a través de la difusión política de las doctrinas budistas clave. Se puede interpretar el "nacionalismo", si no el militarismo, de las

instituciones budistas modernas como una continuación de esta relación simbiótica entre el budismo y el gobierno.²⁵⁴

El Shintô ejerció una enorme influencia en el budismo porque éste fue absorbido por la cultura japonesa como un complemento -y no como un sustituto- de la ética y los valores de Shintô. Esta absorción cultural del budismo siguió un proceso similar al que se produjo en China, donde se integró con el taoísmo, el confucianismo y la religión popular, pero con contrastes muy marcados. Como explicó D.T. Suzuki, "los budistas nos inclinamos ante la imagen del emperador, pero para nosotros no es un acto religioso. El emperador no es ningún dios porque dios puede ser algo muy bajo para nosotros. Nosotros vemos al emperador en un área elevado sobre todas las religiones".²⁵⁵

La larga historia bélica de Japón, desde los primeros clanes que luchaban por el territorio hasta el imperialismo del primer siglo XX, creó un budismo militarista que muchos de sus adeptos creían superior a todas las demás expresiones del budismo en el mundo.* El "altruismo" del Budismo[†] indio fue reformulado para crear soldados que pudieran matar sin remordimientos y morir con honor, sabiendo que renacerían en la Tierra Pura Occidental.[‡] Teniendo en cuenta las agresiones de Japón contra Corea y China en los siglos XIX y XX, es comprensible que las poblaciones de China y Corea tengan el mayor sentimiento anti-japonés de todos los países del mundo: un 90% y un 79% de opinión negativa sobre Japón, respectivamente, según una encuesta de la BBC World Service 2014.²⁵⁶ Muchos japoneses hoy no entienden por qué tantos coreanos y chinos no les gustan, porque la historia de Japón de la agresión violenta sin sentido hacia estos dos países ha sido en su mayor parte eliminada del sistema educativo japonés.²⁵⁷

El zen de Japón y el chan de China evolucionaron en respuesta a diferentes entornos culturales, políticos y religiosos. Aunque el Zen japonés se convirtió en una herramienta que podía ser utilizada para ayudar a su agenda nacionalista, el Zen ofreció un valioso refugio espiritual para muchos de los que lo adoptaron como una práctica ascética. La elegante simplicidad que llegó a caracterizar el Zen japonés a través de la arquitectura, la poesía, la cerámica, la ropa, la música y las ceremonias se ha convertido en un sello distintivo de su espíritu.

El budismo zen tiene hoy un enorme número de seguidores en todo el mundo, y gracias a que la época de la Segunda Guerra Mundial ha terminado, y gracias a las políticas gubernamentales políticas establecidas en 1954 que limitan el uso militar a la defensa, la paz

* Este no es sin precedentes en otros países budistas. Ives señala que en la década de 1970 el monje budista tailandés Kittivuddho aprobaba el asesinato de comunistas "porque lo que destruye la nación, la religión, la monarquía, tales tipos bestiales son personas completas". Así pues, debemos tener la intención de no hacer daño a la gente, sino de hacer daño al Diablo (Mara); esto es el deber de todos los Thai" (Kittivuddho, según Ives, 1996). Myanmar ha soportado muchas agresiones dirigidas por monjes budistas y, como se explica en el capítulo 4, China tampoco ha estado exenta de la lucha de los budistas que luchan por el Estado.

† Como se ha explicado en el capítulo 1, el concepto de anatman, o no-yo, expresa el estado de conciencia sin ego que se encuentra en la meditación. Cuando salimos del estado meditativo, nos encontramos de nuevo en la presencia del yo, aunque podemos ser simultáneamente conscientes de su naturaleza ilusoria. Este fenómeno será explorado con mayor profundidad en la tercera parte.

‡ Posibles razones para esto se ofrecerán en el Capítulo 20

Explorando el Chán

resultante ha llegado a su expresión del budismo. La práctica aún popular de las artes marciales se ha alejado del desarrollo de soldados, y hacia ayudar a la gente a construir resistencia, disciplina y concentración, ingredientes esenciales para el éxito del Zen místico.

Una tendencia en desarrollo en Occidente es la creación de centros Zen de estilo japonés con enfoques de práctica de estilo japonés, dirigidos enteramente por occidentales que, por razones culturales, no tienen una relación conexión directa con las ideologías* Shintô. Esto refleja el fenómeno que hemos que el budismo, y el zen en particular, se ha extendido de un país a otro, adaptándose a nuevas, y a menudo diversas, culturas.

* No obstante, me he encontrado con occidentales que promueven el Zen de estilo japonés y que se hacen eco de la retórica de algunos maestros japoneses que afirman la superioridad sobre el chan chino. También he oído a practicantes occidentales del Zen de estilo japonés repetir el ocasional reclamo japonés de que el Chan en China ya no existe, a pesar de la abrumadora evidencia de lo contrario y de mi propia experiencia de primera mano.

8

La migración del chan al oeste

EL OCCIDENTE HA SIDO EL UN ACOGEDOR BENEFICIARIO de filosofías, fondos, literatura y religiones de Oriente durante siglos. Una visita a cualquier ciudad importante de Occidente revelará una tremenda variedad de expresiones étnicas, religiosas y culturales de Oriente, que han surgido cuando los emigrantes establecieron nuevos hogares lejos de sus de su tierra natal. A medida que el budismo se ha ido abriendo camino en Occidente, lo ha hecho predominantemente para servir a una necesidad sociocultural: la religión ofrece comodidad y ofrece una conexión con el propio hogar, la familia y la herencia; ofrece un lugar para socializar y conectar con otros de la misma cultura que hablan la misma lengua materna; ofrece un lugar para reuniones y encuentros y un lugar para escolarizar a los niños pequeños en una herencia cultural y religiosa.

Como la gran mayoría de los templos budistas se crearon para atender estas necesidades, los visitantes que no comparten el mismo origen étnico que los feligreses, es comprensible que se encuentren con cierta confusión y posiblemente incomodidad. Un monje en un templo de este tipo puede preguntarse por qué alguien que no forma parte de su cultura llama a la puerta, alguien que no conoce su idioma ni su religión. y las costumbres sociales. Los buscadores espirituales occidentales pueden no entender esto. Aunque las puertas de los templos estén abiertas para todo el mundo, los requisitos para entrar en ellos no se basan tanto en la aspiración espiritual como en la identificación cultural.

Algunos templos y monasterios budistas, sin embargo, se han establecido para servir a un propósito diferente: enseñar la meditación e introducir a los occidentales a un paradigma religioso oriental. Por ejemplo, en 1980, Sheng-yen fundó la Sociedad de Meditación Chán en Queens, Nueva York, en la tradición china Chan; en 1982, Thich Nhất Hanh y Chân Không fundaron Plum Village en Francia en la tradición vietnamita Thiền; y en 1972, Seung Sahn fundó el Providence Zen Center en Rhode Island en la tradición coreana Són.

De todas las derivaciones culturales del chan chino, ninguna es tan importante en el mundo como el Zen japonés. Esto puede atribuirse, al menos en parte, a los valores a los valores del Shintô, que, a principios y mediados del siglo siglo XX, inspiraron al pueblo japonés a difundir su identidad budista nacionalista por todo el mundo. Pero también se debe a la

labor de traductores y comentaristas como D. T. Suzuki durante el mismo período. Desde entonces, los monjes zen de Japón han establecido centros de en América del Norte y del Sur, Europa, Australia y Nueva Zelanda. Sin embargo, estos destacados centros de formación no son los únicos: quizá el mayor número de personas que practican zen en Occidente no están vinculadas a templos o monasterios, sino a pequeños grupos que se reúnen en la sala de estar o en un espacio alquilado en un edificio de oficinas. Algunos de estos grupos cuentan con profesores que han sido formados por monjes zen experimentados, mientras que otros pueden tener profesores totalmente autodidactas. Entre ellos, algunos pueden haber tenido experiencias espirituales sólidas, y otros no. Algunos maestros también han integrado el zen con con otras religiones, como la católica, la judía o la musulmana. Hay una enorme diversidad en la forma en que se expresa el Zen en Occidente.

El chan chino estaba mal representado cuando el zen japonés fue introducido a los occidentales, primero por Soen Shaku en 1893 en el Parlamento de las Religiones en Chicago, y más tarde por D. T. Suzuki. Esto fue probablemente no solo suprimido por los nacionalistas chinos durante ese tiempo, sino también nacionalistas chinos durante esa época, sino también debido a las estrictas políticas de inmigración de EE.UU. hacia los asiáticos, especialmente los chinos.* Puede que el chan chino no consiga abrirse paso en Occidente; el tiempo lo dirá, pero lo más probable es que, como la historia ha demostrado repetidamente, el pero lo más probable es que, como la historia ha demostrado repetidamente, el chan chino se asimile a la cultura Zen japonesa occidentalizada, y a la cultura occidental en general, para crear algo, una vez más, nuevo.

EL BUDISMO: ¿UN TAPIZ DE CREENCIAS DISPARES?

Como hemos visto, el chan surgió en el contexto del budismo, el taoísmo y el confucianismo. Tratar de separar el chan de estas influencias compuestas sería como tratar de separar los nucleótidos del ADN; sería destruir destruir la misma cosa que le da vida. El chan no puede existir fuera del budismo. El budismo le da al chan el lenguaje, los fundamentos éticos y los contextos espirituales y sociales que lo sostienen y nutren. Pero Cuando nos preguntamos: "¿Qué es entonces el budismo?" nos quedamos con más preguntas que respuestas. Las creencias de las personas de todo el mundo que profesa ser budistas son tan variadas que podríamos considerar imposible identificar un "budismo" singular. Como hemos visto, El budismo adoptó diferentes creencias y prácticas en diferentes culturas debido a las religiones populares chamánicas preexistentes y a las ideologías sociales y políticas preexistentes. Además, a medida que el budismo se extendía, se mezclaba con sí mismo: El budismo Himalayen y el Mahâyâna se influenciaron mutuamente, al igual que el budismo Theravada y Mahâyâna. Esto dio lugar a budismos populares con un amplio abanico de creencias, entre las que se incluyen las creencias en

* La Ley de Exclusión China de 1882 tenía por objeto impedir que los inmigrantes chinos entraran en los Estados Unidos durante diez años, pero se renovó repetidamente y duró sesenta años. Debido al racismo y la intolerancia generalizados hacia los chinos, los inmigrantes chinos sufrieron una discriminación y una persecución extremas durante este tiempo. En efecto, el mayor linchamiento masiva de la historia de EE.UU. fue la de 18 chinos en Los Ángeles en 1871.

fantasmas y espíritus, reinos de existencia después de la muerte, la reencarnación* y la adivinación. Los budistas eran libres de elegir las creencias que deseaban, y si sus creencias elegidas no eran de facto aspectos de su estilo deseado de práctica, podían atribuirlos de todos modos, ya que si uno quiere creer algo, atribuir esa creencia a la propia religión la refuerza y la justifica.

Aunque he intentado transmitir cómo surgió el budismo en los principales países que lo adoptaron, y mostrar cómo ha sido influenciado por el patrocinio estatal y las creencias religiosas socioculturales preexistentes, también he intentado dar al lector una idea de algunos aspectos quintaesenciales del pensamiento y la práctica budistas, ya que evolucionó desde la antigua civilización del valle del Indo hasta convertirse en una religión mundial dominante por derecho propio.

Las Cuatro Nobles Verdades pueden considerarse una base fundamental para todas las formas de budismo, ya que definen su propósito -salir de dukkha o sufrimiento, y dan los métodos para lograrlo en un Óctuple Camino. A través del mensaje de estas Nobles Verdades, las prácticas espirituales se imponen. El chan (el aspecto místico) nos lleva a un viaje inspirado en nuestro deseo de comprender quiénes somos, de descubrir verdades más profundas, y penetrar en la naturaleza de la propia existencia. Busca la negación de todo lo que es ilusorio en favor de todo lo que no lo es. Busca la eliminación de la ignorancia y los puntos de vista falsos, atacando las creencias con grandes dudas.

Cuando comenzamos el viaje espiritual de chan, el robusto surtido de creencias, rituales, expresiones artísticas y costumbres étnicas que rodean su fachada religiosa puede hacer que el recorrido parezca complejo, difícil y confuso. Pero a medida que nos aplicamos nosotros mismos al proceso de mirar hacia dentro, el viaje se vuelve progresivamente más claro. Comenzamos a reconocer lo que es importante y lo que es inútil, lo que está condicionado por falsas visiones y lo que es la realidad incondicional.

EL GRAN NEGOCIO DE LA "MEDITACIÓN"

La meditación de atención plena se ha convertido en una industria de millones de dólares. Emma Barnett, editora de *The Telegraph* y productora de un documental sobre el tema. Ella ha identificado un problema inherente al separar una práctica espiritual de su propósito: separada de sus raíces budistas, argumenta, las porciones "del tamaño de un bocadillo" en las que se ofrece la meditación mindfulness no pueden tener un efecto duradero, a menos que las causas de la infelicidad de las personas sean confrontadas en primer lugar. Como dice ella,

Lo que realmente debe cambiar son mis pensamientos y la forma en que los conduzco, si queremos mejorar nuestro bienestar mental. Irónicamente, esto es lo que la versión versión

* Mucha gente se encuentra comodidad en creer que una identidad personal que seguirá después de la muerte. Para el místico, sin embargo, cualquier sentido de identidad es ilusorio y la noción de querer aferrarse a una ilusión no se plantea: sería como querer conservar la sombra de Yajnavalkyas árbol alegó después que el sol se pone (Capítulo 1).

budista de mindfulness enseña -una visión del mundo moral y ética a diferencia de este nuevo *McMindfulness* corporativizado, que a largo plazo hará tanto como una "Happy Meal" (comida feliz) de McDonald's para saciar para saciar el hambre de una persona por una vida más rica.²⁵⁸

Por desgracia, la comercialización de la meditación y la "atención plena", inspirada en gran medida en el budismo, ha llegado a dominar gran parte de la de la comprensión de la sociedad acerca de lo que es el Chan/Zen. Al igual que Japón modificó el Chan chino para adaptarlo al Shintô, también el capitalismo en Occidente lo modifica de otras maneras, a veces hasta el punto de que se vuelve casi irreconocible de sus raíces en la India hace siglos. Imagínese que el arte de la de la construcción naval se redujera a clavar tablas para que el agua para que el agua no se cuele por las grietas. Si el chan/zen se reduce a un nivel tan simbólico, se perderá su valor como camino de salvación.

Sin embargo, la sociedad capitalista está haciendo precisamente eso al vender el mindfulness. La publicidad y el marketing nos han llevado a encapricharnos con el mindfulness. Por ejemplo, en 2010 Andy Puddicombe creó Headspace, un servicio en línea con lindas animaciones donde la gente puede "aprender a meditar". Con 3 millones de usuarios en más de 150 países, Sean Brecker ,CEO, explicó durante una entrevista que la gente utiliza la aplicación cuando están "estresados" o sufren problemas de pareja o se preparan para jugar al golf, mientras que otros la utilizan "como la gente que va al gimnasio".²⁵⁹ En el momento de escribir este artículo, Headspace, valorada en 250 millones de dólares por Forbes en 2017, ofrecía cuatro planes de suscripción que iban desde los 12,99 dólares mensuales hasta 399,99 dólares por una suscripción de por vida. Irónicamente, Andy Puddicombe, su fundador, pasó una década como monje célibato en Burmaa antes de volver al Reino Unido para dar un giro a su vida a través de un gran negocio. En una entrevista de 2014 con Benjamin Russel, explicó que cuando regresó de sus viajes, conoció a un "ejecutivo quemado;" Rich Pierson, y juntos crearon la idea de negocio de la aplicación Headspace, como "conseguir algo de `Headspace' que ofrece a los pensadores una dosis diaria de Zen".²⁶⁰ No obstante, no le preocupaba verse afectado por su nueva riqueza: "Si puedo tener mi tabla de surf y mis malabares, soy bastante feliz".²⁶¹

Otros negocios en líneas tremendamente populares (y muy rentables) que ofrecen "meditación de plenitud" son calm.com, buddhify, Insight Timer, Smiling Mid, MINDBODY, Meditation Timer Pro, Sattva,Breathe, Simply Being, Omvana, y 10% Happier.

APROVECHAMIENTO DEL ZEN

En una economía de mercado, lo que la gente desea se le proporcionará a cualquier precio que el mercado pueda sostener, y cuando el mercado es lo suficientemente grande, la calidad de los servicios prestados reflejará una distribución normal comparable a la de cualquier sector empresarial. El empresario inteligente aprovechará rápidamente la oportunidad de obtener beneficios cuando la demanda de un servicio sea alta y exista un déficit de proveedores para satisfacer su demanda. La economía de libre mercado

occidental ha creado un entorno propicio para atraer líderes a los centros de entrenamiento Chan/Zen que explotan a la gente para satisfacer su sed de poder, prestigio y codicia (capítulo 20). Una cosa es una cosa es pedir un donativo opcional, y otra es cobrar una cuota por los servicios. Cuando hay un verdadero valor en las enseñanzas de un maestro, la gente ofrecen donaciones libremente. Cuando el valor se define por la cantidad de dinero, atraerá a las personas que equiparan el dinero con el valor, pero lo que obtienen puede estar vacío de corazón. Exaltar las virtudes del Zen por el beneficio es antitético al espíritu del Zen, una práctica que lleva a la la trascendencia del ego. Sin el deseo del ego, no hay motivación para obtener beneficios a expensas de otro; no tomamos para dar. Damos para dar.

¿EL FUTURO DEL CHAN EN OCCIDENTE?

Al igual que los chinos modificaron el budismo indio para armonizarlo con el confucianismo y el taoísmo, y así como los japoneses adaptaron el chan chino para armonizarlo con el shintóismo, también Occidente está modificando el zen/chan para adaptarlo a la cultura occidental. Un Chan para que se ajuste a los valores y sensibilidades occidentales. Aunque no soy partidario de la religiosidad ciega, sí lo soy de apreciar el contexto religioso del chan chino, y para esa materia de cualquier tradición mística. La meditación sin ese contexto tiene poco que ofrecer; es como la experiencia de ir a una ópera sólo para encontrar los intérpretes son mudos. Si se separa el chan de su herencia budista, una herencia que la impregna de vida, la inspira a través del arte, la música y la literatura y ofrece ayuda y soluciones a los problemas más desafiantes de la vida, entonces el chan se reducirá a la trivialidad y estará listo para ser explotado por negocios de "mindfulness", comedias satíricas y escándalos.

Si el chan quiere prosperar en Occidente, sus defensores y representantes tendrán que abrazar su patrimonio espiritual y religioso y comprender los contextos sociales más amplios de los que surgió, contextos que sirvieron a las necesidades individuales y colectivas. Así podremos iniciar mejor el proceso de adaptación del chan a la cultura occidental sin perder, ojalá, la parte que le dio su significado, y que ofrece un vehículo para la transformación personal.

SEGUNDA PARTE

Entrenamiento Chán

No te conformes con estudiar el Dharma, con memorizar su superficie.

Sumérgete hasta el fondo. Profundiza todo lo que puedas.

- Han Shan*

EN LA PARTE UNO, HEMOS SEGUIDO LA EVOLUCIÓN del budismo desde sus orígenes en la India, pasando por sus migraciones al Tíbet, China, Myanmar, Tailandia, Camboya, Corea, Vietnam y Japón al este, Sri Lanka al sur, y Malasia al sureste. Observamos cómo el budismo se adaptó a las creencias religiosas y costumbres sociales preexistentes en de esos países, y cómo esa adaptación dio lugar a distintas expresiones de Budismo. También exploramos cómo la institucionalización y el patrocinio del Estado a menudo tuvieron una influencia dramática en la religión.

Además, observamos que el chan surgió en China como una expresión única del budismo que combinó sus raíces indias con el confucianismo y el taoísmo. A continuación, hemos seguido el desarrollo del Chan como el evolucionó para enfocar la experiencia espiritual a través de la contemplación y la meditación, más que en el estudio filosófico o doctrinal. Observamos que diferentes maestros a través de la larga historia del chan han ofrecido distintos enfoques de acuerdo con sus propias experiencias y habilidades, y especulamos que esto permitía al Chan, como expresión de mística e idealismo religioso, evolucionar dinámicamente a través de la cultura.

También identificamos el importante papel que desempeñó la experiencia visionaria tanto en el budismo indio primitivo como más tarde en China, para ayudar a crear un nuevo

* Han Shan es uno de los venerados poetas chinos del siglo XVI, al que Guo-gu Shi describes como "uno de los cuatro monjes budistas más eminentes de finales de la dinastía Ming [1338-1644]" (Te-ching n.d.)

género de sutras que llegó a representar el Maháyána, y cómo estos sutras proporcionaron una base sobre la que pudo emerger el Chan. Lo que aún no hemos explorado es cómo la práctica chan -el aspecto místico del Chan- se lleva a cabo. Por eso, en lo que queda de este libro, cambio de marcha para describir esta práctica desde una perspectiva personal, contemporánea y occidental, basada en gran medida en mis propias experiencias. Presento este material se presenta en un formato instructivo, ofreciendo una guía general y una serie de ejercicios, que espero que sean útiles para cualquier aspirante a la practican del chan.

Aunque el viaje espiritual del chan comienza una vez que aprendemos a "habitar" prácticamente, la mayoría de nosotros necesitamos preparación antes de estar listos y capaces para entrar en el estado meditativo. A medida que el viaje avanza, solemos movernos a través de una secuencia de etapas, empezando por la atención plena, que se centra en *anapanasmrti* –desarrollando conciencia de la respiración. Durante la segunda etapa desarrollamos la capacidad de concentración, *dharana*, enfocando la mente en un objeto, o "semilla". En la tercera etapa desarrollamos la capacidad de contemplación, y en la cuarta y última etapa llegar a la meditación, *samádhi*.*

Antes de profundizar en los detalles de estas cuatro etapas, el repaso de algunos requisitos ayudará a asegurar el éxito de la práctica a los lectores que se sientan inclinados a probar el chan.

* Separo la progresión del entrenamiento chan en estas cuatro etapas en parte basándome en experiencia propia y en parte a partir de mis observaciones de practicantes exitosos. Estas etapas siguen, en general, la última de las ocho etapas del Yoga tal como las describe Patanjali: *Pratyahara* (retirada de los sentidos), *dharana* (concentración), *dhyana* (contemplación) y *samádhi* (absorción meditativa). Véase *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*, 3ª ed., por B.K.S. Iyengar 2002, para una presentación más completa de las etapas espirituales de Patanjali. Utilizo la idea de etapa para facilitar la discusión y la comprensión del viaje; no son fundamentalmente reales, como no hay separaciones discretas entre ellas. El viaje se ve mejor como un continuo que se compone tanto de un cultivo gradual como de cambios bruscos de cognición.

9

Prerrequisitos

TRADICIONALMENTE, CHAN HA ESTADO DISPONIBLE principalmente solo a aquellos que entraban en las puertas de un monasterio para convertirse en monjes y monjas. Sin embargo, no todas las personas que entraban, necesariamente se les daba instrucción en el chan: sólo se pondría a disposición a los que estuvieran preparados en mente, espíritu y cuerpo, y sólo a los que lo desearan.* Los que estuvieran deseosos de recibirla, pero no estuvieran preparados, se prepararían trabajando en las huertas y realizando largas sesiones de cánticos, arrodillarse e inclinarse. Estas actividades ayudarían a desarrollar la fuerza física, la disciplina y la resistencia, todo lo necesario para tener éxito con el chan. En última instancia, el entrenamiento del chan sería llevado a cabo por un monje mayor que hubiera demostrado una adecuada profundidad de comprensión del chan a través de su propia práctica. Hoy en día, el chan/zen se ha puesto al alcance de todos. En teoría, podemos comprar un libro sobre el tema o ir a una página web y empezar instantáneamente. También podemos apuntarnos a una sesión de meditación en un templo o zendo o participar en un curso de una o dos semanas de retiro intensivo de meditación. Sin embargo, sin la supervisión proporcionada por el entorno monástico, puede que no estemos preparados para los rigores del entrenamiento chan.

Consideremos, por ejemplo, las características de alguien que decide dejar su casa, su trabajo, su familia, sus amigos y sus pertenencias personales para tomar refugio espiritual en un monasterio en el que se le afeita la cabeza, recibe poco más de cuatro horas de sueño cada noche, come sólo comida sencilla y duerme codo con codo en el suelo junto a docenas, o cientos, de otros monjes. Este individuo, a menos que haya entrado en la vida monástica por razones mundanas, ya ha cumplido varios prerrequisitos importantes: preparación espiritual o un sincero deseo de prepararse espiritualmente, un deseo

* Naturalmente, surgirán variaciones en el enfoque de acuerdo con la región geográfica y la experiencia del abad del templo. La Tierra Pura, o el budismo devocional, ha sido la forma más popular de budismo en China, como se explica en el capítulo 4, e incluso en los monasterios dedicados al Chan muchos monjes practicarán esta forma de budismo devocional en vez de, o junto a, Chan.

inquebrantable de escapar del sufrimiento (duhkha), un compromiso firme, y, quizá lo más importante, la fe en el programa. Esta fe que McRae describe acertadamente como "...no un compromiso emocional o una efusión de devoción, sino más bien una convicción inquebrantable, una ausencia total de la más mínima duda sobre la naturaleza de la realidad tal y como la describen las enseñanzas budistas". Ello conlleva "la aceptación completa de la existencia de la naturaleza de Buda dentro del velo del velo de las ilusiones, o incluso la decisión de confiar en la existencia de esa naturaleza de Buda como principio rector de todas las acciones".*¹⁶²

Cuando empezamos con el chan nos corresponde preguntarnos, honesta y sinceramente, algunas preguntas importantes: ¿Estamos suficientemente comprometidos? ¿Tenemos fe en el programa? ¿Estamos psicológica y físicamente preparados? ¿Está nuestra motivación para practicar el chan en armonía con su propósito como disciplina mística? Puede ser que estemos más interesados en participar en su forma religiosa por razones mundanas sin una clara comprensión de lo que las motiva. Por ejemplo, podemos estar solos y buscar una comunidad que nos dé un sentido de pertenencia, podemos estar buscando una estructura para superar una sensación de caos personal, o, como occidentales, podemos ser chinófilos o japonófilos, enamorados de una cultura porque es diferente de la nuestra. Chan como práctica ascética espiritual, sólo puede servir sus finalidades previstas si estamos descontentos con nuestra vida y buscamos hacerla mejor con los principios budistas.

Muchos occidentales se introducen hoy en día en el Chan o el Zen a través de Internet, donde los sutras y los comentarios sobre el Chan son fácilmente disponibles. Es fácil enamorarse de los conocimientos filosóficos y espirituales de las mentes iluminadas a lo largo de los siglos y representadas en los textos canónicos del Chan; sin embargo, podemos fallar en la verdadera comprensión y confundir su expresión intelectual con su descubrimiento experiencial, un descubrimiento que nos afecta visceralmente más que intelectualmente. Como en el caso de la alusión del Chan al dedo que señala la luna y al dedo que apunta, es posible que no reconozcamos que no se trata del dedo o la luna sino de algo totalmente distinto.

Para evitar una interpretación errónea del chan - una disciplina espiritual que es, en su esencia, experiencial y no intelectual- comenzaré por abordar los prerequisites previos para el entrenamiento chan, empezando por los que generalmente sé que se dan por sentados en la tradición monástica china.

* En mi caso, simplemente quería salir de mi estado de miseria. Mi fe se basaba en una convicción de que el zen/chan podía hacer que eso sucediera: No estaba convencido de que una cosa llamada "naturaleza de Buda" era una realidad, pero estaba dispuesto a considerarla como una posibilidad. Sin embargo, estaba convencido de la eficacia del chan para salir del lugar oscuro en el que me encontraba, lo que me dio la motivación necesaria para seguir con ello.

REVISANDO LAS CUATRO NOBLES VERDADES DEL BUDA

Cuando estamos bien nos preguntamos qué haríamos si estuviéramos enfermos, pero cuando estamos mal, tomamos la medicina con alegría; la enfermedad nos persuade a hacerlo. Ya no tenemos las pasiones y deseos de diversión que la salud nos daba, pero que son incompatibles con las necesidades de la enfermedad. La naturaleza nos da, pues, pasiones y deseos adecuados a nuestro estado actual. Sólo nos perturban los temores que nosotros, y no la naturaleza, nos damos a nosotros mismos...

- Blaise Pascal, de los Pensées de Pascal²⁶³

Muchos maestros chan ofrecen su propia versión de los requisitos previos, pero la Primera Noble Verdad de Buda es quizás la más simple y profunda: debemos tener una aguda comprensión, conciencia y experiencia de *duhka* –sufrimiento– y un deseo de salir de él. A diferencia de la cultura, que trata los estados mentales tales como la depresión como enfermedades, el Budismo los valora como puertas de entrada al despertar espiritual. El chan es un camino difícil de seguir, que requiere una determinación feroz, una perseverancia implacable, y un valor incesante. Si nos limitamos a seguir los movimientos, es poco probable que avancemos, pero una vez que podamos gritar "¡Sácame de aquí!", encontraremos la férrea determinación necesaria para llevar a cabo la tarea. Por eso decimos que debemos abordar el cambio como una cuestión de vida o muerte –cuando nuestra vida está en juego, somos capaces de casi todo. El maestro chan Dahui Zonggao (1089-1163) lo describió así

Tomar constantemente las dos dudas –no saber de dónde venimos al nacer y no saber a dónde vamos al morir, y pegarlas en la punta de tu nariz. Ya sea comiendo o bebiendo, ya sea en lugares tranquilos o en lugares ruidosos, debes esforzarte escrupulosamente de momento en momento, siempre como si le debieras a alguien millones sin salida, con el corazón muy agitado, sin posibilidad de escapar. Buscando nacimiento, no se puede encontrar; buscando la muerte, no se puede encontrar – en ese momento, los caminos del bien y del mal se cortan inmediatamente. Cuando tu conciencia se ha puesto así, es precisamente el momento de aplicar el esfuerzo: contemplar la historia aquí mismo.²⁶⁴

En última instancia, si *dukhka* es una verdad para nosotros o no depende de nosotros determinar. Si sentimos que no es una verdad, entonces tal vez no lo sea: podemos seguir con nuestras vidas y no preocuparnos más por la situación. Pero entender las implicaciones completas de *dukhka* requiere honestidad y una considerable contemplación. Una respuesta frívola puede impedirnos encontrar una verdad más profunda. De hecho, podemos estar ciegos ante nuestro sufrimiento. Los griegos utilizan el término *agnósia* (*ἀγνώσια*) para describir esta ceguera; significa ser ignorante, incapaz de reconocer algo que está ahí. En inglés, el término se utiliza en medicina para describir los defectos cognitivos debidos a lesiones cerebrales o a diversas enfermedades como el Alzheimer (por ejemplo, el término clínico, *anosognosía*, se utiliza para describir la hecho de que alguien que tiene la enfermedad de Alzheimer no reconocer que la tiene; *prosopagnosia* se utiliza para describir a las personas que no pueden reconocer caras de personas conocidas).

La agnosia puede presentarse de muchas maneras. Anil Ananthaswamy, autor de *The Man Who Wasn't There*, cuenta la historia de un hombre que sentía que no debía tener una de sus piernas porque no la reconocía como siendo "de sí mismo".²⁶⁵ Intentó acabar con ella con un torniquete, pero no funcionó, así decidió sumergirlo en hielo seco. Desistió de esa idea cuando no pudo conseguir suficientes analgésicos que le permitieran soportar el dolor del procedimiento. Finalmente, un cirujano le amputó la pierna. Tras la amputación de la pierna, dijo que era la primera vez en su vida que se sentía bien.²⁶⁶ Extrañamente, este fenómeno se produce con tanta frecuencia que se ha denominado trastorno de la identidad de la integridad corporal (BIID).

Otra manifestación de la agnosia fue revelada a partir de una investigación a finales del siglo XX realizadas por David Dunning y Justin Kruger del departamento de psicología de la Universidad de Cornell. Su investigación sugirió que todos tenemos dificultades para evaluar nuestro propio nivel de habilidad y competencia, un fenómeno que se conoce como el efecto Dunning-Kruger. Kruger, Dunning y Kruger observaron a personas con bajas capacidades y personas con alta capacidad para ver cómo calificaban su nivel de competencia. Descubrieron que las personas con baja capacidad tienden a sobrevalorar su capacidad y mostrar altos niveles de confianza en contra de su nivel de capacidad, mientras que las personas con altas capacidades tienden a infravalorar su capacidad y a sobrevalorar la de los demás. "El error de calibración de los incompetentes se debe a un error sobre sí mismo, mientras que el error de calibración del altamente competente"²⁶⁷ Dunning lo explica en términos de anosognosia: "Si eres incompetente, no puedes saber que eres incompetente porque las habilidades que necesitas para obtener una respuesta correcta son exactamente las habilidades que necesitas para reconocer lo que es una respuesta correcta".²⁶⁸ El enfoque chan para lidiar con esto es, por supuesto, reconocer que no podemos conocer lo que no conocemos—que es obviamente una cantidad enorme—así abordamos todo con una actitud de *no saber*. Si siempre asumimos que conocemos menos de lo que pensamos, y si aplicamos la duda a las cosas que pensamos que sabemos, es probable que seamos más realistas y más capaces de tomar buenas decisiones. También nos animará a mejorar nuestro conocimiento y comprensión, una tarea que de otro modo podríamos descuidar.

Hace unos años, me senté a cenar con dos amigos psiquiatras. Durante la cena, propuse la hipótesis de que si todos los habitantes del mundo fueran probados por enfermedad mental, por lo menos el veinte por ciento de ellos serían cualificados de ella en alguna forma, un número que pensé que era bastante alto. Se miraron se miraron y se rieron. "Más bien setenta", dijeron juntos, casi al unísono, obviamente divertidos por mi ingenuidad. Aunque puede que estuvieran exagerando, su punto de vista era claro: la enfermedad mental es extremadamente común.* Nunca sabremos lo común que es en el mundo porque sólo una pequeña fracción de las personas que la padecen es evaluada por un profesional.

* Es importante señalar que no todas las culturas conciben las enfermedades mentales de la misma manera, y que en algunas culturas, como la asiática, se considera que las enfermedades mentales son un problema de salud pública, algunas culturas, como la asiática, gran parte de lo que describiríamos como enfermedad mental es relativamente poco común. Por ejemplo, June De Vaus y otros determinaron que la depresión y la ansiedad son en Occidente de 4 a 10 veces mayores que los índices en Asia.

En los países en desarrollo, ese número puede caer hasta casi cero. La Alianza Nacional de Enfermedades Mentales elaboró una hoja informativa en 2013 que ponía en perspectiva la amplitud y el alcance de las enfermedades mentales.²⁶⁹ Alrededor del 18,1% de los adultos estadounidenses -unos 42 millones de personas- padecen trastornos de ansiedad diagnosticados, como el trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), trastorno de estrés postraumático (TEPT), el trastorno de ansiedad generalizada y las fobias. Los trastornos húmedos como la depresión fueron la tercera causa más común de hospitalización en los Estados Unidos, tanto para los jóvenes como para los adultos de 18 a 44 años. El suicidio fue la décima causa de muerte en EE.UU. (más común que el homicidio) y fue la tercera causa de muerte entre los 15 y los 24 años. Más del 90 de los que murieron por suicidio tenían uno o más trastornos mentales. Troy Brown, de Medscape Medical News, informa que para el mes de marzo de 2015, el medicamento antipsicótico aripiprazol (*Abilify*) –utilizado para tratar trastornos del estado de ánimo como el trastorno bipolar, la esquizofrenia, el síndrome de Tourette, la irritabilidad asociada al autismo y la depresión -el segundo medicamento más vendido y el 12º más recetado de todos los medicamentos que se recetaron ese mes, con 8.300 millones de dólares para las empresas farmacéuticas, gracias a los casi mil millones de píldoras vendidas.²⁷⁰

Teniendo en cuenta estas estadísticas, parece realista plantear que cada uno existe en algún lugar del "espectro de dukkha".

La Segunda Noble Verdad explica que la causa de dukkha es deseo y el apego que se manifiesta a partir de ella. La mística de la participación acuñada y descrita por primera vez por el filósofo francés Lucien Levy-Bruhl ofrece un modelo para ayudar a comprender la naturaleza del apego. Se refiere a nuestra tendencia a crear una relación emocional -un apego con un objeto, idea, persona o grupo. Carl Jung explicó el apego como tipo peculiar de conexión psicológica con los objetos y consiste en el hecho de que el sujeto no puede distinguirse claramente de los objetos, sino que está ligado a ellos por una relación directa que equivale a la identidad parcial".²⁷¹

Como ejemplo de la mística de la participación, consideremos cómo, como niños, podemos haber dado un juguete nuevo y llegar a adorarlo, llevarlo con nosotros a todas partes, incluso a dormir con él. Nuestro sentido de la identidad se enredó con el objeto. A los adultos nos pasa lo mismo. Compramos un coche nuevo y nos "enamoramamos" de él. O puede ser una casa, una bicicleta, un par de zapatos o un teléfono móvil. Los sentimientos más fuertes pueden surgir por una novia, un novio, una esposa, un marido o un hijo. La identificación con objetos (o personas) crea vínculos psicológicos con ellos.

La participación mística se expresa de otras maneras como buena. Podemos conocer a un actor, un músico o una figura política famosa y, en señal de reverencia, pedirles un autógrafo para llevarnos una parte de ellos a casa. También podemos apegarnos a creencias, actitudes hacia las personas e ideologías políticas y religiosas. En cualquier caso, todos los apegos, cuando los rastreamos hasta su origen, se originan con deseo. Por ejemplo, podemos desear ser aceptados por un determinado grupo social, religioso o político, o ser queridos por nuestros padres. En general, el deseo surge como respuesta a una necesidad emocional no satisfecha.

Nuestra colección única de apegos nos lleva a identificarnos una realidad personal igualmente única, compuesta y definida por ellos. Dentro de esta realidad ilusoria, podemos convertirnos en esclavos de esos apegos y aislados en un tipo particular de "campo de realidad" creado ellos. Y ese aislamiento puede acarrear un enorme dolor.

Sin embargo, hay una forma de salir de este apuro, según la Tercera Verdad Noble: sólo tenemos que dejar de anhelar y de cortar nuestros deseos. Aunque parezca sencillo, esto es extremadamente difícil y requiere un extraordinario esfuerzo. Pero si realmente experimentamos la miseria y somos conscientes de ello, y si queremos salir de ella, eso proporciona suficiente motivación. La siguiente etapa es ponerse a hacerlo. Han Shan ofreció este consejo:

¿Cuál es la mejor manera de cortar nuestro apego a las cosas materiales? Primero, necesitamos una espada bien afilada, una espada de discriminación, una que corte la apariencia para exponer lo real. Comenzamos por hacer la observación de notar lo rápido que nos sentimos insatisfechos con las cosas materiales y cómo nuestros placeres sensoriales también se desvanecen hasta el descontento. Con la conciencia persistente afilamos y afinamos esta espada. En poco tiempo, encontramos que rara vez tenemos que utilizarla. Hemos cortado todos los viejos deseos y los nuevos deseos no se atreven a molestarnos.²⁷²

La Cuarta Noble Verdad ofrece un enfoque estructurado para cortar los apegos. Siddhártha utilizó la metáfora de un camino que conduce, finalmente, a la meditación feliz. Dado que las etapas de su Óctuple sendero se presentaron en un orden específico en su primer sermón, y más tarde en otros, puede haber tenido la intención de que se sigan en pasos secuenciales. En efecto, cuando se analiza, cada paso apoya al siguiente; sin embargo, considerando que muchos practicantes trabajan con éxito con todos ellos juntos, la conclusión de Vetter es razonable que "el óctuple sendero no es un camino que hay que recorrer de una etapa a otra, sino sólo una lista de medios importantes".²⁷³ Las bases litúrgicas del óctuple sendero fueron presentadas en el capítulo uno, por lo que aquí veremos el ajuste en un contexto más práctico, ya que en lo que se refiere a la preparación para el chán.

1. Samyag-drsti: Visión Correcta - Perfección del Entendimiento

La visión correcta comienza con el reconocimiento de que la vida en *samsara* significa sufrimiento.* No hay manera de entender esto intelectualmente; tenemos que darnos cuenta directamente. ¿Por qué es esto tan importante para el camino? Porque la iluminación, bodhi, requiere que nos deshagamos de nuestro viejo yo, que abandonemos todo aquello con lo que nos hemos identificado, incluyendo nuestra imagen de sí mismo, nuestra profesión, nuestros amigos y nuestra familia. Todos ellos deben irse. Esto no significa literalmente que los dejemos o los tiremos -eso no necesariamente corta nuestro apego a

* El Saccavibhanga-sutta ofrece esta explicación de la visión correcta: "¿Y qué, vuestras reverencias, es la visión correcta? Lo que sea... es el conocimiento de la angustia, el conocimiento del surgimiento del angustia, el conocimiento de la detención de la angustia, el conocimiento del curso que conduce a la detención de la angustia -esto, vuestras reverencias, se llama visión correcta" (tal y como se cita en Crangle, 1994, 157-8)

ellos. Significa que cortamos psicológicamente el apego a ellos; que desprendemos nuestro sentido de identidad propia de ellos; esto es que dejamos de participar en la participación mística. La fuerza de voluntad para hacer esto surge de nuestra determinación de escapar del sufrimiento-duhkha.

La visión correcta también significa prestar atención a la forma en que miramos las cosas. Muchos de nosotros no consideramos nuestras perspectivas, simplemente las tenemos. Ellas crean nuestras opiniones, juicios, actitudes y creencias, que transmiten un sentido de identidad y definen una narrativa para nuestras vidas. La visión correcta nos desafía a encontrar el origen de estas perspectivas y a observar sus efectos. ¿Nuestros puntos de vista nos permiten observar la realidad tal y como es, o pueden distorsionar nuestra interpretación de la misma a través de deseos prejuiciosos y de cómo queremos que sea la realidad?

La visión correcta significa que trabajamos para entender las cosas desde diferentes perspectivas y evitamos juzgar un tema hasta que lo hayamos contemplado desde tantas perspectivas como sea posible. Este proceso abierto de indagación, que descubrimos rápidamente, es muy atractivo y nos lleva a darnos cuenta de que hay muchas maneras de ver las cosas que es imposible que las conozcamos. Cualquier opinión que nos formemos puede ser fácilmente errónea, porque podemos haber pasado algo por alto. Con esta actitud, la mente se vuelve más abierta, receptiva, imparcial y clara.

2. Samyak-samkalpa: Correcta Intención-Perfección del Pensamiento

La recta intención nos compromete a buscar acciones motivadas por lo que es útil y valioso. Así nos anima a mirar las razones para nuestras acciones y determinar si se basan en motivaciones que son benéficas para nosotros y los demás.

¿Con qué frecuencia hacemos algo sin pensar, y cuántas veces esto nos mete en problemas? Tal vez tengamos un accidente mientras conducimos porque estamos distraídos con el teléfono, o Inadvertidamente insultar a alguien, o intencionalmente causar daño a alguien porque albergamos enemistad hacia ellos. La recta intención requiere que evitemos las acciones motivadas por intenciones egoístas, y que trabajemos en alinear la acción con la intención para ayudar a mejorar los resultados de nuestras ideas, no sólo para nosotros, sino también para los demás.

Esto no significa, sin embargo, que un acto motivado por una intención buena siempre tendrá un resultado positivo. Los resultados positivos son o no son el objetivo de la Intención Correcta.

Una historia puede ayudar a ilustrar esto. Una mujer está conduciendo su coche y ve una tortuga que atraviesa la carretera. Se detiene frente a ella, bloquea el tráfico, se baja del coche y la lleva a un lado de la carretera y la coloca en el follaje. Vuelve a su coche y se aleja. (Yo había estado conduciendo el coche inmediatamente detrás de ella). Podemos suponer que su acción resultó en la seguridad final de la tortuga? No. ¿Y si quería estar en el lado opuesto de la carretera en el que la había colocado, así que cruzó de nuevo la

carretera y fue atropellada por un coche que pasaba cuando de otro modo no lo habría hecho ¿o si la colocó en una zona que había sido rociada recientemente con un pesticida y murió envenenado? No hay forma de saber si la tortuga está mejor gracias a su intervención. Así cómo podríamos evaluar si su comportamiento estaba en armonía con Intención correcta? La respuesta dependería de si se basó en el deseo de hacerla sentir bien consigo misma, o si, por el contrario, fue un acto de bondad. Dependería también de como considerara la correcta visión, considerando las muchas consecuencias posibles que su acción pudo traer. ¿Consideró el peligro para sí misma y para los demás de dejar de en medio de un carretera ajetreado? Sólo ella podía conocer si su acción estaba en armonía con la recta intención, independientemente del resultado final para la tortuga, para ella misma y los demás conductores.

No hay un bien o un mal objetivos cuando se trata de hacer "lo correcto": rara vez hay una opción perfecta. El segundo paso simplemente nos anima a evaluar nuestra intención para determinar si nuestra motivación para una acción se basa en un interés egoísta o en una verdadera preocupación por un bien mayor,

3. Samyag-vac: Recto hablar - Perfección del discurso

El Buda supuestamente dijo: "Las palabras tienen el poder de destruir y curar. Cuando las palabras son verdaderas y amables, pueden cambiar nuestra palabra". Esto es aparente y obvio, pero la palabra tiene un poder que a menudo se pasa por alto. Las palabras pueden herir o curar; pueden enviar una llamada a la guerra, o pueden invocar la paz; pueden mostrar empatía, indiferencia o desprecio. De todos los pasos del Óctuple Sendero, muchas personas consideran que el recto hablar el más difícil. ¿Cuánto de lo que decimos se dice por impulso? ¿Cuánto de lo que decimos se lanza irreflexivamente para que caiga donde sea, sin tener en cuenta quién lo oye o qué impacto puede tener en los demás? Muchos de nosotros decimos en voz alta, sin pensar, lo que nos pasa por la cabeza en ese momento, sin tener en cuenta si necesitan ser escuchados? ¿Cuántos de nosotros conocemos a personas que hablan incesantemente con tal de que haya alguien que les escuche? ¿Cuántos de nosotros encajamos en esta descripción nosotros mismos?

El recto hablar nos desafía a prestar atención a las palabras que decimos y a tener en cuenta su impacto en quien las escuche. Sugiere que consideremos su valor y si ayudarán o perjudicarán. Más que las palabras que pronunciamos, nuestra motivación determina si estamos correctamente con relación al recto hablar. ¿Intentamos impresionar a la gente con el conocimiento de un tema? ¿Los coaccionamos para que crean lo que nosotros creemos? ¿Intentamos insultarles? ¿Intentamos vendernos a ellos para que nos quieran? ¿Intentamos posicionarnos en un papel dominante autoritario para ganar una posición de poder o prestigio? ¿Intentamos llenar un vacío de soledad? ¿Acaso estamos acostumbrados a decir nuestros pensamientos en voz alta? Si alguno de estos está motivando nuestro discurso, podemos Investigar por qué y luego aplicar correcciones.

Si estamos preocupados por motivos egoístas, un pretexto a menudo inconsciente para hablar, no estaremos haciendo uso del recto hablar. Nuestras palabras estarán motivadas por el deseo de acariciar nuestro ego de alguna manera. A medida que adquirimos la

capacidad de ver las cosas desde el punto de vista del otro, de salir de nuestro ego aislado, podemos entonces empezar a observar y corregir nuestra forma de hablar. Al indagar en las motivaciones de lo que decimos podemos observar si nuestros pensamientos y palabras son egoístas y, si es así, hacer ajustes para que hablemos de forma más reflexiva y con cuidado.

4. Samyak-karmanta: Recta acción - Perfección de la conducta

A raíz de la carrera de Donald Trump hacia la Casa Blanca, la violencia contra las minorías en Estados Unidos aumentó considerablemente según muchas fuentes, especialmente los crímenes contra musulmanes, hispanos, negros y judíos. El 5 de diciembre de 2016, CBS New York publicó un artículo sobre una mujer con turbante que fue empujada por las escaleras en un metro de Nueva York. ²⁷⁴ El artículo describía una escena en la que la mayoría de las personas que presenciaban el suceso no hicieron nada; solo una persona se detuvo para ayudar a la víctima.

Todos los días nos enfrentamos a situaciones que exigen un curso de acción decisivo. Podemos esperar a que un semáforo en rojo se ponga en verde para poder cruzar la intersección, o tal vez esperar a que un cajero nos diga cuánto debemos para poder pagar. Pero estas son acciones triviales que requieren poca atención: no hay duda de lo que tenemos que hacer. Pero cuando ocurre algo nuevo e inesperado, determinar el mejor curso de acción a veces puede ser difícil. Cuando hay reglas establecidas que seguir, es fácil: todo lo que tenemos que seguir hacer es seguir esas reglas, y nuestras decisiones serán al menos aceptadas por nuestros compañeros y por la sociedad. Pero cuando no hay reglas fijas, ni directrices firmes que seguir, ¿qué ocurre entonces?

En el crimen de odio musulmán descrito anteriormente, muchos peatones tomaron la decisión de no involucrarse; quizá algunos se consolaron pensando que, al no actuar, quedarían exonerados del incidente. Tal vez algunos no querían poner en peligro su propia seguridad o su ropa. De todas formas, cualquiera de ellos que haya presenciado y evaluado el acontecimiento y que podrían haberse parado para ayudar, no estaban aplicando la recta acción porque estaban pensando en ellos mismos primero.

La recta acción significa que debemos conducir nuestro comportamiento de acuerdo con lo que es útil para los demás cuando nos encontramos en una situación de ayuda. Significa considerar a las demás personas, a los demás animales y a las criaturas -que forman parte de nuestra familia de seres vivos- con respeto y dignidad. Cuando, por nuestra acción o no acción, negamos la ayuda a los demás cuando podemos de darla, les denegamos el respeto y la compasión.

Evitar las acciones erróneas es algo natural cuando estamos atentos a las rectas acciones. A medida que trabajamos para ser más conscientes de nuestras acciones e inacciones, así como de los efectos resultantes que tienen en nuestra vida y en la vida de los demás, podemos actuar mejor con conciencia de las consecuencias de esas acciones. Con esa conciencia, podemos hacer los ajustes necesarios para ponerlas en armonía con la Acción Correcta,

5. Samyag-ajiva: La recto vivir - La perfección de la vida

"El trabajo es descubrir tu trabajo y luego, con todo tu corazón, entregarte a él", dijo supuestamente el Buda. Todas las sociedades dependen de una gran variedad de trabajos. Los recolectores de basura son tan importantes para la salud de la sociedad como los médicos y los bomberos, los profesores y los artistas. Recto vivir no es cuánto dinero o prestigio obtenemos de un trabajo o carrera, ni siquiera si el trabajo que realizamos es más o menos ético*, sino que se trata de la forma en que abordamos nuestra vida, sea cual sea la forma en que la abordamos.

El "Recto vivir" se refiere a la forma en que abordamos nuestra vida, independientemente del tipo de trabajo que hacemos, nos esforzamos por desvincular el ego de él; nos aplicamos para hacer el trabajo lo mejor que podamos, sin tener en cuenta la recompensa personal. Cuando se aborda de este modo, la recompensa llega automáticamente, y es siempre más duradera y satisfactoria que las recompensas fugaces que se obtienen de la satisfacción inmediata de los deseos del ego.

6. Samyag-vyayama: Recto Esfuerzo - Perfección de Diligencia

Hay dos guías diametralmente opuestos para nuestra atención: el reino exterior de la experiencia sensorial y el reino interior de lo desconocido. No es un reto menor desviar nuestra mirada hacia el interior cuando los placeres sensoriales nos invitan a disfrutar de ellos. Pero si no lo hacemos, nuestra vida interior se queda sin descubrir.

A menudo, prestamos poca o ninguna atención a nuestra vida interior, y como resultado sufrimos depresión, miedo, ansiedad u otras emociones desagradables. Al descuidar nuestra vida espiritual, malgastamos nuestros recursos en drogas, ropa, animales domésticos, coches y un sinnúmero de cosas. Incluso podemos asumir causas de fondo para dar a nuestras vidas un sentido y un propósito o unirnos o crear grupos de un tipo u otro. Todas estas actividades sirven para distraernos de la incómoda y a veces dolorosa tarea de mirar hacia adentro.

Mantener el rumbo espiritual una vez que estamos en forma es mucho más fácil que empezar a hacerlo. Si buscamos atajos para evitar el esfuerzo necesario para cortar el apego al mundo sensorial, podemos hundirnos en la frustración. Han Shan afirmó que

[]La gente que no aprecia las luchas de la escalada carece de comprensión de dónde han estado, la conciencia de quiénes son y la determinación de seguir escalando. Por eso nunca alcanzan el Dharma. El camino difícil -el camino aprendido por medio de experiencias difíciles y dolorosas realizaciones, no les interesa. Buscan un atajo. Los verdaderos buscadores del Dharma temen los atajos. Saben que es mejor.

* Claramente, ser un sicario de la mafia o un traficante de drogas ilícitas no sería un medio de vida correcto, pero tal persona no estaría aplicando los cuatro primeros pasos del Camino, que sirven para alinear los pensamientos y las acciones con un comportamiento moral compatible.

Saben que sin esfuerzo, no hay sensación de logro. Es esa sensación la que los mantiene en marcha.²⁷⁵

El éxito de los dos primeros pasos del camino requiere que estemos no solamente contentos con dejar atrás el mundo de los afectos sensibleros, sino dispuestos. Si nuestro motivo es egoísta, dirigido únicamente a intentar conseguir algo para la ganancia personal, nuestros esfuerzos fracasarán. Christmas Humphries, autor de *Concentración y Meditación*, instruyó que nuestra motivación debe ser "un giro impersonal de la voluntad hacia el remedio de todo sufrimiento sin atención indebida a lo propio, y un esfuerzo por descubrir dentro de cada forma de vida esa 'Esencia de la Mente', que como señala el Súra de Huineng, es intrínsecamente pura: "²⁷⁶

7. Samyak-smrti: Recta Atención - Perfección de la Atención

La Atención Correcta, o Perfección de la Atención, puede verse como la culminación de los seis primeros pasos del camino. Nos dirige a estar atentos a todo lo que hacemos y pensamos en el mayor grado posible. A través de la recta atención, desarrollamos la claridad y la armonía del pensamiento y la acción, dando lugar a una mente centrada, resistente y contemplativa.

La atención plena puede perfeccionarse aún más durante la práctica sentada, utilizando cualquiera de los ejercicios disponibles para desarrollar la claridad mental, algunos de los cuales se discutirán en los próximos tres capítulos. También puede practicarse durante las actividades cotidianas utilizando otras prácticas como el hua-tou, que describo en el capítulo 12.

8. Samyak-samadhi: Recta Meditación - Perfección de la Meditación".*

Podemos interpretar Samyak-samadhi, como "perfección de la absorción meditativa." La meditación surge naturalmente y sin esfuerzo una vez que la mente se ha preparado adecuadamente mediante la concentración y la contemplación. Esta preparación empieza por aprender a concentrar la mente en un tema o "semilla". Cualquier tema de concentración puede ser eficaz: puede ser

una cosa, como un cordón de zapato, un caramelo, una flor, o un palo de incienso; puede ser una idea, un pensamiento, un sonido, un rompecabezas matemático o una sensación física como el pulso o la respiración; también puede ser una cualidad, como la ecuanimidad, compasión o tranquilidad. Cuando la mente está finalmente preparada para la meditación, se desliza hacia ella de forma natural y automática.

* Samyak-samádhi se traduce a veces como perfección de la concentración, lo que puede ser igualmente ambiguo para el lector inglés. El sánscrito tiene muchos términos para describir tipos o etapas de concentración, todos los cuales encajan ampliamente en el término dháraná. Samádhi es generalmente se utiliza para referirse a la concentración en la mente o en el Ser hasta el punto de entrar en un estado de absorción extática, pero samádhi es también un término contenedor que incluye una variedad de otros estados de "intensa cohesión mental" (Feuerstein, 2008, p. 162).

LOS PRINCIPIOS DEL DESARROLLO ESPIRITUAL

Los principios del Óctuple Sendero son útiles cuando los aplicamos conscientemente y cuando buscamos desesperadamente transformar nuestras vidas. Trabajando y hablando con la gente a lo largo de los años sobre la práctica del camino, he observado que la gente generalmente encaja en una de estas cuatro categorías: los que están ansiosos y preparadas para la lucha; las ansiosas, pero no preparadas para la disciplina y el esfuerzo requeridos; los que no están motivados o no están dispuestos a su propio desarrollo espiritual; y los que buscan algún beneficio tangencial que aporta la afiliación religiosa. Las personas que encajan en los dos primeros grupos son una minoría, pero tienen muchas posibilidades de éxito con la práctica del chan, mientras que los que pertenecen a los últimos grupos rara vez avanzan. Debido a que el chan es muy exigente, muchas personas que lo intentan se rinden y toman otros caminos alternativos.

Un subgrupo de personas deseosas de practicar el chan sufre trastornos psicológicos que confunden por completo el proceso de entrenamiento espiritual. La enfermedad mental puede reducir nuestra capacidad de adquirir los niveles de concentración necesarios para el crecimiento espiritual y mantenernos atascados en el fango del dukkha. Esta era mi situación cuando probé la meditación por primera vez a principios de los ochenta. La ansiedad, la depresión y el pesimismo nihilista erigían una barrera psicológica aparentemente impenetrable. Pasó una década desde que me introdujeron al chan antes de que estuviera preparado para él.

Mientras la enfermedad mental no es infrecuente entre los que finalmente siguen el chan, es común para todos nosotros sufrir bajo la regla inflexible del ego. Incluso podríamos considerar que se trata de una forma de enfermedad mental en sí misma. Una persona me dijo hace poco: "Mi vida es un horror, pero al menos me sostengo a mí mismo". Este conflicto existencial suele reflejar un comienzo para las personas que se sienten atraídas por el chan: una vez que el elemento de "horror" es lo suficientemente fuerte, hay un punto de inflexión en el que el deseo de "aferrarse a sí mismo" se cae. Es entonces cuando necesitamos un tipo diferente de conocimiento y orientación para navegar por nuestras vidas en una nueva dirección.

"El conocimiento crucial es el conocimiento obtenido por el cual uno es transformado", escribió Erwin Rousselle en *Spiritual Guidance in Contemporary Taoism*.²⁷⁷ El conocimiento que no transforma es de poco valor para el que quiere salir de las aguas turbulentas de dukkha. Para que el Óctuple Sendero imparta beneficios transformadores, es necesario que estar listo y ser capaz de transformarse. Afortunadamente, cuando esa condición me ocurrió a mí, ya había sido introducido en el chan y los fundamentos del misticismo budista. Sabía que el camino estaría ahí cuando estuviera preparado para ello, y así fue.

Ha habido muchos intentos de cuantificar la espiritualidad, o más específicamente, la noción de espiritualidad. Varias personas han ofrecido ideas interesantes. James Fowler, por ejemplo, propuso que todas las personas encajan, por lo general, en una de las seis etapas de la vida de desarrollo espiritual, y que los mecanismos para pasar de una a otra son nicamente diferentes para cada uno de nosotros, es decir, que el desarrollo espiritual

depende de dónde nos encontremos y de si utilizamos los medios adecuados para avanzar.* También reconoció que muchas personas se quedan atascadas en una de las primeras etapas y permanecen allí toda su vida. En 1981, publicó su pensamiento en *Etapas de la fe: La psicología del desarrollo humano y la búsqueda del sentido*. Aunque Fowler propuso las etapas como universalmente relevantes e independientes de la identidad religiosa o espiritual de cada uno, es útil presentar un resumen de las mismas en relación, en términos generales, con el chan.

PRIMERA ETAPA: La fe intuitiva-proyectiva se aplica al mundo de la fantasía del niño muy pequeño. En esta etapa aún no existe el concepto de sí mismo y

otro- nuestro universo entero es egocéntrico, el mundo exterior es una sombra de fantasía:

La fe intuitiva-proyectiva es la fase imitativa llena de fantasía en la que el niño puede estar poderosa y permanentemente influenciado por los ejemplos, los estados de ánimo, las acciones y las historias de la fe visible de los adultos primitivos

Los procesos imaginativos que subyacen a la fantasía no están limitados ni inhibidos por el pensamiento lógico... Esta es la etapa de la primera conciencia de sí mismo. El niño "consciente de sí mismo" es egocéntrico en cuanto a las perspectivas de otros....

El don de la fuerza emergente de esta etapa es el nacimiento de la imaginación, la capacidad de unificar y captar el mundo de la experiencia en poderosas imágenes y como se presenta en historias que registran las comprensiones intuitivas del niño y sentimientos hacia las condiciones últimas de la existencia.

Los peligros de esta etapa surgen de la posible "posesión" de la imaginación del niño por imágenes desenfrenadas de terror y destrucción, o de la explotación, consciente o inconsciente, de su imaginación en la reimplantación de tabúes y expectativas morales o doctrinales.²⁷⁸

ETAPA DOS: *La Fe Mítica-Literal* es cuando nos adentramos personalmente con el sistema de creencias que nos han dado nuestra familia y nuestra comunidad, aunque se perciba como fracturado y discordante. Es entonces cuando empezamos a formar una identidad conectando con las estructuras de creencias externas que ofrecen los partidos políticos, las religiones, las familias y otras instituciones sociales. Mientras todavía existimos de forma dominante en un mundo ensimismado, comenzamos a anhelar la aceptación tanto de la familia como de la comunidad. Cada oportunidad empleada para ganar aceptación refuerza la identidad propia dentro del ámbito de un mundo más amplio que está empezando a ser descubierto.

* James Fowler se doctoró en la Universidad de Harvard en Religión y Sociedad, centrado en la ética y la sociología de la religión. Posteriormente enseñó en la Harvard Divinity school, Boston College, y la escuela Emory's Candler de Teología, donde fue nombrado Charles Howard Candler Professor of Theology and Human Development en 1987. Llegó a ser reconocido internacionalmente como un pionero de la investigación en la teoría de la fe (Center for Ethics at Emory 2015).

Para que nuestras creencias tengan sentido, son

...apropiadas con interpretaciones literales, al igual que las normas morales y actitudes. Los símbolos se toman como unidimensionales y literales en su significado... Un factor que inicia la transición a la Tercera Etapa es el choque implícito o las contradicciones en los relatos que llevan a la reflexión sobre los significados. La transición al pensamiento operacional formal hace posible y necesaria esta reflexión. El literalismo anterior se rompe, la nueva "concepción cognitiva" lleva a la desilusión con los maestros y enseñanzas anteriores. Hay que enfrentarse a los conflictos entre las historias autorizadas.

La nueva capacidad o fuerza en esta etapa es el ascenso de la narrativa y la aparición de la historia, el drama y el mito como formas de encontrar y dar coherencia a la experiencia.

Las limitaciones de la literalidad y la excesiva confianza en la reciprocidad como principio para la construcción de un entorno último pueden dar lugar a un control excesivo, un perfeccionismo forzado o una "obras de justicia", o de lo contrario, una sensación de maldad embridada por maltrato, el abandono o el desagrado de otras personas importantes.²⁷⁹

ETAPA TRES: La fe sintético-convencional surge cuando empezamos a anhelar estructuras de creencias estrictas. Una vez que las abrazamos, nos identificamos con ellas de forma exclusiva y rechazamos cualquier noción que no encaje en la visión del mundo confinada y limitada que presentan. A menudo con fuertes opiniones, no somos ni individuados ni pensadores libres, sino que nos medimos exclusivamente dentro del contexto de nuestro paradigma seleccionado, ya sea religioso o secular. En esta etapa, nos identificamos fuertemente con determinados grupos sociales o religiosos, rechazando a los demás como inferiores o incorrectos, independientemente de cualquier hecho o evidencia que pueda poner en duda la validez de nuestras creencias.

Fowler escribe sobre el tercer estadio:

El estadio tres suele tener su rito y ascendencia en la adolescencia, pero para muchos adultos se convierte en un lugar de equilibrio permanente. Estructura el entorno final en términos interpersonales. Sus imágenes de valor y poder unificadores se derivan de la extensión de las cualidades experimentadas en las relaciones personales. Es una etapa "conformista" en el sentido de que está muy pendiente de las expectativas y los juicios de los demás de los demás y no tiene un conocimiento suficiente de su propia identidad y el juicio autónomo para construir y mantener una perspectiva independiente.

La capacidad emergente de esta etapa es la formación de un mito personal - el mito del propio devenir en la identidad y la fe, incorporando el pasado y el futuro previsto en una imagen del entorno final, unificada por las características de la personalidad.

Explorando el Chán

Los peligros de las deficiencias en esta etapa son dobles. Las expectativas y las evaluaciones de los demás pueden estar tan interiorizadas (y sacralizadas) que la posterior autonomía de juicio y acción puede verse en peligro; o las traiciones interpersonales pueden dar lugar a una desesperación nihilista sobre un principio personal de ser último o a una intimidad compensatoria con Dios sin relación con las relaciones mundanas.²⁸⁰

Si nos quedamos atascados en la tercera etapa, nos volvemos susceptibles a la autoidentificación con cultos y grupos similares a los que los demás pueden considerar extremista. Si somos entusiastas del deporte, por ejemplo, podemos identificarnos con un equipo en particular, adquiriendo logotipos para exhibirlos con orgullo en nuestra casa y llevarlos por la calle. Si estamos políticamente orientados, puede que desarrollemos opiniones políticas extremistas en cualquier lado del espectro político que apoyemos. Si tenemos afiliaciones religiosas, podemos adquirir ideologías extremistas y proyectarlas hacia la religión con la que se identifica. Cuanto más tiempo permanezca en esta etapa, más difícil será salir de ella.

CUARTA ETAPA: La fe individual-reflexiva se caracteriza por una reflexión sobre la identidad y las perspectivas. En esta etapa, la persona se basa principalmente en los procesos de pensamiento y razonamiento para ayudar a definir y guiar nuestras vidas. La mente está "basada en los hechos" por encima de los "sentimientos". Durante esta etapa, el ojo de la mente aún no ha vislumbrado más allá de nuestra autoidentidad manufacturada a un aspecto más omni-inclusivo del yo y la perspectiva (la ideología). Está caracterizada por...una reflexión crítica de identidad (yo) y opinión (ideología). Sus peligros en sus puntos fuertes: una excesiva confianza en la mente consciente y en el pensamiento crítico y una especie de segundo narcisismo en el que el nuevo yo reflexivo, claramente delimitado, asimila en exceso la "realidad" y los puntos de vista de los demás en su propia visión del mundo²⁸¹

En la cuarta etapa, la persona puede sentirse atraída por Chan debido a la percepción de un aspecto lógico o filosófico que atrae a nuestro sentido de la razón. Podemos considerar que los fundamentos escriturales del Chan son el límite de lo que el Chan tiene que ofrecer, ciegos a cualquier significado más profundo. A menudo hayamos gente en la etapa 4: insertados en profesiones académicas, de investigación, medicina, periodismo, negocios y campos "pensantes". Los grupos Chan y Zen pueden también tener líderes y profesores que encajen en esta etapa de desarrollo.

QUINTA ETAPA: La fe conjuntiva comienza cuando la persona se vuelve receptiva a ver la naturaleza más profunda del ser y se correlaciona con el primer paso del viaje del chan. Sin embargo, al entrar en la Etapa 5, la persona todavía experimenta una fisura en su psique como resultado de la tensión entre nuestra identidad espiritual y la identidad banal. De esta tensión surge el deseo de encontrar un punto de apoyo espiritual –un camino para resolver la tensión, para llegar a estar progresivamente más arraigados en nuestro Yo. Fowler describe esta etapa como una "apertura a las voces de un `yo más profundo`":

Vive para la paradoja y la verdad en aparentes contradicciones, esta etapa se esfuerza por unificar los opuestos en la mente y la experiencia. Genera y mantiene la vulnerabilidad ante las verdades extrañas de aquellos que son otros". Listo para acercarse a lo que es diferente y amenazante para el yo y la perspectiva (incluyendo nuevas profundidades de experiencia en la espiritualidad y la revelación religiosa), el compromiso de esta etapa con la justicia se libera de los confines de la tribu, la clase, la comunidad religiosa o la nación.

La nueva fuerza de esta etapa se centra en el surgimiento de la imaginación irónica-una capacidad de ver y estar en los más poderosos significados propios o en los de su grupo, reconociendo al mismo tiempo que son relativas, parciales e inevitables que distorsionan las apreciaciones de lo real trascendente. Su peligro radica en la dirección de una pasividad o inacción paralizante dando lugar a la complacencia o al retraimiento cínico, debido a su comprensión paradójica de la verdad.

...Pero esta etapa permanece dividida. Vive y actúa entre un mundo no transformado y una visión y lealtades transformadoras. En pocos casos esta división cede a la llamada de la actualización radical que llamaremos la etapa 6.²⁵²

La etapa 5 se refleja en la primera estrofa de la famosa serie del boyero, que se presentará en su totalidad en el capítulo 14. Hsu Yun ofrece esta estrofa:

I. Apartar la hierba para buscar el buey.*

Queriendo atravesar el vacío con mi garrote blanco

Grité más fuerte que el buey que bramaba, mugiendo a través de mis sentidos.

Seguí montaña y arroyo en busca del Buey, buscándolo por todas partes.

*Pero no podía saber en qué dirección se había ido... ¿al oeste?... ¿al este?*²⁸³

Alternativamente, el monje Chan Kuo An Zhe escribió:

I. Buscando al Buey

Solo en el desierto, en la selva, el chico está buscando.

Las aguas crecidas, las montañas lejanas y el camino interminable;

Exhausto y desesperado, no sabe a dónde ir.

*Sólo oye el canto de las cigarras del atardecer en los bosques de arce.*²⁸⁴

Desde el punto de vista budista, antes de esta etapa, se supone que se existe en uno de los seis reinos del deseo, es decir, que busca satisfacer sus deseos por todos los medios y a merced de los sentidos que nos dominan.: estamos completamente desvinculados e

* El buey de la serie de pastoreo de bueyes de Chan representa la *naturaleza esencial* de uno, que es inicialmente desconocida pero que se convierte en conocida mediante la búsqueda para descubrirla.

inconscientes de nuestra naturaleza más completa. Las siguientes estrofas sobre el pastoreo de bueyes pertenecen a la Etapa 6, el séptimo reino del budismo, que en conjunto pertenecen a su etapa final de desarrollo espiritual.

SEXTA ETAPA: La fe universalizada describe el desarrollo de la conciencia que incluye a todos los seres. En esta etapa, hemos trascendido la identidad personal y el nexo de la existencia y experiencia de la vida desde la perspectiva de la *esencia universal*. La existencia adquiere para nosotros un carácter de naturaleza ilimitada y abarcadora: residimos en la unificación armoniosa de todas las cosas y seguimos las leyes naturales universales (Dharma). Habiendo dejado de diferenciar entre lo propio y lo ajeno, percibimos a todas las personas, en cada camino de la vida, de cada nacionalidad, cultura, edad y género, colectivamente, como Uno. Cada persona es vista como un aspecto esencial e interconectado de la de la realidad; incluso las rocas, los árboles, los planetas y las estrellas son vistos como un aspecto del Yo ya que comparten por igual el reino de la existencia. Hsu Yun expresó este sentimiento de totalidad y unidad en su décima estrofa del buey:

X. Volver a casa con las manos cruzadas

¡Que extenso es el horizonte de la tierra que gira!

La luz de la luna guía las mareas y la luz del sol no estará

Confinada dentro de la red del cielo.

Pero al final, todas las cosas vuelven al Uno.

Los sordomudos, los lisiados y los deformes

son devueltos a la perfección de lo Uno.²⁸⁵

El verso correspondiente de Kui An Zhe dice:

X. Entrando en la ciudad con las manos que dan la felicidad

Con el torso desnudo y los pies descalzos, sale a la plaza del mercado;

Embadurnado de barro y ceniza, ¡qué ampliamente sonrío!

No es necesario el poder milagroso de los dioses,

Porque él toca, y ¡he aquí! los árboles muertos están en pleno florecimiento.²⁸⁶

Alguno puede cuestionar si las etapas de Fowler se relacionan realmente con las Cuatro Nobles Verdades del Budismo y el Camino Chan, y si es pertinente presentarlas aquí. Su valor, para mí, es que ilustran que cada uno de nosotros se encuentra en algún punto a lo largo de un continuo de experiencia, comprensión, conciencia, y que para avanzar, debemos movernos en la dirección lejos de donde estamos hacia lo desconocido. Esto caracteriza el objetivo y el propósito del viaje místico. Nunca podemos saber realmente el camino que

tenemos ante nosotros -el que no hemos aún experimentado- porque (obviamente) no podemos conocer lo que no conocemos; pero podemos abrir nuestra mente a la gran duda y dejar que eso nos impulse hacia lo que sea que pueda haber por delante.

PREPARACIÓN PARA LA MEDITACIÓN

Muchas personas equiparan la práctica del chan con sentarse en un cojín en el suelo durante largos periodos de tiempo, pero esta práctica está pensada para implementar un régimen más completo que nos comprometa en todo momento, independientemente de si estamos sentados, trotando por un camino de montaña, comiendo o hablando por teléfono. De hecho, en la literatura chan temprana, hay muchas referencias de que el Chan no depende de la meditación, pero nunca se descarta la meditación como una herramienta valiosa. "Sin dependencia" significa que podemos hacer algo, pero que no debemos depender de la meditación como única actividad espiritual. Además, no debemos formar ningún apego a ella. Con esto en mente, muchos monjes y monjas chinos incorporan horas de meditación en sus actividades diarias.

Ninguna práctica de chan puede considerarse completa sin un régimen de sentada (*zuó chan*; japonés, *zazen*). La postura sentada ofrece la oportunidad de concentrar la mirada hacia el interior, algo que puede ser difícil cuando limpiamos la cocina, hacemos la compra o atendemos las necesidades de los niños. ¿Cómo se aprende a meditar? Hay muchos métodos disponibles ¿cuál elegimos? En un monasterio chino tradicional, el método está, idealmente al menos, adaptado a la constitución psicológica específica de cada persona, el marco mental y la preparación para el desarrollo de cada persona. No obstante, todos los métodos iniciales requieren una comprensión de la postura correcta, la respiración y la actitud mental.

Práctica de la sentada: zuó chán

Sentarse correctamente es ante todo una postura (sct., *ásana*). La postura es importante por varias razones: la postura correcta fortalece los músculos alrededor de la columna vertebral, lo que nos permite sentarnos y caminar sin encorvarnos, nos ayuda a mantenernos alerta y despiertos, y nos permite sentarnos con gran estabilidad, lo que resulta cada vez más valiosa cuando entramos en la intemporalidad del samádhi. La postura correcta también ayuda a desarrollar una conciencia aguda del cuerpo.

Hay muchas opciones de sentarse que podemos elegir, pero sea cual sea, es importante mantener la línea recta y el cuerpo relajado. No hay que desplomarse hacia delante ni inclinarse hacia un lado u otro. Pongo "recto" entre comillas porque la columna vertebral no es naturalmente recta. Forma una "S". Con el tiempo, también puede torcerse. "Recto" simplemente significa que debemos usar nuestros músculos centrales de tal manera que nuestro cuerpo quede tan vertical y equilibrado como sea posible.

Los principiantes suelen encontrar más cómodo utilizar una silla, ya sea con un asiento duro o un cojín fino, y sentarse en la mitad o un tercio de la parte delantera sin apoyarse en el respaldo. Cuando usamos una silla, colocamos nuestras piernas para que no ejerzan una

fuerza de palanca sobre el cuerpo, empujándolo hacia atrás o tirando de él hacia delante. Puede ser necesario experimentar: por ejemplo, puede ser necesario cruzar ligeramente las pantorrillas si las piernas son demasiado largas o colocar un libro bajo los pies si son demasiado cortas.

Otra opción popular es el uso del zafu y el zabuton japoneses. El zafu es un cojín redondo de unas ocho pulgadas de alto y catorce de diámetro. Suele colocarse encima de un zabuton, un cojín de veinte a treinta pulgadas cuadradas y de unos dos centímetros de grosor. Cuando se usan estos, nos sentamos en el tercio delantero o la mitad del cojín de zafu y doblamos las piernas cómodamente delante de nosotros sin que se superpongan. Alternativamente, podemos sentarnos en la posición de "medio loto" (ardha padmasana) con un pie apoyado en el muslo de la pierna contraria. Para esta posición, puede ser necesario quitarse el zafu y sentarse sobre el zabuton. La posición de "loto completo" (padma- sana) en la que cada pie descansa sobre el muslo contrario, siendo la más estable y conducente a largos períodos de meditación, es mejor no intentarla hasta que se hayan realizado los ejercicios de estiramiento adecuados de las piernas para entrar fácilmente en esta posición. En la posición de loto completa, no se necesita almohada para elevar la columna vertebral.

EJERCICIO 1: DESARROLLO DE LA POSTURA CORRECTA SENTADA

Adopte su posición preferida para sentarse entre las descritas anteriormente. Mueva suavemente el cuerpo de izquierda a derecha hasta que sienta la posición más centrada, y luego haga lo mismo balanceándose suavemente de delante a hacia atrás. Para ayudar aún más a encontrar la posición correcta, imagine una cuerda fina que corre a lo largo de la red de pesca, subiendo por la parte superior de la cabeza. Imagínese que se tira de ella y que su cuerpo se endereza con ella. Sienta que su cuerda está firmemente arraigada a la silla y sienta un estiramiento hacia arriba del torso, a través del cuello hasta la parte superior de la cabeza. Imagina que el cuerpo se estira hacia arriba, que la columna vertebral se eleva a lo largo de la trayectoria de la cuerda tensa, alineando las vértebras, el cuello y la cabeza. Utiliza los músculos para lograrlo. Sentarse frente a un espejo es a menudo útil: a veces podemos pensar que estamos sentados perfectamente, pero cuando nos vemos a nosotros mismos, nos damos cuenta de que tenemos que hacer ajustes.

A continuación, gire lentamente los hombros hacia delante, hacia arriba, luego hacia atrás, y después y hacia atrás, y luego dejarlos caer de forma natural. Si hay tensión en los hombros, realice este movimiento varias veces en cada dirección.

Ahora concentrarse para mantener la postura. Al principio puede ser difícil porque estamos usando los músculos de una manera que no estamos acostumbrados, y porque estamos rompiendo viejos hábitos; pero con la práctica, los músculos se fortalecen y el esfuerzo necesario para mantener esta postura disminuye. Con el tiempo, la postura correcta se vuelve automática. Al empezar, vaya despacio; siéntese, por ejemplo, durante dos sesiones de diez minutos al día durante la primera semana, luego en la segunda semana extienda el ajuste a dos sesiones de quince minutos dos veces al día. Mantenga siempre objetivos alcanzables. Es mejor dar pequeños pasos adelante que intentar dar saltos de gigante.

Para las personas con experiencia, se suelen utilizar las posiciones de medio loto o loto completo porque permiten que el cuerpo tenga tres puntos de contacto, como un trípode, lo que proporciona una gran estabilidad y nos permite estar cómodamente sentados durante mucho tiempo sin fatiga. También coloca la columna vertebral en una posición de prono natural. Sin embargo, cuando aprendemos a sentarnos por primera vez, no debemos empezar con estas posiciones porque el proceso de ponerse cómodo con ella puede ser bastante doloroso y socavar nuestro objetivo: aprender a meditar.* Para aprender estas posturas, hay que practicarlas gradualmente durante semanas, empezando por el medio loto y alternando la pierna que va arriba. En poco tiempo, seremos capaces de adoptar la posición sin esfuerzo y cómodamente.

Una vez que estemos en la posición correcta nos sentiremos equilibrados, y no habrá tendencia a inclinarse hacia un lado u otro. Nos sentiremos inmutables, como el tronco de un viejo roble enraizado en la tierra. Sólido.

Una posición sentada que hay que evitar es la Vajrasana, o postura del vajra, una posición a veces enseñada por instructores de yoga contemporáneos en la que nos sentamos sobre los talones. Los periodos prolongados en esta posición pueden provocar daños neuronales en el perineo, o lo que se conoce coloquialmente como "yoga de caída de pie".

¿Qué se hace con las manos? Tradicionalmente, las manos se colocan en posiciones específicas llamadas mudras. Cada mudra tiene su propio significado simbólico asociado en términos de cómo se concibe que afecta a la "energía vital" del cuerpo, o Qi.[†] Las posiciones más comunes de las manos para la meditación sentada son los mudras bhairava y hairavi. En cada caso, las manos se colocan una encima de la otra en el regazo, justo debajo del ombligo, palmas hacia arriba, con los pulgares adyacentes tocándose ligeramente. En el caso del bhairava mudra, la mano derecha se coloca en la izquierda; en el caso del hairavi mudra, la mano izquierda se coloca en la derecha. El bhairava mudra se asocia con el aspecto de Shiva, el aspecto del Ser Supremo, o la Ley Esencial, y se considera de naturaleza masculina. El mudra hairavi se asocia con el aspecto Shakti, el aspecto de la conciencia y la manifestación, poder y energía, y es de naturaleza femenina.[‡]

* El dolor induce una respuesta de estrés. Durante cualquier respuesta de estrés, el ritmo cardíaco aumenta, la respiración se acelera, los músculos se tensan y la presión sanguínea aumenta. La química del cuerpo responde también, liberando adrenalina, norepinefrina y cortisol. Estas condiciones no son propicias para la meditación. Las prácticas de concentración pueden ayudarnos a controlar estas. Sin embargo, los principiantes carecen de la experiencia necesaria para ello.

[†] El término Qi corresponde a términos similares en otros idiomas. En sánscrito, es *prāna* (प्रान), *pneuma* (πνεύμα) en griego, y *mana* en hawaiano. En latín, el término es *spiritus*, de donde procede el término inglés *spirit*. Qi se refiere a la energía vital, o fuerza vital, dentro de una persona y se asocia a menudo con el aliento y la respiración.

[‡] Shiva y Shakti son opuestos codependientes, análogos al dúo Yang y Yin del taoísmo. Yin del taoísmo.

Actitud mental

La actitud mental correcta es esencial para tener éxito con la práctica del chan: si no la tenemos, podemos abandonar antes de haber empezado, o simplemente no progresar. Para el chan, debemos estar preparados para librar una batalla con nuestros deseos del ego y enfrentarnos a los "demonios" que acechan como emociones reprimidas en nuestra psique. Debemos estar preparados y dispuestos a experimentar sentimientos de todo tipo, desde maravillosos hasta aterradores.

Sin la actitud mental adecuada, también podemos volvernos autocríticos, convenciéndonos de que no estamos a la altura del desafío, o podemos o podemos hablarnos a nosotros mismos para sabotearnos: *¿Por qué estoy haciendo esto? Esto no va a ninguna parte. ¿Es realmente una práctica legítima? ¿Esto es demasiado difícil! No puedo hacerlo.* Estos son todos los sentimientos que he escuchado de los principiantes (incluido yo mismo). No hay nada que le guste más al ego que vernos abandonar; después de todo, esta práctica amenaza su existencia, así que ¿por qué debería querer defenderse? La solución es armarse de valor y, en lugar de luchar contra esos pensamientos, verlos surgir, dejarlos ir y continuar. Podemos imaginarnos como una flecha que viaja por el cielo, atravesando cada obstáculo que encontremos; observando cualquier charla mental, reconociéndola como inofensiva y negándonos a dejar que nos acorralen o engatusen mientras volamos.

EJERCICIO 2: TOMAR CONCIENCIA DE LA MENTE

Adopta una postura sentada adecuada (Ejercicio 1) y haz tres respiraciones tres respiraciones lentas y completas, y luego respira normalmente. Observa la mente mientras viaja de un pensamiento a otro. ¿Es un poco desconcertante? Nuestra mente hace esto todo el tiempo; la diferencia es que ahora nos somos conscientes de ello. Simplemente observando la mente, el parloteo caótico se ralentizará. Con la práctica continua, podemos eliminar el caos por completo.

Permitir el tiempo para la soledad

La soledad es esencial para cualquier régimen espiritual exitoso. Sin ella permanecerá empantanado en interminables compromisos con la gente y las actividades, todo lo que desvía la atención del ojo interior de la contemplación. A veces tenemos que hacer grandes esfuerzos para conseguirlo.

Muchos artistas y científicos de renombre han alabado el valor de la soledad para alimentar el espíritu creativo:

Kafka: "No necesitas salir de tu habitación. Quédate sentado en tu mesa y escucha. Incluso no necesitas escuchar, simplemente espera, hasta convertirte en tranquilo, y quieto, y solitario. El mismo mundo se te ofrecerá libremente para ser desenmascarado. No tiene elección; rodará en éxtasis a tus pies".

Tesla: "La mente es más nítida y más aguda en la reclusión y la soledad ininterrumpida. La originalidad prospera en la reclusión, libre de influencias

externas que nos golpean para paralizar la mente creativa. Estar solo, ese es el secreto de la invención: estar solo, así es cuando nacen las ideas".

Picasso: "Sin una gran soledad no es posible ningún trabajo serio".

Si llevamos una vida ajetreada, es aún más valioso para nuestra salud mental y espiritual crear un tiempo para la soledad a diario.

Establecer una rutina

Si reorganizamos nuestra agenda diaria para dedicar un tiempo a la práctica, seremos más propensos a seguir un régimen y a progresar, aunque sólo sea durante uno o diez minutos al día. Muchas personas han encontrado efectiva la siguiente rutina efectiva en varias formas modificadas:

EJERCICIO 3: ESTABLECER UNA RUTINA

Coloque un rincón de la habitación reorganizando los muebles y tal vez una barrera, como un biombo shoji*, para aislarlo del resto de la habitación. Coloca un pequeño altar en el área en el que puedas colocar

un pequeño bol de sal o de arena para sostener las varillas de incienso.† Disponga una o otras cosas que inspiren en el altar. Coloca una silla o un zafu y un zabután en el suelo a unos metros delante del altar. Antes del desayuno de la mañana, enciende una varilla de incienso y colócala en el bol de incienso preparado, luego toma asiento en el cojín o la silla y comienza la práctica con la que estás trabajando. Cuando el incienso haya terminado de arder, concluye tu tiempo de sentado, o enciende otra varilla y repite.

Incorporar el ritual a la rutina

Acción realizada con una mente concentrada y atenta, dirigida enteramente a una actividad específica, excluyendo todo lo demás, es la esencia del ritual. El ritual nos ayuda a salir de la cacofonía de la vida cotidiana y a entrar en el espacio mental propicio para el trabajo espiritual. Erika Bourguignon, autora de *Antropología psicológica: Una introducción a la naturaleza humana y la diferencia cultural*, describe el ritual como

un tipo de aprendizaje, a través del cual el mundo se simplifica para el individuo: el complejo mundo de la experiencia se transforma [a través del ritual] en un mundo ordenado de símbolos. Al mismo tiempo, también se produce una transformación del individuo, que adquiere nuevos conocimientos, o ... "nuevas estructuras cognitivas"; y una nueva identidad transformada.²⁸⁷

* Un tipo de muro ligero, plegable y portátil, hecho tradicionalmente con madera o bambú y papel de arroz.

† Algunas personas prefieren un difusor de aceite que no produce humo.

El entrenamiento chan en Oriente está muy ritualizado, y muchos rituales son ceremoniales. Un ejemplo muy conocido es la ceremonia del té, popular tanto entre los budistas chinos y japoneses como los no budistas. Para los monjes que viven en un monasterio en China, casi todos los aspectos de la vida están ritualizados, desde ir al comedor, encender el incienso, hacer una reverencia, hasta el lavado de la ropa. El ritual ofrece la oportunidad de practicar la recta mente, induce a la calma y ayuda a mantener una mente concentrada y reflexiva.

Los rituales religiosos tienen un propósito adicional. Trabajan con símbolos que llegan al inconsciente, facilitando una transformación de la conciencia, desde el ámbito más externo de los sentidos hasta el ámbito interno del yo. Las estructuras simbólicas a las que se accede a través del ritual en el budismo chino se basa en el Buda celestial (Amitábha, Amida o Amitáyus), que encarna la esencia del Ser, y la trinidad celestial: Guan Yin (Avalokitesvara), que encarna la compasión, Mañjusri, que encarna la sabiduría, y Maitreya, que encarna la bondad. Representado de forma omnipresente en estatuas, frescos, pinturas y textos litúrgicos, estos cuatro símbolos transformadores se utilizan comúnmente como semillas para la contemplación y meditación para fomentar la conciencia del Ser e inspirar los aspectos arquetípicos que simbolizan: la compasión, la sabiduría y la bondad, respectivamente.

Manteniendo el esfuerzo

El maestro Chan Ben Huan ofreció este consejo:

...recuerda que nunca debes dejar que tu nivel de energía decaiga cuando estés entrenando. Aunque no es fácil, mantén siempre el esfuerzo adecuado o tu entrenamiento será en vano. En el Templo Gao Ming, un venerable viejo monje dijo: "Si recorres el camino, haz un gran esfuerzo. Si no haces un gran esfuerzo, entonces no recorras este camino".²⁵⁸

Tal vez no haya un vínculo más fuerte que cortar que del ego - el yo ilusorio. Esta es la razón singular por la que el camino del chan es tan difícil. Se necesita todo el esfuerzo posible para desprenderse de este aspecto caprichoso de la psique.

El conocimiento del Ser se puede encontrar una vez que dejamos de identificarnos con nuestra profesión, nuestra familia, nuestros gustos y disgustos, nuestras opiniones y cualquier otro apego. En conjunto, los apegos son los componentes brutos del ego: si nos separamos de ellos, nos separamos del ego -removemos el fundamento de su existencia. Este proceso, sin embargo, no solo es difícil, sino que a menudo es doloroso. El éxito de la navegación fuera del dominio del ego requiere un gran valor y compromiso. También tenemos que creer que ganaremos la batalla y que la recompensa valdrá la pena. es decir, debemos tener fe en el programa.

Imagina que estás en el mar en un barco que se hunde. En este barco hay un poste —un alto mástil, así que te agarras a él y subes a la cima, esperando por tu vida que no te hundas con el barco. Pero cuando miras hacia abajo y ves el agua que se aproxima, sabes que debes

Explorando el Chán

tomar una decisión: ¿seguir aferrado al último objeto sólido a la vista, o soltarlo y dejar que pase lo que tenga que pasar? Si sigues aferrado al poste, sabes que te hundirás con el barco y te ahogará. Si te dejas llevar ¿qué pasa entonces?*

La entrada en el chan suele comenzar cuando sentimos que estamos en un barco que se hunde. El barco sostiene nuestra vida, y la sensación de hundimiento es nuestra sensación de haber perdido el control sobre él. Podemos sentir pavor al reconocer que no podemos seguir viviendo como hasta ahora. Sabemos que no podemos aferrarnos al palo porque nos ahogará si lo hacemos, pero no sabemos qué pasará si nos soltamos. El poste ofrece la única sensación de seguridad que nos queda, pero cuando se hunda en el abismo, esa sensación de seguridad será nuestra perdición a menos que la dejemos. Así que nos esforzamos, reunimos la fe y el coraje para pasar, dejar de lado el miedo y arriesgarnos a lo desconocido.

* Esta popular historia de Chan se ha contado de muchas maneras. Se presenta en el caso 46 de la Barrera sin puerta (el Wu-men kuan): "El sacerdote Shih-shuang dijo: `Cómo se da un paso desde de un poste de 30 metros". Otro eminente maestro de antaño dijo: `Si te sientas en la cima de un poste de 30 metros, aunque hayas entrado en la Vía, aún no es auténtica. Da un paso desde la cima del poste y los mundos de las Diez Direcciones estarán en todo tu cuerpo". (Aitken 1995. 273)

10

Primera etapa: la atención plena

AUNQUE LOS REQUISITOS DESCUBIERTOS ANTERIORMENTE son esenciales para el chan en sentido amplio, no lo son para obtener los beneficios de las prácticas preliminares. Las etapas uno y dos, tal y como las describo aquí, desarrollan la atención plena y la concentración, y son fácilmente accesibles para cualquiera que desee probarlas.

El término "atención plena" tiene su origen en la traducción de Thomas W. Rhys Davids (1843-1922) del término sánscrito *smṛti*, lit. *lo que se recuerda*.²⁹⁰ En la actualidad, *mindfulness* se utiliza generalmente para referirse a la atención o conciencia. Sin embargo, en el contexto del chan, es más que esto. El carácter chino para *mindfulness* es *nian*, que se compone del carácter *jīn*, que significa "ahora" y "esto", y *xīn*, que significa ambos "corazón" y "mente"; por lo tanto, el término también incluye la noción de "atención al corazón" vivir en el "ahora" y vivir en "talidad" (*sct.*, *tathātā*):*

El objetivo primario de la atención plena es salir de nuestra forma condicionada de interactuar con el mundo que nos rodea. Nuestros cerebros están acostumbrados a pasar la mayor parte del tiempo procesando entradas del mundo exterior y, como resultado, inclinados hacia formas externas de percepción. La mirada hacia el interior se minimiza o incluso se minimiza, a veces hasta el punto de que sólo conocemos la mitad de nosotros mismos -la mitad externalizada- e ignoramos totalmente la otra mitad. Las prácticas de atención plena nos ayudan a salir de este modo desequilibrado de percepción.

La "meditación de atención plena" se denomina en la literatura contemporánea como meditación no directiva, meditación de monitorización abierta, meditación transcendental (TM), y por algunos como Vipassana.† En Noruega, se ha popularizado con el nombre de

* El concepto de *mindfulness* puede parecer contradictorio con el concepto chino de no-atención plena (*wunian*), es decir, cuando uno es consciente de la "no-mente", o "no mente". El problema se reconcilia reconociendo que la "atención plena de no-mente" es un desarrollo posterior, que surge en la fase de contemplación que describo como la Tercera Etapa.

† Vipassana es un término pali para una práctica popular de la tradición budista Theraváda. Un respetado maestro de esta tradición, Bhante Henepola Gunaratana, la describe como "mirar algo con claridad y

meditación Acem. En esta etapa, el practicante suele observar pasivamente todas los sentidos a medida que surgen, reconocerlos y luego observarlos mientras que se van. El esfuerzo mental no se ejerce para tratar de controlar los pensamientos o para concentrarse en algo específico.

Robert Sharf rastrea los orígenes de la práctica contemporánea de la atención plena en las fuentes Theraváda que se hicieron populares en el siglo XX, como el Camino de Purificación de Buda (*Visuddhimagga*), escrito en Sri Lanka en el siglo V, y de las técnicas desarrolladas por varios profesores birmanos, como Mahási Sayádaw.²⁹¹ Sayádaw (1904-1982) creó un método que era fácil y accesible para las personas que no tenían antecedentes budistas, eliminando las prácticas de concentración y haciendo hincapié en la "conciencia lúcida momento a momento de cualquier aparición en la mente"²⁹² Su alumno, Nyanaponika Thera (Siegmond Feniger, 1904-1994) llamó al método "atención desnuda" y lo popularizó a través de su libro de 1954, *El corazón de la meditación budista*. Sharf comentó que, como el método de Mahási

...no requería estar familiarizado con la literatura budista y estaba diseñado para ser enseñado en un período de tiempo limitado en un formato de retiro, resultó fácil de exportar más allá del ámbito del Theraváda birmano. El método ha sido influyente no sólo en el sudeste de Asia Theraváda sino también entre los reformadores religiosos modernos tibetanos, chinos, coreanos, japoneses y reformadores religiosos vietnamitas. A finales del siglo XX el enfoque de Mahási al sati o atención plena, interpretado como "atención desnuda" y "conciencia plena del aquí y el ahora", había surgido como uno de los fundamentos del modernismo budista, un enfoque del budismo que traspasaba los límites geográficos, culturales y sectarios.²⁹³

Según mi experiencia, el linaje Sótó Zen de Japón, la escuela Zen más prevalente de los Estados Unidos y otras partes del hemisferio occidental, enseña en gran medida, si no exclusivamente, las prácticas no directivas de la Primera Etapa. El popular sitio web de Sótó Zen, con sede en Japón, global.sotozen-net.jp, describe los enfoques no directivos como la esencia de la práctica sentada:

No te concentres en ningún objeto concreto ni controles tu pensamiento. Cuando mantengas una postura adecuada y tu respiración se calma, tu mente se vuelve naturalmente tranquila. Cuando surjan diversos pensamientos en tu mente, no te dejes atrapar por ellos ni luches con ellos; no los persigas ni trates de escapar de ellos. Deja que los pensamientos se queden solos, permitiéndoles que surjan y se vayan libremente. Lo esencial al hacer zazen es despertar (*kakusoku*) de la

precisión, viendo cada componente como distinto y separado y penetrar todo el camino para percibir la realidad más fundamental de esa cosa" (Gunaratana 2002). De este modo, se refiere a ella como una meditación directiva en la que hay un sujeto y objeto que debe ser investigado a fondo, con plena concentración, hasta que su esencia se revele. Crangle apoya este punto de vista y afirma que los sutras, de hecho, sitúan el Vipassana como un "descubrimiento exclusivo y original" del Buda, "como una meditación discreta que sigue la forma (mediante la utilización continua) de la concentración (*samatha*), y que "distingue el curso de la práctica de Buda de los de otras escuelas meditativas, incluyendo las primeras prácticas védicas y upanishádicas con sus particulares visiones del mundo" (1994, 272).

distracción y el embotamiento y volver a la postura correcta momento a momento.²⁹⁴

Esta interpretación tiene una sorprendente similitud con un pasaje del *Zuochan yi* presumiblemente escrito por Changlu Zongze en el siglo XII.* Después de describir la postura correcta al sentarse, dice: "No pienses en absoluto en bien o mal. Cada vez que ocurra un pensamiento, sé consciente de él; tan pronto como seas consciente de él, se desvanecerá... este es el arte esencial de la meditación sentada"²⁹⁵ El énfasis en la técnica no directiva es considerado por algunos como la diferencia dominante entre el Linji (japonesa, Rinzai) y Caodong (japonesa, Sótó), como se discute en el capítulo 4.

Aunque hay pocos registros, si es que hay alguno, de métodos no directivos promovidos como una práctica exclusiva en la tradición Chan†; y no aparecen como temas de las enseñanzas de Buda, no obstante, son beneficiosos y accesibles para muchas personas, como lo demuestra la amplia adopción generalizada de los métodos de Mahási. Los beneficios para la salud son numerosos se puede progresar rápidamente, y nos ayudan a prepararnos para la siguiente etapa.

¿Cuáles son algunos de los beneficios para la salud de las prácticas de meditación no directiva? Jian Xu y otros realizaron un estudio sobre personas que practican métodos de atención plena en 2014 para comparar los métodos "no directivos" con los métodos "directivos" (que se discutirán en la segunda etapa). Utilizando Imágenes de Resonancia Magnética Funcional (IRMf), los resultados mostraron que el cerebro está activo en más regiones cuando se utilizan métodos que cuando se utilizan métodos enfocados y dirigidos que concentran la actividad mental. Concretamente, se descubrió que las personas que practican técnicas no directivas experimentan "una mayor actividad en el lóbulo temporal derecho (giro parahipocampo y amígdala)", lo que apoya la conclusión de que implica una activación más amplia de áreas asociadas a los recuerdos episódicos y al procesamiento emocional, que durante la práctica concentrada o el descanso regular".²⁹⁶

En un estudio independiente diferente, en 2006, B. R. Cahn y J. Polich demostraron que las prácticas de atención plena estimulaban la zona prefrontal media del cerebro asociado con la metacognición y la autoobservación.²⁹⁷ Juergen Fell y otros observaron que los meditadores primerizos aprenden rápidamente a moderar la actividad de las ondas alfa (de 8 a 12 Hz, características de estados de pre-sueño/pre-vigilia), ralentizando su ritmo y aumentando su potencia, y observaron que este efecto era independiente de la experiencia de una persona con los métodos de atención plena, así como de la escuela con la que se identificaban.²⁹⁸ Algunas personas que practican la meditación mindfulness pueden entrar

* El *Zuochan yi* describe las prácticas de meditación estándar de la escuela Chan de Song del Norte, algunas de las cuales fueron adoptadas en Japón por monjes como Dogen. (Schlütter 20)

† Puede ser interesante señalar que el origen de las enseñanzas de "Iluminación silenciosa" de Dogen proceden de Hong Zhi, que fue el que ideó el terreno para sus enseñanzas. Hong Zhi, sin embargo, también abogaba por métodos directivos. Como editor del Libro de la Serenidad, no sólo enseñó métodos gong-an (koan) sino que describió los "seis métodos sutiles" de la práctica de la meditación directiva que llena finalmente a la "pureza esencial" formulado por Zhi Yi (T. Cleary 1988, xx).

en estados de ondas cerebrales theta, en los que la mente consciente y subconsciente coexisten y se manifiestan las imágenes oníricas.

Para alcanzar estados más profundos, debemos ser capaces de ordenarnos a nosotros mismos para estar despiertos, porque la respuesta natural de estos estados es inducir el sueño.* La forma de hacerlo es trabajar con prácticas de concentración. Si nos limitamos a las de atención plena de la Primera Etapa y no pasamos a la siguiente etapa, podemos estancarnos aquí y no alcanzar la meditación completa, un estado de conciencia en el que el cerebro habita en los niveles más lentos theta (4 Hz a 8 Hz) y delta (0,5 Hz a 4 Hz).

* La gente a veces habla de la meditación en términos de lo "profunda" que es. Esta ambigua terminología puede ser engañosa. La "profundidad" de la meditación indica nuestra capacidad de permanecer alerta y consciente mientras las sinapsis neuronales del cerebro entran en fase. El estado "más profundo" de la meditación se produce cuando podemos permanecer conscientes mientras el cerebro produce ondas delta, el estado de onda más lento posible, y que normalmente se asocia con el sueño profundo. No soy aficionado a hablar de la meditación en términos de profundidad porque evoca nociones de "descenso" y oscuridad, así como estados como la hipnosis, donde la conciencia disminuye en lugar de aumentar. Cuando permanecemos conscientes mientras la mente se ralentiza, la claridad y la tranquilidad experimentada es tremendamente iluminadora. Para corroborar esto, los psicólogos Peter Lush y Zoltan Dienes, investigadores de la Universidad de Sussex, han identificado a los meditadores como significativamente más conscientes de funciones autocognitivas como la conciencia intencional que los no meditadores, y en un grado aún mayor en comparación con las personas en hipnosis (Dienes 2016). Hillman describe más apropiadamente la profundidad en relación con la actividad psicológica de interiorización "vertical" o "hacia abajo": "La profundidad es [...] no literalmente oculta, en lo profundo, en el interior. Más bien, la fantasía de la profundidad nos anima a volver a mirar el mundo, a leer cada acontecimiento en busca de algo más profundo", a "buscar" más que a investigar, a dar más significado a lo que parece meramente evidente y natural" (2013, 37).



Segunda etapa: la concentración

COMO SE ENFATIZA A LO LARGO DEL LIBRO de este libro, el chan requiere esfuerzo y disciplina dirigidos por la voluntad. Sin la voluntad de efectuar el cambio, el tipo de cambio que buscamos no se producirá. Las técnicas para aprender a meditar son sencillas, pero la tarea de ponerlas en práctica, de aprender a sostener el foco mental-requiere tiempo, práctica y disciplina.

La concentración (dhárana) facilita la calma de la mente y la respiración, aumenta el poder y la claridad mental, y desarrolla la capacidad de atención sostenida, la observación y la reflexión. Edward Crangle, autor de *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices* escribe que el término usado en los sutras "significa literalmente `colección o concentración de la mente (unida a la retención de la respiración):"²⁹⁹ Ernest Wood, autor de *Concentration - An Approach to Meditation and Yoga*, describe la concentración y su propósito como:*

el estrechamiento del campo de atención de una manera y durante un tiempo determinado por la voluntad. Nuestra conciencia puede estar en un momento dado difusa en una gran área, en la que todo es indefinido, o puede concentrarse en un objeto determinado. En este último caso, obtenemos la visión mental más clara y la conciencia más viva de la que somos capaces. La práctica de la concentración está destinada a producir esta condición...³⁰⁰

La concentración rompe los patrones mentales y emocionales condicionados cuando aplicamos un esfuerzo voluntario al proceso. Sin esfuerzo, seguiremos siendo esclavos de una mente caótica, y la habilidad de la concentración se nos escapará. Pero, ¿qué entendemos exactamente por esfuerzo voluntario?

El doctor Jeffrey Schwartz, profesor de investigación de psiquiatría en la facultad de medicina de la UCLA, "sugiere en *The Mind and the Brain, Neuroplasticity and de power of Mental*

* Ernest Wood (1883-1965) fue un teósofo, estudioso del sánscrito e indologista cuyos dos libros, *Concentration - An Approach to Meditation and Yoga* y *El pináculo del pensamiento indio*, se han difundido ampliamente y están disponibles en reimpressiones recientes.

Force que la cuestión de la voluntad no reside en lo que elegimos hacer, sino con lo que elegimos no hacer. Es decir, es nuestra capacidad de frenar las formas precondicionadas de pensar y reaccionar, lo que desalienta la falta de atención y fomenta la atención plena. Un estudio del Instituto Max Planck de Ciencias Cognitivas y del Cerebro apoya esta hipótesis. Mediante el uso de técnicas de imágenes cerebrales, los investigadores descubrieron que el cerebro toma decisiones por nosotros siete segundos antes de que seamos conscientes de tomarlas. Es decir, cuando pensamos que estamos tomando una decisión consciente de hacer algo, esa decisión ya se ha tomado automáticamente a través de procesos inconscientes.³⁰² Schwartz sugiere así que sólo cuando elegimos detener una acción es cuando se manifiesta la voluntad consciente, y que, por tanto, es más realista hablar de "libre voluntad" que de "libre albedrío".³⁰³

Considerando estas observaciones, cuando actuamos por impulsos inconscientes no hay libre albedrío, pero en el momento en que negamos esos impulsos mediante una negación, el libre albedrío se manifiesta. Podemos aprender a superar formas precondicionadas de pensar, sentir y actuar disciplinándonos en centrarnos: cuando los pensamientos, sentimientos o sensaciones interfieren, podemos recordar la práctica de la negación de los Upanishads (Capítulo 1) y desecharlas diciéndonos a nosotros mismos, ¡no es eso! No es eso!

Los ejercicios para desarrollar la concentración no tienen por qué estar relacionados con la disciplina espiritual: pueden ser actividades que utilicemos para adquirir una habilidad, como un músico practica escalas o un culturista levanta pesas. Desarrollar la concentración prepara la mente para la contemplación (tercera etapa) y la meditación (cuarta etapa).

PRANAYAMA ("CONTROL DE LA RESPIRACIÓN")

Hay muchas actividades que pueden ayudarnos a aprender a concentrarnos, pero una de las mejores es a través de la respiración-pranayama. El entrenamiento en cualquiera de las ciencias, las matemáticas, la música, los deportes, las artes marciales y muchas otras disciplinas también desarrolla la capacidad de concentración; sin embargo, la respiración ofrece ventajas adicionales como foco para la concentración porque dirige nuestra mirada hacia el interior en lugar de hacia el exterior, forjando una conexión con nuestra vida interior.

Uno de los términos más antiguos para referirse a la respiración proviene del Rig Veda: *atman*, que significa no sólo aliento, sino espíritu, y el principio de vida y sensación.* También engloba el concepto de "Ser absoluto".†³⁰⁴

* El gramático sánscrito Yáska describe el *atman* como "el principio que penetra, el organismo en el que se unen otros elementos y el principio sintiente último" (Baumer 2001, 42).

† "Quien conoce el *átman* cruza [el océano del sufrimiento]" (Chándogyoqanisad, VII,1, 3).

Las prácticas de pranayama suelen comenzar con *ánápánasmṛti*,* lit. "atención plena de la respiración"† que conduce a *pratyāhāra*, o retirada de los sentidos.‡

EJERCICIO 4: OBSERVANDO LA RESPIRACIÓN

Cierra los ojos y observa la respiración mientras inhalas y exhalas cinco veces. No intentes controlarla. ¿Qué está haciendo? ¿Es superficial o profunda? ¿Es regular y uniforme o irregular? ¿Es rápida o lenta?

La mayoría de nosotros utilizamos una parte muy pequeña de los pulmones cuando respiramos. Por supuesto, estamos haciendo ejercicio, y nuestro cuerpo está trabajando para consumir niveles de oxígeno y expulsar mayores niveles de dióxido de carbono. El ejercicio vigoroso nos obliga a respirar profunda, completa y rítmicamente, pero también podemos aprender a respirar así mientras estamos sentados.

EJERCICIO 5: DESARROLLAR LA CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

Adopte la postura correcta de sentado, exhale, luego comience una respiración de abajo hacia arriba: inhale lentamente utilizando el diafragma y sienta el abdomen se expande hacia fuera mientras el aire entra por las fosas nasales y baja por la tráquea. Preste atención a todos los matices de la de la respiración: la sensación de contracción de los músculos, la sensación del aire la sensación del aire que entra por la postura, los senos paranasales y la parte posterior de la garganta. Mantenga la boca cerrada, con la lengua tocando ligeramente el paladar. Una vez que hayas alcanzado la máxima capacidad de aire desde con el abdomen completamente expandido, comience a llenar el resto de los pulmones expandiendo el pecho para que entre más aire. Compruebe que los hombros estén relajados. Sienta el estiramiento, la presión, a medida que el aire llena los pulmones. Una vez que los pulmones estén completamente expandidos, inhale por última vez utilizando toda la fuerza del diafragma para coger los últimos trozos de aire - te sorprenderá la cantidad de aire que pueden contener tus pulmones. Aguantar la respiración durante unos instantes, y luego levante una mano, colocando la palma aproximadamente tres pulgadas delante de la boca. Muy lentamente libera la respiración, soplando en la mano como si soplara las velas en una tarta de cumpleaños, así el flujo es suave y uniforme contra la mano. Cuando creas que has expulsado todo el aire que puedas, utiliza los músculos abdominales para expulsar aún más. Repite este proceso cinco veces, y luego descansa antes de volver a hacerlo. Continúa hasta la presión del aire en la mano es uniforme y constante durante toda la exhalación.

* El Ekottara Agama (Zengyi-ahanjing), también conocido como El Gran Anapanasmṛti Sutra, fue uno de los primeros sutras que se tradujeron al chino durante el siglo II de nuestra era. Un siglo después, las prácticas de respiración preconizadas en esta escritura promovidas por el monje Fotudeng 4 il, difundieron rápidamente el budismo por toda China (Nan 1997).

† Los chinos utilizan el término *xi* -un carácter compuesto por los símbolos de corazón, (*xin*), y el carácter de nariz -para representar la respiración en quietud y reposo (C. Luk 1964, 125).

‡ Según Whalen Lai, la práctica del "retiro de los sentidos" había sido durante mucho tiempo empleada por los taoístas antes de que el monje budista Hui Yuan AI la popularizara como práctica budista durante la primera parte del siglo quinto CE. (Lai 2009, 331)

Explorando el Chán

A continuación, siéntese durante un par de minutos respirando normalmente. Siéntete equilibrado y con los pies en la tierra. Ahora exhala naturalmente hasta que ya no le resulte cómodo hacerlo, entonces inhale lentamente hasta que le resulte incómodo inhalar más. Exhale lentamente. A diferencia del ejercicio anterior, intenta forzar la entrada de aire extra en la parte superior de la respiración, o la salida en la parte inferior de la respiración. Continúa respirando lenta, natural y profundamente, Inhalando a plena capacidad, y luego exhalando completamente. Con mucha experimentación podrá establecer un ritmo y podrá inhalar y exhalar de forma más profunda y rítmica de lo que normalmente. Presta toda tu atención a la respiración. Si te mareas, te sientes aturdido o tiene ansiedad, detente y espere unos minutos, repasa las instrucciones y vuelve a intentarlo. Muchas personas creen que practicar cinco minutos seguidos funciona mejor, mientras que a otros les gusta diez o quince minutos. Es mejor practicar durante periodos cortos cuando que durante largos periodos en los que se puede perder la concentración. He comprobado que muchas personas tienen el mejor éxito con este ejercicio cuando practican durante diez minutos, se toman un descanso, y luego practican otros cinco minutos, repitiéndolo tres o cuatro veces al día. Pero si sólo puedes hacerlo una vez al día, eso es bueno también.

Una vez que dominemos este ejercicio, podemos ampliarlo cuando estemos haciendo otras cosas. Cuando estamos metidos en la rutina diaria, es difícil mantener una respiración profunda regular, pero es valioso intentarlo, esta práctica cambiará automáticamente la forma en que respiramos todo el tiempo. También reducirá el estrés y la ansiedad y mejorará nuestra sensación de bienestar. Cuando nos sintamos estresados, enfadados, molestos ir incluso luchando contra el insomnio, simplemente enfocando la mente en la respiración -produciendo incluso respiraciones lentas, profundas- podemos traer de vuelta la calma del momento.

Es importante no pasar al siguiente ejercicio hasta que se domine éste. Cuando empecé a aprender a meditar hace más de treinta años. Era incapaz de sentarme durante más de un par de minutos sin llegar a estar extremadamente agitado. Estar solo con mi mente era una tortura. De hecho, después del primer intento, ni siquiera me atreví a intentarlo de nuevo durante otros cinco años. Estar preparado psíquica, mental y físicamente para cada práctica sucesiva es esencial para el éxito; tratar de intentar avanzar antes de estar preparados puede sabotear nuestros esfuerzos (Cuarta Parte).

Como se ha comentado anteriormente, cuando enfocamos la mente en algo, nos referimos a ese "algo" como una semilla. Una semilla comienza siendo muy pequeña, pero cuando se cultiva, brota y se convierte en algo totalmente diferente.

Nuestra primera semilla ha sido el aliento, y el primer objetivo ha sido simplemente convertirnos en conscientes de ella. Nuestra siguiente tarea es hacer que la semilla brote, y para ello cae puede utilizar otro ejercicio de pranayama. Pranayama puede ser traducido como extensión de la respiración, o extensión de la fuerza vital. En el siguiente ejercicio vamos a tomar nuestra semilla -nuestra fuerza vital- y extenderla.

EJERCICIO 6: DESARROLLAR EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Este ejercicio se realiza en tres partes en un patrón cuidadosamente regulado o proporción: una secuencia "1:4:2". Comienza con una inhalación (puraka) durante una cuenta, seguida de una retención (kumbhaka) durante cuentas y concluye con una exhalación (rechaka) de dos cuentas. Esto significa que la respiración se mantiene durante cuatro veces el tiempo que se tarda en realizar la inhalación, y la exhalación se completa en la mitad del tiempo que se mantiene la respiración. Comience con una secuencia de proporción 3:12:6, donde cada cuenta es aproximadamente un segundo. A medida que trabaje con la práctica, amplíe progresivamente el número de cuentas para duraciones más largas, manteniendo la misma proporción y el intervalo de cuenta de un segundo. por ejemplo, 4:16:8, 6:24:12, 8:32:16.

Practique este ejercicio hasta que la secuencia pueda repetirse de forma continua durante diez minutos o más. Tenga cuidado de no cerrar la garganta durante la retención de la respiración - el aire debe permanecer en los pulmones utilizando el solamente el control muscular. Al final de la exhalación, comience inmediatamente una inhalación para comenzar el siguiente ciclo. Si el ciclo 3:12:6 es demasiado desafiante, empezar con 1:4:2 o 2:8:4 utilizando el mismo enfoque, y trabaja para conseguir ciclos más largos en el curso de varios días o semanas.

Si es fumador, tiene asma u otra enfermedad que le impida respirar, las secuencias de relación largas no son factibles, pero no deje que eso le impida dominar los ciclos más cortos.

Se puede utilizar un reloj audible o un metrónomo para controlar el tiempo en intervalos de un segundo, o si el latido del corazón se puede sentir, puede utilizarse en su lugar. Otra opción es repetir en silencio las palabras de cada parte: mientras se inhala, se repite la palabra puraka tres veces, y luego contener la respiración mientras se repite kumbhaka doce veces, luego expeler la respiración mientras repites rechaka seis veces. Mientras se realiza esta práctica, es esencial la concentración ininterrumpida. En pocos días o semanas, empezará a notar cambios sutiles en tu estado de ánimo, tu energía física y la sensación de bienestar".*

A medida que se trabaja con varias prácticas de concentración, es útil hacer una pausa y volver a la respiración natural. Esto nos da la oportunidad de observar los efectos de la práctica.

EJERCICIO 7: CONCENTRACIÓN EN LA RESPIRACIÓN NATURAL

Si es capaz de completar diez minutos o más del ejercicio de pranayama descrito anteriormente sin interrupción, siga con la simple observación de la respiración. Es decir, en lugar de intentar controlarla, deja que la respiración se produzca de forma natural y sé consciente de ella en su totalidad. La respiración debe ser regular y cómoda, y usted y sentirse relajado y tranquilo mientras observa atentamente todo el proceso de respiración. Sienta cómo el aire fluye hacia la postura y hacia los pulmones al inhalar, mientras los pulmones se expanden. Al exhalar, siente cómo el aire sale por el mismo camino por el que entró mientras el diafragma se relaja.

* Este ejercicio se presenta a veces a los practicantes de hatha-yoga y se refiere como respiración saludable

Continúa con esta respiración vigilante durante unos diez minutos. Estate atento cuando la mente se desvíe y vuelva a centrar tu atención en la respiración.

Puede llevar semanas o meses entrenar la mente para concentrarse bien. Cuanto más se trabaje en ello, más rápido ocurrirá. Los ejercicios 6 y 7 pueden ser también eficaces ejercicios de transición inicial para prácticas más avanzadas, que describiré a continuación.

RETRAER EL PENSAMIENTO

La primera vez que nos sentamos e intentamos calmar la mente, solemos notar lo ruidoso que es el ajuste, cuántos pensamientos fragmentados están aparentemente enredados unos con otros. A veces puede ser tan caótico que no puedes decir dónde termina un pensamiento y dónde empieza otro. El pensamiento retractivo, ataca el problema directamente. En medio del caos de la mente, tomamos un momento para aislar un fragmento de pensamiento concreto -no importa cuál. Una vez identificado, recuerda qué pensamiento precedió inmediatamente a ese fragmento, y luego cuál fue el que lo precedió. Seguimos retrocediendo a lo largo de la cadena de pensamientos hasta que podamos identificar un punto de partida efectivo del que surja el pensamiento final. Christmas Humphreys ofrece un claro ejemplo de esta técnica.*

Para tomar un ejemplo sencillo, uno puede empezar a concentrarse en una naranja. Antes de que me dé cuenta, la mente ha saltado de la naranja a la fruta en general, de la fruta a la necesidad de comprar comida, de esto a la obra de teatro que la gente que va a comer le lleva a uno a ver, de esto a las entradas que uno prometió recoger en el camino, y de ahí a la mejor manera de llegar al teatro y la hora adecuada para salir de casa para llegar a tiempo. Con un sobresalto te das cuenta de lo lejos que has viajado desde la naranja, pero en lugar de volver directamente a la naranja y empezar de nuevo, obliga a la atención a volver por donde ha venido. De planificar los tiempos y las rutas, retorna a los billetes, y de ahí a las visitas, la comida, la fruta y la necesidad de estar en forma, y se vuelve a la naranja que tienes delante. Este hábito de recordar los pensamientos es un valioso ejercicio en sí mismo, y se puede aprender mucho de él.³⁰⁵

Este método reduce el flujo de pensamientos simplemente concentrándose en ellos. Con el tiempo, surge un silencio apacible a través del cual se pueden observar con extrema claridad.

A medida que uno se hace más experto en el repliegue del pensamiento, los pensamientos empiezan a tomar su propia realidad, distinta y separada de nosotros. Nos convertimos en un observador en lugar de participar en su formación, como si estuviéramos observando a un ratón. Esta nueva perspectiva de conciencia nos lleva a la siguiente etapa, la contemplación. Han Shan ofreció esta orientación:

* Christmas Humphreys (1901-1983) fue un abogado que posteriormente se convirtió al budismo y fundó la Sociedad Budista de Londres, que influyó en la difusión del pensamiento y la práctica budistas en Inglaterra.

Si puedes [...] dedicarte a la contemplación, entonces cada vez que surja un pensamiento, deberás hallar su origen. Nunca dejes que pase por ti al azar [sin ver a través de él]. ¡No te dejes engañar por él! Si trabajas así, estarás haciendo una práctica genuina. No intentes reunir tu visión abstracta e intelectual sobre ella o intentar fabricarte una inteligente comprensión sobre el ajuste.

Nunca debes tomar un pensamiento engañoso y tratar de construirlo en tu vida. Tan pronto como surja, date cuenta de inmediato. Una vez que lo notes, desaparecerá. Intenta suprimir los pensamientos, pero deja que los pensamientos ser como una calabaza que flota en el agua. Utiliza todo tu esfuerzo y fuerza pacientemente para empujar tu mente hasta su verdadero fin. Lo que se conoce como "una mente que mantiene el pensamiento correcto como verdadera talidad" significa que un pensamiento correcto es el no-pensamiento ³⁰⁶

OTRAS SEMILLAS PARA LA CONCENTRACIÓN

En el Surangama Sutra,* el Buda pide a veinticinco bodhisattvas-personas que han experimentado el despertar espiritual- que expliquen la semilla de la concentración que lo ha provocado. Al contar sus historias, cada semilla encaja en una de las cuatro categorías: los "seis datos sensoriales", los "seis órganos de los sentidos", las "seis conciencias", y los "siete elementos". El Surangama Sutra sugiere que el Buda era consciente de que diferentes personas son más adecuadas para diferentes semillas, y que cada una es una herramienta igualmente válida y útil para trascender la mente condicionada. Una vez dominada la capacidad de concentración durante períodos prolongados utilizando la respiración, somos libres para explorar cualquiera de estas semillas.†

Sonido o música

Muchas personas consideran que el sonido es el medio más directo para entrar en la meditación. Ya sea escuchando música, sonidos que surgen naturalmente en nuestro entorno o canto, simplemente dejamos que el sonido entre y nos consuma, manteniendo nuestra atención siempre en el sonido mientras no nos involucramos con él emocionalmente. Si escuchas música, elige una que no tenga una melodía o un patrón fácilmente reconocible hará más difícil que el ego se involucre. La música de Philip Glass,

* McRae describe el Surangama samádhi, que se explica en este sutra, como "tan conceptualmente abstruso que equivale a una encapsulación de la totalidad de la vía budista Maháyâna (Paul Harrison and John R. McRae 1998, 114).

† Existe el riesgo de seleccionar nuestra propia semilla cuando estamos empezando, ya que el ego puede acabar saltando de una semilla a otra sin llegar a "germinar" ninguna de ellas. Por esta razón, es mejor elegir una semilla y quedarse con ella, resistiendo la tentación de cambiarla hasta que nos haya iluminado: la semilla concreta que se utilice es menos importante que el esfuerzo que se haga en el proceso. Una vez que la concentración haya madurado adecuadamente -es decir, que hayamos aprendido a cultivar nuestra semilla-, puede aplicar el método a cualquier semilla que elija, porque, en ese momento, todas ellas nos dirigirán en la misma dirección.

Gyorgy Ligeti, John Cage, Richard Wagner, John Coltrane, Baba Allaudin Khan, Ravi Shankar, G. S. Sachdev, o cualquiera de los maestros de shakuhachi son buenas elecciones.

EJERCICIO 8: CONCENTRACIÓN EN LA MÚSICA

Poner la música seleccionada en altavoces o auriculares. Adopta la posición sentada y concentre su atención en la música. Observa cómo la mente se mueve al ritmo de la música. Observe e identifique cualquier enunciado que pueda surgir.

EJERCICIO 9: CONCENTRACIÓN EN LOS SONIDOS AMBIENTALES

Adopta una posición sentada adecuada y concentra la mente en los sonidos del entorno. Al principio la mente saltará de un sonido a otro, lo cual está bien. El objetivo es mantenerla enfocada en el sonido solamente. Cuando la mente empiece a tener pensamientos aleatorios devuélvela suavemente a los sonidos. Desafíese a escuchar sonidos suaves que son en gran parte oscurecidos por los más fuertes. ¿Cuánto tiempo puedes mantener la concentración?

El pulso, el incienso, los conceptos y las formaciones mentales

El corazón está siempre con nosotros y late todo el tiempo, así que es un objeto natural para la concentración. Podemos utilizar el pulso para convertirnos en conscientes de otro de los procesos autonómicos de nuestro cuerpo:

EJERCICIO 10: CONCENTRACIÓN EN EL PULSO

Después de haber logrado una mente relajada y concentrada, coloca tus manos en el aakaash mudra, el pulgar tocando ligeramente la punta del dedo corazón, con el dorso de las manos apoyado en las piernas. Enfoca la atención en las superficies de contacto entre los dos dedos de tu mano derecha hasta sentir un ligero latido del pulso. Continúe concentrándose en la sensación. ¿Durante cuánto tiempo puede mantener la conciencia del pulso?

A continuación, cambie la atención de los dedos a la mano. Concéntrese en la mano hasta que sienta el pulso allí. Alterne entre la mano derecha y la izquierda y luego inténtelo con ambas simultáneamente. Una vez dominado, intente esta misma semilla en cualquier punto del cuerpo: simplemente atención a un punto y concéntrese en él hasta que sienta el pulso. Incluso si no puede sentir el pulso, este ejercicio desarrollará rápidamente el poder de concentración.

EJERCICIO 11: CONCENTRACIÓN EN LA QUEMA DE INCIENSO

Encienda una varilla de incienso y colóquela en un pequeño bol que contenga sal o arena fina. Coloque el bol en el suelo a un metro o metro y medio directamente delante de donde te sientas (si te sientas en una silla, colóquelo en una mesa pequeña a aproximadamente la misma distancia). Después de adoptar la posición sentada, fija tu mirada en la varilla de incienso encendida y observa el humo que se eleva y se desvanece. Continúa hasta que se haya quemado completamente.

EJERCICIO 12 CONCENTRACIÓN EN UN CONCEPTO

Antes de sentarse a practicar, elija un concepto de interés. Puede ser una pregunta filosófica abstracta, como "¿Podemos observar algo objetivamente?" o "¿Qué es un número?"; puede ser un concepto social, como la libertad, la paz o la liberación, o un concepto emocional, como la emocional como la alegría, el amor, el odio, el miedo, la pena o el consuelo. Mantén el concepto pregunta en tu mente e investigalo desde todos los puntos de vista posibles.

EJERCICIO 13: CONCENTRACIÓN EN FORMACIONES MENTALES

Las formaciones mentales (samskára) ofrecen otro enfoque para la práctica de la concentración práctica. Adopta la posición para la meditación sentada y concéntrate en tus pensamientos y sus sentimientos asociados. Visualiza un sistema de coordenadas cartesianas, con los ejes horizontal y vertical que se cruzan perpendicularmente para formar cuatro cuadrantes. Cuando identifiques claramente un pensamiento, colócalo en uno de los cuadrantes según su tono emocional, que se identifica como interno o proyectado, y como positivo o negativo. Véase la figura 3 para ver ejemplos. Obsérvese que los cuadrantes superiores reciben pensamientos que se correlacionan con sentimientos positivos y los cuadrantes inferiores pensamientos que se correlacionan con sentimientos negativos; mientras que los cuadrantes de la izquierda reciben pensamientos con sentimientos proyectados, y los cuadrantes de la derecha reciben pensamientos con sentimientos internos; es decir, los pensamientos que suscitan emociones que pueden identificarse con dos cualidades: una interna o externa y otra positiva o negativa.

Como ejemplo, digamos que surge un pensamiento sobre un conflicto que tuvo con un compañero de trabajo a primera hora del día. Examine el tono emocional del pensamiento. Si provoca ira, colóquelo en el cuadrante izquierdo de la rejilla; si provoca remordimiento, colócalo en el cuadrante derecho de la rejilla, si el conflicto terminó con un resultado positivo que te hace feliz, colócalo en el cuadrante superior derecho, o si provoca compasión hacia tu compañero de trabajo, ponlo en el cuadrante superior izquierdo. Si se trata de una emoción compleja que provoca ambos sentimientos positivo y negativo o interior y exterior, etiquétalo con lo primero que se te ocurra. No es necesario definir el aspecto emocional específico del pensamiento (por ejemplo tranquilidad, odio, culpa, etc.), sólo determinar a qué cuadrante asignarlo. Tampoco es necesario recordar la sucesión de pensamientos o sentimientos: una vez que se ha identificado el tono emocional de un pensamiento y se ha colocado en su cuadrante correspondiente, se deja pasar y pasar al siguiente que surja. Evite juzgar: sea un analista que toma una decisión objetiva basada en las pruebas.

Este ejercicio funciona bien en el cojín o fuera de él y también puede invocarse durante las actividades diarias normales. Es especialmente útil para controlar el estrés y mantener la ecuanimidad emocional.

Explorando el Chán

SENTIMIENTOS POSITIVOS

Bondad	Tranquilidad
Compasión	Paz
Amor	Felicidad
Simpatía	Alegría

Ira	Ansiedad
Odio	Remordimiento
Celos	Culpa
Resentimiento	Miedo

SENTIMIENTOS NEGATIVOS

FIGURA 3. EL EJERCICIO DEL CUADRANTE

Cuando surja un pensamiento, identifique su tono y coloque el pensamiento en el cuadrante correspondiente a si se expresa como un sentimiento proyectado un sentimiento interno, y si tiene un tono emocional positivo o negativo.

12

Tercera etapa: contemplación

CONTEMPLACIÓN NOS PERMITE INVESTIGA UN ESTADO mental supra-consciente (asamprajnāta). Podemos compararlo con el desarrollo de un "tercer ojo" independiente: un observador pasivo, o testigo, de nuestra actividad mental y física. Mientras que las prácticas de concentración ayudan a enfocar la mente, las prácticas de contemplación trabajan para desarrollar una mente abierta, receptiva y libre de formaciones mentales: una mente que puede reflexionar sobre sí misma. En esta fase de la práctica, se puede experimentar una variedad de experiencias de iluminación, incluyendo *jianxing* (*jiàn xíng*; Jap., kensho) y wù (skt., bodhi jap., satori) y llegar a ser, por primera vez directamente consciente del Ser.

El paso de la concentración a la contemplación se produce automáticamente sin que tengamos que forzarlo. Al concentrarnos, notaremos un cambio de conciencia al convertirnos en observadores del proceso de concentración mismo. Si somos capaces de mantener la experiencia, empezaremos a observar la mente como podríamos ver una película, pero a diferencia de una película, seremos capaces de interactuar con sus pensamientos, cambiándolos y dirigiéndolos con fluidez, con una sensación de extrema claridad. La sensación de que estamos a cargo de la experiencia, sin embargo, está extrañamente ausente: es más bien como si la experiencia fuera a cargo de nosotros y somos espectadores interactivos. En este estado, somos capaces de investigar nuestra semilla desde un punto de vista mucho más amplio, integrando sus diversos aspectos en un todo cohesivo. En lugar de acercarnos a ella para observar los detalles, como hacíamos cuando aprendíamos a concentrarnos, ahora la mente se aleja, observando la totalidad del objeto-semilla, incluyendo los detalles que observamos al concentrarnos en sus partes. La semilla se convierte simultáneamente en algo que nos incluye a nosotros, el observador.

Shenxiu, que llegó a representar las primeras enseñanzas de la "escuela del Norte" Chan (capítulo 4), animaba a la gente a comenzar la práctica del chan con la contemplación de objetos externos:

Si deseas cultivar la contemplación, debes partir primero de la contemplación de lo externo. ¿Por qué es esto necesario? Porque los dominios sensoriales externos constituyen las causas y condiciones de la mente generada, el lugar de las ilusiones activadas. [...] Uno debe simplemente seguir todos y cada uno de los [objetos sobre

los que la] mente está condicionada investigarlo íntimamente. Saber que sólo existe esta mente y ningún reino externo.³⁰⁷

Aunque podemos elegir cualquier cosa para nuestra semilla, los sentimientos que experimentamos de la contemplación se verán afectados por el tipo de semilla que utilicemos. Si nuestra semilla es un lápiz, por ejemplo, será menos probable que experimentemos sentimientos extáticos de alegría que si nuestra semilla es un concepto como la belleza, la gracia o la compasión. Ernest Wood, autor de *Siete Escuelas de Yoga*, describe el sentimiento numinoso que acompaña la experiencia de contemplar tales semillas:

La contemplación es la concentración en el extremo superior de nuestra línea de pensamiento. Así se produce una nueva plataforma en la mente. [...] Este estado es a veces involuntariamente alcanzada por los devotos en los que una imagen elegida, o la visión de alguna belleza natural gloriosa, despiertan un sentimiento extático, y se quedan transfigurados, bebiendo, en completo autoabandono, las realidades de la belleza. Esto es adoración. La más alta facultad humana, en la cual el hombre contacta verdad, bondad y belleza más allá de las limitadas experiencias y concepciones personales relativas que ya le son familiares.³⁰⁸

Para la práctica de la contemplación fuera del cojín, podríamos dedicarnos a las prácticas de *go-an*, *hua-tou* o prácticas de *negación*, como se describe a continuación. Las prácticas sobre el cojín pueden incluir las tres prácticas sobre la vacuidad, la ausencia de signos y la falta de deseo, como se describe en el *Astahasrika prajñáparamitá Sûtra* (Capítulo 1).

EL GONG-AN

El gong-an (gongan; jap., koan) es una de las muchas técnicas empleadas para romper el rígido entramado mental que oscurece el yo. Los lectores pueden estar familiarizados con el gong-an, "¿Qué es el sonido de una mano aplaudiendo?", ahora, lamentablemente, a menudo utilizado para presentar un chiste satírico o caprichoso.* Los gong-ans presentan también otros problemas además de la tergiversación. Los estudiantes pueden intelectualizarlos o competir con otros estudiantes para ver quién es el primero en dar la "respuesta correcta". El efecto es reforzar el ego en lugar de trascenderlo.

Los gong-ans se utilizan ahora predominantemente en algunas, aunque no todas, sectas Rinzai japonesas y coreanas como medio para iniciar a los estudiantes con una práctica. También se utilizan habitualmente como temas para los sermones, Traducido, gong-an significa "caso público". Un ejemplo del Libro de la Serenidad se titula "El honrado por el mundo asciende al asiento". El diálogo contiene una introducción, un caso (el corazón del

* Por ejemplo, una viñeta de GD & Aalif plantea a un monje diciendo a otro, "Hermano acabo de oír el sonido de una mano aplaudiendo". El otro monje dice: "Lo siento hermano, esas eran las alubias cocidas que he comido".

gong-an), comentario, un verso, otro comentario y algunos dichos añadidos. En el ejemplo, el caso es:

Un día, el Honrado del Mundo [el Buda] subió al asiento. Manjusri* golpeó el mazo y dijo: "Observad claramente el Dharma de Del Rey del Dharma; el Dharma del Rey del Dharma es esto. El Mundialmente Honrado bajó entonces del asiento."³⁰⁹

Con algunos antecedentes históricos, esta breve exposición suscita más preguntas e ideas de las que pueden resultar obvias en un principio. ¿Qué es el Dharma? ¿Cómo puede alguien ser rey de él? ¿Cómo lo ilustra el hecho de que Buda se baje de la silla a la que acaba de subirse? Es evidente que no hay una respuesta lógica. Sin embargo, las preguntas nos provocan. Nos invitan a buscar respuestas. La naturaleza intrigante de estos artefactos literarios no deja lugar a dudas. Por qué se han conservado y venerado colecciones de gong-ans durante generaciones, y por qué se siguen utilizando hoy en día.

Muchos gong-ans tradicionales, sin embargo, requieren una explicación que no eran necesarias en la época en la que se escribieron. Conceptos teológicos que eran de conocimiento común para los estudiantes mil años atrás ya no forman parte del léxico budista común (capítulo 4); en consecuencia, los gong-ans pueden tener ahora más interés académico que herramientas útiles para obtener una visión espiritual.

Consideremos, por ejemplo, este breve diálogo de encuentro del período clásico Chan clásico: Un monje preguntó a Dongshan: "¿Qué es 'Buda'?". Dongshan respondió: "Tres libras de cáñamo". El último uno ha sido interpretado (y traducido) de muchas maneras y ha inspirado numerosas charlas sobre el dharma. La respuesta de Dógen fue:

El Buda de Dongshan es tres libras de sésamo. Cuando la deuda de gratitud es profunda, la enemistad también se profundiza. Deseando ver el océano seco hasta el fondo, uno sabe finalmente que un muerto no tiene una mente restante.³¹⁰

John Daido Lion presentó un largo sermón sobre el "problema del lino" en 2001. Comentó:

Desde el principio, debemos entender que "tres libras de lino" es una respuesta a la pregunta sobre los budas. ¿A qué responde Dongshan, contestando de esta manera? ¿A qué se dirige? Está respondiendo a esas preguntas que la gente sigue planteando sobre la práctica: "¿Adónde voy? ¿Cuál es el objetivo? ¿Qué consigo?". ¿No es así es como enfocamos nuestros emprendimientos? ¿cuánto cuesta? ¿cuánto consigo? Te imaginas hacer esta práctica simplemente por de ser llamado a ella, sin intención? ¿Y poder practicar esa llamada con gran entusiasmo y gran energía?³¹¹

Aunque tanto Lion é como Dógen pueden haber ofrecido comentarios perspicaces - aunque no relacionados- , parece que ninguno de los dos sabía que tres libras de de cáñamo

* Mañjusri es un destacado bodhisattva del budismo Maháyána y representa la forma, o arquetipo, de un sabio plenamente iluminado, o Buda. Muchos sutras implican un diálogo entre Mañjusri y el Buda.

(o lino) era la cantidad necesaria para confeccionar una túnica de monje durante la dinastía Tang, según John McRae.³¹² Como se involucró el sésamo puede que nunca lo sepamos. Pero con esta información en la mano, que claramente debería haber sido conocida por las generaciones para las que el encuentro fue conmemorado, no hay ningún misterio. La alusión a la túnica de un monje señala una llegada del Buda al monje. Del Yo al Yo. De la Mente a la Mente. También podemos ahora imaginar una irónica sonrisa de Dongshan cuando respondió: "Tres libras de cáñamo". El significado de muchos gong-ans puede perderse en las culturas contemporáneas y la chispa que pueda haber tenido originalmente puede perderse a través de las traducciones, anotaciones y comentarios.* Para nosotros, una túnica de monje puede pedirse en línea en Amazon, el lino es algo que se toma para el estreñimiento, el cáñamo es algo que se utiliza para hacer cuerdas y las semillas de sésamo son sabrosos adornos en las ensaladas.

EL HUA-TOU

Busque en su propia visión, piense en la mente que piensa. ¿Quién es?

- Foyan

El hua-tou (huà-tóu fue el siguiente paso en la evolución de la práctica, cortesía del maestro Linji, Dahui Zonggao, que abogó contemplando la frase crítica de un gong-an (capítulo 4). Se utiliza ampliamente en toda China hoy en día. El maestro chan Hsu Yun escribió: "Los cuatro caracteres chinos *zhao gu hua-tou* están expuestos de forma destacada en todas las salas Chan. Zhao" es girar la luz hacia el interior, y gu es para cuidar. Estos dos caracteres juntos significan "volver hacia adentro la luz sobre la Naturaleza del Ser".³¹³ En Japón, el hua-tou no se utiliza, sin embargo, hasta donde yo sé, el estudio del gong-an (koan) sigue siendo una práctica común. Al igual que el gong-an el hua-tou nos obliga a mirar directamente al Medio, o en la descripción de Hsu Yun, la naturaleza del yo. Literalmente se traduce como "cabeza de la palabra" o "frase crítica"; originalmente se refería a la idea principal de un pasaje literario. Una vez adaptado por el Chan, llegó a significar el origen de un pensamiento, palabra o frase que surge en la mente, o en palabras más poéticas de Hsu Yun, "la mente antes de que se agite".³¹⁴ Algunos ejemplos de hua-tous sugieren un tema común:

¿Quién arrastra el cadáver?

* Sin embargo, esto no quiere decir que las nuevas interpretaciones de los antiguos gong-ans que los relacionan al mundo contemporáneo no puedan tener valor, solo que esas interpretaciones pueden no estar relacionadas con el mensaje original intentado.

† Fa Hsing Shakya ha observado que un método similar al hua-tou chino fue promulgado por los cristianos ascéticos del siglo III y recogido en Sayings of the Desert Fathers como la frase clave "dame una palabra". Christine Vxlters Paintner explica que "esta tradición de pedir una palabra era una forma de buscar algo sobre lo que reflexionar durante días, semanas, a veces meses, a veces incluso toda la vida. La palabra era a menudo una frase corta para alimentar y desafiar al receptor. La palabra estaba destinada a ser forcejeada y lentamente cultivada (2012, 3). Al parecer, se utilizó un enfoque similar en la antigua civilización del Valle del Indo: el Aitareya Aranyaka ofrecía la pregunta para reflexionar: "¿Quién es el Atman (yo) al que adoramos (upâsmahe)?" (como cita Crangle 1994, p. 61)

¿Qué es esto?

¿Cuál era mi rostro original antes de que nacieran mi padre y mi madre?*

La práctica del hua-tou nos lleva a profundizar en la naturaleza del ser contemplando una pregunta abierta que apunta a sí misma. Después de encerrarla en nuestra mente, volvemos a ella una y otra vez hasta que nos revela sus secretos. El objetivo no es responderla intelectualmente, sino jugar con ella, dejando que se burle, que se burle y que se tuerza. Al final, se entra en un salto recursivo en el que el observador y el observado, la pregunta y la Mente que la pondera, se funden en una sola, una experiencia que será examinada en el capítulo 18.

EJERCICIO 14: PRÁCTICA DEL HUA-TOU

Selecciona un hua-tou, quédate con él y no cambies a otro. Si te preocupa que hayas elegido el equivocado, es que el ego el que intenta interferir. No dejes que te manipule. Una vez que empieces a practicar, verás que todas comparten el mismo propósito y que puedes utilizar cualquiera de ellos e incluso crear los tuyos propias, ya que todas ellas te dirigirán en la misma dirección. Pero cuando empiezas es esencial trabajar con uno solo.

"Encierra" tu hua-tou. Durante tu horario habitual de sentada, utiliza este hua-tou durante todo el período. Enfocas todo tu ser en él. No te rindas y te des una respuesta artificial a la pregunta, como: Sólo estoy sentado aquí tratando de entender este hua-tou. Abre la mente y comprométete con la gran duda.[†] Realiza esta sesión de "mirar dentro" diariamente durante tres semanas. Después de ese tiempo, el hua-tou estará firmemente implantado en tu mente.

Deje que el hua-tou le consuma de día y de noche, pero retírelo cuando tengas que hacer otras cosas que requieran concentración. Sólo porque no sea el centro de atención, no significa que no esté trabajando para ti.[‡] Trabaja con el hua-tou siempre que estés haciendo algo que no requiera mucha atención, como lavar los platos, caminar por la calle o vestirse. Aplícalo a lo que estés haciendo. ¿Quién está lavando esta taza? ¿Quién está cruzando esta calle? ¿Quién se pone este calcetín?

No tengas piedad. Si sientes que la práctica del hua-tou no funciona para ti, pregúntate: ¿Quién es el que piensa que la práctica del hua-tou no funciona?

* Esto puede haberse originado en el caso 23 del Wumenguan (Jap., Mumonkan), una colección popular de gong-ans.

† La duda, en este contexto, no sugiere cuestionar la veracidad o validez de algo, sino mantener un estado de ánimo abierto, receptivo y cuestionador.

‡ Yo comparo esto con la experiencia común de perder una llave y buscarla sin éxito. En la frustración, que finalmente se da por vencido y hace otra cosa, y de repente tiene un "momento eureka" y sabe dónde está la llave. Debido al fuerte deseo de encontrar la llave, la pregunta de dónde podría estar había permanecido en el fondo de nuestras mentes aunque el pensamiento no era parte de nuestra atención consciente. Finalmente, la respuesta es revelada. El hua -tou trabaja también de esta manera.

Explorando el Chán

Si te olvidas de atender al hua-tou, vuelve a centrarte en él de forma no crítica. La cantidad de esfuerzo disminuirá a medida que continúe la práctica. En poco tiempo, la práctica se realizará automáticamente.

Observa los resultados de la práctica. Tómate la práctica en serio, pero ligeramente. No debe ser una carga, sino algo que hay que hacer por la recompensa de descubrir los misterios ocultos.

Evita las ideas preconcebidas. Todos los que han realizado esta práctica tienen sus propias experiencias. No te hagas ilusiones sobre lo que te ocurrirá a ti basándote en los relatos de los demás.

El hua-tou ofrece una práctica más sencilla que el gong-an, pero no menos desafiante. En lugar de diálogos, comentarios y versos, tenemos una sola pregunta para reflexionar: "Antes de nacer, ¿cuál era mi rostro original?" o "¿Quién está recitando los mantras?" o "¿Quién arrastra este cadáver o incluso, sencillamente, "¿Quién?". Con el hua-tou, no hay lugar para la discusión, sólo una simple pregunta sin respuesta para contemplar lo que dirige la atención hacia el Ser. El éxito de la práctica del hua-tou requiere un esfuerzo feroz, implacable y sin paliativos. El maestro Chan Hsu Yun comparó una mente centrada en un hua-tou con un ratón decidido a masticar para salir de un ataúd; su éxito es una cuestión de vida o muerte: no se rinde hasta que ha masticado hasta la libertad.³¹⁵

En una charla en un retiro de entrenamiento Chan, Hsu Yun comentó además:

Todosl [...] los hua tous sólo tiene un significado que es muy ordinario y no tiene nada de peculiar en cuanto a él. Si se mira en [...] `¿Quién está caminando en la carretera? o "¿Quién está durmiendo?", la respuesta a "¿Quién? será siempre la misma: "Es la Mente": La Palabra surge de la mente y la mente es la cabeza del Pensamiento. Una miriada de cosas surgen de la mente y la mente es cabeza de miriada de cosas. En realidad, un hua tou es la cabeza de un pensamiento (es decir, antepensamiento). La cabeza del pensamiento no es nada sino mente. Para dejarlo claro, antes de que surja un pensamiento, es un hua tóu. De lo anterior, sabemos que mirar en el hua tou es mirar en la mente. El rostro fundamental antes del nacimiento de uno es la mente [...] La naturaleza propia es mente (y) volver hacia adentro el oído ti oír la `naturaleza propia ' es la contemplación de volver hacia adentro de uno para contemplar la auto-mente:³¹⁶

Han Shan ofreció el siguiente consejo cuando se encuentran obstáculos:

A veces surgen el deseo y la lujuria, a veces la inquietud. Numerosos obstáculos pueden surgir dentro de ti, haciendo que te sientas mental y físicamente agotado. Vosotros no sabréis que hacer... [los obstáculos] saldrán todos. En ese momento crítico, debes saber discernir y ver a través de ellos y luego pasar más allá de ellos. Nunca ser controlado y manipulado por ellos y, sobre todo, no tomarlos como reales. En ese momento, debes refrescar tu espíritu y despertar su coraje y su diligencia, y luego hacer renacer esta preocupación existencial concerniente a tu investigación del hua-tou. Fijar tu atención en el punto de donde surgen los

pensamientos, y empujar continuamente hacia adelante y pregunta: "Originalmente no hay nada dentro de mí, así que ¿de dónde viene el [obstáculo]? ¿Qué es?" Debes estar decidido a hallar el fondo de este asunto. Presionando así, matando cada [engaño a la vista,] sin dejar un solo rastro hasta que incluso los demonios y espíritus estallen en lágrimas. Si puedes practicar así, naturalmente te llegarán buenas nuevas.³¹⁷

Dado que la intención fundamental del gong-an y del hua-tou es desarrollar el pensamiento único a través de la concentración y la contemplación, es esencial trabajar con ellos de forma independiente. Me han preguntado cómo uno puede saber si ha logrado penetrar en un hua-tou (o gong-an) sin la validación de un maestro. Cuando nos acercamos a la práctica con honestidad, devoción e intensidad, será obvio si todavía es opaco o si se ha abierto para iluminarnos. Una vez que lo "entendamos" la necesidad de validación parecerá tan tonta como necesitar que alguien confirme que el sol brilla. Mientras tengamos dudas - como ocurre si sentimos la necesidad de validación, volvemos a la práctica y seguimos trabajando con ella. La meta no es el destino, sino el viaje.

PRÁCTICA DE LA NEGACIÓN

"El prerrequisito del entrenamiento [Chan] es la erradicación del pensamiento falso. En cuanto a la forma de erradicar el pensamiento falso, ya hay muchos dichos del Buda Shakyamuni y nada es más sencillo que la palabra 'detención' en su dicho: 'Si se detiene, es la iluminación (bodhi)'"

- Hsu Yun, del Hsu Yun Ho Shang Fa Hui

Tathátá (zhen ru A#(A), a menudo traducido como "talidad" o "asiedad;" describe el ser de las cosas exactamente como son y, como tales, existiendo en un estado de perfección.* Es cuando etiquetamos el mundo que nos rodea cuando nuestra conexión con la realidad se distorsiona y surgen las imperfecciones. Etiquetar algo lo define, lo que crea una separación inherente entre el observado y el observador. Las prácticas de gong-an y hua-tou están diseñadas para ayudar a salir de esta forma dualista de ver la realidad. La práctica de la negación es otra, y aparece en el primer gong-an de la Barrera sin puerta.†

Un monje preguntó a Zhao zhou: "¿Tiene el perro naturaleza de Buda o no?".

Zhao zhou respondió: "¡Wú!".‡

* Recordemos que el Buda se refería a sí mismo como el Tathágata, que literalmente significa "el que ha llegado a la talidad"; es decir, una persona que ha llegado a ver las cosas claramente como son.

† En chino, esto se llama el Wúméngua. Es la primera colección de gong-ans reunida durante el siglo XIII por Wumen Huikai. En japonés es conocido como el Mumonkan, y su autor como Mumon Ekai.

‡ Wumen Huikai decía a sus discípulos "...concentraos en este 'Wú ... haciendo de todo vuestro cuerpo una gran duda. Día y noche trabaja intensamente en ello. No intentes interpretaciones nihilistas o dualistas" (Shibayama 1974).

Wu se utiliza más a menudo junto con otra palabra para negarla, como en (wei wu-wei, acción sin acción), y (wu-wei, acción sin acción).^{*} En el uso común, puede aparecer con casi cualquier sustantivo, tal como

(sin corazón, desalmado), (sin razón, irracional) y (sin límites, ilimitado). Pero ¿qué significa cuando se usa solo, como afirmación o exclamación? Recuerda la antigua práctica de negación védica, ¡Neti! Neti! - "¡No así, no así!" - como se describe en el capítulo 1. Al negar nuestras relaciones perceptivas normales con las cosas la mente tiene la oportunidad de ver más profundamente en su naturaleza, una naturaleza que es, en esencia, vacía, sin distinción, sin separación, entera y unificada (súnyatâ). Zhao zhou no estaba diciendo que un perro no tiene naturaleza de Buda, sino que negaba toda la cuestión, dejándola vacía de significado intrínseco. Buscaba abrir los ojos del monje a una nueva forma de ver.

Siempre que interactuamos con algo, desde un árbol hasta un sapo, el apego surge entre nosotros y esa cosa y surgen las fisuras perceptivas. La práctica de la negación permite experimentar sin esos apegos; es decir, al negar lo que creemos que es real, nos acercamos a lo que realmente es real. Por ejemplo, si invocamos este mecanismo cuando vemos un árbol éste tendrá sus propiedades de "arbolidad"; es decir, su individualidad, creada por una definición mental, estará ausente. Seguiremos viendo el árbol como un árbol, pero evitaremos el circuito de "identificación como objeto" del cerebro, que está mediado por el ego, y esto nos lleva a ver las cosas tal y como son.

El Sutra de la Plataforma estableció la negación como un aspecto central del entrenamiento chan:

Buenos amigos, en esta enseñanza mía, desde los tiempos antiguos hasta el presente, todos han establecido el no-pensamiento como la doctrina principal, la no-forma como la sustancia, y la no-forma como la base. La no-forma debe estar separada de la forma, incluso cuando está asociada a la forma. El no-pensamiento es no pensar, incluso cuando está involucrado en el pensamiento. La no-permanencia es la naturaleza original del hombre.³¹⁸

EJERCICIO 15: PRÁCTICA DE LA NEGACIÓN

Dondequiera que la mente se mueva, observa su movimiento y, lo que sea en que se fije, observa esto además y piensa en ti mismo. ¡No así! Si miras a través del espacio y ves una lámpara, observa la conexión de la mente con ella y niega esa conexión: ¡No así! Si tienes un pensamiento sobre algo que hiciste ayer que te hace de cierta manera, reconoce la mente que te lleva a este pensamiento y sentimiento y niégalo: ¡No así! Mientras te diriges tu coche, observa el movimiento de tus pies, tu respiración y tus brazos moviéndose y niégalo todo con: ¡no así! Si prefieres el chino ¡wú!

^{*} El Wu-wei es un concepto antiguo en China que data de la época de Confucio (Kong Zi). Representa una armonía perfecta entre las disposiciones internas y los movimientos externos, y, por lo tanto, el sujeto lo percibe como algo "sin esfuerzo" y libre de tensiones" (Slingerland 2009 112)

Con el tiempo, esta práctica se acostumbra y no tenemos que recordarnos a nosotros mismos que debemos negar los objetivos de atención de la mente; esto sucede automáticamente.

CONTRA-CONTEMPLACIÓN

Shenxiu (capítulo 4) aboga por la contracontemplación, que describe como sigue:

Cuando puedas mantener la mente [en este tema] durante algún tiempo entonces debes "contracontemplar" (chieh-kuan, es decir, rodear y contemplar) esta falsa mente [en sí misma]. Ya sea existente o inexistente, [si se genera o] se extingue, [la mente discriminatoria] es en última instancia no aprehensible, [no importa cómo uno pueda intentar] diversos métodos para buscarla. La mente del presente no se mantiene [más allá del momento inmediato]. Además porque [cada] dos [estados de] mente son disímiles, cuando uno realiza la generación de [un estado de] mente, uno no realiza la extinción [de otro estado de] mente.³¹⁹

Explicando lo que entiende por "contra-contemplación", Shenxiu escribió

...la contracontemplación no es más que estar constantemente atento a la contemplación de sí mismo; no hay sujeto ni objeto. [Así como] un cuchillo no puede cortarse a sí mismo y un dedo no puede señalarse a sí mismo, la mente no puede contemplar a sí misma [dualistamente]. Cuando no hay contemplación (es decir, cuando se trata de imaginar cómo podría ser esta práctica), el sujeto y el objeto de la contemplación existen pero en la contracontemplación real no hay sujetos ni objetos de y objetos de contemplación. Esta [práctica] trasciende las palabras y características, erradicándose el camino de las palabras y extinguiéndose el lugar de la actividad mental extinguida.³²⁰

IMÁGENES ARQUETÍPICAS

El psiquismo parece necesitar siempre un punto de apoyo, una referencia para establecerse. Antes de que adquiramos el conocimiento del reino espiritual, esa referencia es el ego. El hecho de vernos arraigados al ego nos permite conectarnos e identificarnos con el mundo físico, pero a medida que perseguimos el reino espiritual, la identificación con el ego se sustituye por otra cosa. En el budismo Maháyána, ese punto de referencia base cambia, idealmente, a un "salvador celestial" (capítulos 1 y 16), una representación de una forma arquetípica como el Buda celestial -Amitábha, Amida o Amitáyus-o uno de los aspectos del Buda celestial-Guan Yin/Avalokitesvara, Mañjusrí o Maitreya (capítulo 9).*

La contemplación de las imágenes arquetípicas ofrece un medio para desplazar nuestra conexión con el ego y cambiar hacia una forma ideal celestial (Capítulo 12). El

* Digo "idealmente" porque es poco común que la gente apunte a cambiar ese referente por un monje mayor u otra autenticidad espiritual percibida. Cuando esto sucede, puede conducir a una serie de problemas (cuarta parte).

Amitáyurdhyána Sutra describe este método aplicado al arquetipo del ser perfecto (es decir, celestial) luchado, Amitáyus/Amitabha.*

EJERCICIO 16: CONTEMPLAR LAS IMÁGENES ARQUETÍPICAS

Adopta la posición sentada adecuada y concentra la mente en la imagen del Buda celestial. Contempla la forma ideal de un ser perfecto.

Alternativamente, contempla a Avalokitegvara, la encarnación celestial de la compasión.

La contemplación arquetípica es también una forma excelente de trabajar con las imágenes que surgen en sueños y visiones durante el sueño o la meditación. Por ejemplo, si recibimos una imagen visual de montar en un poderoso caballo podemos descubrir su significado a través de esta forma de contemplación.† Se anima al lector a consultar el Sutra Amitáyurdhyána y el Sukhávativyuhah para ver ejemplos de muchas más meditaciones arquetípicas.

Dado que la mente es la fuente de las imágenes arquetípicas, podemos considerar la contemplación de la mente como la quintaesencia de las meditaciones arquetípicas. Daoxin describió los arquetipos sin forma como nada más que la mente:

La propia mente que reflexiona sobre Buda se llama "reflexiona sin objeto." Aparte de la mente no hay Buda. Aparte de B no hay mente. Reflexionar sobre Buda es idéntico a reflexionar sobre la mente. Buscar la mente es Buscar a buda. ¿Por qué es esto así? La conciencia no tiene forma. Buda también es sin forma y sin atributos manifiestos. Entender este principio es ti pacificarla mente.³²¹

Cualquier semilla que puedas elegir para la meditación, desde una cuchara hasta el Buda celestial, sigue siendo inherentemente separada y distinta hasta que penetres su naturaleza. Una vez que experimentes que la semilla y el ojo que la ve son uno y una misma cosa, habrás sido conducido directamente a la meditación.

* Como seres celestiales, Amitábha representa el Buda de la luz infinita y Amitáyus el Buda de la vida infinita. Un término compuesto derivado de ellos, Amida, que se traduce literalmente como "sin medida", añadió los conceptos de tiempo infinito y espacio infinito

† A menudo no es útil tratar de interpretar los sueños o las visiones de forma racional o analítica. Para el místico, su valor reside en su sentimiento -la luminosidad- y ese sentimiento, junto con su imagen que la acompaña, se convierte en una semilla para la contemplación, mediante la cual se revela su significado. Podemos trabajar para procesar las imágenes visuales de varias maneras. James Hillman escribe: "Aunque una imagen arquetípica se presenta como impactada con un significado, éste no se da simplemente como revelación. Debe hacerse a través del "trabajo de la imagen" y del "trabajo del sueño". Los modos de este trabajo pueden ser concretos y físicos, como en el arte, el movimiento, el juego y las terapias ocupacionales, pero más de la imagen" como una penetración psicológica de lo que se presenta realmente, incluyendo la posición de la conciencia que intenta la hermenéutica" (Hillman 2013, 23-4).

13

Cuarta etapa: meditación

LAS EXPERIENCIAS ENCONTRADAS DURANTE la meditación (samádhi) incluyen la unión divina (integración de los aspectos masculino-femenino de la psique), una variedad de encuentros con arquetipos (discutidos en la en la tercera parte), y el "vacío". Una vez que la mente alcanza la meditación, se producen cambios progresivos en nuestra percepción del mundo cuando no estamos en meditación. En particular, las dualidades se deconstruyen: el bien y el mal, lo bueno y lo malo, la luz y la oscuridad se ven como dos aspectos de lo mismo, cada uno dependiente del otro para existir, cada uno desprovisto de una naturaleza independiente. Del mismo modo, un objeto ya no aparece como lo hace a través de su construcción. Esta forma de ver las cosas elimina la necesidad de nombrar - fragmentar mentalmente-, que se basa en las apariencias externas, comparaciones y sesgos conceptuales: seguimos refiriéndonos a las cosas pero tanto esos nombres como sus referencias se entienden como vacíos de forma intrínseca. Si esto no tiene sentido, es porque ver de esta manera requiere un modo de percepción diferente al que estamos acostumbrados, que puede lograrse con la meditación.

Como mencioné en la introducción de este libro, el término meditación es ahora comúnmente utilizado para representar muchas formas de actividad, que va de la atención plena (capítulo 10), a las prácticas de contemplación (capítulo 12), así como a la meditación propiamente dicha, que describiré aquí. Cuando los términos originalmente mencionados para describir algo específico se convierten en algo mucho más amplio y ambiguo, puede surgir la confusión. Esto es especialmente cierto en el caso del término meditación, considerando que las experiencias cualitativas de estos diversos estados mentales -- dháraná, dhyána y samádhi -- son significativamente diferentes.* Referirse a ellos como meditación es como utilizar el término coche para referirse a todas las formas de vehículos; la gente sabrá que estamos hablando de algo que transporta, pero no si estamos hablando de un triciclo, un camión, un avión o un vagón. Por lo tanto, reservo aquí el término

* Los Sutras de Yoga de Patanjali utilizan el término sánscrito samyama para describir colectivamente los tres.

meditación para referirme específicamente a samádhi, ese estado mental en el que el ego está completamente subsumido por la conciencia: un estado de absorción extática.³²²

En el samádhi, ya no hay una voluntad personal que dirija y ya no hay métodos de cultivo que aplicar. El primer estadio de samádhi, samprajnata samádhi (también llamado savikalpa samádhi y sabija samádhi) ocurre cuando nos dedicamos a la contemplación profunda de una semilla y la mente se absorbe tanto en esa semilla que ella desaparece de la conciencia. La semilla, que antes tenía una existencia independiente se ha fusionado con el observador: cualquier sensación de que el objeto está de que el objeto está separado del observador se ha desvanecido, junto con la sensación de que el observador está separado del objeto. En la meditación, entramos en un en un reino sin tiempo y sin espacio, y nos encontramos en unión sin esfuerzo con el objeto de contemplación.

Durante la segunda etapa de samádhi, el objeto de meditación también se desvanece. Esto se llama asamprajnata samádhi (también nirvikalpa samádhi y nirbija samádhi) y corresponde al octavo paso del Buda en su Óctuple Sendero: Samyak-samádhi, la perfección de la meditación. Ya no hay una acción que realizar, ya no hay un objeto de concentración o semilla como hay en dháraná y dhyána porque el yo -el ego-yo-está totalmente trascendido: ha salido completamente de la red. El meditador, junto con aquello que se medita, se funde conscientemente en una totalidad infinita; un estado cerebral que puede correlacionarse con los del ritmos del estado de ondas cerebrales más lento en el que podemos entrar, normalmente asociado con el sueño más profundo (capítulo 17).

Los Yoga Sutras de Patanjali describen una variedad de cualidades del samadhi, pero creo que es mejor en este momento dejar su descubrimiento al explorador. Cuando intentamos explicar o describir una experiencia espiritual, invariablemente nos quedamos cortos. Incluso decir que "nos fundimos en una totalidad infinita" es ambiguo, si es que no tiene sentido, para quien lo ha experimentado. Tales descripciones conducen fácilmente a la incomprensión y pueden incitar a los practicantes a buscar la descripción de la experiencia en lugar de la experiencia misma. Además, pocas lenguas disponen de vocabularios adecuadamente robustos para describir el mundo interior del Yo. Traducir términos espirituales a un idioma diferente que no tiene correlatos directos puede llevar fácilmente a simplificaciones excesivas, interpretaciones erróneas y representaciones erróneas.

Dicho esto, podemos seguir hablando de los efectos de la meditación en nuestras vidas cuando volvemos al ámbito sensorial en el que el lenguaje proporciona representación.

En las últimas décadas, los estudios sobre los cerebros de los meditadores mediante IRMF, EEG, tomografía por emisión de positrones (PET) y tomografía computarizada por emisión de fotón único (SPECT) han revelado una mejora permanente de las funciones cerebrales en los meditadores frecuentes comparado con los grupos de control que no meditan. Esta investigación ha relacionado la meditación con auténticos cambios cognitivos en la conciencia y demuestra que los efectos cualitativos van acompañados de distintos cambios fisiológicos cuantitativos.

En el artículo de *Scientific American* "Mente del meditador", Matthieu Ricard y otros resumen la investigación sobre diversos cambios neurológicos que se producen en el cerebro de un meditador, incluidos los cambios físicos.³²³ Cabe destacar: 1) la meditación frecuente disminuye el tamaño de la amígdala la parte del cerebro responsable de nuestra sensación de miedo; 2) los meditadores tienen un mayor número de axones, las fibras que conectan partes del cerebro; y 3) la meditación puede reducir la actividad de los genes relacionados con la inflamación, y puede influir en los genes para apagarlos o encenderlos. Además, hay pruebas de que la meditación aumenta la actividad de la telomerasa, las capas al final de los segmentos de ADN responsables de la reproducción celular. Cuando las capas se acortan, la célula deja de dividirse, un fenómeno que ha sido implicado en la muerte de todos los seres vivos.³²⁴ Si la meditación hace que estas capas crezcan ¿podría proporcionar una forma natural de alargar la vida?.* Además, los estudios de investigación de Eileen Luders y otros han observado que los cerebros de los meditadores de larga duración tienden a tener una reducción estadísticamente significativa de la pérdida de materia gris (cuerpos celulares, dendritas y terminales de los axones) como resultado del envejecimiento.³²⁵

La transición de un estado de reposo normal, como el que se consigue con las prácticas no dirigidas a un estado de meditación, como el que se consigue con las prácticas dirigidas de meditación, se ha captado en la IRMf y en el electroencefalograma (EEG). Los análisis muestran un cambio repentino en los estados cerebrales, un tránsito que dura entre cinco y quince segundos, dependiendo de la experiencia del meditador- esto ocurre en una repentina ráfaga de actividad de ondas gamma de gran amplitud y sincronización entre hemisferios.³²⁶

Esto sugiere que el cerebro se convierte en coordinado, o está en fase, a través de los hemisferios durante la meditación, una descripción cuantitativa de esta experiencia cualitativa única que la distingue de los estados cerebrales adquiridos durante la concentración y la contemplación.†

Mi primer encuentro con la meditación fue sorprendente. Había oído hablar mucho de la meditación y, de hecho, creía que ya la dominaba. Pero la primera vez que me sumergí en la meditación supe que mis pensamientos estaban equivocados. No había habido ningún cambio en la calidad de

de conciencia que esta nueva experiencia provocó. Lo primero que noté que noté fue que mi respiración se había vuelto filiforme, lenta, rítmica y relajada. Mientras la observaba, me parecía que había dejado de respirar por completo. Mi mente se volvió excepcionalmente

* No pretendo sugerir que la búsqueda de la extensión de la propia vida esté en consonancia con el objetivo del chan, pero tal vez ese deseo pueda impulsar a algunas personas a probar el chan.

† Un equipo de investigación de la Universidad de Kiel diseñó un circuito que utiliza un par de osciladores acoplados para imitar la función cerebral. Utilizando dispositivos de memoria adaptativa llamados memristores, las oscilaciones del circuito se sincronizan, modelando el comportamiento de las redes neuronales del cerebro. El neurólogo Thorsten Bartsch, miembro del grupo de investigación, especula que la conciencia puede estar estrechamente ligada a la sincronización neuronal del cerebro (PhysOrg 2016). Si esto es cierto, ¿podríamos especular que la experiencia de la conciencia en sí puede ser menor o mayor para una persona dependiendo del grado de sincronización neuronal, un fenómeno que puede ser mejorado a través de la meditación?

Explorando el Chán

clara y concentrada. Mientras me observaba a mí mismo observando mi mente, el "yo" que la observaba se desvaneció, dejando la mente para sí misma. La transición fuera de la meditación fue gradual. Después, mientras caminaba por la habitación en soledad, todo lo que miraba parecía tener sentido. Era como si viera por primera vez cosas que había visto miles de veces antes. Todos mis sentidos parecía estar en un estado de relajada hiperactividad: la intensidad de la habitación olía a gloria, los pájaros cantaban maravillosamente a través de los cristales de las ventanas, y mi mente estaba peculiarmente ausente de parloteo mental. Independientemente de nuestra respuesta individual, nuestra primera experiencia de meditación es diferente a cualquier otra, y extremadamente atractiva. Las prácticas específicas que antes de entrar en la meditación pueden tener un efecto significativo en la naturaleza de la experiencia. Si utilizamos las prácticas de la Tierra Pura, por ejemplo, visualizando las formas ideales de la Tierra de Buda, o visualizando directamente el arquetipo de Buda, entonces en la meditación esas imágenes pueden aparecer y parecer asombrosamente reales y las emociones que provocan que producen son fascinantes.

Una vez que entramos en la meditación, lo sabemos, porque no hay nada más como ella. La primera vez que ocurre, podemos estar tan sorprendidos que salimos de ella rápidamente. Permanecer en la meditación requiere práctica, tiempo y compromiso. Pero cuanto más lo hacemos, más rápida y fácilmente se produce. Una vez que la hemos experimentado, sabemos hacia dónde dirigir la mente para entrar en ella de nuevo.

TERCERA PARTE

Experiencias en el viaje

El ser humano es una parte del conjunto llamado por nosotros universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Nos experimentamos a nosotros mismos, a nuestros pensamientos y sentimientos como algo separado del resto. Una especie de engaño óptico de la conciencia. Esta ilusión es una especie de prisión para nosotros, que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto por unas pocas personas cercanas a nosotros. Nuestra tarea debe ser liberarnos de la prisión ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivas y a toda la de la naturaleza en su belleza. El verdadero valor de un ser humano se determina por la medida y el sentido en que ha obtenido la liberación del yo.

- Albert Einstein

HASTA AHORA, HE DESCRITO ALGUNAS de las dimensiones históricas e institucionales del chan y he explorado varias etapas del camino del chan, pero he dicho poco sobre los efectos psicológicos, espirituales y físicos de la práctica chan. Aunque algunas experiencias pueden sugerir que estamos en el camino correcto, otras pueden advertir que hemos tomado un desvío o, a veces, caer por un precipicio. Reconocer los efectos de la práctica espiritual es útil para navegar por el camino porque nos ayuda a determinar si estamos haciendo las cosas bien o mal. Si estamos haciendo las cosas bien, podemos continuar como estamos; si estamos haciendo las cosas mal, podemos evaluar en qué nos hemos equivocado y hacer las correcciones oportunas para volver al buen camino.

Siempre que nos encontramos con algo nuevo, nos ayuda tener un marco o modelo, con el que podemos interpretarlo y comprenderlo. Nosotros a menudo utilizamos los modelos de esta manera sin saberlo. Tal vez estemos caminando por un bosque y nos encontramos con un árbol extraño, una clase que nunca hemos visto antes. No obstante, lo categorizamos como perteneciente a la colección de cosas llamada árbol. El árbol extraño ya no existe fuera de nuestra esfera de conocimiento; sabemos mucho sobre él porque sabemos que es

un árbol - tiene raíces y corteza, utiliza la fotosíntesis para aprovechar la energía del sol, etc. Una gran cantidad de claridad sobre esta cosa extraña surge porque tenemos un modelo de "árbol" que nos ayuda a interpretarlo. Pero ¿qué pasa si encontramos algo para lo que no tenemos un modelo que nos ayude a entender? ¿Qué pasa si, por ejemplo, nos encontramos con un marsupial de tres patas con cuernos verdes y alas rosas haciendo malabares con grandes rocas y silbando canciones de Navidad? Si descartamos que no sea alguien con un disfraz elaborado o una inusual proyección holográfica, entonces tenemos que encontrar o inventar un nuevo modelo que nos ayude a darle sentido.

Las etapas por las que pasamos en el viaje de Chan son tan inefables como misteriosas. El lenguaje del misticismo es un lenguaje de imágenes y de sentimientos, no de palabras.* Entonces, ¿cómo se transmite esta cosa misteriosa llamada chan a alguien que aún no ha entrado en su dominio? ¿Cómo podríamos ofrecer un modelo a partir del cual un viajero pueda recorrer su camino, un modelo que pueda hablar de este reino desconocido y oculto? El problema no es trivial, ya que requiere el uso del lenguaje -en alguna forma- para expresar algo que fundamentalmente no se puede expresar con el lenguaje. Imagina

por ejemplo, el reto de describir el color verde a alguien que es daltónico, o el sabor de un plátano a alguien que nunca ha probado uno.

Los sutras rara vez intentan llevar a cabo esa tarea. En cambio, se centran en tratar de guiar al buscador hacia el dominio oculto del Ser directamente. Quizás sus autores, o incluso el propio Siddhártha, reconocieron que, puesto que una la descripción de una experiencia no es la experiencia, la mente puede fácilmente confundir la descripción con la experiencia, agravando la ignorancia en lugar de reducirla.

Sin embargo, esto no ha impedido que a lo largo de los siglos la gente haya intentado desarrollar modelos para ayudar a los viajeros a entender a dónde van, qué experiencias esperar y cómo salir de situaciones que obstaculizan o socavan un crecimiento espiritual saludable.

Antes de examinar algunos modelos occidentales contemporáneos, veremos una descripción del viaje desde la perspectiva china, tal como se presenta en el boyero, una colección de poemas e imágenes que se basan en un antiguo mito sobre un pastor de bueyes y una hilandera.

* Aunque utilicemos palabras para describir la experiencia del chan y para guiar a otros hacia ella, las palabras no son la experiencia. Algunos sostienen que el chan se define por su literatura, su representación institucionalizada, sus historias y saber popular, etc., pero todo ello representa expresiones externas del chan y no logran comunicar la experiencia interior. Podemos estudiar el chan examinando su forma institucionalizada y externalizada, pero sólo podemos conocer el chan -la práctica mística- a través de nuestra propia participación en él.

La serie Chan del boyero

EL CLÁSICO DE LA POESÍA (Shijing), compilado entre los siglos XI y VII a.C., contiene una de las más antiguas alegorías míticas conocidas del simbolismo del Yo. Elementos del mito también se abrieron paso en lengua pâli (Theravâda) el Mahâ-gopâlaka Sutta (El gran discurso del boyero). En China se sigue celebrando anualmente con el festival Qixi.

En el centro del mito chino está el búfalo salvaje de agua de Asia (shuiniú), que suele traducirse erróneamente al inglés como "buey" o "vaca". Esta distinción tiene un importante significado simbólico. El búfalo de agua asiático (*Bubalus arnee*) es enorme, pesa hasta 3000 libras, mientras que los bueyes (*Bos taurus*) suelen pesar bastante menos de 1000 libras; los bueyes están castrados, mientras que los búfalos de agua no lo están; los bueyes son fáciles de domesticar, mientras que los búfalos de agua no lo son; los búfalos de agua se utilizan para transportar cargas pesadas, mientras que los bueyes se utilizan para trabajos mucho más ligeros. Por convención, "seguiremos utilizando los términos buey y boyero", pero el lector debe ser consciente de que el animal al que nos referimos no es una vaca, un buey o un búfalo norteamericano, sino una bestia grande, poderosa y rebelde.

El mito se enmarca en una historia de amor entre una hilandera o "tejedora" (Zhinü o Chih Nü) y un pastor de bueyes (Niulang o Chien Niu), representados por las estrellas Vega y Altair respectivamente. Como no se les permitía unirse, fueron desterrados a lados opuestos del cielo (el "Río de Plata" o Vía Láctea, representada por la estrella Deneb)*; pero una vez al año, en el séptimo día del séptimo mes lunar, se unen por medio de una bandada de urracas en una unión divina. La doncella hilandera vuelve a ser un símbolo del elemento femenino (anima) en el Neijing tu (figura 1, capítulo 4), así como en algunas versiones de los poemas sobre el boyero. El boyero simboliza el elemento principal masculino (animus) en ambos, y en el Neijing tu, cultiva las semillas que germinan en un elixir de oro (capítulo 4).

Alternativamente, el Mahâ-gopâlaka Sutta adopta el mito para yuxtaponer la diferencia entre alguien que está en el camino espiritual correcto con el que no lo está. Comienza con una analogía de un monje novato, o principiante espiritual (boyero), que no puede

* Altair, Vega y Deneb forman el asterismo astronómico del Triángulo de Verano.

progresar en el viaje (cuidar el rebaño) porque es inexperto, ignorante, desconocedor del camino espiritual, falto de respeto por los que tienen más experiencia y sabiduría, a merced de las emociones, víctima de la codicia, sin hacer las preguntas correctas para resolver las dudas, ignorante del Dharma y de la alegría que proporciona, e incapaz de atender al Ser (el buey) porque sigue siendo desconocido.

La segunda parte del Sutta Mahá-gopálaka presenta a un viajero espiritual (boyero) que es capaz de progresar en el camino porque tiene habilidad, conoce el camino, respeta a los que le han precedido, cuida el ganado, ve las cosas claramente por lo que son, disipa pensamientos de nocividad si surgen, practica el retraimiento cuando surgen la codicia y el deseo, cuestiona el significado de la doctrina para alcanzar una mejor comprensión, comprende el Dharma y el Óctuple Sendero, y obtiene una mayor comprensión al ver las cosas desde diferentes perspectivas.

Tal vez nunca sepamos cuál fue la fuente de inspiración de la serie de bueyes chinos pero su simbolismo místico ha sido ampliamente conocido cuando fue adoptado por los monjes chan para representar las etapas del viaje espiritual. Sin embargo, a diferencia del Mahd-gopálaka Sutta, que utiliza los motivos para diferenciar a los que "lo consiguen" de los que no, la serie de bueyes busca describir los aspectos cualitativos del viaje espiritual más que a los propios caminantes.

Después de que surgiera la serie de pastores de bueyes de Chan -la primera conocida hasta la fecha, se cree que fue producida por Ching Chu irl g (Jap., Seikyo) durante el siglo X³²⁷- se convirtió en un formato popular para que los futuros monjes ofrecieran sus propias interpretaciones. Hoy en día, tenemos de series de pastoreo de bueyes para estudiar y comparar: entre las más populares son las de los monjes Ching-chu, Tzu-te Hui y Kuóan Shiquán (japonés, Kaku-an). Otro de Hsu Yun se ha hecho recientemente ampliamente conocida. Algunas series de bueyes son colaboraciones entre el poeta y el artista, mientras que otras se cree que fueron producidas por una sola persona. Otras, como la de Hsu Yun, pueden no haber sido producidas acompañadas de imágenes. Ching-chu, que posiblemente fue el primero en introducir la forma estilística, presentó cinco cuadros con acompañamiento de poemas (ahora perdidos), mientras que las versiones posteriores han incluido varios números de imágenes y estrofas, la mayoría de las veces diez. De Hsu Yun tenemos once estrofas. El simbolismo del buey

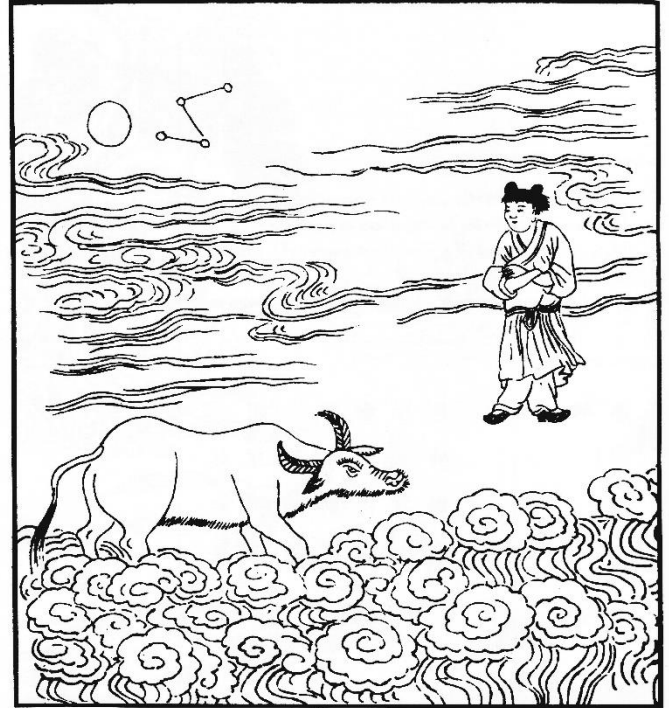


Figura 4. El pastor de bueyes ha ascendido a la dicha celestial del nirvana, corpóreamente liberado del yo (el buey cuando era negro) y de los asuntos mundanos. Al estar cerca del buey, lo observa claramente por lo que es s, y existen juntos en armonía. Obsérvese el patrón estelar en el horizonte que, basándose en la geometría y la proximidad al horizonte, el rayo es el triángulo de verano, compuesto por las estrellas Deneb, Altair y Vega; una referencia a la unión divina de los Fuxi y Nōwa (capítulo 17). Vega también simboliza el despertar espiritual (capítulo i). La estrella superior derecha puede ser Rasalhague (Alfa Ophiuchi).

varía, también, según el autor: a veces representa el yo búdico, a veces el ego rebelde, y a veces ambos.

Los cuadros de Ching-chu describen el viaje del Yo con imágenes de un búfalo de agua salvaje asiático que pasa gradualmente del negro al blanco y finalmente desaparece. Al principio, cuando el yo caótico y difícil de dominar la conciencia, el búfalo rebelde y poderoso aparece de color negro. A medida que progresamos y empezamos a ver destellos del Ser, el buey pasa del negro al blanco. Finalmente, el ego es trascendido y es visto como la ilusión que es, representada por un buey que es completamente blanco. Finalmente, el buey (el yo), en todas sus manifestaciones mentales, se desvanece y el pastor de bueyes (como su yo), asciende al nirvána. La figura 4 muestra el cuadro ocho de la serie de diez cuadros producidos en China por un artista desconocido.^{*328}

La serie completa de once estrofas sobre el pastoreo de bueyes, escrita por Hsu Yun a principios del siglo XX, se presenta a continuación y va seguida de un breve comentario".[†]

1. Apartando la hierba para buscar el buey

Queriendo atravesar el vacío con mi garrote blanco[‡]

Grité más fuerte que el bramido del buey, mugiendo a través de mis sentidos.

Seguí montaña y arroyo buscando al buey, buscándole por todas partes.

Pero no podía saber en qué dirección se había ido... ¿Oeste... o este?

2. De repente vi huellas

En lo que busqué... ...a través de las montañas y a lo largo del río.

Pero en cada dirección que aventuré, lo hice en vano.

Quién hubiera sospechado que era justo donde yo estaba;

Pensaba que sólo tenía que mover la cabeza y mi verdadero yo aparecería ante mí.

* Esta serie de cuadros es comúnmente atribuida a Pu-ming. Sin embargo, según Suzuki, Pu-ming compuso los versos que los acompañan, pero no fue el artista, que es desconocido (D: T. Suzuki 1994. 129)

† Hsu Yun produjo estos poemas como parte de *Once Estrofas sobre la Canción de cuidando un buey* a petición de los estudiantes del Instituto Budista de Gushan. Esta interpretación es el resultado de una colaboración de traducción patrocinada por la Orden Budista Zen de Hsu Yun en 1997, una organización establecida por Jy Din Shakya, uno de los herederos del Dharma de Hsu Yun, en el mismo año.

‡ "garrote blanco" tiene aquí un significativo simbolismo contextual. El blanco es el color de la pureza, claridad y perfección, y un garrote -un palo o garrote utilizado para la protección- simboliza el Dharma y la protección espiritual. Juntos, sugieren un objeto de transformación. El shakuhachj, popular en el Japón actual e introducido en él desde China durante el primer milenio era una de esas versiones de garrote, que se fabricaba a partir del extremo de la raíz de un tallo de bambú de tal manera que podía ser tanto un arma formidable como un instrumento musical. En Japón tocar el shakuhachj se convirtió en una forma popular de meditación entre los monjes de la secta Fuke-shu-Zen.

3. Viendo el buey

Su naturaleza salvaje se calma ahora en un sueño perezoso.

Junto al arroyo, bajo los árboles, aplastando las briznas de hierba de rocío

El buey duerme sin preocupaciones.

Por lo menos le he encontrado ... allí con su gran cabeza y sus cuernos.

4. Perforando la nariz del buey

Me apresuro a perforar la nariz del buey.

Se sacude y salta salvajemente

Pero le doy de comer cuando tiene hambre y le doy agua cuando tiene sed.

Entonces, permito al boyero cuidar de él.

5. Entrenando al buey

Te he soportado con gran cuidado durante muchos años

¡Y tú aras - no barro y agua, sino nubes!

Desde el amanecer hasta el atardecer, la hierba natural te sostiene

y tú mantienes la compañía de tu maestro durmiendo a la intemperie.

6. Volviendo a casa montado en el buey

¿En qué lugar de estas nubladas montañas no es mi hogar?

Hay vegetación por todas partes - tan exuberante que es difícil distinguir

los cultivos de las hierbas silvestres. No me entrometo en los campos plantados.

Me subo al buey y dejo que se mueva a lo largo del camino.

7. mantener a la persona por el buey

Me aventuré desde la ciudad hasta la orilla del mar

Regreso montando de espaldas en una carreta de bueyes blancos.

En esta sala pintada viene una rueda roja que gira.

La Nueva brida finalmente llega, ¡y desde mi propia casa!

8. La brida y el buey se olvidan

Me acuerdo de los viejos días mientras quito las cenizas muertas de la estufa fría.

En silencio, sin dejar rastro, camino de un lado a otro sin razón alguna.

Explorando el Chán

Pero hoy el hielo se rompe con una flor de ciruelo.

*Un tigre ruga, un dragón gruñe, y todas las criaturas del universo
me rodean.*

9. Volviendo al origen y a la Esencia

Cada cosa y cada criatura bajo el sol tienen su propia naturaleza.

¿No se ha transmitido este conocimiento a través de generaciones?

Cuando el Buey ruga de repente como un león

Todo en el universo revela una variedad tan infinita.

10. Volviendo a casa con las manos cruzadas

¡Cuán ovalados son los horizontes de la tierra que gira!

*La luz de la luna guía las mareas y la luz del sol no se limita
dentro de la red del cielo.*

Pero al final todas las cosas vuelven al Uno.

*Los sordomudos, los lisiados y los deformes son devueltos a la
Perfección una.*

11. El canto final

Al principio no había nada en forma, ni faltaba nada.

El papel estaba en blanco. Cogemos el pincel de punta y creamos la escena...

El paisaje, el viento azotando el agua en olas.

Todo depende del trazo de nuestro pincel.

Nuestro buey se deja guiar por la buena tierra,

al igual que nuestro pincel permite que nuestra mano lo mueva.

Toma cualquier dirección, recorre el mundo hasta su límite más lejano.

Todo vuelve al punto de partida... al bendito vacío.³²⁹

Las traducciones de los poetas dependen en gran medida del grado de comprensión del tono o emocional que se pretende y del tema utilizado para transmitirlo. El reto de traducir poesía al inglés se complica aún más cuando se trabaja con la lengua sintética china, que puede representar múltiples ideas complejas con un solo carácter, y que se basa en gran medida en el contexto para determinar el significado de un carácter. Todos estos factores hacen que las traducciones al inglés de la poesía mística china sean notoriamente difíciles de realizar, si no imposibles. No obstante, podemos intentar alguna interpretación de los

versos de Hsu Yun en relación con el viaje espiritual del chan y las etapas por las que pasa un viajero.

En la perspectiva de Hsu Yun, esas etapas se desarrollan secuencialmente con: [1] el reconocimiento de dolor y el sufrimiento (duhkha) y el deseo de salir de él, pero siendo incapaz de ver el camino; [2] ver la primera visión del Ser (jiànxing ,tt; Jap., kensho); [3] reconocer el Ser en su totalidad, es decir, experimentar el pleno despertar espiritual o "iluminación"; [4] reconocer que el yo sigue existiendo y que el Yo debe seguir siendo cuidado y cultivado; [5] dedicarse a cultivar durante años, alimentando el Yo hasta que éste, solitario, reaparezca; [6] permitir que la voluntad acepte al Yo mientras no permite que el ego-yo se entrometa en los "campos sembrados" de los demás, es decir, en las vidas espirituales de otras personas; [7] experimentar la androginia espiritual; [8] ver todo el universo como un aspecto de la naturaleza iluminada, en perfecta talidad (tathátá): el Ser, ahora plenamente integrado en la unidad masculina/femenina, es abandonado como el Dharmakáya (cuerpo de la Verdad o cuerpo de la realidad) se convierte en plenamente realizado; [9] reconociendo que los dharmas (todas las "cosas" independientes en su infinita variedad-el Nirmanakáya) se manifiestan para crear el mundo; [10] experimentando la disolución de las dualidades, que lleva a presenciar el Sambhogakáya ("cuerpo de felicidad"); y termina con: [11] la reflexión sobre el viaje de la vida desde el principio, cuando no había nada, hasta el final, cuando la naturaleza de esa nada se realiza de nuevo en la "bendita Vacuidad; círculo vacío de chan.

Desde la perspectiva de Hsu Yun, comenzamos el viaje de chan cuando nuestro Ser (buey) es desconocido/no encontrado, pero anhelamos conocerlo. El buey surge del vacío al Trikáya*, y finalmente vuelve a un estado de vacío en el que incluso desaparece: en esta etapa, el Ser se manifiesta a la conciencia, pero no aparece como algo distinto de todo lo demás, por lo que no puede ser identificado por separado. Nótese que, en su descripción del viaje, el descubrimiento del Ser 1) ocurre pronto, 2) está lejos del final del viaje, 3) no es causalmente dependiente de un método, pero 4) depende causalmente de la búsqueda para buscarlo, 5) va seguido de años de cultivo, y 6) es instantáneo -sólo tenemos que "asentir con la cabeza".†

Aunque el tema del pastoreo de bueyes describe sucintamente las experiencias de principio a fin, muchos de nosotros nunca llegamos a la segunda, o incluso la primera, etapa descrita

* El trikáya es un concepto del Maháyána que expresa un triple aspecto del Buda: Dharmakáya es el cuerpo de la esencia, la verdad fundamental y la ley natural; Sambhogakáya es el cuerpo de la dicha y el éxtasis; y Nirmanakáya es el cuerpo de la transformación y la crianza. Cada uno de ellos se relaciona con las experiencias enunciadas en y desde la redención. Para un examen en profundidad de los trikaya y los Dharmakáya, véase *Early Buddhist Dhammakáya: Its Philosophical and Soteriological Significance* de Chanida Jantrasrisalai, 2008.

† La interpretación popular japonesa del zen (capítulo 7) se presenta a menudo como casi lo opuesto: la búsqueda de la iluminación es el objetivo de la práctica, no el descubrimiento del Yo (la primera es una proyección mental, una búsqueda de algo externo -como una olla de oro al final del arco iris- y la segunda es la búsqueda de algo interior); la iluminación es el final del viaje, no una primera experiencia en uno mucho más largo; la iluminación se alcanza por métodos particulares, como "sólo sentarse" (zazen), y no es más que el resultado de una búsqueda motivada por el deseo de liberarse de duhkha; y el viaje comienza con la práctica de la meditación sentada, no la comprensión del sufrimiento y el deseo de liberarse de él.

Explorando el Chán

por estos poemas e imágenes. En mi caso, tardé casi una década en aprender sobre el chan, al final de mi adolescencia, antes de estar preparada para "empujar la hierba en busca del buey". Para prepararnos para el chan, hay otros modelos que pueden ayudar.

15

El valor de un modelo

Recuerde que todos los modelos son erróneos; la cuestión práctica es cómo de equivocados tienen que estar para ser útiles.

- George E.P. Box

LOS MONJES PRACTICANDO EL CHAN EN LOS MONASTERIOS chinos están rodeados de expresiones de motivos arquetípicos* en las estatuas, frescos, pinturas, sutras y gáthas, todo lo cual ayuda a transportar al participante a los santuarios interiores de la psique. Si no tenemos acceso a un material arquetípico tan rico -como suele ocurrir si somos practicantes laicos solitarios- entonces necesitamos alguna otra forma de ordenar e interpretar el reino de la psique que se revela a través de la práctica espiritual. Necesitamos un modelo. Sin embargo, es útil tener en cuenta que el propósito de cualquier modelo es ayudarnos a ver una imagen más grande e interconectada donde anteriormente sólo veíamos partes desconectadas; su valor está totalmente determinado por nuestra capacidad de utilizarlo en nuestro beneficio. Una vez que hemos aprendido lo que podemos de él, podemos dejarlo y seguir adelante. Y si no somos capaces de relacionarnos con ella, no necesitamos molestarnos con ella en primer lugar.

La psicología, en general, se ocupa de la conciencia del ego; la mayoría de las ramas de la psicología ignoran o niegan la presencia de elementos inconscientes subyacentes que afectan y dan forma a nuestras acciones y emociones.† Sin embargo, he descubierto que la psicología analítica, desarrollada por Carl Jung, ofrece un modelo especialmente

* Carl Jung se refirió a estos como motivos debido a sus tendencias repetitivas: " Hay tipos de situaciones y tipos de figuras que se repiten con frecuencia y tienen un significado. Por lo tanto, emplazo' el término 'motivo' para designar estas repeticiones" (Jung 1941, par 309).

† La psicología, en general, se ocupa de la forma en que la mente interpreta, responde y asimila o suprime las experiencias, y cómo estas experiencias, en definitiva, afectan a nuestro comportamiento y las relaciones con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Es decir, se dirige a nuestra agencia de exteriorización, más que al ámbito interior que se experimenta a través de la internalización.

convinciente y útil para interpretar y comprender las experiencias que tenemos cuando enfocamos nuestra atención hacia el interior. Su modelo es el único que conozco que intenta trazar un mapa del terreno del inconsciente con un enfoque integral y metódico. Y a diferencia de la mayoría de los otros modelos descriptivos de la psique, la psicología analítica reconoce plenamente los efectos de las fuerzas evolutivas que han moldeado nuestros comportamientos y al mismo tiempo nos han cegado. En *Archetype Revisited: An Updated Natural History of the Self*, Anthony Stevens hace hincapié en este punto, a menudo ignorado pero importante:

El ser humano es [...] un sistema psicológico con un "reloj biológico" incorporado: su estructura y su ciclo vital están predeterminados por la historia evolutiva de sus genes. A medida que el reloj biológico avanza y el ciclo vital se despliega, el sistema acepta e incorpora en la experiencia vital del individuo. Pero lo que usted y yo experimentamos como todo el proceso es sólo el resultado final. Somos [conscientes] de los aspectos ontogénicos (de desarrollo personal) de nuestra propia maduración, siendo en gran medida inconscientes del proyecto filogenético sobre cuya base se produce.³³⁰

Nuestra experiencia acumulativa de la existencia, en otras palabras, es causal y necesariamente, depende de todo lo que ha pasado en el proceso evolutivo de creación. Sin embargo, no nos damos cuenta de ello porque es distinta de nuestro desarrollo como individuos. Podemos considerar este Ámbito inconsciente del "conocimiento del plan" oculto, la fuente de la cual se revelan los conocimientos a medida que ahondamos en nuestro interior, y desde la cual podemos llegar a conocer nuestro Yo de forma más completa, tanto en nuestras formas localizadas como evolutivas.

Sin embargo, hasta que no reconozcamos este dominio inconsciente como un aspecto real del ser, cualquier modelo para interpretarlo puede parecer inútil o incluso absurdo; imaginar la reacción de James Cook si su benefactor le hubiera dado un mapa de la Atlántida para que explorara los océanos del mundo. De hecho, es posible que algunas personas no crean que el inconsciente es real que cuestionan la relevancia de las teorías de Jung o incluso expresen su repulsión hacia ellas.* He escuchado a algunas personas argumentar que como el Chan ha sobrevivido durante siglos sin sus teorías, éstas son irrelevantes. Otros tienen otras razones para descartarlas. El sentimiento anti Jung parece tan común que creo que es importante abordarlo antes de pasar a examinar su relevancia para la experiencia chan. Aquí están mis respuestas a algunos de los argumentos críticos que he escuchado contra Carl Jung y sus teorías en relación con el chan:†

* Jung acusó a muchos de sus críticos precisamente de esto: como no tenían conocimiento del inconsciente, eran incapaces de entender sus ideas.

† Esta sección se basa en mis comunicaciones privadas con académicos, clínicos y practicantes del chan chino y del zen japonés. Entre ellos, Alan Cole, autor de *Fathering Your Father, the Zen Fabrication of Tang Buddhism* y *Patriarchs on Paper: Una Historia crítica de la literatura chan medieval*, y Stuart Lachs, autor de: *A Critique of the Current State of American Zen* and Richard Baker y *The Myth of the Zen/Roshi*. Ambos son practicantes del zen desde hace mucho tiempo. Aunque la importante conexión entre las teorías de Jung y el Zen está ahora bien establecida, hay resistencia a las ideas de Jung entre muchas personas con las que he trabajado en privado, así

1] *El chan ha existido con éxito durante cientos de años, así que ¿por qué molestarse con Jung?* El chan ha sobrevivido tan bien durante esos cientos de años. El budismo ha sufrido numerosas persecuciones por parte de los gobiernos a lo largo de los siglos, y en los países occidentales el chan es prácticamente desconocido. Para que el chan ofrezca una solución espiritual viable a las nuevas generaciones tiene que hablar a la mente moderna en términos que pueda entender y relacionarse con ella y con los que se pueda relacionar.

[2] *¿Por qué molestarse con otras perspectivas cuando el Chan ofrece todo lo que se necesita?* Pasar por alto las ideas de otros, especialmente aquellas que pueden ofrecer nuevas comprensiones de la condición humana, es poner un saco sobre nuestras cabezas. Podemos elegir permanecer ignorantes, o podemos elegir examinar las cosas desde diferentes perspectivas. Chan nos anima a investigar la vida con una mente abierta, sin dejar ninguna piedra sin remover. Independientemente de lo que conozcamos, si estamos abiertos a considerar la naturaleza tentativa de los conocimientos, podemos tener en cuenta la posibilidad de que la información futura pueda conducir a nuevas ideas que mejoren nuestra comprensión. Tener un modelo que nos ayude a navegar por el reino interior no es diferente de tener un modelo para ayudar a investigar el reino exterior. Los propósitos de cada uno son los mismos: mejorar la comprensión. Cuando nos guiamos totalmente fe religiosa -es decir, la fe en la institución religiosa y en el dogma que propone, en lugar de por la razón y la perspicacia o la intuición espiritual, nuestras mentes pueden volverse no sólo inflexibles, sino peligrosas (Cuarta Parte).

[3] *Las visiones arquetípicas como las que describe Jung son sólo sueños, por lo que podemos ignorarlos.* Uno de los mayores peligros al adentrarse en una vida espiritual es malinterpretar y malentender las experiencias visionarias que a la larga tendremos si nos mantenemos en la práctica.* Sin embargo, muchos maestros Zen dicen a sus estudiantes que simplemente ignoren los encuentros visionarios y sigan adelante. Aunque esto puede ayudar a evitar apearse a ellas, también anima a los estudiantes a ignorar las experiencias que pueden ser instructivas. Podemos quedarnos atascados, psicológica y espiritualmente, si no procesamos adecuadamente los mensajes del material visionario. Peor aún, podemos desarrollar síntomas psicóticos, o volverse susceptible a las sugerencias de una autoridad religiosa que puede no ser lo mejor para nosotros (Parte Cuatro).

4] *El chan y el budismo no tienen nada que ver con los arquetipos psicológicos de Jung.* Como ya dijimos en la primera parte, el budismo Maháyána surgió en parte por sus experiencias visionarias. Muchos de los sutras del Mahayana evolucionaron en gran medida a partir de las percepciones obtenidas a través de la meditación y,

concretamente, meditaciones centradas en motivos arquetípicos (capítulos 1 y

como entre académicos, psicólogos y terapeutas con los que he hablado. La gama de argumentos que refutan el trabajo de Jung que he escuchado se resume aquí.

* A medida que aprendemos a meditar, los estados de las ondas cerebrales se ralentizan, y entramos en el dominio normalmente asociado con el sueño. Sin embargo, a diferencia del sueño, durante la meditación permanecemos conscientes mientras surge la imagen visual.

4). Sólo en el último siglo hemos desarrollado nuevas formas de entender desde una perspectiva ontológica. ¿Por qué habríamos de ignorar o descartar eso? Además, Jung tenía un gran interés por el budismo chino y japonés. Ideas que desarrolló a través de frecuentes correspondencias con Richard Wilhelm y D. T. Suzuki ayudaron a los occidentales a entender la mente asiática de una manera que pocos otros de su generación tenían. Sus perspicaces comentarios sobre sus obras, como *El secreto de la flor de oro*, el *I Ching* y *Una introducción al budismo zen*, ayudaron a forjar un vínculo armonioso entre Oriente y Occidente.

[5] *Jung era un simpatizante nazi, por lo que no deberíamos tener nada que ver con él.* Algunas personas desacreditan a Jung porque lo acusan de haber tenido simpatías nazis. Esta acusación ha sido ampliamente desmentida.*

Por otro lado, muchos alemanes y austriacos que apoyaron el régimen nazi contribuyeron sustancialmente a las artes y las ciencias: No se puede descartar la contribución de una persona al bienestar de la humanidad a causa de las creencias erróneas que pudieron tener, o de las acciones destructivas o acciones destructivas, es una temeridad.†

[6] *Jung cambió sus opiniones a lo largo de su vida, así que ¿por qué deberíamos creer algo de lo que dijo?* Todos cambiamos nuestros puntos de vista a lo largo de nuestra vida, pero eso no hace que todas las opiniones sean irrelevantes. Además, las teorías no necesitan ser creídas para ser útiles. Incluso la famosa teoría de la relatividad general de Einstein es considerada por los físicos como una verdad provisional. Puede que algún día aparezca otra teoría que la supere. En cualquier caso, mientras que los puntos de vista de Jung sobre la psicología analítica se desarrollaron a lo largo de su de su vida, sus pensamientos posteriores ampliaron principalmente las ideas anteriores, que no refutó.

[7] *Las teorías de Jung son las mismas que las de Freud y el campo de la psicología ha avanzado a partir de él.* Es interesante que las únicas personas a las que he escuchado esta opinión son los psicólogos profesionales. Esto puede ser porque los puntos de vista de Jung rara vez se presentan en el sistema educativo formal. Si bien que él y Freud, considerado el padre de la psicología moderna, colaboraron durante muchos años. , pero es menos conocido, al parecer, que Jung se apartó de Freud de manera sustancial al desarrollar sus propias ideas independientes.

[8] *Las personas que se dedican a Jung están locas.* Este sentimiento sigue en la misma línea que los que dicen que los musulmanes son fanáticos, los negros son perezosos, los americanos

* Jung, de hecho, lanzó graves advertencias públicas contra el Tercer Reich cuando éste llegó al poder: "La bestia rubia [se] agita en su prisión subterránea... amenazándonos con un brote que tendrá consecuencias devastadoras" (citado en Welsh, et al., 1947). La oposición de Jung al régimen nazi lo llevó a la "lista negra" de Hitler (Ibid.). Las acusaciones de antisemitismo contra Jung en la década de 1930 se cree ahora que fueron instigadas en respuesta a sus enemistades con Freud (que era judío), a cuyas perspectivas se oponía firmemente. Según Gallard, fue Freud quien enfatizó las diferencias religiosas y culturales entre ambos como medio para desacreditar a Jung (1994).

† Como veremos en el capítulo 20, los experimentos de Stanley Milgram demostraron que somos susceptibles de realizar actos de violencia contra otros si caemos bajo el hechizo de alguien que nos ordena llevar a cabo tales actos.

son ruidosos, arrogantes y con derechos, o cualquier otro estereotipo aplicado burlescamente a una población. Sorprendentemente, he oído esto con más frecuencia en boca de eruditos budistas y de personas que se identifican con orgullo como budistas practicantes de larga data y expertos en la materia. Esta actitud arrogante y deshumanizada puede surgir en respuesta a una repulsión cargada de emoción hacia un grupo de personas que uno ve como diferente de sí mismo y, por tanto, como una amenaza. Cuando nos sentimos amenazados, no es raro que atacemos y desacreditemos la fuente de la amenaza.

[9] Los junguistas son sectarios. Un estudiante religioso, cuando se enteró de que planeaba incluir un capítulo sobre psicología junguiana en este libro, exclamó con vehemencia "¡el movimiento Jung es una secta!" La idea de que el modelo de Jung de la psique es un movimiento social no es diferente de decir que la teoría psicoanalítica de Freud es un movimiento social, o que la teoría escénica de Erikson es un movimiento social. Para la mayoría de la gente, son sólo diferentes modelos que podemos usar para entender mejor la naturaleza humana. La idea de que Jung tenía algo que ver con las sectas fue sugerida a finales del siglo XX por Richard Noll, cuyo libro de 1997, *The Jung Cult: Origins of a Charismatic Movement*, popularizó la idea entre un grupo de adversarios de Jung. Un artículo de opinión que Noll había escrito previamente para el New York Times, que propuso la misma idea, recibió una rápida respuesta del destacado historiador Olivier Bernier, que escribió:

Richard Noll hace una comparación injustificada y totalmente desinformada entre Luc Jouret, el líder sectario muerto, y Carl Gustav Jung. El Sr. Jouret era un loco autoimpuesto. Jung fue un psicoanalista reconocido, autor de muchos libros respetados y un hombre que, lejos de prestar a sus discípulos a una muerte prematura, devolvió a sus pacientes a la salud psicológica. No hubo, ni hay, ninguna secta de Jung. [...] Al igual que el psicoanálisis freudiano, el psicoanálisis junguiano es reconocido en todo el mundo.

Otras distorsiones del Sr. Noll se deben evidentemente a su incapacidad para distinguir el símbolo y la realidad. Jung nunca pretendió ser un dios; él hizo un llamamiento a la reintegración en la estructura psíquica de un reconocimiento de lo divino; ambas cosas no son lo mismo.

Carl Gustav Jung murió en su cama a la edad de 86 años. Hoy, 30 años después años, su contribución al psicoanálisis y al estudio del mito y del símbolo es reconocida en todas partes..."³³¹

Una vez expuesta una idea, puede cobrar vida propia a través de la complejidad de la dinámica social, algo que Richard Dawkins investigó en su aclamado libro de 1976, *El gen egoísta*. En él, Dawkins acuñó el término *meme* para "transmitir la idea de una unidad de transmisión cultural o unidad de imitación".

Al igual que los genes se propagan en el acervo genético saltando de cuerpo a cuerpo a través de los espermatozoides o los óvulos, los memes se propagan de cerebro a cerebro a través de un proceso que, en sentido amplio, puede llamarse imitación.³³²

Por muy ridícula que sea la idea de que Jung era una figura sectaria- No era un individuo carismático, y "desconfiaba de cualquiera que pretendiera ser su discípulo",³³³ -o que las personas que estudian la psicología analítica hoy en día son seguidoras de un culto a Jung; el mero hecho de exponer tal idea, o meme, fue suficiente para que ganara atracción entre un grupo de personas que ya se oponían a las ideas y teorías de Jung por cualquier número de razones (algunas de las cuales ya he discutido). El meme se convirtió en una vía fácil y rápida para descartar y simultáneamente desacreditar los miles de horas de investigación, y voluminosos escritos, que consumieron a Jung durante la mayor parte de su vida, y que desde entonces han sido valorados por innumerables pacientes, académicos, investigadores y terapeutas de todo el mundo.

En los próximos capítulos, exploraremos algunos de los aspectos más destacados de la analítica en lo que respecta a la práctica y la experiencia chan. No presento el modelo de la psique de Jung como el único medio a través del cual se puede tener una visión del reino espiritual, sólo uno que he encontrado útil para mí. . Muchos viajeros espirituales han tenido éxito sin tener que recurrir a la psicología analítica.

Primero, sin embargo, veremos un modelo del siglo XX de la experiencia mística a través de los ojos de Roland Fischer, un psiquiatra experimental en la Universidad Estatal de Ohio desde 1958 hasta 1971. Su modelo fue desarrollado estudiando los efectos del LSD y, a pesar de algunas fallos obvios, ofrece una valiosa visión de la relación entre ego-identidad-"Yo"- "Yo libre de ego".

"Ego" vs. "Si mismo"

El 16 de noviembre de 1938, Albert Hoffman sintetizó el primer LSD (ácido lisérgico (dietilamida del ácido lisérgico) mientras buscaba un analéptico respiratorio y circulatorio. El 116 de abril de 1943, se llevó la mano a la cara a su cara y sin darse cuenta ingirió una pequeña cantidad. Al describir las experiencias que siguieron, dijo que

...-que se sintió afectado por una notable inquietud, combinada con un ligero mareo. En casa me acosté y me hundí en una flotante y desagradable intoxicación [-] como una condición, caracterizada por una imaginación extremadamente estimulada. En un estado onírico, con los ojos cerrados (me pareció que la luz del día desagradablemente brillante), percibí una corriente ininterrumpida de imágenes fantásticas, formas extraordinarias con un intenso y caleidoscópico juego de colores. Al cabo de unas dos horas este estado se desvaneció.³³⁴

La Agencia Central de Inteligencia (CIA) del gobierno estadounidense pronto se interesó por el LSD para su uso potencial en los interrogatorios y la tortura. A principios de la década de 1950, se creó una operación encubierta llamada Proyecto *MKUltra* para estudiar los efectos del LSD en el laboratorio y en la población general de los Estados Unidos:

El programa consistía en unos 149 subproyectos que la Agencia contrató a varias universidades, fundaciones de investigación e instituciones similares. Al menos 80 instituciones y 185 investigadores privados participaron. Como la Agencia financió

MKUltra indirectamente, muchos de los participantes no sabían que estaban tratando con la Agencia con la Agencia.³³⁵

El LSD fue distribuido de forma encubierta por organizaciones de fachada en los EE.UU. y a colegios y universidades, hospitales, prisiones y empresas farmacéuticas. . Había una nueva droga en la calle, y prácticamente ninguna de las decenas de miles de personas que la tomaban sabían que estaban participando en un experimento conspirativo dirigido por la CIA. Aunque el programa se cerró en 1973, el Tribunal Supremo no lo declaró ilegal el LSD hasta 1985, tres décadas después de que se empezara a distribuir libremente. A causa de MKUltra, el LSD se convirtió en una droga popular de la contracultura desde finales de los 50 hasta los 60, e inspiró el nacimiento de la Generación Beat, popularizada por escritores como Allen Ginsberg, William S. Burroughs, Jack Kerouac, Lucian Carr, Herbert Huncke y Gary Snyder.

Pero el descubrimiento de los efectos del LSD también provocó la investigación sobre la naturaleza de los estados alterados de conciencia. Un investigador prominente en esta área fue Roland Fischer. Fischer utilizó EEGs y técnicas de biofeedback para estudiar los efectos cognitivos del LSD como un medio para entender mejor la esquizofrenia. De su investigación, derivó un modelo que creía que representaba con exactitud tanto estados inducidos por las drogas y por la naturaleza que se encuentran durante la meditación y la contemplación. Sus teorías fueron objeto de escrutinio y de ataques dentro del campo por una serie de razones; entre ellas, que los estados inducidos por las drogas son notablemente diferentes, tanto cualitativa como cuantitativamente, de los inducidos naturalmente. No obstante, El trabajo de Fischer ofreció algunas ideas valiosas.

Fischer propuso que hay dos aspectos distintos e independientes de la experiencia de la conciencia, que se expresan mediante estados "excitados" (ergotrópicos) o "relajados" (trofotrópicos).^{*} Estos distinguen la experiencia (psicoperceptiva) de las actividades que realizamos en nuestra vida cotidiana, como escardar el jardín (ergotrópico), de experiencias como relajarse en un baño (trofotrópico). A continuación, propuso que diferentes personas exhiben diferentes magnitudes de experiencia ergotrópica y trofotrópicas, y lo relacionó con la percepción relativa del yo y del sí mismo. Cuando el Si mismo se encuentra plenamente, correlaciona la experiencia con samádhi en el lado trofotrópico, y el raptó místico en el lado ergotrópico (Figura 5):

Así, la exclusividad mutua de los estados "normales" y exaltados, tanto el éxtasis como el samádhi, nos permite postular que el hombre, el sistema de autorreferencialidad, existe en dos planos: como "Si mismo" en la dimensión mental de los estados exaltados; y como "yo" en el mundo objetivo, donde se ve

^{*} "La excitación ergotrópica denota patrones de comportamiento preparatorios para la acción positiva y se caracteriza por el aumento de la actividad del sistema nervioso simpático y la activación del estado psíquico. Estos estados pueden ser inducidos de forma natural o, por ejemplo, mediante drogas alucinógenas. La excitación trofotrópica es el resultado de la integración de las actividades parasimpáticas con las somatomotoras para producir patrones de comportamiento que conservan y restauran la energía, una sensibilidad a los estímulos externos y sedación" (R. Fischer 1971, f.n. 1, 903). Los dos términos fueron acuñados por primera vez por el psicólogo suizo Walter Rudolf Hess.

capaz y dispuesto a cambiar la dimensión física "allá afuera". El "yo" y el "sí mismo" pueden postularse rápidamente sobre bases puramente lógicas. Véase, por ejemplo, el razonamiento de Brown de que el universo está aparentemente "construido con el fin (y por lo tanto de tal manera que sea capaz) de verse a sí mismo". Pero para ello, evidentemente, primero debe dividirse en al menos un estado que vea, y al menos otro estado que es visto. En este estado cortado y mutilado, el que ve es solo parcialmente sí mismo... pero, en cualquier intento de verse a sí mismo como un objeto, debe, igualmente indudablemente, actuar de modo que se distinga de, y por lo tanto, falso para, sí mismo. En esta condición siempre se eludirá parcialmente a sí mismo".³³⁶

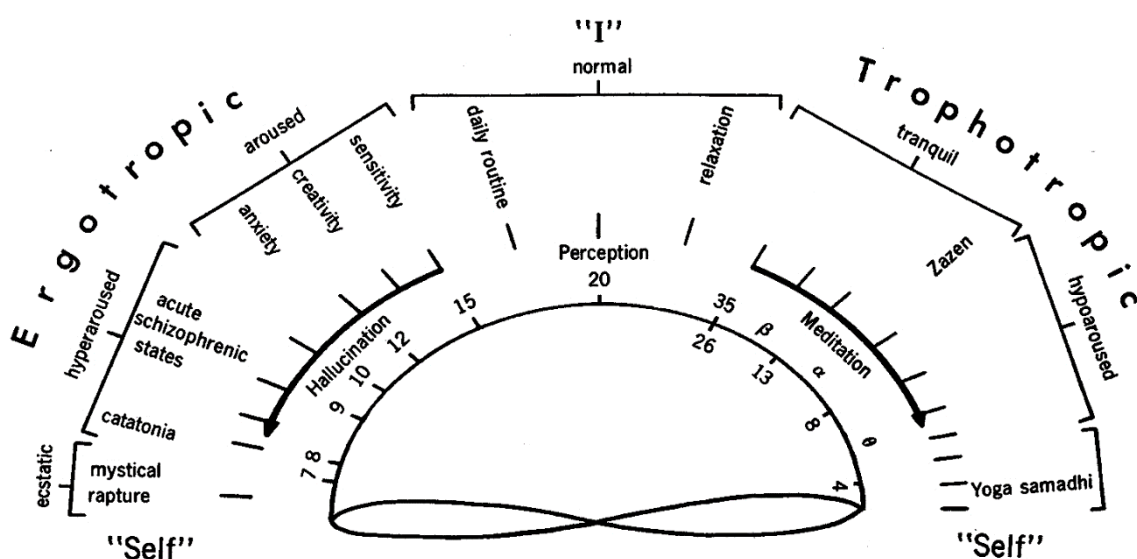


Ilustración 1 Figura 5. FIGURA 5. UN MAPA DE ESTADOS CONSCIENTES.

Variedades de estados de conciencia trazado en un continuo de percepción-alucinación de excitación ergotrópica creciente (izquierda) y un continuo de percepción-meditación de excitación trofotrópica creciente (derecha). Estos niveles de hiper e hipoalerta son interpretados por el hombre como estados normales, creativos, psicotrópicos y ecstáticos (izquierda) y Zazen y samadhi (derecha). El salto que conecta el éxtasis y el samadhi representa una excitación ergotrópica. Los números 35 a 7 en el continuo percepción-alucinación son el coeficiente de variación de Goldstein [vease L. Goldstein, H. Murphree, A. Sugarman, C. Pfeiffer, y E. Jenney, *Clin. Pharmacol. Ther.* 4 (1963), 10], que especifica la disminución de la variabilidad de la amplitud del EEG con el aumento de la excitación ergotrópica. Los números 26-4 en el continuo percepción-meditación, por otra parte, se refieren a aquellas ondas EEG beta, alfa y theta (medidas en hercios) que predominan durante pero no son específicas de estos estados. Reimpreso de R. Fischer, "A Cartography of Understanding Mysticism", *Science*, vol. 174, 16 de noviembre de 1971, pp. 897-904. Copyright 1971 por la AAAS.

A lo largo de la mayor parte de este libro, me he centrado más en la naturaleza ergotrópica de la experiencia mística. Gran parte del resto del libro continúa en esta línea, con la discusión de la experiencia del despertar (como la "iluminación") y otras experiencias psicológicas, emocionales y cognitivas. El lado trofotrópico del viaje espiritual es igualmente importante, pero se habla menos de ella porque se adapta de forma natural a la evolución de nuestra práctica a medida que nuestra práctica evoluciona, presentándose a través de sentimientos de profunda satisfacción, alegría y armonía Si no conseguimos mantener un equilibrio entre ambos estados, podemos tener problemas, un tema que abordaré en el Capítulo 21.

Las expresiones de la experiencia chan suelen reflejar un estado o el otro. La expresión trofotrópica es la más utilizada para transmitir la experiencia de la visión mística, mientras que la expresión ergotrópica se utiliza más a menudo para ayudar a guiar a las personas hacia esa experiencia trofotrópica. El monje Ta Hui (1089 - 1163), por ejemplo, expresó a menudo el estado trofotrópico, describiendo la experiencia espiritual:

Este asunto es como el sol brillante en el cielo azul, que brilla claramente, inmutable y sin movimiento, sin disminuir ni aumentar. Brilla en todas partes en las actividades diarias de todos, apareciendo en todo. Aunque intentes agarrarlo, no podrás conseguirlo; aunque intentes abandonarlo, siempre permanece. Es vasto y sin obstáculos, completamente vacío. Como una calabaza que flota en el agua, no puede ser retenida ni sujeta. Desde la antigüedad, cuando las personas de la Senda han alcanzado esto, han aparecido y desaparecido en el mar del nacimiento y la muerte, capaces de utilizarlo plenamente. No hay déficit ni excedente: como si se cortara sándalo, cada pieza lo es.³³⁷

Han Shan, por su parte, expresó a menudo dimensiones ergotrópicas que conducen a la experiencia espiritual trofotrópica:

...si quiero derretir el hielo tengo que aplicar calor. Cuanto más caliente el fuego, más rápido se derrite el hielo. Lo mismo ocurre con la sabiduría. Cuanto más intenso sea nuestro escrutinio, más rápido alcanzaremos la sabiduría. Cuando crezcamos en la sabiduría, empequeñeceremos nuestro viejo yo egoísta. La prueba es entonces mayor.³³⁸

El modelo de Fischer no implica camino continuo a través del cual se progresa, empezando con la conciencia de la identidad del ego y terminando con la plena conciencia del Ser, sino un conjunto de puntos estáticos en un continuo entre el ego-identidad y el Ser donde uno puede residir. La mayoría de las personas viven completamente dentro del dominio del "yo-conocimiento" (la parte superior del gráfico), sin ser conscientes del Ser. Cuando se entra en la meditación (samadhi), existimos enteramente dentro del Ser y son, asimismo, inconscientes de la identidad del ego. Sin embargo, cuando se sale del samádhi, sin embargo, volvemos al dominio del yo, y de nuevo existe dentro de la yoidad. Fischer explica que,

En nuestra terminología, el "Si mismo" de los estados exaltados es el que ve y conoce, mientras que el "yo" es la interpretación, lo que se ve y se conoce en el espacio-tiempo físico del mundo "ahí fuera". La relación mutuamente excluyente entre el "vidente" y lo "visto", o la elusividad del "Si mismo" y el "Yo", puede tener su base fisiológica en la exclusividad mutua de los sistemas ergotrópico y trofotrópico.³³⁹

Hay, sin embargo, regiones a lo largo del continuo en las que somos simultáneamente conscientes del ego-yo y el Si y de la interacción entre ambos; éstas corresponden, según Fischer, a coeficientes de variación entre 10 y 13 en el continuo percepción-alucinación y entre 9 y 12 hertzios del EEG en el continuo percepción-meditación, identificable en la

figura 5. Para el viajero chan, esta interacción entre el ego-yo y el Si mismo ocurre una vez que hemos experimentado un acontecimiento de despertar, durante el cual el Si mismo es conocido (Capítulo 18).

Fischer abordó el problema de la experiencia mística desde la perspectiva de un investigador que estudia a los pacientes psiquiátricos y los efectos de los alucinógenos (LSD) en los sujetos de prueba. Aunque fue perspicaz en muchos puntos (el sistema ergotrópico/trofotrópico describe muy bien el Si mismo se desconoce cuando se vive en nuestra existencia "yo"), era débil en los estados inducidos naturalmente de la experiencia mística. Lo que quería decir "zazen" no está claro, especialmente si se tiene en cuenta que lo distingue de samádhi, que, por supuesto, es el lugar al que se llega cuando se experto en la meditación sentada (zazen). Además, los meditadores -los que están en samádhi- encuentran alucinaciones, o lo que yo llamo más a menudo visiones (sueños numinosos que ocurren durante los estados de conciencia), por lo que sugerir que no pueden coincidir -desconocerse una a otra- es un error. . El error fue probablemente una consecuencia natural del estudio de los estados inducidos por las drogas, no de los estados naturales de alteración de la conciencia, y su falta de experiencia personal meditando.

El modelo de Fischer ofrece un buen ejemplo de cómo se debe considerar cualquier modelo: como un mecanismo del que podemos obtener nuevos conocimientos, ser engañados, o ambas cosas. Depende de nosotros aplicar nuestra propia sensibilidad a la tarea de valoración y evaluación. En el proceso, ayuda recordar que los modelos no son representaciones de la realidad, sino meras expresiones de nuestro deseo de comprender mejor la realidad. Si un modelo es verdadero o falso, bueno o malo, no es la cuestión; es si podemos extraer algo significativo de él que mejore la comprensión. Podemos extraer lo que es útil y descartar lo que no lo es. Siempre es útil mantener una mente crítica, abierta y cuestionadora al considerar un modelo de cualquier tipo, y reconocer que diferentes modelos y estrategias conceptuales pueden ayudarnos a entender cosas diferentes.

Un modelo bastante diferente y único que se encuentra a menudo en el budismo es el catuskoti. Se ha utilizado para describir la experiencia espiritual, así como para ayudar a guiar a la gente a ella.

EI CATUSKOTI

Hace treinta años, antes de practicar el Chan, vi que las montañas son montañas y los ríos son ríos. Sin embargo, después de haber logrado conocimiento íntimo y después de haber conseguido un conocimiento íntimo, vi que las montañas no son montañas y los ríos no son ríos. Pero ahora que he encontrado descanso, como antes veo que las montañas son montañas y los ríos son ríos.*

- Qingyuan Weixin

* Este aforismo común chan se atribuye a Wudeng Huiyuan (1252) en el Compendio de las *Cinco Lámparas*

El Catuskoti, descrito por primera vez en el capítulo 1, ha proporcionado un mecanismo A los místicos para expresar cómo cambia nuestra experiencia de la realidad a medida que progresamos en el viaje espiritual. Como recordatorio, si consideramos alguna proposición, entonces lo que podemos decir de ella es que debe ser o bien verdadera, o bien falsa no verdadera o falsa, o ni verdadera ni falsa. No hay otras opciones. Consideremos, por ejemplo, la montaña de Qingyuan. Por la lógica de Catuskoti, la experiencia de la montaña se alinearán exclusivamente con una y solo una de las siguientes condiciones para nosotros:*

- 1) la montaña es real
- 2) la montaña no es real
- 3) la montaña es a la vez real y no real
- 4) la montaña no es ni real ni no real

Al principio, antes de emprender una práctica espiritual como el chan nos encontramos en el mundo exterior creado por las percepciones sensoriales, el reino de la dualidad sujeto-objeto: la vista (los sujetos) interactúa con las "cosas" (los objetos), que dan la impresión de una realidad distinta y separada para el sujeto y el objeto. Estamos en el estadio 1 de catuskoti: la montaña es real.

Tanto la negación como las prácticas de hua-tou ayudan a romper los vínculos entre nosotros mismos y los objetos que percibimos a través de nuestros sentidos. Esto nos ayuda a ver un aspecto más profundo del ser. Llegamos a reconocer que, al observar algo, participamos en su toma de conciencia, y que su realidad es, al menos en parte, una construcción de nuestra propia conciencia: los objetos pierden así su anterior sentido de realidad sustantiva u objetiva. Estamos en el estadio 2 de catuskoti: la montaña no es real.

Con perseverancia y esfuerzo continuado, romperemos por completo nuestra forma de percepción condicionada para ver las cosas sin filtro a través de la lente del ego. La realidad de la montaña vuelve, pero ya no está mediada por su abstracción como "montaña"; es decir, existe, pero no como una formación mental. Estamos en el estadio 3 de catuskoti: la montaña no es real como objeto que se desprende de nosotros, pero su percepción como montaña es real; es decir, la montaña es a la vez real y no real.

Una vez que somos capaces de entrar en samadhi, la conciencia personal queda subsumida por completo por la autoconciencia, y la distinción entre real y no real desaparece porque no queda ningún pensador para pensar en tales cosas. Entramos en el círculo vacío de Chans. Estamos en el estadio 4 de catuskoti: la montaña no es ni real ni no real (recordemos el Zhao zhou del Capítulo 12).

La lógica catuskoti es útil para describir algunos aspectos del viaje espiritual para alguien que lo ha vivido, pero, en mi opinión, no ayuda mucho a los que no lo han vivido. No hay

* Para el chan, cómo interpretamos una montaña, o la sentimos, es significativo, no debatiendo la naturaleza de su existencia.

Explorando el Chán

manera de ver la vida no dualísticamente a menos que uno haya hecho el trabajo necesario para desprenderse de las ataduras del ego. A pesar del persistente esfuerzo de Nagarjuna por tratar de ayudar a la gente a entender la experiencia mística a través del catuskoti (capítulo 1), no hay manera de entender el estado de conciencia que experimentamos cuando se entra en samadhi hasta que se ha estado allí.

El catuskoti ofrece una herramienta útil para describir la experiencia espiritual pero no es tan útil para enseñarnos cómo lograrla. Tampoco dice nada sobre las experiencias que se tienen cuando se inicia un viaje espiritual. Para ello, debemos recurrir a otros modelos que nos ayuden a comprender las fuerzas psicológicas que dan forma a nuestras interacciones con el mundo y con nosotros mismos.

A continuación, echaremos un vistazo a la psicología analítica, que me resultó especialmente útil durante los primeros años de mi propio viaje.*

* El lector que siga siendo reacio a considerar la posible utilidad de la psicología analítica, puede saltarse este capítulo, aunque algunas de las ideas expuestas serán referidas en los siguientes capítulos, ya que intento describir y explicar algunos de los retos que se plantean.

16

La teoría de los arquetipos

Debemos tener en cuenta constantemente que lo que entendemos por "arquetipo" es en sí mismo irrepresentable, pero tiene efectos que hacen posibles las visualizaciones de él, a saber, las imágenes e ideas arquetípicas. En la física nos encontramos con una situación similar: las partículas más pequeñas son irrepresentables, pero tienen efectos de la naturaleza de los cuales podemos construir un modelo.

- C. G. Jung

EN ESTE CAPÍTULO, REANUDO LOS PRINCIPALES pensamientos de Jung en relación con los arquetipos psicológicos tal y como evolucionaron a lo largo de su vida. Como se ha subrayado anteriormente, el objetivo no es presentarlos como verdades fundamentales, sino como un medio para mirar e interpretar nuestros propios valores en un contexto más amplio. Comenzaremos explicando alguna terminología fundamental. En los capítulos siguientes, exploraremos la relación de la psicología analítica con las experiencias encontradas en el viaje Chan.

En todas las teorías de Jung es fundamental la noción de un inconsciente colectivo* un almacén de fuerzas psicológicas heredadas, que él llama arquetipos:

Además de nuestra conciencia inmediata, que es de naturaleza totalmente personal y que creemos que es la única psique empírica, [...] existe un segundo sistema psíquico de naturaleza colectiva, universal e impersonal, que es idéntico en todos los individuos. Este inconsciente colectivo no se desarrolla individualmente, sino que se hereda. Consiste en formas preexistentes, los arquetipos que sólo pueden ser

* El término inconsciente se originó mucho antes que Jung y Freud, con el filósofo Friedrich Schelling; sin embargo, se le atribuye a Paracelso la primera propuesta de la existencia del conocimiento inconsciente durante el sigloXVI.

conscientes de forma secundaria y que dan forma definitiva a ciertos contenidos psíquicos.³⁴⁰

...los arquetipos son, por definición, factores y motivos que ordenan los elementos psíquicos en determinadas imágenes, caracterizadas como arquetípicas, pero de tal manera que pueden ser reconocidos sólo por los efectos que producen. Existen de forma preconsciente, y presumiblemente forman la estructura dominante de la psique en general.... Como factores condicionantes a priori, representan una instancia psicológica especial del "patrón biológico de comportamiento" que confiere a todas las cosas sus cualidades específicas. Así como las manifestaciones de este esquema biológico cambian en el curso del desarrollo, también pueden hacerlo las del arquetipo. Sin embargo, desde el punto de vista empírico, el arquetipo no solo ha existido como un fenómeno de la naturaleza de la vida orgánica, sino que entró en escena con la vida misma.³⁴¹

Jung utilizó el término "arquetipo"* para describir tanto la imagen o el patrón característico de un instinto, así como la fuerza o energía - la *numinosidad* - que reside en el instinto. También lo describió como un principio organizador a través del cual actúa un instinto.† Los instintos son aquellos programas que nos dirigen y guían para sobrevivir y procrear:

Los instintos no son vagos e indefinidos por naturaleza, sino que son fuerzas motrices específicamente formadas que, mucho antes de que haya conciencia y a pesar de cualquier grado de conciencia posterior, persiguen sus objetivos inherentes. En consecuencia, forman analogías muy estrechas con los arquetipos, tan cercanas que hay buenas razones para suponer que los arquetipos son las imágenes inconscientes de los propios instintos, En otras palabras, son patrones de comportamiento instintivo.³⁴²

Jung describe dos aspectos de la conciencia: el inconsciente personal que se relaciona con nuestra psique localizada, y el inconsciente colectivo, que se relaciona con su forma evolutiva.

Las teorías de Jung son relevantes para el chan porque abordan un ámbito no solo de palabras y pensamientos, sino de imágenes inusuales, alucinaciones auditivas y emociones

* En griego, arquetipo significa modelo o patrón; en latín, arquetipo significa original. Jung utiliza el término en el mismo contexto en el que se había utilizado durante siglos. Su contribución fue aplicar el concepto a los mecanismos y fuerzas instintivas. "El primer elemento arché" significa "comienzo, origen, causa, fuente primigenia y principio, pero también significa posición de líder, regla suprema y gobierno" (en otras palabras, una especie de 'dominante'); el segundo elemento 'tipo' significa 'golpe y lo que produce un golpe, la huella de una forma de moneda, imagen, copia, prototipo, modelo, orden y norma, ... en el sentido figurado y moderno, "patrón subyacente a la forma, forma primordial (la forma, por ejemplo, "subyacente" a una serie de especímenes humanos, animales o vegetales similares)" (Schmitt 1945, 98).

† "El inconsciente, como conjunto de todos los arquetipos, es el depósito de toda la experiencia humana de vuelta a sus remotos principios. No, de hecho, un depósito muerto, una especie de depósito abandonado de basura, sino un sistema vivo de reacciones y aptitudes que determinan la individualidad de la persona de forma invisible, tanto más eficaz cuanto más invisible. Se trata de un gigantesco prejuicio histórico, por así decirlo, una condición histórica a priori, pero también es la fuente de los de los instintos, ya que los arquetipos son simplemente las formas que asumen los instintos" (Jung 1969, § 339).

peculiares, todas ellas comúnmente experimentadas cuando nos dedicamos a la meditación (dhyána y samádhi).^{*} Los modelos de Jung presentan un vehículo para interpretar y comprender estas experiencias al plantear que existen fuerzas psicológicas elementales que dan forma a nuestra interacción con el mundo. El psicólogo James Hillman, fundador de la Psicología Arquetípica (que se basó en gran medida en la Psicología analítica), escribió:

El lenguaje primario, e irreductible, de [...] los patrones arquetípicos es el discurso metafórico de los mitos. Por lo tanto, estos pueden ser entendidos como los patrones más fundamentales de la existencia humana. Para estudiar la naturaleza humana en su nivel más básico, debo recurrir a la cultura (mitología la religión, el arte, la arquitectura, la epopeya, el drama, el ritual) donde estos patrones son retratados.³⁴³

Jung utilizó el término *individuación* para describir el proceso a través del cual integramos estos elementos arquetípicos en la conciencia.

FUERZAS PSICOLÓGICAS

Según Jung, un arquetipo psicológico es una "fuerza instintiva" que es "un organismo vivo, dotado de fuerza generativa".³⁴⁴ Puesto que Jung se refiere a menudo a los arquetipos como fuerzas instintivas, puede ser útil examinar primero la idea de una "fuerza" psicológica. Un instinto, como principio o fuerza interna que ordena nuestras acciones y emociones, es análogo a las fuerzas externas que influyen en el mundo físico. . En ambos casos, la "fuerza" es un concepto teleológico, algo que se concibe para explicar un fenómeno por el propósito al que sirve y no por una causa postulada.[†]

Sin las fuerzas naturales, no habría física. De hecho, no habría nada en absoluto, porque son esas fuerzas las que crean las cosas, las que dan sustancia a nuestro mundo y hacen que las cosas sucedan. Si consideramos que una roca es real, también reconocemos que las fuerzas que la hacen comportarse como una roca, que le dan su carácter de "roca", son reales. Del mismo modo, si nos enfadamos y consideramos que ese enfado es real, también podemos considerar que debe haber una fuerza, o un mecanismo, que produzca esa ira, aunque se desconozca su naturaleza. Podemos entonces observarla, describirla, hacer experimentos para aprender más acerca de la misma y especular sobre ella. Podemos nombrar tales fuerzas interiores todo lo que queramos; el nombre no es importante, pero reconocer su existencia es valioso, porque nos lleva más cerca de entendernos a nosotros mismos y al mundo en el que vivimos. También nos ayuda a comprender que no somos

^{*} He conocido y mantenido correspondencia con varias personas que afirman haber meditado durante décadas y que que atestiguan no haber tenido nunca tales experiencias. Yo atribuyo estos fenómenos, al menos en parte, al paradigma Zen japonés que tiende a mantener a las personas en la etapa 1, la de las prácticas de la atención plena, (véase la primera parte).

[†] Gran parte de la ciencia se basa en construcciones teleológicas. Si algo ocurre, proponemos una razón -un mecanismo- para ello y le damos un nombre. Si una roca cae, lo atribuimos a algo que llamamos gravedad. Si dos imanes se repelen, decimos que se debe a algo que llamamos electromagnetismo. Una vez identificado un concepto de "fuerza", podemos investigarlo más a fondo para entender sus Funciones y propiedades y desvelar sus secretos.

nuestras emociones: son simplemente un aspecto del ser humano y no nos definen. Por analogía con la física, sin fuerzas interiores no tendríamos emociones ni impulso para la acción.

Al igual que las fuerzas que gobiernan nuestro mundo físico, las fuerzas arquetípicas pueden considerarse como las que gobiernan nuestro mundo interior.* Sin embargo, hasta que seamos conscientes de estas fuerzas interiores, actuarán sobre nosotros sin vigilancia dirigiéndonos para que pensemos y nos comportemos como si fuéramos robots que siguen de instrucciones programadas, instrucciones que han sido ensambladas de nuestra experiencia colectiva heredada.

Jung especuló que el número de arquetipos en la psique humana es enorme, y que existen dentro de una estructura jerárquica.† Los arquetipos primarios son los que no se pueden reducir y, por tanto, son la base de todos los demás arquetipos psicológicos: el yo, la persona, la sombra (tanto la sombra enemiga como la sombra amiga), y el ánima/animus. Los arquetipos secundarios son el héroe, el niño, la madre y el padre. Los terciarios y otros grupos sucesivos continúan construyendo el árbol, cada uno de los cuales contiene progresivamente una mayor mezcla de arquetipos elementales. Cuando giramos nuestra mirada hacia el interior, como hacemos con las disciplinas chan entramos en contacto consciente con ellos, un proceso que los integra en la conciencia. Con el tiempo, todos los arquetipos pueden llegar a ser un estado espiritual trascendente al que se alude en la serie clásica de Chan (capítulo 14), así como en el Neijing tu (capítulo 4).

COMPLEJOS

Jung propuso que los arquetipos se manifiestan en la psique (en el inconsciente personal) a través de complejos. Los complejos, como él los describe, son patrones de emociones, percepciones, deseos y recuerdos que se organizan en torno a algún tema‡, y están presentes de forma natural en todas las personas. Cada complejo tiene un aspecto positivo y otro negativo; es decir, son bipolares.§ Cuanto más lejos de la conciencia, mayor es la

* Los arquetipos psicológicos también pueden ser amplios, esos descritos como procesos, o sucesos. Por ejemplo, se podría establecer la analogía entre el arquetipo del enemigo-sombra y la cólera como la caída de la gravedad. Ambos son el mismo tipo de cosa -construcciones teleológicas que sirven para describir por qué ocurren ciertos fenómenos-, pero mientras que un arquetipo se da a conocer a través de la observación interna (por ejemplo, un encuentro visionario con ello, o una reacción emocional de ello), los sucesos externos se dan a conocer a través de la observación externa, de, por ejemplo, ver una roca rodar por una colina, o sentirla caer sobre nuestra cabeza.

† "En el mundo de los arquetipos ese puede establecer, en consecuencia, un cierto orden jerárquico. Designamos como "primarios" aquellos arquetipos que no son susceptibles de una mayor reducción, que representan, por así decirlo, a los "primeros padres"; a los siguientes los denominamos "hijos", "secundarios", "nietos", "terciarios", etc., hasta llegar a aquellos arquetipos altamente diversificados que están más cerca del dominio familiar de nuestra conciencia y que, por tanto, poseen la menor riqueza de significado y numinosidad o carga energética" (Jacobi 1974, 56-57).

‡ Investigaciones recientes que utilizan la imagen IRMf identifican los complejos en relación con la función cerebral involucrada con el procesamiento de la emoción (Leon Petchkovsky 2013).

§ ... podemos decir que los complejos tienen: dos clases de raíces (se basan en conflictos o sucesos infantiles o actuales); dos tipos de naturaleza (un complejo puede ser `mórbido' o `sano'); dos modos de expresión (un

autonomía del complejo³⁴⁵ sin embargo, a través de la asimilación, un complejo puede ser disuelto y su energía descargada.³⁴⁶

La raíz de un complejo específico reside en un arquetipo específico -o la colección específica de arquetipos conectados -, y formas cuando las experiencias se combinan con las influencias arquetípicas y llegan al inconsciente personal.* El ego es un ejemplo de este tipo de complejo compuesto: la conciencia egóica es "el reino organizado por el ego, que se origina a sí mismo del inconsciente personal como complejo."³⁴⁷

Podemos imaginar un complejo que manifieste un comportamiento negativo debido a de desequilibrios psíquicos que se originan a menudo por traumas o abusos durante la infancia. Como ejemplo sencillo, consideremos el `complejo de superioridad; o *trastorno narcisista de la personalidad*, que se caracteriza por percibir a uno mismo como superior a los demás, por tener una eminencia sobre el resto del mundo y por considerar a los demás como indignos de tiempo o atención.[†]

Otros tipos de complejos discordantes tienen nombres como el complejo de Medea, el complejo de Orestes, el complejo de Padre, el complejo de Madre y el complejo Mesianico/Redentor. En general, siempre que la psique se ve fuertemente afectada por las experiencias de la vida, los elementos inconscientes se manifiestan y se fusionan con fuerzas arquetípicas para crear complejos.

Descripciones de algunos de los arquetipos de las categorías primarias y secundarias que son relevantes para las experiencias encontradas en la formación se presentan a continuación.

EL ARQUETIPO DE LA SOMBRA (ENEMIGO)

La sombra enemiga existe para aumentar las probabilidades de nuestra supervivencia cuando nos encontramos con una amenaza: un oso carga contra nosotros, la adrenalina se libera, los músculos se tensan, y nuestro ritmo cardíaco aumenta para suministrar más oxígeno a los músculos. Todo esto nos prepara para luchar o huir. Si luchamos, esperamos poder sobrevivir a cualquier precio; si huimos, tenemos la esperanza de poder huir de nuestro enemigo. Hoy en día no existiríamos si no compartiéramos colectivamente este

complejo puede considerarse, según las circunstancias, como negativo o positivo; los complejos son "bipolares")" (Jacobi 1974, 25).

* "Si imaginamos que los arquetipos forman un tejido del inconsciente colectivo, entonces los complejos -conectados a ellos- formarían un tejido del inconsciente personal. Todo complejo por lo tanto, surge como resultado de un conflicto personal y arquetípico, universal" (Jacobi 1974, 25).

† Este complejo difiere del complejo de inferioridad que manifiesta una conducta compensatoria que busca demostrar a los otros que uno es superior a ellos: conductas como comprar coches expansivos, contar chistes, llevar ropa etc. Una persona que exhibe complejo de superioridad no se cuida de lo que otros piensen de él porque para él ellos no son fundamentalmente importantes.

arquetipo; a través de la evolución, los que carecían de los instintos adecuados para sobrevivir dejaron a los que los tenían para continuar la especie.*

Sin embargo, si no estamos atentos, la sombra enemiga puede saltar a nuestras vidas cuando no lo esperamos, necesitamos, o queremos. Cuando repentinamente sentimos dolor, miedo o humillación, la sombra enemiga puede tomar el control y responder violentamente a la causa de la emoción percibida. Puede ser hacia alguien que sentimos que nos ha insultado, o hacia una rama que nos sorprendió en la cara mientras caminábamos por un sendero del bosque. Cuando la sombra enemiga está en libertad, fácilmente deshumaniza su objetivo, eliminando cualquier sensibilidad moral que hayamos podido invocar para ofrecer respeto y compasión.†

Una vez que somos conscientes de la sombra enemiga, ésta ya no tiene la capacidad de actuar sin nuestro consentimiento. Podemos enfadarnos, pero el enfado es espontánea, breve y una reacción natural a las circunstancias; puede ser tan breve que no hay ninguna expresión externa de la emoción. Nosotros

no podemos reconfigurar nuestro ADN para adaptarlo a nosotros -no podemos eliminar los instintos-, pero cuando nos damos cuenta de que la sombra enemiga avanza para actuar, podemos detenerla voluntariamente antes de que tenga la oportunidad de hacer daño.

EL ARQUETIPO DE LA SOMBRA (AMISTOSA)

La sombra amiga es el arquetipo positivo que equilibra la sombra negativa enemiga, y es responsable de las conexiones que se desarrollan con familia y los amigos. Busca la estabilidad social y las conexiones estrechas dentro de grupo o comunidad. En sueños y visiones, la sombra amiga es a menudo esa "otra persona" (del mismo género) que nos acompaña pero que no tiene rostro. Al principio de la vida proyectamos este arquetipo en los miembros familiares cercanos para conseguir su aceptación y su abrazo, ingredientes esenciales para la supervivencia temprana. A medida que crecemos, proyectamos la sombra amistosa a las personas con las que desea asociarse u obtener un beneficio personal. Los vendedores, por ejemplo, utilizan este arquetipo (consciente o inconscientemente) para ganar la confianza de los posibles compradores.

* Estudios recientes sugieren que el instinto de lucha o huida surge del gen SRY del cromosoma Y (Harley 2012)

† Podemos ver cómo la sombra enemiga jugó un papel en el deseo de Hitler de exterminar a los judíos, el deseo de Hirohito de dominar el mundo, y la disposición de los fundamentalistas islámicos radicales para matar a cualquiera que dude en compartir su fe. Todos estos son ejemplos extremos que ilustran a dónde puede llevar la proyección de la sombra enemiga. Un ejemplo más insidioso es la retórica sutil y a veces abierta de los extremistas de derecha en Estados Unidos y en otros lugares contra los extranjeros y las minorías étnicas, como los afroamericanos, los mexicanos, los musulmanes y los judíos.

EL ARQUETIPO DE PERSONA

Persona es una máscara teatral en latín:

Es, como su nombre indica, sólo una máscara de la psique colectiva, una máscara que finge la individualidad, haciendo creer a los demás y a uno mismo que uno es individual, cuando simplemente está representando un papel a través del cual la psique colectiva habla.... La persona era sólo una máscara de la psique colectiva. Fundamentalmente, la persona no es nada real: es un compromiso entre el individuo y la sociedad en cuanto a lo que el hombre debe aparentar ser.... En relación con la individualidad esencial de la persona es sólo una realidad secundaria, una formación de compromiso, en la que los otros tienen a menudo una parte más grande que él. La persona es una apariencia, una realidad bidimensional, por llamarla de alguna manera.³⁴⁸

Al igual que la sombra amistosa, el personaje busca encajar, ser aceptado, pero la persona está más interesada en ajustarse a un grupo social que a una familia cercana. Busca acatar el statu quo, y dirigirá el comportamiento de forma adecuada para lograr la aceptación en el grupo. Sus características son la conformidad y la armonía. Observamos a la persona en las oficinas de las empresas, donde todos los hombres llevan abrigos y corbatas caras, en las iglesias donde todos cantan juntos los mismos himnos en los grupos de meditación donde todos acatan los mismos códigos e comportamiento y vestimenta, etc. La persona es el disfraz que se pone cuando sale al mundo a desempeñar un papel concreto: si somos un profesor, nos ponemos en la actitud de confianza en sí mismo, de conocimiento y respetabilidad; si somos un actor, interpretamos el papel que te corresponde;* Si somos un luchador, nos comportamos como un hombre duro e imparcial. Si nos identificamos mucho con los papeles que desempeñan, sin embargo, esos papeles nos jugarán; nos convertiremos en esclavos de ellos, nuestro Yo subsumido por la máscara, ocultos bajo su proyección, una condición que puede conducir a la depresión y otras formas de discordia mental y emocional.

LOS ARQUETIPOS ANIMA & ANIMUS

El ánima y el ánimus son los arquetipos femenino y masculino en hombres y mujeres, respectivamente, que ordenan a los miembros heterosexuales de nuestra especie para reproducirse.† Se ponen en marcha durante la pubertad cuando se empiezan a fabricar y liberar sustancias químicas específicas: DHEA, feromonas, oxitocina, feniletilamina,

* Algunos actores, a menudo denominados actores del método, pueden representar de forma convincente una gran variedad de personajes porque dominan la capacidad de proyectar una serie de arquetipos diferentes; es decir, mediante un acto de voluntad pueden convertirse en un psicópata enloquecido o en un amante deprimido o en un padre de familia deprimido. Han aprendido a aprovechar esas fuentes rutinarias de emoción que crean el personaje.

† La hipótesis es que las personas que se identifican a sí mismas como otras que heterosexual, como las del grupo LGBTQ, presentan diferentes constelaciones heterosexuales, por ejemplo, diferentes proporciones relativas de estos dos arquetipos.

estrógeno, testosterona, serotonina, dopamina, progesterona, prolactina y vasopresina, por nombrar algunos.*

Cuando el ánima/animus se proyecta en otra persona, imbuimos a esa persona con cualidades sobrehumanas de perfección que se asocian con nuestra pareja ideal. Estas proyecciones le dan a uno una tremenda sensación de euforia y alegría que dura mientras se mantiene la proyección. En el momento en que la proyección se termina, el dolor de la disolución de las dos personas como una puede ser proporcional a la alegría sentida durante la fase de proyección. En términos junguianos, la integración del ánima y el animus se manifiesta como androginia espiritual (unión divina).³⁴⁹ Así como el wù surge una vez que abandonamos de nuestro apego al ego-yo y a todo lo que ha supuesto su creación, la androginia espiritual surge cuando vamos más allá y renunciamos a nuestra identidad sexual, quizás el apego psicológico más fuerte que existe. Para este punto, S. Ortigue y otros han realizado recientemente experimentos que demuestran que el amor apasionado activa fuertemente las partes del cerebro utilizadas para la cognición social y la autorrepresentación corporal,³⁵⁰ lo que implica que la propia sexualidad puede estar en la raíz de la autoidentificación.†

La gente que se detiene espiritualmente en una etapa temprana puede llegar a estar desconectarse tanto del ánima/animus que se manifiestan comportamientos antisociales inadaptados. Sin la influencia constructiva del ánima o animus para modificar el comportamiento, podemos perder la capacidad de relacionarnos adecuadamente con los miembros del sexo opuesto. Un hombre, por ejemplo, puede volverse misógino, tratando a las mujeres con desprecio, o mostrando comportamiento agresivo y antisocial que se traduce en acoso o agresión sexual. Este tipo de comportamiento es famoso en la escena mundial por Donald Trump durante su candidatura a la presidencia en 2016. Tal vez los hombres pueden expresar su desprecio hacia las mujeres a través de diversos actos de discriminación abierta y encubierta. Las mujeres, por su parte, pueden expresar desprecio hacia los hombres a través de la agresión verbal y el comportamiento pasivo-agresivo.

Así como la Sombra tiene dos caras -un "amigo" y un "enemigo" -así también lo tiene el ánima/animus: un hombre bajo la influencia del ánima enemiga puede presentarse como malhumorado, deprimido, sujeto fácilmente a los sentimientos heridos o por el contrario, puede exhibir un grandioso sentido de auto-importancia. Una mujer bajo la influencia de un animus enemigo, puede ser muy opinante, dura e inflexible y actuar de forma exteriormente destructiva. Cuando el elemento inconsciente se apacigua, los efectos son

* Para continuar con nuestra analogía con la física, estas sustancias químicas pueden considerarse portadoras de fuerzas arquetípicas. En física, cada fuerza tiene una "partícula portadora" para esa fuerza: la fuerza electromagnética tiene el fotón, la fuerza nuclear fuerte tiene el gluón, la fuerza nuclear débil tiene el bosón, la gravedad tiene el gravitón, el sonido tiene el fonón, etc.

† El reciente movimiento LGBTQ sugiere la enorme importancia que tiene la identidad sexual tanto en los valores individuales como en la sociedad. Una tendencia creciente en las universidades, iniciada en la Universidad de Vermont, consiste en que las personas que participan en un discurso público en el campus se identifiquen primero con sus pronombres preferidos, como he/him/his, per/per/pers, she/her/hers,they/them/their. ve/ver/vis, ze/hir/hirs, por nombrar algunas de las muchas opciones que se utilizan actualmente.

opuestos el hombre mostrará compasión, paciencia y bondad, la mujer mostrará consideración, control y fuerza psicológica.*

La proyección del animus (o anima) no tiene otro propósito. Hablando evolutivamente al menos, que la continuación de la especie. Sin embargo, hay peligros psicológicos de los que hay que ser consciente cuando participamos en esas proyecciones. La proyección lleva a la dependencia de la persona que recibe la proyección: nuestra identidad puede quedar enredada con él o ella y podemos quedar sujetos a una montaña rusa de emociones altas y bajas. El miedo al rechazo puede ser aterrador, ya que el rechazo se interpone entre nosotros y nuestra anima/animus, no entre nosotros y la otra persona. El miedo a perder el anima/animus puede sentirse como perder nuestra propia identidad. Teniendo en cuenta esto, no es de extrañar que, entre los más desvinculados de su vida interior y estén trabajando en una crisis de pareja, los actos dramáticos de violencia no son raros. No es de extrañar que los matrimonios que tienen lugar entre parejas en esta fase de proyección a menudo no duren. Una vez que no hay más proyección normalmente al cabo de uno o dos años de relación, la pareja puede encontrar que tienen poco en común, o peor aún, ni siquiera les gusta su compañía. Esto puede explicar por qué las culturas que abrazan los matrimonios arreglados las tasas de divorcio son mucho más bajas.†

La integración del arquetipo anima/animus (unión divina) se considera una meditación avanzada, en la medida en que el practicante debe haber pasado ya por etapas anteriores.‡ Hsu Yun lo sitúa en la "Etapa 7" en sus poemas sobre el pastoreo de bueyes, aludiendo a la asimilación del ánima con el símbolo de una rueda roja que gira, una clara referencia a la doncella giratoria del mito Nüwa/Fuxi (capítulo 17) y del Neijing taoísta (capítulo 4):

A esta sala pintada llega una rueda roja que gira.

Por fin llega la nueva novia,

y de mi propio casa³⁵¹

El místico sufí Jalaluddin Rumi transmitió sentimientos similares:

En el momento en que escuché mi primera historia de amor,

empecé a buscarte,

* Estas descripciones son subjetivas, pero ilustran el hecho de que, de acuerdo con la naturaleza bipolar de los arquetipos psicológicos, los aspectos "enemigos" del arquetipo se actualiza a sí mismos influyendo en los comportamientos y emociones negativas y desadaptativas. Mientras que los aspectos amistosos influyen en los comportamientos y emociones positivos y adaptativos.

† Según ABC News, los matrimonios en la India, que casi siempre son arreglados tienen alrededor de un 7% de posibilidades de divorcio (Toledo 2009). En comparación, aproximadamente el 35% de los matrimonios en U.S.A. terminan con el divorcio (Swanson 2016).

‡ Cuando esto se logra, ya no hay energía sexual proyectada hacia afuera, sólo hacia adentro. Entre los antiguos Vrātyas, los hombres que han experimentado la unión divina se dice que han "aquietado el pene", es decir, han dominado su impulso sexual. En sánscrito, el término shamaniya-medhra se refiere a este estado yóguico avanzado de urdhva- retas. (Georg Feuerstein 2008,120)

sin saber lo ciego que era.

Los amantes no se encuentran finalmente en algún lugar.

Están el uno en el otro todo el tiempo.³⁵²

Y del Atharva-Veda (2^a milenio AC):

Como la enredadera ha abrazado completamente al árbol, así puedes abrazarme a mí.

Como el águila, volando, bate sus alas hacia la tierra, así yo bato, las tuyas. Que me ames. Que no te alejes de mí.

Como el sol viaja velozmente en [el espacio entre] el cielo y la tierra aquí

así voy yo por tu mente. Que me ames. Que no te alejes de mí.³⁵³

Como se puede imaginar, una mente fortalecida por años de meditación puede evocar una tremenda energía sexual a partir de estas meditaciones.

El término éxtasis orgásmico (sánscrito, sánanda samádhi) no se utiliza indistintamente para describir la experiencia de unión divina de los místicos.*

EL ARQUETIPO DEL HÉROE

El arquetipo del héroe proporciona los medios para superar grandes obstáculos, para transformar e iluminar, para mejorar, elevar y salvar. Ofrece esperanza, redención y salvación y nos impulsa a superar todo tipo de adversidades. Tiene muchas caras: el bufón, el mago, el forajido, el gobernante, el sabio, el salvador y el creador, por nombrar algunos. Vemos arquetipos de héroes en los medios de comunicación, y también son temas centrales en los mitos religiosos y en el arte. Suponiendo un desarrollo psicológico sano experimentamos y proyectamos toda la gama de arquetipos de héroes a lo largo de nuestras vidas: de niños, podemos conectar primero con el embaucador (por ejemplo, Bugs Bunny, Wile E. Coyote), con el mago (por ejemplo, Merlín, Harry Potter) y con el héroe, clásico (por ejemplo, Superman, X-Men, James Bond). A medida que maduramos, el héroe fuera de la ley podría hacer su debut (por ejemplo, Robin Hood, Pancho Villa, Batman), el gobernante (por ejemplo, Mufasa de El Rey León, y héroes del mundo real como la emperatriz Wu de la dinastía Tang Alejandro Magno y Ashoka). Por último, el arquetipo

* Si estas meditaciones se ven frustradas por cualquier motivo, cuando el practicante está preparado para ellas, habiéndose liberado sucesivamente de las huellas de los sentimientos reprimidos -incluidos los relacionados con la intimidad y el sexo-, el practicante puede volver fácilmente a las proyecciones de las personas. Esto puede explicar la extendida mala conducta sexual de los maestros Zen dentro de las instituciones occidentales. Más sobre esto en los capítulos 20 y 21.

del sabio (por ejemplo, Oogway en Kung Fu Panda, Yoda de La Guerra de las Galaxias), junto con el arquetipo de salvador (por ejemplo, Gandalf de El Señor de los Anillos, Aslan de Las Crónicas de Narnia, Neo de Matrix). También hay salvadores no ficticios muy conocidos, como Jesús, Mahoma y Siddhartha, junto con sabios legendarios como Confucio y Lao Tzu. A la cabeza de la lista de arquetipos de héroes está el Creador, o salvador celestial: Dios, YHVH, Élohim, Amitábha, Jehová, Alá, Parvardigar, Ishvara, etc.

LOS ARQUETIPOS DEL NIÑO Y DE LA MADRE

El arquetipo del niño es el instinto que nos impulsa a nutrir a nuestros pequeños, que nos obliga a guiarlos y protegerlos. Cuando se proyecta, este instinto nos permite perdonar y olvidar las cosas desagradables que conlleva criar a un niño: desorden, rabieta, pérdida de sueño, pañales sucios y aullidos de rabia.

El arquetipo de la madre, estrechamente relacionado con el del niño, está estrechamente ligado al arquetipo de niño proyectado por la madre, los dos se combinan para formar un vínculo fuerte e inseparable para asegurar que el niño sea cuidado y protegido durante las primeras etapas de la vida, cuando la supervivencia es más tenue. Si una madre no proyecta este arquetipo, puede tender a la negligencia o al abuso.

El arquetipo de la *madre divina* es fundamental en el hinduismo (Durga), el cristianismo (María), el Islam (Fátima/Sofía), el budismo (Tara), así como en muchas otras religiones.

EL ARQUETIPO DEL PADRE

El arquetipo del padre abarca el principio del poder, la organización, la razón, la protección y el cumplimiento de las normas. Los ejemplos incluyen a Morfeo de Matrix, Phil Coulson de Agents of S.H.I.E.L.D., y Stoick de *Cómo entrenar a tu dragón*. Sus cualidades son la iluminación, la racionalidad y la locomoción. Como otro instinto de supervivencia, el arquetipo del padre proporciona el impulso para abandonar el reino inconsciente por el mundo sensorial. Es el ejecutor de los límites, los valores sociales y las restricciones, el orden y la disciplina, que nos mantienen a salvo y nos llevan a convertirnos en miembros productivos de la sociedad.

De nuevo, como ocurre con todos los arquetipos elementales, el arquetipo del padre tiene un lado negativo, que se caracteriza por el abuso de autoridad, el afecto frío y dominante, la rigidez extrema y la arrogancia. Darth Vader de *La Guerra de las Galaxias* ofrece una caricatura del arquetipo del padre sombrío, como la popular caracterización satírica de Steve Bannon en Saturday Night Live como la Parca.

En el budismo chino, el arquetipo del padre suele estar representado por los cuatro reyes celestiales (Féng Tido Yú)-grandes estatuas de colores que presiden como protectores las entradas de los templos budistas.

EL ARQUETIPO DEL GUERRERO

El arquetipo del guerrero nos anima a "luchar por lo que es correcto"; sus características principales son el valor, la disciplina y la habilidad. Cuando hay un problema o una amenaza, real o imaginaria, si proyectamos este arquetipo lucharemos para vencerlo. No sentiremos debilidad e impotencia, su polo opuesto.

Su sombra negativa se expresa en el "matón"; muchos dictadores y hombres que han sufrido abusos por parte de prácticas parentales agresivas y dominantes.³⁵⁴ Cuando se adopta como identidad, el arquetipo del guerrero puede conducir a trastornos de la personalidad narcisistas y sociopáticos. Donald Trump expresó esta idea de sí mismo durante una entrevista de 1981 con la revista *People* en 1981: "El hombre es el más vicioso de todos los animales, y la vida es una serie de batallas que terminan en victoria o derrota". Cuando proyectamos el arquetipo del guerrero sobre una persona o grupo de personas, los proyectados pueden excitarse para proyectar el ajuste también.*

EL ARQUETIPO DEL YO

La psicología analítica considera que la conciencia puede experimentarse a través de dos reinos: el reino del ego, que surge de nuestras experiencias, creencias, opiniones, etc., y el reino del Si mismo, que se manifiesta a partir del código que lleva la "sabiduría" acumulada a lo largo de cientos de millones de años de evolución, que Jung describió como universal y eterno:

¿No somos los portadores de toda la historia de la humanidad? Cuando un hombre tiene cincuenta años, sólo una parte de su ser ha existido durante medio siglo. La otra mitad puede tener millones de años... El ser: como el esencia de la individualidad es unitemporal y único; como símbolo arquetípico encaja es una imagen de Dios y por lo tanto universal y eterna.³⁵⁶

En este contexto, la "parte que falta" de nosotros mismos es la que se encuentra incrustada en nuestra historia genética y, por lo tanto, innatamente desconocida para la conciencia del ego. Sólo podemos ser conscientes de ella a través de otro tipo de conciencia, una que es misteriosa para la conciencia del ego porque no puede asimilarla o conocerla; está completamente fuera de su dominio cognitivo. Mientras que el yo-ego existe en el dominio temporal de las causas y efectos fenomenales (karma), el Si mismo carece de conciencia de los fenómenos temporalmente condicionados y, por lo tanto, una vez que se percibe completamente, se reconoce como eterno y fuera de la vida y la muerte.

A partir de los ejemplos presentados en este capítulo, es evidente cómo las fuerzas arquetípicas pueden influir invisiblemente en el ser humano, para bien o para mal. Pueden comportarse como los niños que quieren salir a jugar: revoltosos, ansiosos, enérgicos y

* Por ejemplo, durante el primer año de mandato de Trump, según un informe del FBI de 2018, los delitos violentos crímenes de odio aumentaron un 17% con respecto al año anterior y los crímenes de odio antisemitas aumentaron un 37%. (Barrett 2018)

Explorando el Chán

decididos a expresarse, Cuando exploramos el reino interior de la psique y llegamos a conocerlos cara a cara su realidad se vuelve innegable.

Sueños y visiones

Encuentro con el inconsciente

Una vez soñé que entraba en una cueva de diamantes y llegaba a la puerta de piedra del Templo del Gran Prajna. Abrí la puerta y me aventuré dentro y allí, en un área enorme, vi los edificios solemnes del templo y una sala espaciosa. En el interior de Dentro de la sala, el Gran Maestro Qing Liang estaba descansando en una gran cama de meditación. Miaoi Feng estaba de pie a su izquierda. Me fui rápidamente hacia la cama y me postré y luego me puse a su derecha esperando a que hablara. . Finalmente, dijo: `En el estado del Dharmadhatu, en el que se funden todas las gloriosas tierras de Buda, no hay anfitriones ni invitados, no hay ni ida ni venida. Mientras hablaba, el verdadero estado que describía me envolvió y sentí como si mi cuerpo y mi mente se hubieran fundido con él. Después de esta revelación, Miao Feng preguntó al Gran Maestro: `Venerable Señor, ¿qué es ese estado? El Maestro Qing Liang sonrió y dijo, Este es el estado de no estado: Cuando me desperté, todo lo que me rodeaba parecía transparente para mí. Podía ver a través de todo.

- Han Shan

EL ENTRENAMIENTO TRADICIONAL CHAN IMPLICA actividades que nos guían a misteriosas áreas de la mente donde las formas arquetípicas se visualizan directamente y se transmiten mensajes inusuales, Hemos hablado de la teoría de los arquetipos psicológicos, pero ¿cómo podríamos reconocerlos? ¿Qué aspecto tienen cuando dirigimos nuestra mirada hacia el interior, hacia su hogar?

Mientras que la conciencia habla con palabras e imágenes reconocibles, el inconsciente se comunica a través de seres numinosos y símbolos misteriosos, como océanos, serpientes, truenos, viento, mandalas intrincados y luces deslumbrantes. El inconsciente puede también darse a conocer a través de canales auditivos como chasquidos, estallidos, música,

canto de pájaros, canto coral un conjunto de cuerdas, o sonidos de la naturaleza como las olas del mar o el susurro de las hojas en la brisa. Si investigamos estos encuentros, descubriremos que no sólo tienen cualidades extrañas y universales, sino que también tienen mensajes a transmitir. En *The Two-Million Year-Old Self*, Anthony Stevens describe sueños y visiones como mecanismos a través de los cuales accedemos a un "sustrato antiguo de la experiencia -que en nuestros sueños participamos en nuestra filogenia. O, dicho de otro modo, en nuestros sueños hablamos a la especie, y la especie responde".³⁵⁷

Los sueños y las visiones se producen cuando los contenidos inconscientes emergen a la superficie e irrumpen en la conciencia. Los místicos distinguen claramente las visiones de los sueños debido a sus cualidades dramáticamente diferentes. Los sueños ordinarios se adentran en el inconsciente personal, respondiendo a nuestras necesidades biológicas o psicológicas, y están típicamente poblados de personas, lugares y objetos de la experiencia diaria, desaparecen rápidamente de la conciencia cuando nos despertamos. Las visiones, por el contrario, no tienen ninguna relación con nuestra vida personal y tienen un aspecto numinoso "de otro mundo", que confiere una intensidad emocional que exige nuestra atención, a veces durante días o incluso semanas. La razón de la diferencia percibida entre el sueño y la visión, como veremos, radica en el grado de sincronización hemisférica de los impulsos neuronales que se produce en el cerebro cuando aprendemos a entrar el estado meditativo.

La experiencia del sueño se cree que es común a todos los mamíferos así como en muchas aves y reptiles.³⁵⁸ Como propiedad emergente de nuestra evolución, esto sugiere que el origen del sueño, o las condiciones que dieron lugar a él, puede situarse en el período Carbonífero, hace más de 300 millones de años. Los investigadores consideran más comúnmente que el fenómeno de soñar ha comenzado hace algunos 140 millones de años.³⁵⁹ Independientemente de ello, considerando este largo periodo de tiempo, no es descabellado postular que los sueños pueden ofrecer una visión de quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos.* No es insignificante que muchos descubrimientos se han atribuido a inspiraciones del estado de sueño, incluyendo la organización de la tabla periódica por Dmitri Mendeleev, la teoría de la evolución por selección natural de Alfred Russel Wallace, la estructura del benceno por August Kekulé, el descubrimiento del método científico por René Descartes, y la forma y estructura del ADN por James Watson. También se han atribuido imágenes oníricas a muchas obras de arte. Salvador Dalí, por, por ejemplo, lo utilizó mucho para inspirar su obra: "dadme dos horas de actividad de día, y tomaré las otras veintidós en sueños".

Las imágenes encontradas durante las primeras fases del sueño o la meditación ligera generalmente surgen del inconsciente personal. A medida que la mente inconsciente asimila y ordena la información proporcionada por experiencia consciente, procesa y devuelve los resultados a la mente consciente en forma de imágenes y emociones. Este efecto puede

* Algunas personas creen que no sueñan. Sin embargo, los estudios realizados hasta la fecha no han podido determinar si es posible no soñar. Es posible que las personas con discapacidad sean menos capaces de recordar los sueños, o que nunca les hayan prestado atención, por lo que los sueños, no los reconocen como una forma de agnósia.

aprovecharse si, por ejemplo, contemplamos un problema importante que tenemos mientras nos dormimos. Por ejemplo, como estudiante de física en la universidad, me planteé un problema de electrodinámica que era especialmente desafiante. Trabajé en él hasta la noche sin éxito y finalmente me fui a la cama. Alrededor de las 4:00 a.m. me desperté sobresaltado, totalmente consciente de la solución. Me levanté de la cama, anoté los cálculos y volví a dormir. Este método de resolución de problemas se ha repetido varias veces desde entonces. Para que funcione, parece que se necesita una gran energía mental dirigida al problema justo antes de dormirse.

Durante la práctica sentada, al comenzar a observar la mente, se pueden experimentar los sueños de una manera diferente: siendo plenamente consciente de ellos cuando ocurren. Observarlos es no sólo tremendamente atractivo, sino que a lo largo del tiempo el proceso parece enriquecer nuestra percepción de la propia realidad.

LA CIENCIA DE LOS SUEÑOS Y LA IMÁGINERÍA VISUAL

La investigación sobre el sueño en las últimas décadas ha ofrecido información sobre el proceso, el mecanismo y el propósito del sueño, pero aún se desconocen muchas cosas. Ahora sabemos que, a medida que pasamos por las sucesivas etapas del de sueño, nuestros cerebros muestran una actividad cada vez más coherente, en fase y sincronizada.* También sabemos, gracias a las mediciones del EEG, que durante la meditación, el comportamiento electromagnético del cerebro es diferente del que se encuentra durante el sueño inconsciente: la sincronización hemisférica cruzada se produce a través de las regiones más grandes del cerebro cuando permanecemos alerta y conscientes.³⁶⁰

A medida que el cerebro avanza hacia la meditación, pasa a ser progresivamente a estados de onda más lentos, más sincronizados y más coherentes. Inicialmente, entra la etapa gamma, caracterizada por frecuencias de 10w en el rango de 32 a 100 Hz, un rango que se sabe que da lugar a imágenes visuales. Algunos investigadores han propuesto que la resonancia de 40 Hz -que se produce tanto durante la vigilia en la meditación como durante el sueño, es la fuente de la experiencia cognitiva en sí misma.³⁶¹ No obstante, los estudios de meditadores avanzados, cuando se les dijo que pusieran su atención en producir un sentimiento de compasión, produjeron las oscilaciones de mayor amplitud en el extremo 10w de la gama gamma jamás vistas en humanos, excepto en aquellos que experimentan convulsiones.^{†362}

* Hay mucho solapamiento entre los distintos estados de onda observados en el cerebro. Denominado superposición, diferentes partes del cerebro pueden exhibir comportamientos locales de sincronía que, cuando se observan con un EEG, aparecen como una variedad de formas de onda combinadas entre sí. Se suelen observar siete estados de onda: delta (0,5 - 4 Hz), theta (4 - 7 Hz), alfa (8 -15 Hz), mu (7,5 -12,5 Hz), SIR (12,5 -15,5 Hz), beta (16-31 Hz) y gamma (32 -100 Hz).

† El Bodhisattva Avalokitesvara se suele visualizar y contemplar en el budismo Maháyána para evocar la compasión

Podemos ser conscientes de las transiciones entre alfa y theta cuando estamos tumbados en la cama y empezamos a dormir, o cuando estamos sentados en nuestro cojín o silla trabajando con una práctica de concentración.

También soñamos -aunque se cree que con menos frecuencia- durante el delta, el sueño más profundo. El delta surge cuando el cerebro alcanza la máxima coherencia y sincronización en las frecuencias más bajas alcanzadas (0,5 a 4 Hz). Los meditadores más experimentados pueden permanecer en delta durante muchas horas; sin embargo, a diferencia de los estados delta durante el sueño, durante la meditación delta estamos conscientes y alertas. El investigador en neurociencia Jeffreg Fanni escribe que "ser consciente de experimentar las frecuencias de las ondas cerebrales delta se ha asociado con la sensación más profunda de espiritualidad, con la mayor sensación de conciencia interna y con el sentimiento de conexión directa con un Poder Superior."³⁶³ La meditación delta es la forma en que nos conectamos más íntimamente con la mente inconsciente para presenciar encuentros de los más primitivos motivos arquetípicos, los que Jung describió como del grupo primario: Yo, persona, sombra, y ánima/animus.

VISIONES ARQUETÍPICAS

Aunque las visiones se relacionan con la capacidad aprendida de entrar conscientemente en los estados de ondas cerebrales theta y delta -estados asociados a una mente altamente mente ficticia, también pueden ocurrir espontáneamente durante el sueño de noche. Las visiones se diferencian de los sueños por su claridad, su tono emocional y su peculiar numinosidad. James Hellman describió los efectos de un encuentro visionario como "más profundo (arquetípico), más poderoso (potencial), y más bello (teofánico) que la comprensión de él..."³⁶⁴

Ya sea que las experimentemos durante el sueño o la meditación, somos fácilmente capaces de recordar detalles de una visión, a menudo con una claridad asombrosa. Su tono emocional puede revelar también nuestro estado psicológico y espiritual en ese momento. Los sentimientos de alegría o satisfacción indican progreso y sugieren que estamos "haciendo las cosas bien" mientras que los sentimientos de miedo, temor, remordimiento de vergüenza, etc., sugieren la necesidad de investigar el mensaje hasta comprender

su significado, para luego reevaluar nuestras actitudes conscientes y modificar ajustes. Si ignoramos o malinterpretamos convenientemente el mensaje, peligramos de que se repita el desagradable encuentro visionario.

A lo largo de la historia, las imágenes del inconsciente colectivo se han expresado en el arte, la música y otras empresas de creación. Teniendo en cuenta que todos compartimos un

* Para el místico, estas "experiencias espirituales" son interesantes y valiosas, pero sus mecanismos de formación son irrelevantes y tangenciales al objetivo de la práctica, que es revelar misterios y trascender el sufrimiento.

genoma común,* no es de extrañar que muchas de las imágenes y eventos dramáticos encontrados a través de la experiencia visionaria se llenen de motivos míticos universales. Como ejemplo, un motivo particular se me presentó durante mi primer año de práctica chan dedicada. En mis notas de entonces:

Estaba de pie en el centro de una gran y brillante sala. Desde una abertura en el techo de la catedral, brillaba una luz blanca y brillante, iluminando las paredes blancas con un resplandor numinoso. Justo debajo de la aguja, un pequeño colibrí gris plateado se posaba en una ramita. En el momento en que lo miré, salió disparado de repente y voló juguetonamente por la sala, llegando a posarse en mi hombro izquierdo. Con suavidad, pero con firmeza, el colibrí tiró del lóbulo de mi oreja izquierda con su pico y emitió sonidos en mi oído. Al cabo de unos instantes, frotó su cuerpo contra el lado de mi cuello afectivamente, lo que me hizo despertar repentinamente.

La visión fue extrañamente erótica y sus efectos duraron una semana o más. Cuando se lo comenté a una amiga, se sorprendió porque una amiga suya en China le había contado años antes una visión similar. Su amiga había pasado años cuidando a su madre enferma. Cuando su madre murió, ella ingresó en un monasterio budista. En China, los sueños se consideran extremadamente importantes, y cuando, después de ocho años, dejó de tener pequeños sueños de su madre, desarrolló un gran remordimiento. Entonces, en el noveno aniversario de la muerte de su madre, tuvo una visión. Ella estaba en una bella sala y su madre estaba recostada cómodamente en una silla. Ella se arrodilló junto a ella y entonces su madre la acunó en sus brazos y le susurró: "Siempre estaré contigo. Seré un pequeño colibrí posado en tu hombro izquierdo, susurrando en tu oído". Después de la experiencia se alegró y su remordimiento desapareció por completo.

Me intrigó el tema del colibrí como un ejemplo de mito universal, y descubrí que "Colibrí a la izquierda" era la traducción literal si la deidad patrona de los aztecas, Huitzilopochtli† De acuerdo con su historia, cuando el pueblo azteca emigró por primera vez al sur desde del noroeste de México, su líder tuvo una visión en la que un colibrí le indicó que dejara de migrar hasta que observara un águila con un serpiente en su pico descansar en un cactus. Cuando este acontecimiento profetizado se produjo, detuvo el viaje y encontró la ciudad de Tenochtitlan, ahora llamada Ciudad de México.³⁶⁵

Otros temas comunes de las visiones incluyen formas humanas como el hombre sabio que da una solución u orientación necesaria, y el ánima erótica o animus que nos atrae a integrar nuestros opuestos sexuales en una unión divina. Los pájaros, los animales y las criaturas marinas, así como las formas vegetales, como árboles, enredaderas y surcos, son también temas comunes. Los edificios pueden utilizarse, desde los restos de un naufragio hasta los

* El genoma humano se compone de secuencias de ácido nucleico codificadas como ADN en 23 pares de cromosomas en el núcleo de las células y en las mitocondrias. La secuenciación del ADN ha demostrado que el genoma humano es idéntico en un 99,9% entre persona y persona. (National Human Genome Research Institute)

† En la mitología azteca, Huitzilopochtli era el hijo de Omecēhuatl y Ometecuhtli, respectivamente los aspectos femenino y masculino del dios primordial andrógino, Ometeotl.

palacios de mármol, o si están al aire libre, los bosques o los océanos pueden acompañar el paisaje. Otros motivos comunes son el fuego, los despliegues extravagantes de luz blanca brillante, hombres o mujeres numinosos o imponentes, mosaicos en movimiento, y poderosos objetos de transporte, como trenes, barcos y coches. Cada persona, objeto o entorno se caracterizan por una firma emotiva que transmite el mensaje de la visión. Esta firma puede ser desde dichosa o inspiradora, hasta aterradora.

Aunque las experiencias visuales sean aterradoras, pueden conducir a resultados gratificantes si las investigamos apropiadamente. Jung escribió que

... los cambios que pueden sobrevenir a un hombre son infinitamente variables; son variaciones de ciertos sucesos típicos que son limitados en número. Cuando se produce una situación angustiosa, el arquetipo correspondiente se constelará en el inconsciente. Como este arquetipo es numinoso, es decir, que pisa una energía específica, atraerá los contenidos de las ideas conciencia-consciente que lo hacen perceptible y, por tanto, capaz de realización consciente. Su paso a la conciencia se siente como una iluminación, una revelación o una "idea salvadora".³⁶⁶

Hace muchos años, al principio de mi formación chan, cuando estaba atormentado de ira y desesperación, experimenté una visión aterradora pero reveladora. Me encontraba (más o menos) en la tercera etapa, como se describe en el capítulo 11, trabajando con prácticas de negación durante el día y con sueños lúcidos³⁶⁷ por la noche. Una noche tuve un aterrador encuentro arquetípico con la sombra enemiga. Según mis notas:

Estaba en una cueva oscura, asustado, huyendo de algo/alguna cosa, No podía decir qué, y no sabía por qué tenía miedo. En un movimiento repentino, decidido a entender lo que era, me di la vuelta y me enfrenté a él. Lo que vi era un ser humano flotante, pero que se sostenía sobre dos piernas. La cabeza era desproporcionadamente grande y casi perfectamente redonda con ojos pequeños y desviados de las cejas. Tenía un pequeño hocico y una pequeña boca cerrada. La cabeza no tenía piel y era una superficie satinada y negra como una bola de bolos. Todavía asustado, me enfrenté agresivamente a al ser, empujándolo contra la pared de la cueva y le grité "¿Qué es lo que quieres? ¿Qué es lo que quieres?! ¿Quién eres tú?" En respuesta, esbozó una enorme sonrisa compasiva y se desvaneció. Esto rompió la visión y me desperté. ¿Qué fue eso?

Este encuentro me levantó completamente el ánimo. Mi estado de ánimo oscuro se desvaneció y fue reemplazado por una sensación de asombro, ligereza y alivio. Todavía hoy, décadas después, recordar el acontecimiento suscita la numinosidad de la experiencia y los detalles siguen siendo claros en mi mente.

En el transcurso de mi viaje he tenido otros encuentros arquetípicos, a veces durante una noche de sueño, a veces durante la meditación sentada. Una vez que se experimentan los dramas arquetípicos visionarios, queda claro de la influencia que ejercen: se anuncian con extrema urgencia, energía dinámica y una extraña presciencia. Y siempre parecen tener algo importante que transmitir.

UN EJEMPLO: EL MOTIVO SERPIENTE

Las obras de arte de organizaciones de todo el mundo ilustran muchos otros temas de visión muy llamativos, y sugieren la gran influencia que han tenido sobre los individuos, las sociedades y las religiones durante milenios. La serpiente es un tema particularmente preponderante que aparece en casi todos los ámbitos de la empresa humana: el trabajo, el arte, la guerra, la medicina y el comercio.* También tiene una tradición muy antigua: el ritual más antiguo de los rituales conocidos hasta la fecha es el culto a la pitón, según una reciente expedición arqueológica en Botsuana, que ha desvelado restos de entre 30.000 y 70.000 años de antigüedad.³⁶⁸

En los Vedas, la serpiente representa la kundalini ("poder de la serpiente"), un símbolo de androginia espiritual en muchas culturas del mundo. Según Gimbutas, autor de *El lenguaje de las diosas*, la serpiente era un símbolo omnipresente del arquetipo de la "Gran Madre" de la Vieja Europa, y "su influencia vital se sentía sólo en la creación de vida, sino también en la fertilidad y el aumento, y particularmente en la regeneración de la energía vital moribunda".³⁶⁹

El Huainzi chino, una colección de escritos que data del siglo II a.C., describe a la diosa serpiente, Nüwa, como habiendo creado la humanidad y "reparando el pilar del cielo".³⁷⁰ Nüwa y su divina consorte Fuxi a menudo se representan con colas de serpientes envolviéndose el uno al otro en unión. El antiguo libro chino Shan Hai Jing (Clásico de las Montañas y los Mares) cuenta la historia de Nüwa

y Fuxi, (Figura 6) cada uno encendiendo fuegos separados que crecen para convertirse en una sola y feroz llamarada en la que se unieron convirtiéndose en marido y mujer. En la última dinastía Han, Fuxi y Nüwa, la divina pareja de andróginos pareja, son representados como rey y reina (figura 7).

Una imagen mural (de la dinastía Han (206 AC - 220 AC). Nótese las patas de serpiente enroscadas en unión. La alfombra del niño representa al travieso niño mercurial (véase Estudios alquímicos, C. G. Jung 1967, p.228).

El motivo de las serpientes unidas es posiblemente el símbolo más antiguo de la unión espiritual, habiendo aparecido en diversas culturas desde la antigüedad. En Sumeria, la divinidad *Ningizzida* estaba representada por dos

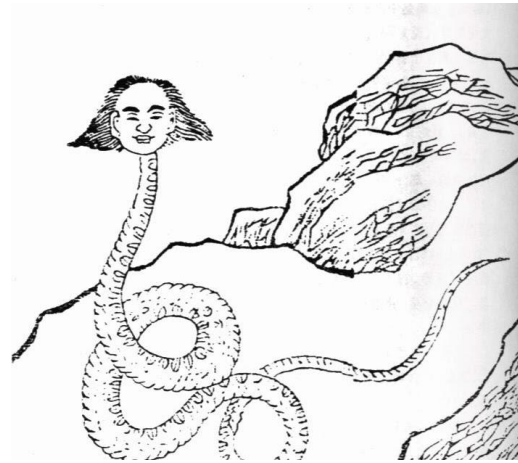


FIGURA 6. NÜWA.

Un boceto de Shan Hai Jing que representa Nüwa como una serpiente.

* Carl Jung escribió que "...la serpiente es el representante del mundo del instinto, especialmente de aquellos procesos vitales que son psicológicamente los menos accesibles de todo. Los sueños de serpiente indican una discrepancia entre la actitud de la mente consciente y el instinto, siendo la serpiente una personificación del aspecto amenazante de ese conflicto" (Jung 1956, párrafo 616, p. 396).

serpientes unidas, un símbolo que hoy en día se ve comúnmente como representación de la medicina.

El budismo, por su parte, ofrece muchos ejemplos del motivo de la serpiente, sobre todo de Buda Gautama sentado en meditación con Mucalinda (Niiwa).

Del Sutra Muccalinda:

Así he oído. En una ocasión el tiempo el Señor se estaba quedando en Uruvela junto al río Nerafijara a los pies del Árbol Mucalinda, habiendo recién alcanzado la plena iluminación.

En ese momento el Señor se puso con las piernas cruzadas durante siete días experimentando la dicha de la liberación.

Ahora sucedió que allí ocurrió, fuera de temporada, una gran tormenta y durante siete días hubo lluvia las nubes, los vientos fríos y el tiempo inestable. Entonces Mucalinda el rey de los nagas abandonó su morada y, tras rodear el cuerpo del

Señor siete veces con sus espirales, se puso de pie con su gran capucha extendida sobre la cabeza del cabeza del Señor (pensando) en proteger al Señor del frío y del calor, de moscas, mosquitos, el viento, el sol y el contacto con los insectos.

Al final de esos siete días el Señor salió de esa concentración. Entonces, Mucalinda, el rey de los nagas, al ver que el cielo se había despejado y las nubes de la lluvia habían desaparecido, retiró sus espirales del cuerpo del Señor. Cambiando su propia apariencia y asumiendo el aspecto de un joven, se puso delante del Señor con las manos juntas venerándolo.



FIGURA 7. FUXI Y NÜWA como REY Y REINA

Un boceto de Shan Hai Jing que representa Nüwa como una serpiente.

Entonces, al darse cuenta de su significado, el Señor pronunció en esa ocasión esta frase inspirada:

El desprendimiento es dichoso para quien está contento,

Para aquel que ha aprendido el Dharma y que ve;

Dichosa es la no aflicción en el mundo,

El descanso es para las criaturas vivientes;

Dichosa es la no pasión en el mundo,
La superación de los deseos sensuales;
Pero la abolición de la presunción "yo soy" -
Eso es verdaderamente la dicha suprema.³⁷¹

La alquimia, fundada por el legendario Hermes Trismegisto, también está repleta con el simbolismo de la serpiente. La figura 8 representa a un andrógino de pie sobre una nube hecha de cabezas de cabra y un niño y una niña enroscados en las piernas. En los Vedas indios, la cabra (aja) significa "no nacido" y simboliza *anyakta* o naturaleza no manifestada.³⁷²

Como la Cabra, la Naturaleza (*prakrti*), hecha de las tres cualidades, da a luz al mundo. El primero en nacer es el Intelecto universal, el principio trascendente (*mahat*). En él, también, se encuentran las tres cualidades fundamentales. Su cualidad negra es la tendencia a la desintegración, cuya naturaleza es la de velar. Su cualidad blanca es la tendencia a la concentración, cuya naturaleza es dar luz. Su cualidad roja es la tendencia giratoria, cuya naturaleza es el disfrute.* Algunas cabras, después de haber disfrutado la cabra manchada cuyos hijos son igualmente manchados, la siguen todavía mientras que otras, tras disfrutar de ella, la abandonan. Así también algunos seres vivos, después de haber disfrutado de la naturaleza, siguen la que, manchada con las tres cualidades, procrea el mundo, mientras que otros habiendo disfrutado de ella, proceden hacia otra meta.³⁷³

Al otro lado del globo, la deidad mesoamericana Quetzalcóatl, conocido como la Serpiente Emplumada, era el hijo del dios andrógino primordial Ometeotl. Fue venerado por los aztecas y mayas como el dios del viento y el aprendizaje, estaba asociado con el planeta Venus, y era considerado el creador del mundo y de la humanidad.³⁷⁴

Quetzalcóatl, de origen náhuatl, significa "serpiente emplumada" (Figura 9). Su apariencia más antigua que se conserva data de Teotihuacan entre el siglo I a.C. y el siglo I d.C. Los mayas se referían a él como Kukulcán, los quichés de Guatemala se referían a él como Gucumatz, y los huastecos de la costa del Golfo como Ehecatl.

En un mito de la creación, Cartwright cuenta que Quetzalcóatl y Tezcatlipoca

...crearon el sol, el primer hombre y la primera mujer, el fuego y los dioses de la lluvia. La pareja de dioses había creado la tierra y el cielo cuando se transformaron en enormes serpientes y partieron en dos al monstruo reptiliano femenino

* Recordemos que el tema rojo/revuelto también fue referido por Hsu Yun en sus poemas de pastoreo de bueyes para simbolizar la androginia espiritual: "A esta sala pintada llega una rueda roja que gira. El nuevo puente finalmente llega, y ¡desde mi propia casa!

conocido como Tlaltcuhtli (o Cipactli), una parte se convirtió en la tierra y la otra en el cielo. De los cabellos y piel de la criatura muerta surgieron árboles, plantas y flores, mientras que los manantiales y las cuevas se hacían de sus ojos y su nariz, y los valles y las montañas surgieron de su boca".

He elegido el motivo de la serpiente para ilustrar las similitudes de los encuentros visionarios a través de las culturas y los tiempos porque la evidencia histórica sugiere que es uno de los motivos más comunes, dramáticos y dominantes de todos ellos. Como en todos los encuentros visionarios, su mensaje es simbólico. El lenguaje y la cultura juegan un papel en la forma en que los interpretamos, que es por lo que vemos variaciones de la tradición de las serpientes, pero quizá sea más notable que las interpretaciones específicas de la imaginería es la alta consideración que se atribuye al simbolismo de las serpientes durante un largo período de la historia humana.



Figura 9. QUETZALCOATL Y LA BUDDCA.

Estatuas de piedra que representan a la serpiente emplumada, Quetzalcóatl (izquierda) de Mesoamérica; y de Asia, el Buda envuelto en las espirales de Mucalinda (Nīlva), protegido por sus numerosas cabezas de cobra (derecha).

Podemos especular razonablemente que los detalles de las experiencias visionarias son únicos para cada persona, pero también podemos especular razonablemente que todas ellas comparten una intensidad común y un "otro mundo" numinoso y que éstas son las cualidades que han motivado su expresión generalizada en todo el mundo durante milenios. Los encuentros arquetípicos no sólo nos cautivan, sino que se imponen a nosotros de forma que nos llaman la atención e inspiran su expresión.

El siguiente extracto de un viajero espiritual anónimo describe un encuentro con una serpiente, y luego detalla otros encuentros arquetípicos durante la misma visión. Nótese el grado de detalle y la intensidad emocional de la narración:

Soñé con una serpiente roja de ojos amarillos y penetrantes la última noche. No me asusté en el sueño, pero incluso en ese estado el significado era un misterio para mí... y ciertamente lo es ahora que estoy despierto.

Explorando el Chán

La serpiente se materializó tras una visión en la que se me presentaba una orden hermética que tenía conocimiento de todo lo que ocurría en el mundo y entendía que la raza humana y el planeta Tierra se encontraban en el almacén para algunos cambios dramáticos todavía en el año venidero. La orden parecía ser del legado de la OTO y actualmente estaba dirigida por una maestra que me inició y educó en la orden en un abrir y cerrar de ojos. Me miré literalmente en el espejo en el sueño y mis ojos centellearon. Eso sí que fue una sorpresa.

Al completar la iniciación, el maestro ya no estaba presente... pero estaba la serpiente. Grande, de color rojo crómico con tintes grises en sus escamas, y esos ojos amarillos intensos. Al principio pensé que se trataba de un presagio negativo. Sin embargo, la serpiente parecía más bien calmarme por no ser agresiva... sólo miraba. Aunque la serpiente no hablaba, parecía comunicarse conmigo, indicando que era mi guía, ejecutor de la fuerza, sabio y protector.

En el sueño, me aventuré a encontrarme con varios enemigos y fuerzas... algunas invisibles, algunas formas animales, algunas humanas, algunas desconocidas. Parecía poder ver toda mi situación entera desde diversas perspectivas simultáneamente. Incluso podía ver a través del suelo como estaba claro y podía ver cómo mis pies golpeaban el suelo y la fuerza que tenían en la tierra.

Al final, terminé corriendo por una montaña, donde fui recibido una visión de un hombre calvo, vestido con un taparrabos de lino blanco, con una barba blanca, larga y fina que parecía ondular a medida que se movía y la suave brisa pasaba. El hombre parecía ser muy viejo, pero su forma física no parecía en absoluto frágil. Estaba sentado ante una pequeña mesa y estudiaba un cuerpo lunar... posiblemente la luna. Se fijó en mí pero no habló, que yo recuerde. Hizo algunas notas o dibujos. El hombre parecía tener un gran conocimiento y sabiduría.... Me pregunté si podría ser un futuro yo, que finalmente aprendió mucho de su plétora de errores.

El resto de los detalles, aunque no estoy seguro de la cronología, incluyen imágenes caleidoscópicas en color: una figura humana con túnica negra que parecía transformarse en una criatura voladora, de la que no pude saber si era un pájaro, un murciélago o posiblemente una enorme polilla. Esta figura voló justo por encima de mi cabeza y pareció desaparecer antes de que pudiera seguir su camino visualmente.

Me desperté de forma intermitente, y finalmente me desahugué tranquilamente hasta que los perros y mi niña me levantaron. Curiosamente, mi perrita estaba acurrucada a mi lado, y parecía estremecerse cuando tenía imágenes en mi sueño. Mi pequeña niña también entró en mi sueño. Imaginé que el sueño, en parte, era para ayudarme a protegerla en la estela de los próximos cambios dramáticos de la tierra. Parecía que la niña sería finalmente un ser sabio y poderoso.

También es de interés que yo tenía frío en mi sueño y en la cama.... incluso aunque tenía puesto el pijama y estaba tapado con una sábana, una manta de lana gruesa

manta, y abajo el edredón...muy inusual ya que estoy por lo general excesivamente caliente en los cobertores.³⁷⁶

Esta serie de encuentros visionarios contiguos ilustra cómo tales visiones nos llaman la atención hasta el punto de que podemos recordarlas con gran precisión, a diferencia de los sueños. También ilustra lo fácil que es malinterpretar su significado -o fallar en identificar su significado- después de cambiar la conciencia al mundo exterior, o "despertar". La primera respuesta reflexiva es imaginar que se relacionan con nuestra vida externa y no con nuestra vida interior, que los encuentros son con seres distintos a nosotros. La clave para interpretar correctamente los encuentros visionarios es reconocer que cada sujeto temático expresa un aspecto de nosotros mismos; más concretamente, cada uno de ellos es un aspecto inconsciente del Ser que busca ser conocido.* Por ejemplo, la visión "de un hombre calvo, vestido con un taparrabos de lino blanco, con una barba fina, larga y blanca" era una proyección arquetípica del soñador: el soñador era la fuente de la que "él" había nacido. El hecho de que el soñador lo describiera como un "cuerpo lunar", en lugar de simplemente la luna, sugiere un importante mensaje simbólico: la luna, como "cuerpo lunar", es un símbolo universal del ánima, o el principio femenino, y del renacimiento. El hecho de que el soñador tuviera una sensación general de "cambios terrestres dramáticos" que se estaban produciendo junto con encuentros numinosos con el arquetipo del anciano sabio, el ánima (cuerpo lunar), la serpiente (energía de transformación) y la maestra de iniciación (el arquetipo de la madre), sugiere que una profunda transformación espiritual profunda" está en el horizonte del soñador. El bebé que entra en la secuencia visionaria al final sugiere la formación de un feto inmortal o embrión sagrado (sheng tai) -la progenie espiritual nacida de la unión de los opuestos masculino/femenino[†], sobre todo teniendo en cuenta la sensación del soñador de que...el bebé sería finalmente un Sabio y poderoso".

Las experiencias visionarias, comunes al viaje espiritual, surgen espontáneamente y son casi imposibles de ignorar. Si las descartamos, Sin embargo, corremos el riesgo de que los conocimientos que ofrecen no estén disponibles en ninguna otra fuente. Para muchos practicantes del chan, un encuentro con el esquivo arquetipo del Yo es el santo grial del viaje espiritual.

* En este sentido, James Hillman escribió que tales imágenes arquetípicas "no representan nada. Son la psique misma en su visibilidad imaginativa; como dato primario, la imagen es irreductible" (Hillman 2013, 17).

† Dar a luz a un feto inmortal es un importante objetivo taoísta. "Al igual que con un feto físico el feto inmortal necesita ser incubado en el cuerpo. A medida que el feto inmortal se desarrolla, se revuelve, crece en el vientre del alquimista interno. El período de incubación se denomina los diez meses de embarazo, porque se asemeja al desarrollo de un feto en el vientre de la madre. En esta etapa del entrenamiento, el practicante debe recluírse en un lugar tranquilo y no distraerse. Si se da un paso en falso, el feto inmortal se perderá" (Wong 2011, 182). En los monasterios budistas chinos, a los monjes en esta etapa se les permite la reclusión del resto de la sangha, y se les da un respiro de las tareas diarias durante tantos días o semanas como sea necesario para llevar a cabo el proceso hasta su finalización.

18

Descubrir el "Si mismo"

Un genio es el más parecido a él mismo.

- Thelonious Monk

EL AUTODESCUBRIMIENTO SE PRODUCE DE FORMA repentina. Es repentino porque es una toma de conciencia de algo que es totalmente distinto de nuestra forma normativa de ver la realidad: no hay forma de ver el Ser gradualmente: o está ahí o no está, como mirar al cielo nocturno para ver si la luna está fuera: o está o no está.* Sin embargo, podemos tener breves visiones de ella antes de verla en su totalidad. Al igual que no podemos asumir que todas las personas experimentan el sabor de un plátano de la misma manera, tampoco podemos suponer, para esa materia, las experiencias espirituales/místicas de cualquier tipo.† No obstante, algunas de las experiencias más comunes (genéricas) han recibido nombres: entre ellas están *jiàn xíng* y *wù*.

Para muchos budistas zen, el despertar espiritual completo, o la iluminación -wù (jap. satori)- se considera el objetivo y destino de la práctica. Sin embargo, el Chan chino lo considera sólo una importante parada en el camino. La parábola del pastoreo de bueyes de Chan, por ejemplo, sitúa la experiencia de la iluminación al principio del Viaje (capítulo 14). Sin embargo, esto no la descarta como una experiencia de importancia crítica; Después de todo, el despertar espiritual es lo que se dice que libero a Siddhartha de su larga lucha. Fue una experiencia tan profunda por la, que dedico el resto de su vida a ayudar a otros a llegar allí también; y por su aparente pasión y habilidad como maestro, sus esfuerzos llevaron a

* A modo de recordatorio, el Ser al que me refiero aquí no es una "cosa" que se "ve" realmente, sino una herramienta lingüística utilizada para describir un nuevo modo de percepción, uno no moderado por el ego. Es un tema delicado y paradójico porque el Si mismo es lo que ve el Si mismo, es decir el Ser es algo flotante aparte del vidente que lo ve. Douglas Hofstadter explora este fenómeno en profundidad en su libro de 1981, y de nuevo en su libro más reciente de 2007, *I Am a Strange Loop*.

† Para un examen académico reflexivo de este tema, véase el libro de 1978 de Steven T. Katz, *Mysticism and Philosophical Analysis*, de la Oxford University Press.

una nueva religión. Pero la religión es en gran medida la conformidad social, la creencia, y la dinámica del grupo, en la que Siddhartha parece haber tenido poco interés. El canon budista, tal como se presenta por la literatura sutra, sugiere que el solo quería que la gente despertara de su existencia ilusoria para evitar el dolor innecesario que impone la existencia.

Sin embargo, no enseñó a despertar en el vacío, ni tampoco lo hizo como un medio para alcanzar un fin. El despertar espiritual no era una meta; la meta era salir del samsára y liberarnos del dukkha: el despertar espiritual ocurre gracias a nuestros esfuerzos para lograrlo. Tenemos que hacer primero muchas "tareas domésticas", por lo que presentó las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero. En primer lugar, tenemos que estar bien motivados y actuar de acuerdo con lo que es bueno y útil para nosotros mismos y para los demás.

La iluminación se ve mejor como una consecuencia que como un objetivo del trabajo espiritual. El propósito de la vida espiritual es desentrañar los misterios y trascender el sufrimiento. Es un proceso fluido y evolutivo. A lo largo del camino ocurren experiencias, pero no porque estemos tratando de hacerlas que ocurran, sino que ocurren cuando estamos preparados para recibirlas.

Jiànxing y wù son dos de los muchos tipos de experiencias que podemos tener Jiànxing (*śct., drsti-svabháva*) significa "ver nuestra naturaleza esencial" y es una de las primeras experiencias de despertar. En japonés, es comúnmente conocida como kensho*: Wù es la realización plena y completa del no-yo, de la conciencia sin ego. Tras el wù y un largo periodo

de cultivo†, se puede experimentar la unión divina-integración de los aspectos masculinos/femenino de la psique. A partir de entonces, uno puede gestar un feto inmortal que posteriormente puede crecer hasta convertirse en un niño divino o mercurial.

JIÁNXÎNG (KENSHO)

Jiànxing se refiere a una visión transitoria temprana del Ser. A nivel celular, espejulo, el cerebro, a través de la concentración intensiva y la práctica de la concentración y contemplación, crea progresivamente más sinapsis entre las neuronas hasta que se alcanza un umbral crítico y el acontecimiento ocurre‡, la experiencia imparte una exuberante reacción emocional que puede dejarnos aturridos.

Me ocurrió tras un retiro de varios días en un monasterio zen de estilo japonés en el norte del del estado de Nueva York a principios de la década de 1990, que interpreté como jiànxing. En el último día del retiro, nos dieron dokusan, una entrevista privada con el abad.

* Griego: κένωσις, kénósís, lit. vacío.

† Por cultivo, me refiero al acto de prestar atención al Ser, de integrar progresivamente la experiencia de la autoconciencia en nuestras vidas.

‡ Se sabe que la meditación aumenta el número de axones, o conexiones neuronales, que median la conciencia, lo que puede ayudar a explicar este fenómeno (capítulo 13).

Se nos dijo que la tradición exige que todos los estudiantes se apresuren a ser los primeros en la fila para la entrevista como expresión de nuestro intenso deseo de iluminación. Cuando llegó el momento y se anunció el comienzo del dokusan, la congregación se puso en pie de un salto y, en un frenesí, todos se apresuraron a ser los primeros en llegar (había unos treinta asistentes). Mis pensamientos fueron: Vaya, están tan ávidos de ser iluminados, ¿por qué iba yo a entrometerme en su camino? No soy más importante que ellos. Observé cómo casi corrían para entrar bien. Me sorprendió que el Zen se presentara con espíritu de competencia. Parecía egoísta querer estar delante de otra persona que estaba tan desesperado por estar delante de mí. Sin prisa, me levanté y caminé hacia el final de la línea. Mientras me acercaba, otra persona se acercó detrás de mí, con cara de horror por haber llegado tan tarde. Me hice a un lado para dejarla pasar por delante de mí, y ella se inclinó cortésmente con agradecimiento. La espera de más de una hora para mi turno me dio mucho tiempo para pensar en lo que iba a preguntar. Finalmente me llamaron para que entrara la pequeña sala. El Abad se sentó en un cojín en el centro del suelo y me indicó que me sentara, luego me preguntó si tenía una pregunta para él. "Usted dijo que el Zen es una cuestión de vida o muerte", le dije, "pero la perspectiva de morir de dejarlo todo por ello, es aterradora. ¿Cómo puedo superar ese miedo?"

Se quedó en silencio durante unos instantes, y luego respondió: "El miedo surge cuando La mente se fija en el futuro". Esperó unos instantes y luego hizo sonar una campana para que me levantara rápidamente y me fuera.

La consecuencia de este breve encuentro fue, misteriosamente, la euforia. No puedo decir por qué, pero me dio un vértigo incontrolable. Mientras los demás a mi alrededor se mostraban sombríos y abatidos, yo quería saltar de alegría por ninguna razón en particular. Durante las semanas siguientes, estuve eufórico. Reflexionando sobre la experiencia, en lenguaje chan, consideré que podría haber sido un primer un primer y breve encuentro con el auto-jìàn xíng.* Tales experiencias ejemplifican tanto la irracionalidad como la emocionalidad del dominio espiritual.

WÚ (ILUMINACIÓN O SATORI)

Cuando te des cuenta de lo perfecto que es todo, inclinarás la cabeza hacia atrás y te reirás del cielo.

- El Buda

Muchas personas equiparan el Zen con la búsqueda de la iluminación, o el despertar espiritual, wù. De hecho, el popular sitio web Vocabulary afirma que la primera definición del zen como una "escuela del budismo Maháyána que afirma que la iluminación puede producirse a través de la meditación y la intuición en vez de la fe", y la segunda como una

* Aprendí rápidamente a discutir experiencias personales como éstas con otras personas. La gente que no está familiarizada con el misticismo piensa que es una locura, y los que sólo tienen un conocimiento intelectual del tema -los que no han tenido una experiencia de este tipo- se ponen celosos o piensan que estás fingiendo. Sólo las personas que han tenido tales experiencias pueden relacionarse con ellas.

doctrina budista que afirma que la iluminación puede alcanzarse a través de la percepción intuitiva directa". Aunque estas experiencias son subjetivas pertenecen únicamente a las personas que las tienen, las pruebas anecdóticas sugieren que la iluminación es una experiencia real y profunda para todos los que la encuentran. Pero la iluminación no es el objetivo del chan (que es la liberación de dukkha), ni es la única experiencia que cambia la vida en el viaje. Es sólo una de las muchas. Definir el chan como un viaje a la iluminación sería como definir la ruta de un autobús por una de sus primeras paradas.

La iluminación es algo que podemos desear. Por mi experiencia y todos los relatos directos que he escuchado, sucede radicalmente, de repente y de forma inesperada, y sólo cuando estamos preparados para ello. Puede ser una experiencia tan profunda que nos puede dejar estupefactos, deslumbrados y que nos deja un resplandor que puede durar semanas o incluso meses.*

Pero la naturaleza de la iluminación rara vez se discute. Chanida Jantrasrisalai resume la iluminación a partir de su comprensión de la visión presentada en el canon budista, como "el logro espiritual de un noble estado budista que es relevante para la persona "estando libre de las impurezas, ya sea en cierto grado o en el grado más completo". Sin embargo, esta descripción no dice nada sobre la experiencia en sí misma, sino que sólo sugiere una posible consecuencia de la misma en el contexto religioso del budismo.

Algunas personas describen la experiencia de la iluminación como un "giro de sus mentes, mientras que otras se describen como una desaparición perdiendo toda conexión con el tiempo y el espacio. El Súraṅgama Sutra la describe como "el retorno del intelecto a su fuente;" y añade que "... por el logro del 'girando sobre' el asiento más profundo de la conciencia, la autorrealización de la Noble Sabiduría es plenamente integrada dentro³⁷⁸ En la tradición del Yogácára, se denomina "girando en torno a la base" (Astayaparávr̥tti) en la que una persona experimenta "... una repentina revulsión giro, o vuelta del álayavijñāna† a su estado original de pureza [...] la Mente vuelve a su condición original de no apego, no discriminación y no dualidad".³⁷⁹ Es "la base en la que uno se apoya, gira y se convierte en otra base (o no base); el suelo en el que uno se apoya, se vuelca, revelando un mundo nuevo, iluminado por una nueva luz".

* Como se discutió anteriormente, algunas personas expresan la preocupación de que necesitan un maestro para validar la experiencia de la iluminación. Sin embargo, si sentimos la necesidad de validación, entonces no hemos experimentado la iluminación. Sería similar a subirse a una montaña rusa y, después de bajarse, buscar a alguien que valide la experiencia: ¿Acabo de subir a una montaña rusa? Sin embargo, hay quien sostiene que el potencial de autoengaño es alto; sin embargo, lo que podemos pensar que es una experiencia de iluminación no lo es, y que sólo quien ha experimentado la iluminación puede saberlo. Sin embargo, suponer que alguien que ha experimentado la iluminación puede validar la experiencia de otra persona es igualmente engañoso. La experiencia, ante todo, pertenece exclusivamente al que la tiene: una persona no puede meterse en la mente de otra (a pesar de algunos que pretenden tener ese poder).

† Véase el capítulo 4. En la tradición Yogácára, esto significa "conciencia fundacional" que es "una conciencia individual no especificada, no obstructiva, que subyace a una cognición, conoce los mismos objetos que las cogniciones que subyace, pero es una cognición no determinante de lo que se le aparece y carece de claridad de sus objetos" (Berzin s.f.).

Años antes había leído algo sobre la experiencia de la iluminación y después de meses de práctica intensiva de hua-tou, tuve una peculiar experiencia. Después de investigar y consultar con otras personas, la identifiqué como un probable candidato a la wù, o iluminación.* El suceso ocurrió en los primeros minutos de meditación sentada, una soleada tarde de verano de 1993. De repente, sentí que mi mente se había vuelto al revés y que giraba en sentido contrario a las agujas del reloj (lo cual, sí, no tiene sentido). Recuerdo que exclamé: "¿Qué ha sido eso? Me levanté y me paseé por la casa (que afortunadamente no tenía gente), contemplando lo que acababa de ocurrir. La conciencia había cambiado de una manera que no esperaba ni entendía. La experiencia que había etiquetado como jiàn xíng me había dado vértigo, pero esta experiencia me dejó atónito. El evento fue breve, pero me dejó asombrado y desconcertado. Parecía que el mundo que había conocido se hubiera desvanecido. Todo lo que me rodeaba parecía real y flotante al mismo tiempo.

No sabía si la nueva forma de ver era temporal o permanente, pero deseaba desesperadamente que fuera permanente. En varias semanas siguientes experimenté con ella. Como no podía estar siempre "sintonizado" con esta nueva mente -la vida requiere que nuestra atención se dirija a veces a otras cosas- quería ver si seguía estando ahí cada vez que la invocaba.

Fue. Todo lo que necesitaba era la intención de ir allí, y cuanto más retornaba a ella, más presente parecía estar.† Sin embargo, si se trataba o no de una experiencia de iluminación, era irrelevante. La experiencia que se afirmó a sí misma hablaba de su propia realidad. Otros han descrito experiencias similares. Han Shan, por ejemplo, describió una experiencia en la que su mente "volcó y destruyó el vacío;" despertándolo de un sueño:

En un instante de pensamiento, esta mente caótica fue puesta a descansar. Internamente y externamente, las facultades de los sentidos y los objetos se volvieron vacíos y claros. Volcando el cuerpo-vacuidad es ahora destruido. La miríada formas y apariencias surgen y se extinguen [por sí mismas].³⁸¹ Los objetos del mundo material son los accesorios, los decorados y los personajes de un drama onírico. Cuando uno despierta, el escenario desaparece. Los actores y el público también desaparecen. Despertar no es la muerte. El que vive en un sueño puede morir en un sueño; pero el soñador tiene una existencia real que no perece con el sueño. Todo lo que es necesario para que dejar de soñar, es dejar de estar fascinado por las imágenes oníricas, y realizar que no ha sido más que un soñador.³⁸²

* Mi aproximación al chan era diferente del que es común en el entrenamiento zen popular, que hace hincapié en la consecución de la iluminación. A lo largo de mi formación chan, no intentaba alcanzar nada. Simplemente investigaba y exploraba la mente. Después de esta experiencia, me interesaba comprenderla, pero no la enmarcaba en términos de haber alcanzado o logrado algo.

† Hay que reconocer que las ocasiones estresantes pueden dificultar el mantenimiento de esta conciencia. El estrés altera el equilibrio de numerosas sustancias químicas en el cuerpo, incluyendo glucocorticoides, catecolaminas la hormona del crecimiento y la prolactina, todas las cuales nos afectan emocional y cognitivamente. La atención sola no siempre puede devolver este mente a la conciencia, pero puede volver cuando recuperamos la homeostasis "neurofisiológica". (Jerath R. 2014)

Cualquiera que sea la descripción de este tipo de experiencias, para los que las han tenido, se afirman con gran impacto y significado. La descripción más allá de esto es inútil. Sin embargo, si tomamos la colección de expresiones de experiencias espirituales para representar algo llamado "iluminación" o "despertar espiritual", podemos ofrecer una analogía.

La iluminación: una analogía

Susan Barry, profesora de neurociencia en una importante universidad de Estados Unidos, nació bízca, lo que limita su visión a sólo dos dimensiones en lugar de tres. En una fiesta, un día fatídico, sucedió que la Dra. Barry se reunió con el Dr. Oliver Sacks, otro neurocientífico y autor, y entablaron una conversación sobre el tema de la visión estereoscópica (una de las pasiones de toda la vida del Dr. Sacks). La Dra. Barry le explicó al Dr. Sacks que que no tenía visión estereoscópica y añadió: "Pero aparte de eso, soy bastante normal. Veo lo que otras personas ven". La Dra. Barry relató: "...me miró seriamente y me dijo, ¿crees que puedes imaginar lo que es ver el mundo con dos ojos? Y yo dije, sí, por supuesto, puedo imaginarlo. Soy profesor de universidad, enseño sobre el ajuste en clase. Sí, creo que sé exactamente lo que me falta".³⁸³ Con el tiempo, la Dra. Barry visitó a un optometrista del desarrollo y se sometió a un tratamiento intensivo en un intento de corregir su visión. Después de tres semanas de sesiones de terapia difíciles y exigentes, contó lo que ocurrió un día cuando entró en su coche: "...miré el volante; estaba sentada en el asiento del conductor' y el volante estaba flotando delante del salpicadero... estaba en su propio espacio tridimensional, nunca había tenido ese tipo de percepción antes y no creía que encajara, porque yo sabía que esto no era posible".³⁸⁴ Al poco tiempo, el Dr. Sacks recibió una emocionada carta de la Dra. Barry: "Querido Dr. Sacks, me pregunto esta pregunta, le di este respuesta, y estaba completamente equivocada". Ella le contó con gran detalle los cambios que se produjeron cuando de repente empezó a ver en estéreo. El Dr. Sacks relató lo siguiente: "Conscientemente, por primera vez en su vida, después de 50 años de ser ciega en estéreo, de repente había adquirido un sentido".³⁸⁵

La Dra. Barry cuenta su primera experiencia en una nevada después de obtener visión estereoscópica:

...era una de esas nevadas de finales de invierno con grandes y gruesos copos de nieve bajando vertiginosamente, y pude ver cada copo de nieve en su propio espacio tridimensional, y había espacio entre cada copo de nieve, y era como una hermosa danza tridimensional, y tenía la sensación de estar dentro de la nevada. Antes de eso, antes de mi terapia, si miraba una nevada, todos los copos de nieve caían en un solo plano, ligeramente por delante de mí, y no tenía la sensación de estar dentro de la nevada -en medio de la nevada- todos estos hermosos copos cayendo a mi alrededor, y no era realmente parte de la nevada, Y ahora tengo la sensación de estar dentro de la nevada -en medio de la nevada- todos estos bellos copos caen justo alrededor de mí, y estaba justo completamente llena de un sentido de alegría.³⁸⁶

Aunque la calidad de la experiencia de la iluminación es seguramente diferente a la de obtener repentinamente la capacidad de ver una dimensión adicional, hay varias relaciones con la experiencia de la Dra. Barry: 1) el mundo tridimensional de tres dimensiones siempre estuvo ahí, sólo que ella no pudo experimentarlo. 2) debido a su formación y estudio, estaba convencida de antemano que podía imaginar lo que era ver en tres dimensiones, pero resultó que estaba completamente equivocada; 3) la adaptación requería un trabajo duro, fe en el programa y la aceptación de someterse a un tratamiento riguroso para poder ver finalmente en tres dimensiones; 4) el tratamiento le permitió un nuevo dominio de la conciencia que antes estaba cerrado para ella ; y 5) el nuevo sentido le aportó una alegría y un amor a su vida totalmente inesperada.

Como la experiencia de poder ver de repente en tres dimensiones, la iluminación conlleva un cambio de conciencia penetrante y repentina. Las consecuencias son profundas, tanto inmediatas como a largo plazo. Al igual que la Dra. Barry, podemos sentir una tremenda sensación de amor ante la nueva visión. Entendemos inmediatamente por qué se dice que antes de la iluminación estamos ya iluminados, simplemente no nos damos cuenta: lo que alcanzamos no es algo que no estaba previamente allí, estaba todo allí pero simplemente solo éramos incapaces de ver* Y así como uno que pueda conocer a la Dra. Barry podría no tener ni idea de si ella ve en tres dimensiones o no, tampoco puede conocer una persona si otro ha experimentado la iluminación o no, porque es una experiencia personal y subjetiva.

Después de la experiencia de iluminación, como revisamos nuestras acciones, pensamientos, deseos y actitudes de nuestra vida pasada, vemos cuan ilusos éramos, no porque fuéramos estúpidos o malos, sino porque éramos ignorantes. No veíamos el panorama con claridad porque estábamos atrapados en nuestra limitada y confusa forma de ver el mundo, una forma subyugada por una nube de opiniones, deseos, actitudes y autojustificación. El nuevo poder de la mente permite nuevas formas de ver y experimentar el mundo. Si la persona está motivada, la exploración de esta nueva visión puede durar días, semanas o incluso años. . Con el tiempo, y con un cultivo continuado de la visión se normaliza: puede que ya no sea posible recordar cómo era la experiencia de la vida antes del acontecimiento. Y, como ocurre con el aprendizaje de cualquier cosa nueva, una vez que se ha aprendido la forma, no se puede desaprender. . Como un niño pequeño que reconoce su propio reflejo en un espejo por primera vez, la nueva perspectiva está para quedarse.

La iluminación, probablemente, no depende de la meditación, pero la meditación puede prepararnos para ella y llevarnos hacia ella. También es poco probable que la iluminación pueda ser forzada a suceder, o que se pueda aplicar algún método singular para alcanzarla. En los anales del Chan, las historias de la iluminación incluyen el momento de escuchar el sonido de una campana, el grito de una voz, un chasquido de palo, o la lectura del Sutra del

* El maestro Chan Ben Huan comentó que no estar iluminado "es como no tener vista y tener que sentir lo que nos rodea durante todo el día. Si la vista volviera de repente, y todo fuera discernible, esto es como alcanzar la iluminación -un viaje desde el no conocimiento a la comprensión plena. Cuando la visión se aclara, el camino puede ser claramente discernido y todos los obstáculos superados, nada puede impedir el camino" (B. H. Shakyas 2003).

Diamante -sucesos aparentemente ordinarios. La meditación ayuda a poner a la persona en el "lugar" adecuado para experimentar la iluminación, pero no parece conducir a ella en sí misma.

La iluminación desde una perspectiva cristiana

También hay casos aparentes de personas que experimentan espontáneamente la Iluminación que nunca han meditado formalmente, al menos no en el sentido budista. Uno de ellos es el de Bernadette Roberts, una mística cristiana.* En su libro *The Experience of No-Self: a Contemplative Journey (La experiencia del yo: un viaje contemplativo)* describe su despertar espiritual, que ocurrió un día mientras estaba sentada a lo largo de la orilla de un río viendo pasar la madera:

Sin ninguna provocación, surgió una sonrisa en mi rostro, y en el segundo de reconocimiento "vi" -finalmente vi y sabía que había visto. La sonrisa misma, lo que sonreía y lo que sonreía, eran uno, tan indistintamente uno como una trinidad sin división. Y lo que vi fue tan natural y espontáneo como una sonrisa en un rostro, no otra cosa más. En mi diario llamé a esto "la sonrisa-de-reconocimiento".

...Hay que entender, sin embargo, que no podía alegrarme de lo que se había revelado, porque no podía captar ni aferrarme a él. Era tan simple y tan obvio que era imposible entender por qué no lo había visto antes; y sin embargo, no había manera de que pudiera llegar a esta visión por mi cuenta, tenía que ser revelada.

Lo que aprendí fue que el objeto desconocido (de la sonrisa) era idéntico con el sujeto, y no sólo eso, sino que la propia sonrisa era idéntica con este -en otras palabras, un trío. ¿Y qué es la sonrisa? Es "eso" que permanece cuando no hay un yo. La sonrisa no es ni sujeto ni objeto desconocido, pero es idéntica con él. Es ese aspecto de lo Desconocido que se manifiesta de forma evidente. Las implicaciones de esta visión son tremendas y, sin embargo, no pueden ser captadas por la mente.

...Una vez que me di cuentaí que lo que Es nunca puede ser un objeto para Sí mismo (y por lo tanto, nunca un sujeto), tuve la maravilla y la clave única de verlo todo el tiempo -- que era por no mirar en absoluto. Era como si el momento de su desvanecimiento fuera también el cierre final y completo de la mente relativa; que entonces anunciaba una nueva forma de ver, conocer y de actuar, porque ahora, ¡tenía la clave! Ahora podía entender, y debido a esto, ahora podía alegrarme. Parece que mientras la mente es viable necesita entrar en alguna forma de comprensión, por lo demás la mayor revelación, aunque no pasaría desapercibida, no podría entrar en la plenitud de su manifestación humana.³⁵⁷

La descripción que hace Roberts del despertar espiritual ilustra la necesidad que tenemos de entender y procesar la experiencia intelectualmente: crear o emplear un modelo con el que

* Durante los últimos treinta años, Roberts impartió retiros titulados "La esencia del misticismo cristiano", para la cual el tema era "La Trinidad, Cristo y la Fe".

pueda comprenderla para traerla más fácilmente a la conciencia, para permitir la reificación. Expresa su entrada en el circuito autorreferencial del autodescubrimiento: -la unificación de la sonrisa, de lo que sonrío y de aquello a lo que sonrío, como "lo que muchos budistas llamarían la naturaleza de Buda, o el Si mismo.

La expresión de Roberts (cristiano) de la experiencia de la iluminación tiene claras similitudes con la expresión de Han Shan (budista): ambos expresan el aspecto autorreferencial de la mente que se ve a sí misma

La iluminación es el resultado de una práctica solícita y sincera cuando se llega a un punto muerto en el que las montañas son estériles y las aguas se agotan. De repente, [en el momento cuando] un pensamiento se detiene, percibirás a fondo tu propia mente. En ese momento, sentirás como si hubieras visto personalmente a tu propio padre en una encrucijada. No hay duda de ello. Es como si tú mismo bebieras agua. Si el agua está fría o caliente, sólo tú lo sabrás, y no es algo que puedas describir a los demás. Esto es la práctica genuina y la verdadera Iluminación. Habiendo tenido tal experiencia, puedes integrarla con todas las situaciones de la vida...³⁸⁸

La Iluminación y moralidad

Algunos maestros Zen contemporáneos han sugerido que la iluminación y la moralidad son la misma cosa, dando a entender que una vida moral es una vida iluminada y que la iluminación sin moralidad no es la verdadera iluminación.* Otros han afirmado que la iluminación refleja la perfección.† En mi opinión, estos puntos de vista ponen el carro delante de los bueyes. La iluminación es el acontecimiento (o los acontecimientos) del despertar a nuestro verdadero ser, nuestra naturaleza de Buda, de ver una dimensión previamente oculta de la realidad. Después de que hemos tenido esta experiencia, no significa que no somos capaces de hacer cosas tontas o estúpidas, o de tomar decisiones que puedan perjudicar a otra persona o a nosotros mismos. La iluminación no significa que de repente nos convertimos en seres humanos perfectos. La moralidad en el Chan se

* Por ejemplo, John Daido Loon escribió: "La iluminación y la moral son una sola cosa. La iluminación sin moralidad no es la verdadera iluminación. La moral sin iluminación no es una moral completa" (Loon, 1996, 24).

† Por ejemplo, en una entrevista con Brian Dain Victoria en 2015, Damien Keown, profesor emérito de ética budista en la Universidad de Londres, dijo: "La iluminación completa debe incluir la perfección de la ética. No puedes desentrañar la ética de la sabiduría, y si se intenta hacer eso, se consigue algo que no es realmente un estado de despertar auténticamente budista" (B. D. Victoria 2015, 197).

desarrolla a partir del trabajo con las primeras siete de las Ocho Nobles Verdades: * Disociar el chan, la práctica mística, de sus principios budistas crea enormes peligros.†

¿Iluminación o iluminado?

Wù describe una mente "espiritualmente despierta", pero es más útil y relevante utilizar el término para describir la experiencia de despertar que una condición de ser. Decir que alguien está iluminado o no es engañoso, no sólo porque implica que alguien que ha experimentado la iluminación -- que se ha convertido en consciente de sí mismo -- se ha convertido en una persona diferente, sino porque tiende a transmitir la sensación de que dicha persona ha alcanzado algún tipo de estatus sobrehumano y se vive por encima más allá del dominio humano. Sin embargo, en el zen y el chan es común que la gente equipare "iluminado" con la perfección celestial del ser de Buda. Esta perspectiva ha generado enormes problemas durante siglos, porque se cree que una persona identificada como iluminada de esta manera que es moralmente irreprochable. Como se analizará en el capítulo 21, esto puede llevar a que los maestros Zen/Chan se vuelvan psicológicamente inestables.

Sin embargo, rara vez se ha cuestionado que actuaran de forma inmoral, porque ellos, consciente o inconscientemente, sienten la necesidad de conformar con esta sensación de perfección ellos mismos. Desgraciadamente, el poder adquirido por parte de los maestros que juegan el papel de un Buda celestial a menudo los ha envalentonado para aprovecharse de sus estudiantes financieramente, psicológica y sexualmente; un tema que exploraremos en la cuarta parte.

* Se suele pensar que el fundamento moral del budismo está definido por preceptos específicos, votos que se hacen al entrar en la tradición monástica. Se cree que su origen está en el Brahmajala Sutra, también conocido como Brahmajála Bodhisattva Sila Siltra (Fin Wang Púsa Jiè). Los historiadores contemporáneos suelen considerar que se trata de un texto chino apócrifo escrito durante el siglo 5 (véase, por ejemplo, Buswell, 1990, 8). Las fuentes de su contenido pueden estar en el Prátimoksa (capítulo 1). El Óctuple Sendero de Buda, como una de sus principales enseñanzas Buda, requiere que penetremos en las motivaciones fundamentales que subyacen a nuestras acciones y pensamientos y trabajar para perfeccionarlos. De ahí surge la acción moral correspondiente (capítulo 21). . Por lo que sabemos, Buda no dictó una serie de normas para que la gente las siguiera sin pensar. Incluso los preceptos budistas, creados mucho después de su muerte para guiar la conducta ética, no están pensados para ser aplicados sin la debida consideración a su propósito y significado.

† Por ejemplo, el lector puede recordar del capítulo 7 que muchos maestros Zen prominentes durante la Restauración Meiji y posteriormente -todos ellos considerados plenamente iluminados- eran fervientes defensores de la guerra y la matanza, y algunos se jactaban públicamente de sus brutales matanzas y torturas en el campo de batalla. Se podría argumentar que actuaron éticamente en el sentido de que se atenían a la "acción correcta" según los valores sociales impuestos por el Imperialismo Shintô. Sin embargo, raramente ha sido cuestionado que actuaran inmoralmente por el resto del mundo. En mi experiencia con el estilo zen japonés en Estados Unidos, las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Sendero son a menudo ignorados, si no descartados enteramente por muchos de sus representantes.

ENCUENTRO CON EL VACÍO

No se puede constatar ni el "vacío" ni el "no vacío", ni ambos, se habla de ellos si se trata de una enseñanza oportuna (prajñapti).

- Nágárjuna

El término Vacío (kóng; sct., sunyam) se utiliza a veces para expresar la experiencia de samádhi, un estado de conciencia no diferenciada que surge cuando el yo personal, tanto en sus formas localizadas como evolucionadas se desvanece. Mantenemos la conciencia cuando estamos en samádhi, a pesar de que no hay posesión de la conciencia. En el vacío del samádhi no queda nada para definir un yo (o incluso un Sí mismo) porque el observador se ha fundido completamente con lo observado. Ya no existen distinciones de ningún tipo. En mi experiencia, este es un estado que puede mantenerse fuera de la meditación: cuando salimos de la meditación, volvemos al Sí mismo.*

La experiencia del Vacío puede ser lo más parecido a la experiencia de la conciencia pura. Carl Jung ofreció esta descripción:

Cuando nos encontramos con el Vacío, sentimos que es un vacío primordial de proporciones y relevancia cósmicas. Nos convertimos en conciencia pura de esta absoluta nada; pero, al mismo tiempo, tenemos un extraño sentido paradójico de su plenitud esencial... Mientras no contiene nada en forma concreta y manifiesta, sino que parece comprender todo lo que existe en potencia... El Vacío supera las categorías habituales de espacio y tiempo, y se encuentra más allá de todas las dicotomías y polaridades, como la luz y la oscuridad, bueno y malo, la agonía y el éxtasis, la singularidad y pluralidad, forma y vacío, e incluso existencia e inexistencia.... Este vacío metafísico, preñado de potencial para todo lo que existe, parece ser la cuna de todo ser, la fuente última de la existencia. La creación de mundos fenomenales es, pues, la realización y concretización de sus potencialidades pre-existentes.³⁸⁹

Las experiencias en el viaje chan no están limitadas a lo psicológico y metafísico. También hay experiencias físicas, algunas de las cuales describiré en el próximo capítulo.

* Las distracciones del mundo físico pueden desviar fácilmente la atención de la autoconciencia. Cuando estamos en meditación, el yo y el ego coexisten en proporciones determinadas por nuestra atención. El cultivo continuo de la autoconciencia es necesario para mantener su presencia.

Experiencias físicas

LOS EFECTOS FÍSICOS SON TAN COMUNES a la experiencia chan como los efectos psicológicos. Cuando empezamos el entrenamiento chan, también empezamos a condicionar nuestros músculos y tendones para las exigencias físicas de sentarse sin moverse durante largos periodos de tiempo. Esto puede ser un poco doloroso al principio, pero a medida que avanzamos, el dolor disminuye y acaba desapareciendo. A medida que nos vamos haciendo expertos en los métodos de entrenamiento chan, podemos empezar a notar otras sensaciones físicas, como calor en la parte inferior de la espina dorsal (coxis), sensaciones de hormigueo en varias partes del cuerpo y movimientos involuntarios de las extremidades, entre otros.

Los budistas chinos utilizan el modelo alquímico taoísta para interpretar muchos de los efectos físicos que surgen de la meditación. La alquimia taoísta concibe el cuerpo como un recipiente en el que se encuentra una energía esencial llamada Qí está circulando, Qí se traduce literalmente como aliento o energía vital. Los taoístas emplean prácticas respiratorias específicas y deliberadas para hacerla circular a través de una órbita microcósmica -- una red imaginaria de canales de energía en el cuerpo. Muchas de las mismas experiencias descritas por los taoístas también se encuentran cuando se utilizan prácticas de meditación que no se centran deliberadamente en la circulación del Qí.

Un modelo notablemente similar que describe estas experiencias y prácticas casi idénticas a las utilizadas por los taoístas, es la Kundalini ("energía enroscada"), que se simboliza con una serpiente.*

* Lo que hoy se conoce popularmente como kundalini yoga es una síntesis de otras formas formas de yoga más antiguas, como el hatha yoga, el kriya yoga, el yoga tántrico y el laya yoga. El lector interesado en

Del Kundalini Upanishad:

El poder divino,
Kundalini brilla
Como el tallo de un loto joven
Como una serpiente, enroscada en torno a sí misma,
Ella sostiene su col' en su boca
Y descansa, medio dormida
En la base del cuerpo.³⁹⁰

Tanto en el modelo chino como en el indio, la energía se aprovecha en el más bajo sacro y asciende a través de una sucesión de nodos, que pueden corresponder directamente a haces de nervios llamados ganglios.³⁹¹ En el sistema de yoga indio, se denominan chakras y nadichakras; en el sistema chino taoísta, se denominan de diversas maneras puertas, esclusas, centros de energía (dantien) y cruces. Independientemente del modelo empleado, cada uno presenta un marco conceptual y una metodología para ayudar a "despertar la energía interior" y hacerla circular por todo el cuerpo. Algunos de efectos físicos más comunes son: una sensación de hormigueo, calor -a veces extremo- en partes del cuerpo o en el cuerpo entero, un movimiento de balanceo del cuerpo, excitación sexual, sacudidas involuntarias del torso o de las extremidades, descargas repentinas de energía y la sensación de que la respiración ha cesado.

Los métodos específicos utilizados para facilitar la circulación de la energía es mejor probarlos con precaución, o mejor, bajo la supervisión de alguien que haya experimentado con ellos. Si se practican de forma incorrecta, las consecuencias pueden ser desagradables; por ejemplo, una vez que la energía fluye completamente, puede ser difícil detenerla. Aunque las prácticas de chan no suelen implicar tales técnicas, la actividad de la meditación puede conducir naturalmente a muchos de las

mismos efectos descritos por los alquimistas taoístas y los yoguis kundalini. Sin embargo, como las prácticas de chan, sin embargo, no buscan forzar la circulación del Qi, hay menos riesgo de entrar en problemas, los efectos se producen de forma natural cuando la el cuerpo y la mente están preparados para ello.

La regla general con el chan es dejar que las sensaciones físicas surjan y observarlas sin interferir. Si las sensaciones se convierten en algo aterrador, podemos retroceder, esperar uno o dos días, y luego reanudar la práctica con suavidad. A veces, el miedo está justificado porque nos comprometemos con una actividad para la que aún no estamos preparados. Otras veces, el miedo puede ser simplemente la respuesta del ego a la perspectiva de la aniquilación, en cuyo caso podemos ignorarlo y continuar y seguir adelante. La reflexión cuidadosa nos ayudará a distinguir entre los dos escenarios.

Los efectos físicos de la meditación, aunque a menudo son significativos, generalmente palidecen en relación con los efectos psicológicos y cognitivos. Sin embargo, es útil saber

aprender más sobre el kundalini yoga puede disfrutar de Kundalini: The arousal of the Inner Energy, de Ajit Mookerjee, 1986, Destiny Books.

Explorando el Chán

que el cuerpo responde de varias maneras al proceso de meditación. No debemos alarmarnos cuando encontremos respuestas físicas a la práctica si prestamos atención y permanecemos atentos.

CUARTA PARTE

Pruebas y tribulaciones

La persona que tiene éxito en cualquier cosa tiene la visión realista al principio que el problema es grande y que hay que ir paso a paso que hay que ir paso a paso y que hay que disfrutar del proceso de aprendizaje paso a paso.

- Bill Evans, entrevista de 1966

NO HAY COMPRENSIÓN SERIA SIN DESAFÍOS. Para el chan, el miedo a lo desconocido puede ser el mayor obstáculo al que se enfrentan a los recién llegados. Se necesita un gran valor para superarlo. La analogía de Platón de la caverna, escrita alrededor del 380 a.C., ofrece una visión del problema. Imagínese un grupo de personas, sugirió Platón, que han sido prisioneros desde que eran niños pequeños. Están encadenados al lado de un muro en una cueva y sólo pueden mirar hacia adelante. Detrás de ellos arde una hoguera, proyectando sombras sobre la pared de la cueva frente a ellos. Con el tiempo, observan patrones repetidos que les resultan familiares y llegan a nombrarlos, describiendo y discutiendo, identificando la realidad a través de ellos. Un día son liberados de su encierro y uno de ellos asciende fuera de la cueva. Los otros no tienen nada que ver con dejar la seguridad de su hogar. Al salir al exterior, el aventurero ve los árboles, la hierba rocas y el cielo por primera vez y se da cuenta de que las sombras que creía reales no lo eran en absoluto. Había sido engañado. Desciende de nuevo a la cueva para contar a su comunidad el maravilloso mundo de arriba. Pero cuando llega con las noticias, le dicen que el ascenso debe haber arruinado su vista. Ellos nunca dejarían su cueva y, si alguien tratara de hacerlo, lo matarían.³⁹²

Cuando empezamos el chan, iniciamos un encuentro íntimo con nosotros mismos. Para la mayoría de nosotros, hay muchas cosas desagradables que preferiríamos no mirar: traumas infantiles enterrados, sentimientos reprimidos de odio o desesperación, celos, culpa, inseguridad, miedo, y ellos salen finalmente, a medida que nos adentramos en nuestro interior. Nuestra vida onírica también puede ser extraordinariamente vívida y nuestra vida emocional frágil a medida que nos esforzamos por procesar sentimientos que habían sido

Explorando el Chán

enterrados años atrás. Por eso es necesario un gran valor y un cierto grado de intrepidez para emprender el cambio. Cuando los fragmentos emocionales reprimidos salen a la luz, debemos verlos, permitirlos y liberarlos a la conciencia. Al principio, puede ser un proceso doloroso, pero en poco tiempo discernimos con alegría que son todas quimeras fabricadas e imaginadas que, a pesar de su aparente gran poder, carecen de vida en el momento en que las exponemos.

La mayoría de los retos que se encuentran en el camino del chan surgen de la tensión entre nuestras vidas interiores y exteriores. En el capítulo 20, analizo algunas dificultades comunes y sugiero formas de trabajar con ellas para que no impidan el progreso. En el capítulo 21, examino algunas situaciones que pueden conducir a problemas importantes y sugiero formas de evitarlos. Estos dos capítulos se han escrito principalmente para los lectores que tienen un interés en iniciarse en el chan o que hayan participado previamente en el Chan o Zen de forma independiente o en grupos. Otros pueden no ser capaces de relacionarse fácilmente con los temas tratados, muchos de los cuales solo tienen sentido una vez embarcados en el viaje de nosotros mismos.

20

Obstáculos

La paciencia y la perseverancia tienen un efecto mágico ante el cual las dificultades desaparecen y los obstáculos se desvanecen.

- John Quincy Adams

COMPROMETERSE CON EL MUNDO SIN TOMAR el tiempo adecuado para mirar hacia dentro, crea las condiciones para muchos problemas potenciales. Podemos, por ejemplo, sentirnos aislados y atónitos, ansiosos o deprimidos, sin comprender la causa de fondo. Entonces podemos alejarnos aún más de nuestro Si mismo para comprometernos más con el mundo. Es un proceso insidioso porque no nos damos cuenta de que está ocurriendo, y trae todas las formas imaginables de miseria. Cuanto más nos relacionamos con el mundo, sin prestar atención a nuestra vida interior, más apegos se crean y cuanto más profundo se retira el Si mismo bajo la identidad creada a partir de ese compromiso.

Tal vez por eso en parte Shenhui se opuso al "método gradual", al que se refería de forma al que se refería burlescamente como la enseñanza de la "escuela del Norte para distinguirlo (y disminuirlo) de su enfoque (capítulo 4). El momento en que hay método (por ejemplo, el entrenamiento formal sentado en una sala de meditación), está la mente que se apega a él, y ese apego se convierte en un obstáculo. Entonces podemos confundir el método con el propósito que sirve. Pero ¿cómo se puede "hacer chan" sin un método? Nosotros aprendemos a desarrollar la conciencia de la mente y no dejamos que los cierres caigan en su lugar. Si utilizamos una práctica sentada, no nos apegamos a esa práctica, lo hacemos porque queremos conocer, aprender, entender, y descubrir, no porque queramos hacer la práctica sentada por sí misma, o porque estamos tratando de alcanzar algún destino imaginado. Este requiere una mente abierta que desee intensamente descubrir verdades ocultas. Con este enfoque, cualquier método se convierte en algo desechable, porque no se trata de la metodología, sino de adónde nos lleva, una vez que ha cumplido su función ya no lo necesitamos. Cuando tenemos sed, llenamos un vaso de agua, bebemos y lo dejamos. No se trata de la taza, ni siquiera del agua, sino de saciar nuestra sed.

Este capítulo describe algunos de los cierres que pueden causar bloqueos y sugiere cómo podemos reconocerlos y liberarnos de ellos si lo necesitamos.

EXPECTATIVAS

Estudiar el chan es como estudiar Marte con prismáticos. Podemos conocer que hay algo allí, pero no podemos saber mucho sobre él en detalle. Esto deja a la imaginación libre para dar rienda suelta a especulaciones que pueden fácilmente ser malinterpretadas como hechos. Por ejemplo, una de las primeras cosas que se aprende sobre el chan es que hay que debemos permitir que el ego, es decir, nuestro sentido personal del "yo", quede subsumido por otra cosa llamada "Si mismo": Hasta que no hayamos logrado esto, sin embargo, la idea parece carecer de significación, si no es un sinsentido: ¿Cómo puedo tener otro si mismo? ¿Cómo puede haber un yo verdadero y un yo no verdadero? Si quieres descubrirlo hacemos el trabajo. No tenemos que creerlo, sólo podemos investigarlo para ver si es verdad. Al principio, podemos pensar simplemente en ese "otro yo" como algo desconocido: si creamos una imagen mental del yo, invocaremos una ficción que lo tergiversa y perseguiremos erróneamente esa tergiversación, sin encontrar nunca la adecuación.

Es natural que al comenzar un régimen espiritual tengas expectativas de lo que va a suceder, a medida que avanzamos. Los mitos sobre la iluminación, por ejemplo, son omnipresentes. Sin embargo, lo que sea que creas que es, si mantienes la iluminación como si fuera algo que debemos alcanzar, permitiendo que se convierta en la principal motivación para la práctica, acabaremos persiguiendo un fantasma elusivo de nuestra propia imaginación. Como la olla de oro al final del arco iris, nunca la encontraremos. La iluminación no es algo que podamos pensar nosotros mismos, ni es algo que se logra. El logro requiere un ego. Requiere un actor. La iluminación es una apertura de conciencia que surge de la percepción sin ego y sin actor. La motivación para la práctica debe provenir de otras fuentes, como el deseo de salir de un lugar oscuro en el que nos encontramos, una abrumadora sensación de urgencia por comprender la naturaleza de dukkha, un deseo omnipresente de expandir nuestra conciencia y comprensión, o un deseo urgente y sincero de ayudar a los demás. Linji dijo lo siguiente a las personas que buscan en la dirección equivocada:

Os digo que no existe ningún buda, ningún dharma, nada que practicar, nada que ilumine. ¿Qué buscáis en las carreteras y caminos? ¡Ciegos! Estáis poniendo una cabeza encima del yo que ya tenéis. ¿Qué os falta a vosotros mismos? Seguidores del Camino, nuestras actividades actuales actividades no difieren de las de los patriarcas-buddhas. Simplemente no lo creéis y seguís buscando fuera. No os equivoquéis. Fuera de no hay dharma; dentro, no hay nada que obtener.³⁹³

CREENCIA

Una creencia prueba para mí sólo el fenómeno de la creencia, no el contenido de la creencia.

- C.G. Jung

La creencia tiene un poder tremendo. Es fácil adoptar una posición sobre un tema e identificarnos con ella, pero rara vez nos planteamos si nuestras posiciones reflejan la realidad, nuestras interpretaciones de la realidad o nuestros deseos de lo que queremos que sea la realidad. ¿Y si lo que creemos que son las verdades últimas son erróneas, sólo parcialmente verdaderas, o incluso totalmente falsas? ¿Y si el ancla de seguridad que obtenemos de nuestras creencias no es otra cosa que nuestra propia ilusión personal? Las creencias ayudan a definirnos a nosotros mismos -crean una narrativa de la identidad propia-, así que es comprensible que dejarlas ir pueda parecer absurdo.

Abandonar las creencias requiere que dejemos de identificarnos con ellas. No significa que nos convirtamos en inmorales porque ya no creamos en el asesinato, o que ya no creamos en no mentir; significa que no matamos porque no matamos, no mentimos porque no mentimos. La creencia no necesita ser involucrada, sólo la acción y su contraparte, la no acción. La acción y el pensamiento moral sano son las condiciones por defecto a las que volvemos una vez que el yo egoísta cede el control al Ser -suponiendo que sigamos cultivando la conciencia de ese Ser, y suponiendo que no cedamos el poder a otro,³⁹⁴ El yo egoísta, que emprende acciones y pensamientos que sirven a sus propios propósitos (o proporcionan poder a los propósitos de otro), establece las condiciones a partir de las cuales una acción inmoral -acción que perjudica a otros- puede surgir.

RENUNCIAR A LA AUTONOMÍA

Cuando caemos bajo el hechizo de un líder religioso o espiritual, renunciamos a nuestra autonomía; renunciamos a nuestro poder personal y lo cedemos a otra persona. Esto puede obstaculizar el crecimiento espiritual y dar lugar a otros problemas más significativos.

El proceso puede comenzar proyectando el arquetipo del héroe, uno de las proyecciones psicológicas comunes. Puede ser una proyección inofensiva; Por ejemplo, puede conocer a un actor, un músico o una figura política famosos y adularlos., o estrechar la mano de una persona famosa y contar con entusiasmo el emocionante acontecimiento a nuestros amigos. Pero este tipo de proyecciones sobre las figuras religiosas pueden provocar problemas no deseados. Al igual que los pacientes pueden desarrollar sentimientos excesivos hacia su médico o terapeuta -el fenómeno de la transferencia-podemos proyectar de forma similar sentimientos grandiosos hacia nuestro profesor. Puede comenzar de forma benigna, cuando le atribuimos títulos reverentes como maestro, gurú, sensei o venerable. Tales títulos no son necesariamente indicativos de proyección; pueden utilizarse para mostrar respeto, para reconocer las habilidades, el conocimiento y la sabiduría. Sin embargo, la reverencia puede conducir a una lealtad ciega, que puede ser desastrosa.

La masacre de Jonestown de 1978, un suicidio y asesinato masivo orquestado, es un ejemplo sorprendente de los peligros de la proyección sobre una figura religiosa. Con la conciencia, podemos mejorar las probabilidades de que evitar situaciones similares.*

En la masacre, murieron 909 congregantes del Templo del Pueblo, el 30% de los cuales eran niños y adolescentes. La mente maestra detrás de la masacre, Jim Jones, había animado durante años a sus feligreses a venerar como un hombre supremamente espiritual y justo. Con el tiempo, obligó a sus seguidores a practicar el consumo de Kool-Aid en eventos que él llamaba "noches blancas", diciéndoles que podría estar mezclado con cianuro. Imbuido del poder obtenido de la reverencia de sus seguidores, les pidió un día que bebieran Kool-Aid (en realidad era un producto similar llamado Flavor Aid), pero esta vez estaba mezclado con cianuro. Como habían practicado, se les dijo que primero se lo dieran a beber a sus hijos antes de beberlo ellos mismos. Desensibilizados, lo bebieron y murieron rápidamente. Hoy en día "beber el Kool-Aid" se ha convertido en una frase comúnmente utilizada para referirse al peligro al que nos sometemos cuando nos convertimos en seguidores de una ideología o persona sin cuestionar lo que estamos haciendo, o, más generalmente, cuando aceptamos algo ciegamente sin considerarlo críticamente.

Este es un ejemplo de lo que puede ocurrir cuando proyectamos el arquetipo de salvador (héroe) sobre alguien que representa una religión o ideología: podemos ser perjudicados psicológica, emocional, espiritual e incluso físicamente. Tal proyección puede llevarnos a seguir ciegamente a la persona sobre la que nos proyectamos, hasta el punto, incluso, de dañarnos a nosotros mismos o a otros.† Este tipo de proyección también puede dejarnos susceptibles a la manipulación y a la coerción de las autoridades espirituales que buscan el poder sobre nosotros exigiendo "favores" sexuales o de otro tipo.‡

* Carl Jung creía que el poder de la proyección es enorme y sus efectos insidiosos. "Así como tendemos a suponer que el mundo es como lo vemos, suponemos ingenuamente que las personas son como las imaginamos... Todo el contenido de nuestro inconsciente se proyecta constantemente y sólo reconociendo ciertas propiedades de los objetos como proyecciones o imágenes somos capaces de distinguirlas de las propiedades reales de los objetos... Cum grano salis, siempre vemos nuestros propios errores inconfesables en el adversario. Excelentes ejemplos de esto se encuentran en todas las disputas personales. A menos que estemos poseídos de un grado inusual de autoconciencia, no podemos ver a través de nuestras proyecciones, sino que debemos siempre sucumbir a ellas, porque la mente en su estado natural presupone la existencia de tales proyecciones. Es lo natural y determinado que los contenidos inconscientes sean proyectados" (Jung 1948, par. 507)

† Algunos lectores recordarán a los davidianos de David Koresh, que protagonizaron un Enfrentamiento de días con el FBI en 1993 en Waco, Texas. Terminó en una redada del FBI, durante la cual un incendio (que el FBI pensó que había sido provocado por los davidianos para evitar su captura) se llevó las vidas de 76 personas. Otros lectores pueden recordar a Marshall Applewhite y Bonnie Nettles, que lideraron Heaven's Gate y que organizaron un suicidio en grupo al predicar que sólo a través de la muerte sus seguidores podrían llegar a un espacio extra-terrestre que creían que seguía detrás de la esquina Hale-Bopp. Treinta y nueve seguidores se quitaron la vida. Otros ejemplos son numerosos.

‡ Como ejemplo, un grupo de antiguos alumnos de Sogyal Rinpoche, e famoso Dzogchen lama tibetano de la secta Nyingma y autor de *El libro de la vida y la muerte*, recibió una carta de ocho de sus antiguos alumnos que se quejaban de su comportamiento abusivo. En ella escriben: "Utilizas tu papel de profesor para acceder a mujeres jóvenes, y para coaccionarlas, intimidarlas y manipularlas para que le concedan favores sexuales". Las continuas controversias de sus abusos sexuales, que se pueden ver en Internet, son sólo una pequeña ventana a sus décadas de este comportamiento" (Standlee, et al. 2017). A continuación, relatan el caso de una joven vulnerable y atractiva que asistió a uno de sus retiros tras la muerte de su padre, de la que quedó

Vale la pena insistir en este tema porque la mayoría de nosotros creemos que somos inmunes a tales comportamientos, que nunca dañarían a otra persona, y mucho menos matar a alguien, ni que permitiríamos que nos explotaran sexualmente, sólo porque una figura de autoridad les haya indicado que lo hagan.

Los hechos son bastante diferentes.

Stanley Milgram realizó una investigación seminal en 1963 para tratar de entender por qué tanta gente bajo el régimen nazi podía torturar y asesinar brutalmente. En el experimento de Milgram, los voluntarios fueron reclutados para el estudio y se les dijo que el proyecto era un experimento de laboratorio para "investigar el aprendizaje". Había cuarenta hombres de entre veinte y cincuenta años de edad; algunos tenían trabajos no cualificados y otros eran profesionales. Cada uno de ellos recibía 4,50 dólares por presentarse.

Antes de comenzar el experimento, el voluntario era introducido por otro "voluntario", que en realidad era uno de los investigadores (por ejemplo, el propio Milgram). Los dos echaron a suertes para determinar quién sería el "alumno" y quién sería el "profesor". De hecho, el sorteo estaba amañado para que el voluntario fuera siempre el profesor, y el investigador siempre el aprendiz. Una tercera persona en el experimento era el "experimentador", que fue interpretado por un actor profesional.

Se utilizaron dos salas: una tenía un generador de descargas eléctricas, que podía conectarse al alumno (el investigador disfrazado de voluntario), que estaba atado a una silla; la otra sala era para el profesor, el verdadero voluntario y sujeto del experimento.

Una vez que el alumno estaba atado a la silla y con los electrodos colocados, se le entregaba un conjunto de pares de palabras para aprender. A medida que avanzaba el experimento, el profesor decía una palabra al alumno y el alumno tenía que pronunciar la palabra asociada correspondiente, seleccionando entre un conjunto de cuatro elecciones. Cada vez que el alumno hacía una de una elección, el profesor tenía que administrar una descarga eléctrica de forma progresiva. El alumno se equivocó la mayoría de las veces.

Por supuesto, no se le administró ninguna descarga eléctrica, pero el alumno fingía lo contrario. El generador de descargas tenía treinta interruptores que cubrían voltajes desde 15 voltios (pequeña descarga) hasta 450 voltios (descarga extrema, peligro).

Cuando el profesor se negaba a dar una descarga, el experimentador le animaba a hacerlo usando órdenes/pinchazo, de las cuales había cuatro. Si una de ellas no funcionaba, se

traumatizada. "Sogyal la sedujo, desgastándola durante un periodo de horas, a pesar de que ella decía que no quería engañar a su marido, pero Sogyal insistió en que mantener relaciones sexuales con él beneficiaría al karma de su padre. Finalmente se convirtió en parte del harén de Sogyal. Durante varios meses, Dierdre dejó de lado su vida cotidiana y viajó con Sogyal como su sirvienta, compañera sexual y caramelo del brazo. Cuenta cómo la sonrisa en el rostro de Sogyal y el encanto untuoso de su presentación pública se desvanecieron en el momento en que se ocultaban a la vista: Debía de haber unas diez mujeres en su círculo íntimo, dice, y era nuestro trabajo atender todas sus necesidades. Lo bañábamos, lo vestíamos, le cuidábamos, llevábamos sus maletas, planchábamos su ropa y estábamos disponibles para el sexo. Era un tirano. Nada de lo que hacíamos era suficiente" (Ibid.).

movería a la siguiente hasta que el profesor cumpliera y administrara el shock, Los pinchazos

Por favor continúe

El procedimiento requiere que continúe

Es absolutamente necesario que continúe.

No tiene otra opción que continuar.

Durante los shocks, el alumno gritaría, chillaría, lloraría y suplicaría convincentemente que se detuvieran los choques.

Los resultados fueron notables. A pesar de que a menudo pensaban que estaban matando al alumno, a pesar de creer que le estaban administrando dolor y sufrimiento extremos, el 65% de los participantes administraron hasta el máximo de 450 voltios, y el 100% aplicó descargas de al menos 300 voltios.

Este experimento, y muchas variaciones del mismo, se han llevado a cabo desde el trabajo de Milgram en la década de 1960, y todos han apoyado fuertemente la conclusión de que las personas son propensas a realizar actos extremos de violencia contra otros si se lo ordena alguien a quien consideran una figura de autoridad válida. Estos estudios sugieren que la obediencia a la autoridad está arraigada en nosotros hasta el punto de que es fácil hacer caso omiso de los límites morales.

En 1974, Milgram razonó que los niños tienen dos estados de comportamiento opuestos en situaciones sociales: un estado autónomo y un estado de agencia. En el estado autónomo, las personas se guían por sus acciones y se responsabilizan de ellas. En el estado de agencia, dejamos que otros que guíen nuestras acciones y trasladamos las consecuencias de las mismas a quien da las órdenes. En este último caso, actuamos como agentes de la voluntad de otra persona, es decir, hemos renunciado a nuestras acciones y somos, por lo tanto, capaces de hacer casi todo.^{*395}

Los métodos de entrenamiento Chan nos animan a cortar nuestros apegos a todo, incluyendo a otras personas, independientemente de su condición social, religiosa,

o estatus político, según el maestro Chan Linji Yixuan, fundador de la escuela chan Linji (Rinzai):

Seguidores de la Vía del Chán, si deseáis obtener el tipo de comprensión que concuerda con el Dharma, nunca os dejéis engañar por los demás. Tanto si estáis

* D. T. Suzuki sugirió que el estado de agencia daba a los guerreros budistas una capacidad superior para luchar cuando escribió: "...todo budista piadoso sabe que no existe algo irreductible como el ego. Por lo tanto, cuando avanza con firmeza y elimina todos los obstáculos en el camino, está haciendo lo que ha sido ordenado por un poder superior a él; es meramente instrumental. En él no hay odio, ni ira, ni ignorancia, ni prejuicios. Se ha perdido a sí mismo en la lucha" (D. T. Suzuki 1904, 181). En otras palabras, según Suzuki, cuando podemos actuar sin ningún obstáculo, entramos en un estado de agencia, mediante el cual nuestras acciones ya no son nuestras, sino guiadas por un actor externo, un "poder superior", y nos convertimos en instrumentos de ese poder superior.

mirando hacia dentro como hacia fuera, cualquier cosa que os encontréis con lo que te encuentres, ¡mátalo! Si te encuentras con un Buda, mata al Buda. Si te encuentras con un patriarca, mata al patriarca. Si te encuentras con un arhat, mata al arhat. Si te encuentras con tus padres, mata a tus padres. Si te encuentras con tus parientes, Si te encuentras con tu pariente mata a tu pariente. Entonces, por primera vez obtendrás la emancipación, no estarás enredado con las cosas, pasarás libremente a cualquier lugar que desees.³⁹⁶

Por supuesto, no matamos a nadie, es sólo una metáfora. Lo que lo que hacemos es cortar nuestros apegos a ellos: dejamos de proyectar. El término "matar" subraya el grado en que hay que cortar esos apegos y sugiere el inmenso esfuerzo que puede suponer hacerlo.

Es fácil imaginar que somos inmunes a la proyección, pero es la naturaleza humana y estamos fácilmente cegados por ella.

Consideremos el matrimonio. Muchas personas se enamoran, se casan, y luego se divorcian después de unos pocos años. La primera fase de la relación en estas situaciones es a menudo la fase de proyección; es decir, se "enloquece de amor". Durante esta fase, no vemos a la otra persona tal y como es, sino como deseamos verla; es decir, proyectamos una forma ideal (en este caso, el ánima o el ánimus) sobre la otra persona. Cuando descubrimos meses o años después que esa otra persona no está a la altura de nuestro ideal nos desenamoramos, a veces trágicamente. Incluso podemos preguntarnos en primer lugar por qué nos hemos casado con esa persona ¿Cómo he podido estar tan ciego?

Podríamos considerar que una persona que practica el Chan sería naturalmente inmune a los problemas de proyección, ya que la proyección surge del deseo y la Segunda Verdad Noble de Buda afirma que el deseo es la causa última del sufrimiento. Sin embargo algunos grupos zen y chan operan de manera que fomentan la proyección, de la misma manera que Jim Jones con su congregación del Templo del Pueblo; sus líderes animan a los congregantes para que los exalten, premiando a los que lo hacen, colocándolos en posiciones sociales más altas dentro del grupo, y castigando a los que no lo hacen a través de una variedad de medios sutiles (y a veces no tan sutiles). Estos líderes pueden asignarse títulos para impresionar, como roshi, maestro, gurú o venerable,* y adoptan el papel de una persona santa. A continuación, pueden proyectar esta imagen alterada de sí mismos sobre sus congregantes, reforzando la mística de la participación que sirve para apoyar su status en la comunidad† Sus feligreses, como los de Jonestown, pueden quedar tan atrapados en la proyección bidireccional que son que son incapaces de ver el bosque por los árboles;

* Estos títulos son más apropiados cuando son otorgados por otros como muestra de respeto que cuando son asumidos por uno mismo: esto último sugiere inflación del ego y grandiosidad, cualidades que no son adecuadas para una persona en una posición de autoridad espiritual.

† Carl Jung: "Sucede con frecuencia que el objeto ofrece un anzuelo a la proyección, e incluso la atrae. Esto sucede generalmente cuando el objeto mismo (o misma) no es consciente de la cualidad en cuestión: de este modo, trabaja directamente sobre el inconsciente del proyectante. Porque todas las proyecciones provocan contraproyecciones cuando el objeto es inconsciente de la cualidad proyectada sobre él por el sujeto" (Jung 1948, párrafo 519).

pueden perder su autonomía y convertirse en agentes, sujetos a los caprichos de otro.* Aquellos que se dan cuenta de lo que está ocurriendo pueden salir ilesos, pero otros pueden que no tengan tanta suerte. Las últimas décadas están repletas de ejemplos de este tipo de crímenes contra el Zen/Chan, desde abusos sexuales y psicológicos hasta la confiscación de grandes sumas de dinero donado para uso personal extravagante. Estos abusos suelen ser ignorados o perdonados por los congregantes, atribuyéndolos a los comportamientos de un ser iluminado cuyas acciones están, por definición implícita, "más allá de la comprensión de los no iluminados".³⁹⁷

En *Coming Down from the Zen Clouds*, Stuart Lachs[†] documenta muchos escándalos en los centros Zen en lo que respecta a los abusos de

autoridad. Hablando como un conocedor de la materia, y alguien que ha de investigación sobre el tema, Lachs sostiene que tales abusos son abundantes y generalizados en los centros zen de Norteamérica:

Comenzando en 1975 y continuando hasta ahora, una serie de escándalos en un centro zen tras otro que revelan que muchos maestros zen han explotado sexual y económicamente a sus alumnos. Este lista ha incluido, en varias ocasiones, a los profesores principales de la Sociedad de Estudios Zen de Nueva York, en la ciudad de Nueva York, el Centro Zen de San Francisco, el Centro Zen de Los Ángeles, el Centro Zen Cimarron de Los Ángeles, el ya desaparecido centro Zen Kanzeon de Bar Harbor, Maine, el Morgan Bay Zendo en Surry, Maine, el Centro Zen de Providence y el Centro Zen de Toronto. Estos son algunos de los centros más grandes e influyentes. En la mayoría de los casos los escándalos han persistido continuamente durante años, o parecen haber terminado sólo para surgir de nuevo. En un centro, por ejemplo, los escándalos de sexo se han repetido durante aproximadamente veinticinco años con el mismo profesor y con muchas mujeres. Estos escándalos han sido generalizados y persistentes, afectando a casi todos los principales centros Zen de Estados Unidos.³⁹⁸

Para ilustrar hasta qué punto los aprendices del Zen siguen a su líder, sin tener en cuenta la salud psicológica del líder o sus aptitudes para dirigir, Lachs cita una historia que le contó

* Paul Hagus, por ejemplo, comentó en una entrevista después de dejar la Iglesia de la Cienciología, "Formé parte de esto durante treinta años antes de hablar. Me sentí profundamente avergonzado. ¿Por qué no lo hice antes? Por qué no miré antes" (Wright 2013)?

† Stuart Lachs ha sido un practicante de Zen durante casi cinco décadas. Tras una carrera de física matemática en los Laboratorios Bell, ha sido miembro del Centro Zen Tassajara a las afueras de San Francisco y del Centro Sheng-yens Chan en la ciudad de Nueva York. Mr. Lachs también ha pasado tiempo en monasterios de Corea, Japón y Taiwán. Ha ejercido como monje principal de la Junta de Directores en la ermita de Walter Nowick en Maine, donde dio instrucción en meditación y protocolos sociales y ceremoniales. En la década de 1990 se interesó en las perspectivas académicas del zen, con especial énfasis en la historia institucional, creación de mitos y la interacción entre el Zen y el Estado. Sus artículos sobre la sociología del contexto del zen institucionalizado ha sido ampliamente difundido y bien recibido en los círculos académicos.

un corresponsal de una pequeña comunidad Zen* En 1998 se celebró un retiro zen bajo la dirección de alguien a quien llama Carol. La sangha estaba formada por ocho estudiantes a tiempo completo y cuatro estudiantes a tiempo parcial. En el segundo día del retiro, Carol añadió su nombre a una lista de personas fallecidas a las que había que dedicar los cantos del retiro. Carol canceló las entrevistas privadas del tercer día y en su lugar llevó a todos al cine. En el cuarto día, Carol estaba casi ausente, pero se encargó de que se sirviera pizza y champán para la cena. El primer día, le dijo a la sangha que se mudaría a Miami y que empezaría a aprender español. Ese día, por la tarde, Carol proyectó la película ET de Steven Spielberg y más tarde anunció que la sangha tendría una ceremonia fúnebre para celebrar la muerte de su ego. El grupo, perplejo, ideó y realizó una ceremonia funeraria para ella. Después, anunció que ya no tenía nombre porque había muerto. Dijo que debería llamarse "Zen Ma". Bebieron champán. En medio de una improvisada charla de Dharma,³⁵⁰ Carol se desahogó y preguntó si alguien de la sala tenía energía negativa. El corresponsal de Lachs dijo que sí y que estaba interesado en ser un estudiante, pero no seguidor de alguien. Carol rápidamente lo despidió del grupo. Poco después, Carol decidió que sus dos alumnos de toda la vida eran brujos y les ordenó que se marcharan. Se deshizo de sus de sus pertenencias y se mudó a Florida. Lachs comenta,

Es interesante notar que a pesar del extraño comportamiento de Carol y su discurso desviado, ninguna persona en el retiro se fue por su propia iniciativa o planteó una pregunta al profesor directamente. Los dos alumnos más veteranos mantuvieron que no pasaba nada cuando se planteó una pregunta en privado sobre el estado mental del profesor. Después de dos meses, Carol regresó de Florida y todas las personas que habían estado en el retiro volvieron a estudiar con ella, excepto el compañero que me contó esta historia a mí. De nuevo, he relatado esta historia como una ilustración, aunque extrema, del tipo de de la clase de respeto y obediencia incuestionables al maestro zen por parte de los estudiantes occidentales. También subraya el hecho de que la presunta realización del maestro, repetida en uno u otro contexto zen, la mayoría de las veces superará o transformará lo que está sucediendo frente a lo que ocurre ante los ojos del estudiante. Cabe señalar que Carol no era un maestro o roshi oficialmente sancionado, sino que funcionaba en ese papel sin el título real.³⁹⁹

Proyectar en un maestro es extraordinariamente fácil de hacer, especialmente cuando no somos conscientes de los procesos que se están llevando a cabo. Sería ingenuo pensar que estamos seguros una vez que nos registramos en un centro Zen o Chan, pero a menudo sólo estamos tan seguros como nuestra propia madurez espiritual y nuestro sentido común nos permita estarlo.

Si estamos atentos a la naturaleza de la proyección y observamos los signos de nuestras propias proyecciones, podemos detener el proceso antes de que se apodere de nosotros. Es peligroso suponer que un maestro es superior a nosotros, o a los demás, en cualquier

* Esta historia fue contada a Lachs por un miembro de la Shanga en su investigación en 150 en 150 centros Zen a través de los Estados Unidos. Sin embargo, el relato reeditado aquí no representa un caso aislado. He recibido relatos, igualmente inquietante, de otras conductas de líderes de grupo de sus víctimas.

sentido. Podemos respetar y honrar a una persona por su amabilidad, conocimientos y habilidades, pero cuando ponemos a una persona en un pedestal, estamos proyectando, y esto siempre invita al peligro.

Cuando sucumbimos a este tipo de proyección, finalmente acabamos por salir de ella., todos estos accesorios con el tiempo pierden el control sobre nosotros, pero salir de ello puede ser muy doloroso.

En 2011, el cineasta Vikram Gandhi estrenó el documental *Kumaré*, en el que se hacía pasar por un gurú de la India. Para el papel, se dejó barba, adquirió un acento falso y se inventó una filosofía que sonaba noble. Su objetivo era ver si una "religión falsa" podía tener el mismo efecto en la gente que una religión "real".* Como la gente llegó a creer que era la autoridad espiritual que decía ser, le llevó poco tiempo establecer un grupo de seguidores entusiastas. En este caso, no parecía haber ningún daño significativo para ninguno de sus desprevenidos seguidores, excepto que cuando finalmente les reveló su secreto, tras un prolongado silencio aturdido, algunos se levantaron aparentemente enfadados y disgustados y se marcharon. En *Kumaré*, Gandhi creó un personaje que podía ser fácilmente abrazado por la gente que necesitaba inyectar el arquetipo de salvador. La estafa, por supuesto, era que sus seguidores fueron un experimento para él, una forma de ganar fama (lo que hizo: continuó a dirigir *Batman v Superman: El amanecer de la justicia*). Era menos claro que le preocuparan fundamentalmente que quisiera engañarles para hacerse un nombre como cineasta.†

En el a menudo revuelto mundo del Zen/Chan, hay muchos que han leído libros sobre el tema, han aprendido a sentarse en silencio y pueden haber recibido ordenación de un respetado maestro o roshi, y sin embargo puede que no hayan roto la fortaleza del ego; pueden profesar conocimiento del tema y ofrecer sus credenciales eclesíásticas como prueba de su experiencia para para solicitar adeptos, incluso cuando la verdadera experiencia espiritual es inexistente. También pueden ser actores y estafadores excepcionalmente buenos, como Vikram Gandhi. A menudo no hay forma de reconocer si un maestro tiene una verdadera experiencia espiritual que puede guiar, o simplemente está actuando el papel que se espera de alguien en su particular posición de autoridad.

Vale la pena señalar que los problemas con los maestros chan no son nuevos, o ni siquiera incluso puramente de la cultura occidental. Alan Cole ha observado que el abad chan Zongze, que elaboró las Reglas de pureza para un monasterio chan en 1103, era

* Aunque este era su objetivo declarado, nunca explicó cómo diferenciaba las religiones "falsas" de las "reales". Esa distinción puede deberse a que se identificaba como un gurú "falso", es decir, como insincero en el papel que desempeñaba, en contraste con otros gurús que él percibía como "reales", es decir, sinceros de hecho.

† Aunque considero que el concepto de Vikram Gandhi es inmoral, no está a la altura de las ofensas de los maestros religiosos que han causado daño a sabiendas e intencionalmente al mantener relaciones sexuales con estudiantes (a menudo casados), al infectar a sabiendas a sus seguidores con el VIH, por apropiación de donativos monetarios para el uso personal extravagante, y cobrando precios exorbitantes por unos pocos días de estancia con ellos.

especialmente llamativo describiendo a los abades chan como como santos y a la vez como potenciales alborotadores. Para Zongze, Cole escribe,

Los abades chan son budas vivientes, sin duda. Sólo hay que asegurarse de mantenerlos bajo una cuidadosa supervisión, especialmente al final de su servicio cuando podrían estar especialmente tentados a huir con cosas de valor monásticas. [Zongze] esperaba que los abades entendieran que su supuesto estatus de buda estaba lejos de ser una realidad infalible, y que ellos, como clase de individuos, también debían ser cuidadosamente vigilados. Es decir, además de todos los conocimientos prácticos y literarios exigidos a los abades, Zongze pedía que llegaran a considerar su posición con una ironía de pensamiento que, aunque el abad era el líder espiritual de la comunidad, también era potencialmente uno de los de los peores enemigos del monasterio.⁴⁰¹

Las Reglas de Pureza de Zongze fueron ampliamente adoptadas por los monasterios chan en toda China y ofrecen un ejemplo de control y equilibrio operativo de los abades para evitar que abusen del poder.⁴⁰²

No se han adoptado directrices de este tipo en Occidente.

DOLOR & CULPA

Ninguno de nosotros puede pasar por la vida sin hacer cosas que, retrospectivamente, desearíamos no haber hecho: tal vez haberle dicho algo a alguien que le causó dolor o que actuó de forma vergonzosa o tonta. Quizá hayamos hecho algo moralmente incorrecto y nos sentimos culpables. Tales sucesos perduran en nuestra psique, a veces se vuelven inconscientes, a veces acechan en el borde de la conciencia. Su recuerdo puede ser provocado por cosas que leemos, lugares a los que vamos, o personas que vemos o conocemos, que nos llevan a reexperimentar la angustia del pasado.

El dolor tiene un valor añadido si nos alejamos de las causas y condiciones que lo originan, porque nos permite ajustar nuestro comportamiento para no repetir los errores. Pero, si no aprendemos de esos errores las estructuras emocionales pueden retroceder hasta el subconsciente y acechar allí hasta que se liberan de nuevo. El proceso de reexperimentación de la pena puede repetirse hasta que finalmente se produce una resolución y los fragmentos emocionales se disuelven definitivamente.

A menos que vivamos nuestra vida con una reflexión honesta y una acción genuina podemos acabar en un lío de ansiedad y descontento, con el contenido subconsciente de nuestra psique dominando nuestros estados de ánimo, actitudes y acciones. Para evitarlo, debemos permitir que las emociones reprimidas fluyan a la conciencia. Aunque puede ser doloroso y a veces aterrador este proceso nos libera del trauma de nuestro pasado personal y nos permite vivir más plenamente en el presente. Cuando los recuerdos dolorosos surgen en la conciencia, permítelos, observa la fuente de la que surgen, reconócelos y déjalos pasar sin aferrarnos a ellos. Soltamos el cerrojo.

CAUSAS Y CONDICIONES

Si nos retiramos al cojín de meditación para escapar del estrés de la vida, utilizando el tiempo y el espacio como un lugar para aislarnos del mundo, nos alejamos de las fuentes externas que percibimos como la causa de nuestro sufrimiento, sin darse cuenta de que la causa del problema está dentro y que cuando vamos al cojín, la llevamos con nosotros.

Chan requiere que investiguemos las causas y las condiciones. Si experimentamos miedo, debemos investigar la naturaleza y el contenido de ese miedo y trabajar para comprenderlo, rompiéndolo pieza a pieza hasta que no haya más miedo. Si nos sentimos culpables, examinamos el origen de la culpa; Si cometimos un error que lo causó, determinamos cómo podemos expiarlo para rectificar el daño. Cada vez que reconciliamos la intención con el resultado, nos volvemos un poco más humilde, un poco más completo y un poco más en paz. También empezamos a reconocer y comprender el proceso de error y culpa en los demás, y a ser más conscientes de nuestra humanidad compartida, lo que fomenta la compasión.

Probarnos a nosotros mismos en un centro de meditación para hacer un retiro durante unos días puede ser beneficioso, pero sólo si tenemos las intenciones correctas y estamos y estamos bien preparados. Si buscamos escapar de nuestros problemas, será mejor que nos quedemos en casa y encontrar respuestas a lo que estamos huyendo, y por qué.

JUICIO

Muchos de nosotros comenzamos nuestro viaje espiritual buscando un grupo para participar, y en el mundo moderno hay muchos grupos para elegir. ¿Cómo podemos saber cuál elegir? El supuesto consejo del Buda era simplemente usar el buen juicio y el sentido común.*

Bhante, algunos ascetas y brahmanes que vienen a Kesaputta. Exploran y elucidan sus propias doctrinas, pero desprecian, denigran, se burlan y denuncian las doctrinas de otros. Pero entonces otros ascetas y brahmanes vienen a Kesaputta, y ellos también explican y dilucidan sus propias doctrinas, pero desprecian, denigran, burlarse y denunciar las doctrinas de los demás. Estamos perplejos y en duda, Bhante, en cuanto a cuál de estos buenos ascetas habla la verdad y ...y cuáles hablan falsedad.

Es apropiado que estés perplejo, Kalamas, es apropiado que estés en la duda; la duda ha surgido en ti sobre un asunto desconcertante. Ven, Kalamas, no te guíes por la tradición oral, por el linaje de la enseñanza, por los rumores, por una colección de escrituras, por un razonamiento lógico, por un razonamiento

* El siguiente extracto está tomado del Añguttara Nikáya del Tipitaka (canon Theraváda). El término "Bhante" significa "venerable señor" en pali y se utiliza aquí para referirse al Buda. "Kalamas" se refiere al pueblo o gobernante de Kesaputta, ahora conocido como Kesariya. El Kálama Sutta está contenido en la Añguttara Nikáya, famosa por la advertencia del Buda contra la aplicación de la fe, el dogmatismo y la creencia biempensantes, y por alentar el pensamiento independiente y la libre indagación.

inferencial, por la cogitación razonada, por la aceptación de un visión después de reflexionar sobre ella, por la aparente competencia [de un orador], o porque piensas: "El asceta es nuestro gurú". Pero cuando, Kalamas, sabéis por vosotros mismos: "Estas cosas son insalubres; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los Sabios; estas cosas, si se aceptan y emprendidas conducen al daño y al sufrimiento", entonces debéis abandonarlas.⁴⁰³

Sin embargo, el "Buen juicio " a veces puede llevarnos por el mal camino, pues ¿cómo podemos juzgar algo sobre lo que conocemos poco? En estos casos, debemos confiar en si nos parece bien, y si lo parece, podemos seguir con ello. Si no lo es, podemos dejarlo y pasar a otra cosa. Pero si el ego se siente bien, es decir, si nos hace sentir bien con nosotros mismos, debería ser sospechoso.

Dejar que el proceso de decisión dependa de nosotros puede ser potencialmente contraproducente, llevándonos a probar continuamente cosas nuevas y a no quedarnos con ninguna. En lugar de avanzar, podemos dar vueltas en círculos. A menudo es más productivo elegir un camino y seguirlo, haciéndolo nuestro- tomar lo es bueno y saludable y dejar el resto atrás.

MAESTROS

Las personas que buscan un camino espiritual suelen empezar por buscar una autoridad en la que puedan confiar para recibir una buena orientación. Aunque puede ser muy valioso contar con la ayuda y el estímulo de un meditador experimentado, no siempre es un meditador experimentado que viene con el título de maestro, roshi o gurú. Los títulos pueden ser otorgados indiscriminadamente, heredados,* o incluso autoinvocado por personas que buscan el estatus y la autoridad que conlleva el título. Cualquiera puede aprender a meditar con la motivación y compromiso adecuados, y se pueden encontrar instrucciones en muchos textos. A veces puede ser más seguro aprender de un libro que de un instructor; sin una verdadera experiencia espiritual, un instructor puede perjudicar más que ayudar.

Algunos ejemplos ilustran el problema.

Richard Baker, ordenado por Suzuki Roshi, fue instalado como abad del Centro Zen de San Francisco en 1971. Michael Downing, autor de *Shoes Outside the Door*, ha señalado que Baker tuvo relaciones sexuales con numerosas mujeres, y amasó una enorme riqueza personal con las donaciones que recibía de su sangha, de las que hacía gala conduciendo coches de lujo comprados con ellos.⁴⁰⁴ Chogyam Trungpa, reconocido como el 11º Trungpa Tulka, lama supremo de los monasterios de Surmang en el Tíbet, fundó la Universidad Naropa en Boulder, Colorado, en 1974. Sandra Bell, autora de *Scandals in*

* Sin embargo, los títulos heredados no significan necesariamente que el heredero carezca de profundidad espiritual pero sí sugiere que la profundidad espiritual no es necesaria para recibir el título.

emerging Western Buddhism ha observado que acumuló un número considerable de seguidores del Dharma, y luego procedió a mantener relaciones sexuales con hombres y mujeres del grupo. Su Vajra Regente, Thomas Rích (Osel Tendzin), también tuvo relaciones sexuales con estudiantes y, a través de ellos, contrajo el VIH. A pesar de saber que tenía el VIH, siguió manteniendo relaciones sexuales con sus seguidores, lo que propagó la enfermedad a más víctimas que no lo sabían.^{*405} Dennis Merzel, alias Genpo Roshi, tuvo relaciones sexuales con muchos estudiantes durante su larga carrera como abad de varios centros. Se encarga de la transmisión del linaje en las tradiciones japonesas Soto y Rinzai Zen y fue reconocido en Japón como "el tercer sacerdote Zen fuera de Japón al que se le ofreció el título de Dai Osho (Gran Sacerdote) en la tradición Soto En 1988, Merzel fue nombrado abad del centro Zen Hosshinji en Bar Harbor, Maine, donde tuvo escandalosas relaciones con estudiantes que finalmente le llevaron al cierre del centro. Posteriormente, Merzel se trasladó a Salt Lake City y restableció Hosshinji como centro Kanzeon Zen. Como hombre casado, permaneció allí como abad hasta 2011, cuando se desvistió como Sacerdote Zen tras anunciar, de nuevo, haber tenido numerosas aventuras con sus estudiantes causando "dolor y sufrimiento"⁴⁰⁷ En el momento de escribir este artículo, sigue enseñando en retiros a través de una organización que llama Big Mind, ofreciendo retiros de varios días por muchos miles de dólares no reembolsables: un programa al que llamó "programa 5-5-50" cuesta 50.000 dólares por cinco días de entrenamiento con él.^{†408}

El mito de que un estudiante de chan debe tener un maestro evolucionó desde de la tradición de la veneración de los antepasados (capítulo 4), que inculca la noción que el Dharma sólo puede ser transmitido por un maestro que lo ha recibido previamente y que, por tanto, es un Buda en sí mismo. Para ayudar a validar su propia existencia como Buda, el maestro acepta y fomenta la veneración de sus discípulos. Este es el enfoque que siguen

* El Vajrayána -el budismo tántrico/esotérico dominante en el Tíbet- está especialmente expuesto a los abusos de los maestros debido a los votos de iniciación -samaya- que abrazan los devotos, que enfatizan la importancia del secreto e inculcan la actitud de que las acciones del maestro son sacrosantas, sean las que sean. El artículo de Stuart Lachs, cuidadosamente investigado, "Tibetan Buddhism Enters the 21st Century: Trouble in Sangri-la", documenta muchos de ellos a partir de relatos de primera mano. En resumen, Lachs escribe: "Trungpa [Chogyam] se acostaba a menudo con las viudas y novias de los estudiantes, y en un chasquido de dedos podía hacer que los discípulos se desnudaran a la fuerza tanto si estaban de acuerdo como si no. Un discípulo cercano de Sogyal [Rinpoche] afirmó que Sogyal se acostaba con las esposas de sus estudiantes, es decir, aparte de seducir a otras mujeres casadas o solteras que acudían a él para recibir consejo espiritual. Esto se suma a los abusos físicos y la humillación que infligía a sus dakínis. El Sakyong que vimos también sedujo a muchas mujeres jóvenes, se involucraba con otros hombres y las dejaba cuando terminaba con ellas. Al Regente Vajra le gustaban los hombres heterosexuales que no tenían experiencia homosexual previa, en un caso un joven de menos de la mitad de su edad al que infectó con el VIH. El adolescente Kalu Tulku mientras estaba en el monasterio, fue violado durante aproximadamente unos dos años por un grupo de monjes mayores y cuando regresó de un retiro de tres años reconoció a los siguientes jóvenes atacados por ellos. Cuando quiso cambiar de tutor, el tutor rechazado intentó matarlo, mientras lo desechó por ser fácilmente reemplazable" (2019).

† En China también se han producido abusos, pero no tengo conocimiento de ofensas tan graves contra miembros de la sangha por parte de abades o personal superior (aunque esto es apto para sugerir que no ha ocurrido). Sin embargo, los monjes pueden "volverse pícaros", como ha documentado Holmes Welsh: "He oído hablar del hermano dharma de un monasterio que se fugó con 10.000 dólares de sus fondos, tomó una amante y tuvo hijos con ella. Utilizó el dinero para montar una tienda. Más tarde, empezó a consumir opio y heroína. . En tres años, lo perdió todo, por lo que abandonó a su mujer y a sus hijos, se reordenó y se fue a vivir a otro templo" (1963, 114).

siempre otras escuelas budistas. Stephen Butterfield, antiguo devoto de Chogyam Trungpa, escribe: "La cualidad más importante que se exige al estudiante de Vajrayána es la devoción al gurú. ...El gurú es el Buda. Considerar al gurú como una persona ordinaria es una actitud perversa. No importa que el gurú haga, debes aceptarlo como una enseñanza".⁴⁰⁹ Esto está en marcado contraste con el ideal chan, por el que muchos devotos gustan citar a Linji:

Los seguidores de la Vía, no toman al Buda como lo último. Tal y como lo veo ...él es sólo una especie de "hueco" privado. Tanto el bodhisattva como el arhat son cargas y cadenas que lo atan a uno. Por eso Mañusri intentó matar a Gautama con su espada, y por qué Angulimála intentó matar a Sákyaamuni con su daga.⁴¹⁰

En la práctica, sin embargo, muchos practicantes chan están estrechamente relacionados con sus maestros, al menos en parte debido a la retórica de la transmisión del Dharma, el linaje y la veneración de los antepasados, tal y como hemos analizado en el capítulo 4. El cariño y la gratitud genuinos también pueden surgir cuando los discípulos adquieren profundos conocimientos espirituales bajo la guía de sus maestros.

La guía de una persona experimentada, que ha estado donde nosotros estamos y ha ido más allá, es de gran valor, pero estar apegado a alguien que nos guía -como suele ocurrir cuando proyectamos el arquetipo de héroe o el salvador - puede detener el desarrollo espiritual y enviarnos más al samsára antes de que nos demos cuenta de lo que está sucediendo. Nuestro sentido de agencia, tanto interno como externo, puede ser subyugado por un maestro que puede alejarnos del despertar espiritual con la misma facilidad con la que nos acerca a él.

APRENDIZAJE SOCIAL

La teoría del aprendizaje social fue desarrollada por el Dr. Albert Bandura en la de Stanford a mediados del siglo XX para describir el proceso de aprendizaje, y sus teorías siguen siendo útiles hoy en día para entender la dinámica social del aprendizaje en grupos. Su famoso experimento muñeca Bobo de 1961 demostró que las personas aprenden no sólo a través de recompensas por el buen comportamiento y el castigo por el mal comportamiento, sino también observando cómo se premia o castiga a otros. Un grupo de personas, puede aprender comportamientos a la vez aplicando los principios de recompensa/castigo a uno solo de ellos, si se hace delante del grupo. Bandura conjeturó que esto funcionaba porque las personas aprenden observando, imitando y modelando el comportamiento.⁴¹¹

Cuando entramos en un centro de entrenamiento Zen o Chan, encontramos nuestro lugar en la jerarquía social modelando los comportamientos que vemos. Nos fijaremos en el comportamiento del líder del grupo, de los que asumen roles dominantes, y de los que están subordinados a los demás. También observaremos que los que tienen la autoridad aplicarán los principios de recompensa y castigo para enseñar comportamientos que

refuercen la conformidad social y la solidaridad* del grupo. El entorno de enseñanza social puede ser útil cuando aprendemos la mecánica de la meditación sentada o caminando, pero puede dejar de ser útil cuando estamos aprendiendo a meditar; para ello, la orientación externa puede no solo interferir con el progreso, sino pararlo por completo. La meditación requiere autonomía, y si nuestra voluntad es sustituida por la de otros, podemos convertirnos en víctimas de la desorientación.

Por ejemplo, a veces se enseña en los grupos de Zen/Chan que se debe copiar el comportamiento del maestro. La implicación es que el estudiante está ahí para ser como el maestro (que se supone que representa a Buda). En un templo budista chino que visité hace muchos años uno de los jóvenes monjes chinos recién ordenados (que exigía que me dirigiera a él como "maestro") me dijo con severidad después de observarme reír con alguien, "Si quieres ser un Buda, debes actuar como un Buda. Si quieres renacer como un perro, actúa como un perro" es inapropiado que un monje se ría y añadió: "Debemos parecer serios".†

Cuando observamos nuestra tendencia natural a copiar los comportamientos de otros como medio de aprendizaje, no es de extrañar que pueda ser difícil diferenciar entre lo que es valioso para copiar y lo que no lo es -estamos instintivamente programados para distinguir entre los dos. Si la persona que imitamos tiene motivaciones que no son las de ayudarnos a obtener una visión y de la conciencia del Ser, podemos ser engañados. Cuando somos novatos en el Chan/Zen, puede ser especialmente difícil discernir las intenciones, entender lo que necesitamos aprender y cómo aprenderlo; a menudo no nos queda más remedio que aceptar al líder.

Los grupos exigen que nos conformemos si queremos ser aceptados, un poderoso incentivo para la mayoría de las personas que desean formar parte de una comunidad. En un grupo sano, cuando estos motivos son de naturaleza espiritual, establecerá normas de comportamiento orientadas a ayudar a sus miembros a progresar espiritualmente. Las actividades que distraen del trabajo espiritual deben estar en la lista de "no hacer" -hablar en exceso, vestir colores brillantes, la promiscuidad sexual, etc., mientras que las actividades que fomentan el trabajo espiritual, como el silencio, el uso de colores apagados, y el cumplimiento de una etiqueta de grupo que fomente la armonía. En cambio, un grupo cuyas motivaciones predominantemente sirvan al maestro pueden tomar una excesiva

* Durante mi ordenación de 30 días en el templo Hong Fa, se descubrió que algunos de los jóvenes postulantes se saltaban los servicios devocionales de la madrugada (3:00 AM) trepando por las ventanas cuando nadie miraba y volviendo a la cama. Debido a que la identificación de los jóvenes era imposible, al día siguiente todos los cientos de nosotros fuimos disciplinados con un golpe en el hombro con un palo gordo (hacía un ruido tremendo pero causaba poco dolor). Este fue el único caso de disciplina que presencié durante ese mes.

† Como se ha comentado en el capítulo 4, el budismo en China incluye elementos de su antigua religión popular. Algunos aspectos que se han conservado son la creencia en espíritus y fantasmas, el exorcismo y la creencia en la reencarnación en diversos animales. El propósito del comentario del monje, sin embargo, era claramente reprenderme, no expresar la preocupación de que yo volviera como un perro (lo que claramente pensaba que sería algo horrible que le pasara a cualquiera).

importancia en otras formas de comportamiento colectivo, como la reverencia, la veneración y la súplica.

Últimamente, cuanto más podemos ser conscientes de los procesos en juego cuando entramos en el dominio de un grupo, es menos probable que nos dejemos llevar en una dirección peligrosa.

AFERRARSE

El Buda contó a propósito una anécdota histórica, conservada en el Sutta-Pitaka, que habla de los peligros de aferrarse a una práctica después de haber cumplido su propósito:

Piensa en un hombre que viaja a lo largo de una ruta y rodea una gran masa de agua. . A lo largo de la orilla hay muchos peligros que le asustan. . Al cruzar a la otra orilla, ve que parece estar libre de peligro, pero parece que no hay forma de llegar a ella. Después de deliberar, construye una balsa con cañas, palos, follaje y ramas, los ata y los ata fuertemente, y luego los usa para flotar hasta la otra orilla. Al darse cuenta de su valor, se plantea si debe llevarla consigo para el resto de su viaje, de modo que se asegure un pasaje seguro dondequiera que lo necesite o si debería dejarlo a la deriva en el agua y seguir su camino.

. El Buda preguntó a su congregación si el hombre debía llevar y ellos responden: "No, no debería". El Buda está de acuerdo y explica el símil:*

Si os he mostrado como el Dhamma es similar a una balsa, siendo para para cruzar, no para agarrar.... cuando se conoce el Dhamma, cuando sepas que el Dhamma es similar a una balsa, debes abandonar incluso los estados buenos, ¿cuánto más si los estados malos?

De la misma manera, monjes, os he mostrado la similitud de la enseñanza a una balsa: como tener el propósito de cruzar, no el propósito de estar aferrado a ella. "Vosotros, oh monjes, que entendéis la similitud de la enseñanza a una balsa, debe dejar incluso la (buena) enseñanza, cuánto más la falsa."⁴¹²

Algunos practicantes identifican su práctica, o incluso chan mismo con la balsa. Por ejemplo, "practicar chan" puede equipararse con sentarse en un cojín y observar pasivamente la mente. Todos los métodos están destinados a ser vehículos temporales, yána. Una vez que su propósito se ha cumplido, se dejan atrás para que puedan seguir avanzando. Si no los dejan atrás, pueden quedar atrapados en ellos. Después de aprender a concentrarse enfocando la mente, por ejemplo, abandonamos esos ejercicios de entrenamiento y comenzar nuevos oves que fortalecen nuestra capacidad de meditar. El tiempo que se tarda en dominar cualquier habilidad espiritual es irrelevante; puede llevar años, minutos, semanas o días. Lo que es importante es que se mantenga en la práctica hasta que se obtengan los beneficios deseados y luego seguir adelante.

* El término palí Dhamma en lo siguiente se refiere a las enseñanzas de Buda.

CONTROL

La gente nueva en el chan a veces piensa erróneamente que el objetivo de la práctica es controlar los pensamientos y las emociones, para evitar que crezcan de forma salvaje. Pero tratar de forzar la mente a la sumisión, parar las sinapsis nerviosas, es como tratar de pensar en un elefante verde. La fuerza de voluntad sola no lo hará.

Intentar controlar los pensamientos y las emociones es actuar. Por ejemplo, nos enfadamos pero pretendemos estar tranquilos, felices o neutrales. Si nos sentamos en un cojín tratando de meditar con algún propósito que no sea el de obtener de obtener una visión espiritual, estaremos tratando de lograr algo que la meditación no puede dar. En lugar de estar abierto y receptivo, o enfocado y centrado, estaremos actuando, tratando de forzarnos a estar relajados, pacífica o emocionalmente neutra. Con el tiempo, si mantenemos esta artimaña, la presión interna puede acumularse y explotar fuera de nosotros.

Al asistir a un *sesshin* zen (un retiro de meditación de estilo japonés reutilizado) en 1987, volvía a casa con otro participante cuando de repente, sin explicación alguna, se detuvo en el arcén, se bajó de la carretera, se bajó, caminó tranquilamente hacia un banco de árboles y soltó una tremenda serie de gritos. Durante varios minutos, siguió gritando en los árboles. Cuando volvió al coche, dijo en voz baja y controlada "Necesitaba hacer eso". Las presiones psíquicas se habían acumulado y necesitaban liberarse. Confesó que lo hacía a menudo porque le hacía sentir mejor.

El Chan trata sobre contemplación y meditación, estados alterados de conciencia en los que el ego no juega ningún papel. No hay manera de controlar los pensamientos en tal estado, porque los pensamientos requieren un pensador, y el pensador no está allí. Se pueden emplear ciertos métodos de control para iniciar entrada en la meditación, como se discute en la segunda parte, pero en última instancia debemos dejar ir y abandonar nuestro deseo de tener el control antes de que la meditación pueda ocurrir.

PRÁCTICA EQUIVOCADA

La verdadera meditación es una experiencia hermosa. No importa qué técnica usemos si obtenemos un buen resultado, la técnica era la correcta. Si no conseguimos un buen resultado, debemos investigar para descubrir el motivo, pero no debemos culparnos a nosotros mismos ni a nadie. Admitir que una técnica no funciona es el primer paso para volver a encarrilarnos a la senda correcta.

Los indicadores de la práctica equivocada pueden incluir pesadillas repetidas, frecuentes alucinaciones violentas o aterradoras, insomnio persistente, ansiedad, mal genio o frustración. Otros signos más sutiles pueden ser el volverse apático, perezoso o indiferente, a sus responsabilidades o compromisos. Si experimentamos alguno de estos síntomas, debemos reconsiderar lo que estamos haciendo; puede que nuestras motivaciones no estén alineadas con la práctica, que hayamos escogido el método equivocado, o tal vez estemos practicando un método de forma incorrecta. Cualquiera que sea la causa, depende de

nosotros descubrirla y modificar nuestra práctica o ajustar nuestro rendimiento para volver a la senda correcta.

MIEDO

Todos conocemos el miedo: miedo al fracaso, miedo al rechazo, miedo a la muerte, miedo a ser rechazado por un grupo religioso o social o por los amigos y la familia. Irónicamente, los efectos del miedo se manifiestan de forma que a menudo aumentan nuestro miedo. El miedo puede limitar nuestra capacidad de hacer amigos, de comunicarnos de forma eficaz y honesta con los demás, lo que da lugar a una sensación de disociación. Podemos tratar de ocultar nuestro miedo adoptando una imagen amistosa para enmascarar nuestras inseguridades, dándonos una apariencia poco natural de amabilidad. Por otro lado, podemos tratar de ocultar nuestro miedo con una imagen amistosa, para enmascarar nuestras inseguridades, dándonos una apariencia no natural de amabilidad. Por otra parte podemos elegir una apariencia oscura disfrazada de depresión o cinismo, buscando actividades y amigos que nos apoyen, sostengan y construyan una imagen oscura de nosotros mismos. Los efectos físicos del miedo pueden ser tan problemáticos como los psicológicos. Podemos sufrir dolores de cabeza, nerviosismo, insomnio, sarpullidos, úlceras, síndrome del intestino irritable o ataques de pánico.

El miedo también puede paralizarnos e impedirnos interactuar con los demás compasivamente. En lugar de ver a los demás tal y como son, podemos proyectar en ellos nuestros propios miedos e inseguridades, viendo en ellos lo que no nos gusta de nosotros mismos, esté o no presente. En última instancia, el miedo conduce a aislarse y separarse.

Para superar el miedo, debemos armarnos de valor y permitirnos cometer errores, mostrar el fracaso y mostrar nuestras vulnerabilidades humanas. Nos permitimos arriesgarnos a ser marginados por nuestros grupos sociales, amigos y la familia si es necesario. Luego descubrimos que el dolor y la angustia que conllevan estos actos de valentía son leves y transitorios comparados con el dolor y el sufrimiento que habíamos soportado al escondernos de nuestras debilidades humana natural.

Cuando nos desvinculamos de la imagen que tenemos de nosotros mismos, se produce un gran alivio y liberación. Lo que sentimos no es nada real: es como despojarse de una piel muerta, que en primer lugar no tenía vida.

EMOCIONES DESAGRADABLES

Si nuestra psique está intentando resolver un conflicto -quizás hayamos discutido con un amigo, nos hayamos enfadado con una persona que nos ha pedido ayuda, se ha enfadado con un colega, ha suspendido un examen o ha experimentado la muerte de un ser querido, y desterramos el pensamiento de enfado o tristeza sin comprenderlo, lo reprimirá; entonces, en lugar de desaparecer se esconderá y seguirá acechando. Con el tiempo, los sentimientos no deseados resurgirán. Podemos tener pesadillas extrañas, visiones terribles ansiedad, o ira, ninguno de los cuales podemos entender. Cuando estamos conscientes y en guardia, podemos controlar nuestras respuestas, enmascarar nuestros sentimientos y

mantenerlos ocultos. Pero cuando no lo estamos, como cuando estamos dormidos o solos con nuestros pensamientos, podemos experimentar un terrible conflicto.

Los sentimientos reprimidos que no se procesan permanecen así hasta que los permitamos subir a la consciencia. Pero a veces estos sentimientos son tan intensos que el miedo a enfrentarse a ellos lo impide: los veteranos de combate pueden tener sueños especialmente aterradores sobre la guerra; las personas con historias de abuso en la infancia pueden tener sueños igualmente aterradores de abandono, negligencia o agresión. Independientemente del origen o la intensidad de los fragmentos emocionales enterrados, se revelan invariablemente en los sueños, que pueden persistir hasta que se descubra su origen emocional. El hecho de conocer y contemplar estos sueños puede traer sus fuerzas generadoras a la conciencia e iniciar un proceso de curación. Se necesita tiempo, resistencia, compromiso paciencia y fe en el proceso, pero con la atención adecuada, podemos experimentar el alegre alivio de convertirlos en inofensivos.

ANIQUILACIÓN EXISTENCIAL

A medida que vemos al ego como el fantasma que es, empieza a temer su propia extinción y esto puede producir un miedo atroz. La preservación del yo está programada en nosotros, por lo que ir en contra de esa programación no es una pequeña hazaña. Para muchos de nosotros, la única manera de superar este obstáculo es tener desprecio por la vida que estamos viviendo, hasta el punto de estar dispuestos a renunciar a ella. Aquí es donde la fe se vuelve esencial, una vez que estamos preparados para la autoaniquilación, tenemos que creer que después de abandonar la identidad propia que aún podremos disfrutar de una deliciosa comida o de una buena película, reír con nuestros amigos, experimentar el amor. Una vez que superamos el miedo a la aniquilación existencial, nos damos cuenta de que no hay nada real que, de hecho, se haya extinguido. Incluso el ego no muere y desaparece, simplemente pierde su control sobre nosotros. La iluminación no cambia nada, excepto la percepción y la comprensión: no se pierde nada, sólo se gana. Cuando nos despojamos de lo ilusorio, lo real gana en claridad, y esto nos permite experimentar las alegrías y las penas de la vida de forma más directa y plena. La diferencia es que no nos apegamos a estas experiencias, a nuestras identidades ficticias, porque esas identidades ficticias ya no existen.

MEDIOS SOCIALES

Los medios de comunicación social representan un obstáculo insidioso para muchos. Nos engatusan para pasar nuestro tiempo leyendo las publicaciones de otras personas y añadiendo las nuestras. Algunos nos obsesionamos con estar en sintonía con Facebook, Twittter, LinkedIn o Tumblr esperando respuestas a algo que publicamos o un nuevo cotilleo de un “amigo”. Los medios sociales son un carnaval para el ego y no solo es una tremenda distracción para alguien comprometido en la práctica chan sino más a menudo contraproducente. En vez de prescindir del ego lo fortalecemos. La solución es cerrar la sesión y mantenerse desconectado o simplemente borrar la cuenta.

RESISTENCIA

Si estamos motivados para la práctica del chan por razones correctas, por ejemplo buscar escape de la dukkha, entonces convertimos en perezosos acerca de la práctica no ocurrirá* Cuando nuestras vidas están en apuesta nuestro compromiso para la práctica llega a ser inquebrantable. Nos comprometeremos en ello con toda nuestra energía y voluntad, Solo cuando nos aproximamos al chan como un pasatiempo interesante, una cosa a hacer genial o de moda, o algún otro motivo o propósito tangencial, cuando nuestra práctica puede sufrir de falta de esfuerzo, Esto es un asunto no solo para los practicantes independientes. Cuando Holmes Welch le preguntó al monje Chin Shan cual era el motivo por el que vivió varios años en monasterios Chan, el replicó:

Si no tienes el equipo mental para hacer frente al trabajo, entonces la sala de meditación es peor que la prisión, así cada año hay monjes que abandonan. Por otra parte si tu mente está en el trabajo entonces no hay nada aburrido al respecto. Aquellos que hacen bien la meditación apenas esperan para empezar el nuevo día.⁴¹³

Si nos damos cuenta de que nos aburrirnos con la práctica, podemos volver a los requisitos previos y determinar lo que nos falta, y luego trabajar para superar la deficiencia Si no estamos bien motivados para practicar, será, en el mejor de los casos, una pérdida de tiempo y, en el peor, provocará problemas psicológicos no deseados (capítulo 21).

ILUSIÓN

No es raro que la gente confunda el yo-ego con el Ser, una forma de autoengaño en la que confundimos lo ilusorio con lo real. Por desgracia, la retórica del Chan se presta muy bien al engaño. Por ejemplo, cómo entender comentarios como éste de Linji: "Sé tu yo ordinario en la vida ordinaria, despreocupado en la búsqueda de la Budeidad", o este otro de Yunmen: "Todos los días son un día bueno. Tu mente de cada día-jese es el camino!; en relación con comentarios como el de Han Shan ; "La verdad absoluta no puede expresarse con palabras, debe ser experimentada". O este otro de Hsu Yun "Salta desde las altas

* Hay otras razones interesantes y fuera de lo común por las que la gente adopta el Zen. La razón de Omori Sogen estaba entre las más extrañas: "Hablando honestamente la razón por la que entré en la vía del zen desde la vía de la espada no tiene nada que ver con altas ideas por mi parte, en lugar de ser corto, experimenté que no tenía la esperanza de estar de pie frente un oponente más grande que yo y no podía compensar la ventaja de su fuerza física adquiriendo un poder superior. En resumen, entré en la vía del Zen debido al miedo que experimentaba en la lucha de espadas, Esperaba superar el miedo (Omori Sogen, anotado por B.D. Victoria 2003, 40-41). Sogen se convirtió en un reconocido maestro Zen y líder del activismo político de la derecha en Japón, abogando por la vía imperial, cerrando todas las obstrucciones a ello de acuerdo con el código del Bushido: Olvídate a ti mismo y conviértete en uno con el camino, el [el guerrero Bushido] transforma completamente su pequeño yo en el camino del guerrero. Vive entonces la Gran Vida (ibid. P.51), De esta anécdota podemos conjeturar que nuestro motivo para comprometerse con la práctica de Zen o Chan influirá en el resultado de nuestros esfuerzos.

cumbres del misterio. Gira tu cielo y la tierra dentro de ti". O esta otra de Hakuin Ekaku: "Si deseas una gran tranquilidad, prepárate para sudar perlas blancas.*"

Las dos primeras citas dan la impresión de que no hay nada que hacer para hacer chan. Las tres segundas sugieren que hay un misterio, junto con algún tipo de experiencia inusual o incluso mística. Cuando se sacan de contexto, los dichos chan ofrecen algo para todos, lo que hace que sea fácil elegir el que mejor se adapte a nuestra agenda de deseos.

Uno de los obstáculos más comunes que encuentra la gente es la falta de motivación, energía y deseo de profundizar en su interior. Muchas personas se acercan al chan porque buscan soluciones fáciles a los retos de la vida y no están preparadas para aplicar el esfuerzo necesario para el crecimiento espiritual. Para ellos, la retórica del Chan ofrece muchas excusas para evitar hacer el trabajo y "sudar perlas blancas". Dichos como "El Zen es sólo mente ordinaria cuando son pronunciadas por un representante de la institución Chan o Zen, pueden ser suficiente incentivo para que abandonen el esfuerzo personal y, en cambio asuman que "hacer zen" significa simplemente vivir la vida sin embargo como queremos vivirla. Esta perspectiva es fácil de adoptar cuando no estamos verdaderamente interesados en profundizar en nuestras vidas. Cuando nuestro interés por el chan está motivado por cualquiera que no sea el deseo de profundizar en nuestro interior, es fácil descartar cualquier cosa que desafíe nuestro deseo de continuar como estamos: una forma de autoengaño impuesta por la voluntad del ego de mantener el statu quo.

No conozco si hay una forma de salir de esto. La retórica que nos decimos a nosotros mismos es intrínsecamente auto-reforzante. Si nuestro interés en el chan no se alinea con su propósito como camino místico de autodescubrimiento, no ofrecerá nada que nos ayude a salir del engaño. El apego al reino sensorial es tremendamente difícil de escapar sin el esfuerzo y la determinación adecuados, como lo expresa la leyenda de Bodhidharma/Huiko (Cap.4). Han Shan escribió

Lo peor es estar satisfecho de sí mismo con las pequeñas [experiencias]. No permitiendo nunca a sí mismo caer en experiencias deslumbrantes que surgen de nuestras puertas sensoriales. ¿Por qué? Porque tu "octava conciencia"[†] aún no ha sido triturada, por lo que todo lo que experimentes o hagas estará [condicionado] por tu conciencia y tus sentidos [engañados]. Si piensas que esta [conciencia] es real, entonces es como confundir a un ladrón con nuestro ¡propio hijo! El antiguo ha dicho: "Los que se dedican a la práctica no saben lo que es real porque hasta ahora han tomado su conciencia [ser verdad]; lo que un tonto toma como su cara original es en realidad la causa fundamental del nacimiento y la muerte". Esta es la barrera que debes atravesar.⁴¹⁴

* En el espíritu de Chan, el concepto de "sí mismo" es sólo un medio conveniente (upaya) para describir lo que llega a conocerse una vez que se levanta el velo del ego. En última instancia, no hay ni un "yo" ni un "sí mismo"; una realización que se obtiene cuando se entra en samádhi (capítulo 13).

† La "octava conciencia" se refiere a la conciencia de almacén de Yogacara (capítulo 4) y es similar a la idea moderna del subconsciente. Los otros siete tipos de conciencia en la tradición Yogacara son las cinco conciencias sensoriales, la mente y la autoconciencia o conciencia del ego.

DESEO SEXUAL

Todos, los seres vivos están programados para procrear. ¿Por qué, entonces, las relaciones sexuales ¿No se reconocen como algo natural y permisible? Mientras que los monjes chinos son conocidos por ser célibes, los monjes zen japoneses no lo son. El tercer precepto budista, según la tradición china, es Abrahmacariya veramani sikkhapadam samadiyami, abstenerse de la actividad sexual. En Japón, este precepto se ha sido ajustado (popularmente) a "evitar la mala conducta sexual".

El propósito del celibato monástico es evitar que los monjes y monjas perturben su vida espiritual y la de los demás.* Participar en entrenamiento místico Chan requiere que estemos motivados por un gran deseo de salir del pantano de dukkha, y que nuestro deseo de conocer el Ser sea tan intenso que estemos dispuestos y deseosos de hacer lo que sea necesario. Este fue, después de todo, el principio fundamental de la enseñanza de Buda tal como Son descritas en sus Nobles Verdades. Para fomentar el crecimiento espiritual, limitamos las distracciones de aquellas cosas que desvían la atención de nuestros objetivos espirituales.

Y el cerebro sexual es más que una distracción; abruma la mente con pensamientos completamente contrarios a la labor espiritual. La excitación sexual surge de la producción y liberación de sustancias químicas en el cuerpo -testosterona, serotonina, dopamina, progesterona y muchas otras- que hacen que nos olvidemos por completo de profundizar en nuestro interior. En un monasterio chan el celibato se espera porque se supone que estamos allí para realizar en una práctica espiritual. Si ese no es nuestro propósito y estamos allí por una razón diferente, ¿qué es eso? ¿Buscamos ascender en el escalafón para alcanzar de poder dentro de la congregación, para comprometernos con el entorno social, para evitar el desamparo, o tal vez para vestir la túnica? Tal vez estemos allí para probar, para ver si es algo que queremos. Para personas que no están motivadas por un deseo de crecimiento espiritual, la abstinencia sexual hará poco para apoyar una vida contemplativa; sin embargo, para los que tienen motivaciones que armonizan con el propósito espiritual de chan, la abstinencia sexual no sólo se acepta, sino que se agradece. Para el practicante laico serio que no está obligado por el código monástico, la abstinencia sexual puede ser también una opción bienvenida.

La solución para trabajar con el deseo sexual es alejar la mente cuando surja. Si estamos trabajando con un hua-tou, devolvemos nuestra atención a él; si estamos trabajando con la práctica de negación, nos decimos a nosotros mismos, ¡No es eso! ¡No es eso! (Capítulo 12).

* Podríamos preguntarnos si la relajación japonesa de este precepto ayudó a fomentar la ola pandémica de mala conducta sexual de los maestros Zen en Occidente. Nos gustaría pensar que los maestros Zen/Chan han dominado el deseo sexual, pero hasta que la unión divina -taijitu – haya sido experimentada (capítulos 17 y 18), las fuerzas del deseo sexual estarán tan presentes para ellos como para cualquier otro que no haya tenido la experiencia.

ESCOGER Y ELEGIR

Cuando cocino algo nuevo, a veces consulto Internet para encontrar recetas. Una vez que encuentro dos o tres que son similares, miro para ver qué ingredientes que comparten y elaboro mi propia versión. A veces lo que hago sale bien, pero puede ser un fiasco si elijo ingredientes que no funcionan bien juntos. Cuando comenzamos un viaje espiritual, a menudo existe la tentación de formular nuestra propia receta. Podemos saltar de grupo en grupo o de maestro en maestro para aprender diferentes enfoques, y luego intentar mezclar lo que nos gusta y descartar el resto. Pero, al igual que como hacer sopa eligiendo selectivamente los ingredientes, puede que nos decepcionemos con el resultado. Hay infinitos caminos que conducen al despertar espiritual, al igual que hay infinitas maneras de combinar los ingredientes para hacer una sopa; pero como todas las sopas implican un caldo, los caminos espirituales implican trascender el ego. Cuando el ego se supera a sí mismo, no buscará el camino de la aniquilación. Elegir y escoger puede funcionar cuando estamos en la cocina, pero rara vez, o nunca, funciona cuando nuestro objetivo es transformación espiritual.

A menudo me hacen preguntas sobre la práctica chan, pero luego que la persona que pregunta está haciendo la misma pregunta a otros maestros, y luego juzga para determinar quién tiene razón o no. Los maestros pueden estar en desacuerdo con otros, no sólo sobre cómo hacer una práctica, sino sobre la validez de la propia práctica. . En Chan se suele decir que un estudiante no puede tener dos maestros, porque diferentes maestros llevarán a sus alumnos por caminos diferentes para llegar al mismo punto final. Esos caminos pueden cruzarse, o no. Los profesores defienden las prácticas que han funcionado para ellos, o que creen que deberían funcionar para ellos. Por ejemplo, quien ha utilizado con éxito la práctica del hua-tou es poco probable que la enseñe e incluso puede alejar a los estudiantes de ella (el hua-tou es poco común en el Zen japonés, por ejemplo). Pero esto no significa que su enfoque sea defectuoso. Como hemos analizado en el capítulo 4, el entrenamiento chan abarca muchos y diversos métodos. Si nos acercamos a la formación aceptando la diversidad, pero nos limitamos a un método concreto, evitaremos que nos desilusionen las aparentes contradicciones entre los métodos y profesores, y nos hará seguir avanzando.

Para recapitular, en este capítulo se han descrito algunos de los obstáculos más comunes y obstrucciones que los practicantes del chan pueden encontrar. Nuestro propio y único conjunto de circunstancias determinará las dificultades específicas que tendremos; generalmente, sin embargo, los problemas pueden ser resueltos si volvemos a los primeros siete pasos del Óctuple Sendero (capítulos 1 y 9). Sin embargo, si no logramos superar los obstáculos, podemos llegar a situaciones peligrosas. Algunas de las que es importante evitar se presentan en el siguiente capítulo.

21

Peligros

Todo el secreto de la existencia es no tener miedo nunca temas lo que será de ti, no dependes de nadie. Sólo en el momento en que rechazas toda ayuda te liberas.

- Swami Vivekananda

CUANDO SE SALE DE CASA, PUEDE PARECER una sucesión interminable de obstáculos, pero si no se lucha por superarlos, el progreso puede cesar, e incluso podemos acabar que antes de empezar. Al igual que nos preparamos para un viaje en coche informándose de las posibles condiciones peligrosas de la carretera en nuestra ruta, el conocimiento previo de los peligros en el viaje espiritual puede ayudarnos a planificar los desvíos en caso de que surjan. En este capítulo, exploraremos algunos de ellos.

SALTARSE PASOS

A medida que nos damos cuenta de la actividad de la mente a través de la observación y la contemplación, ganamos poder sobre sus procesos. A través de la concentración, la contemplación y la meditación, aprendemos el lenguaje de la mente y obtenemos una visión de las funciones que preside, e incluso puede ganar control sobre esas funciones. Pero el control no está exento de riesgos, puede ser capaz de dominar algunas de las funciones del cerebro, pero no de dirigirlo. Imagínese ser un pasajero en un coche autoconducido, viajando a gran velocidad por una autopista sin saber conducirlo manualmente. De repente, su ordenador falla y le cede el control a usted, su pasajero. Presa del pánico, usted empuja y tira de los mandos y gira el volante, esperando por tu vida que el coche no se estrelle, mientras te sientes impotente para evitarlo. Un escenario similar puede ocurrir cuando nos adentramos en los recovecos de la mente. Con el conocimiento se cimienta el poder, pero si no está moderado por la sabiduría y la habilidad, ese conocimiento puede causar estragos. Sin un comandante sabio a cargo, podemos encontrarnos como un desventurado pasajero en un coche fuera de control.

La solución es no intentar prácticas avanzadas antes de estar preparados para ellas. Cuando saltamos escalones en el camino, podemos meternos en problemas. Una violonchelista no

comienza su formación musical intentando una interpretación en solitario de una Suite para Violonchelo de Bach en el Carnegie Hall: se necesitan miles de horas de práctica y un compromiso inquebrantable para conseguir el dominio necesario del instrumento. Del mismo modo, sólo si empezamos y perseveramos, avanzando paso a paso por el camino, podemos asegurar el progreso con el chan. La vida espiritual es un viaje, no un destino. Para un alpinista, llegar a la cima es una excusa para una aventura. Al igual que el músico practica su instrumento por la alegría y el amor por el canto, un devoto del chan practica por la gratificación de sumergirse en el reino desconocido del ser para descubrir secretos ocultos.

Es habitual que los principiantes se salten los pasos, que se salten las prácticas iniciales y vayan directamente a las más avanzadas. Algunos profesores incluso fomentan esto dando meditaciones avanzadas ("mente en blanco") a los nuevos estudiantes como su primera práctica. Pero al igual que no podemos iluminarnos a nosotros mismos, tampoco podemos querer entrar en el Vacío. Es algo que ocurre de forma natural cuando el cuerpo, la mente y la psique están preparados y listos. Hay muchas experiencias que se pueden tener primero, todas igualmente gratificantes. Saltar las etapas del viaje es semejante a saltar por encima de un río revuelto y caudaloso para llegar al otro lado cuando un puente cercano ofrece un camino más seguro. Si elegimos saltar, podemos ahogarnos en tensiones psicológicas que nos lleven a trastornos disociativos y a la ruptura, pero si cruzamos el puente de forma consciente, llegaremos sanos y salvos al otro lado.

TRASTORNOS DISOCIATIVOS

Cuando nos saltamos las etapas de entrenamiento inicial y pasamos directamente a las prácticas avanzadas, podemos experimentar los aterradores efectos de la despersonalización un tipo de trastorno disociativo. Esto es común entre las personas que tienen estrés o traumas graves, pero también puede ser una consecuencia de apresurarse en el entrenamiento del chan. La alienación social, en la que nos volvemos reclusos y nos aislamos, también puede seguir. La forma de salir de ella es volver a las etapas anteriores de la práctica, como los ejercicios de respiración descritos en el capítulo 11. Cuando la mente está enraizada en la respiración, está en conexión con el cuerpo. Esta es una de las principales razones por las que las prácticas de chan enfatizan los ejercicios de respiración.

Otro tipo de trastorno disociativo me ocurrió cuando empecé a profundizar en la meditación. Había respondido a un anuncio en una tienda de alimentos saludables que decía: "Meditación en mi casa, jueves, 6-8 PM". Me gustó la sencillez del mensaje, así que marqué el número y me invitaron a asistir. Llegaron otras tres personas y, tras una breve presentación del anfitrión, hicimos nuestra "sentada". Todo iba bien hasta que de repente se oyó un *¡dong* muy fuerte! Nuestro anfitrión tenía un gran reloj tradicional de abuelo que sonaba a la hora. Yo estaba tan asustado por el sonido repentino que salté bruscamente sobre mis pies, mi primitivo sistema límbico preparado para un tigre de dientes de sable que fallaba en aparecer. Rápidamente me di cuenta que todo estaba bien, pero la repentina inyección de endorfinas, combinada con mi estado mental en el momento de ese *dong*, me dejó sintiendo bastante extraño. Después, mientras la gente tomaba té y

charlaba, discerní que era incapaz de hablar inteligentemente. No podía formar una frase o recordar los nombres de las cosas o las personas. Era muy incómodo. La extraña sensación duró el resto del día y desapareció a la mañana siguiente.

En retrospectiva, considero que probablemente se trató de un evento de disociación transitoria, un término que se refiere a la "discontinuidad en el sentido de sí mismo y sentido de agencia, acompañado de alteraciones relacionadas con el afecto, el comportamiento la conciencia, la memoria, la percepción, la cognición y/o el funcionamiento sensorial-motor."⁴¹⁵

Se sabe que el trauma puede causar disociación, y especulo que el sonido sorprendente y fuerte, en un momento en que mi cerebro estaba en un tipo de estado transitorio, condujo a este evento. Desde entonces, he aprendido que esta es una experiencia poco común para los meditadores.

La disociación transitoria es algo que el aspirante a meditador debe conocer pero no hay que alarmarse si ocurre. Si hay condiciones psicológicas preexistentes, los efectos pueden prolongarse o amplificarse, pero retirarnos de las situaciones sociales y evitar actividades que requieran una conciencia alerta nos dará tiempo para volver a la normalidad.

ROMPIENDO

Las prácticas espirituales amplían la conciencia tanto de forma gradual como repentina. Sin embargo, cuando estas prácticas son forzadas en nosotros, o cuando las forzamos cuando no estamos preparados para ellas, reduce la conciencia en lugar de aumentarla. En ese caso, podríamos experimentar repentinos saltos de la conciencia en la dirección opuesta: quedarnos embotados a nuestro entorno, confundidos, incapaces de pensar o actuar por nosotros mismos, sugestionables. Algunos grupos se empeñan en fomentar esto para controlar a sus miembros. La tribu Ananda del centro de Australia ofrece un ejemplo sorprendente:

Alrededor de la pubertad, el joven macho... es separado de su madre, aislado en el desierto y privado de alimentos durante un período prolongado de tiempo. Se mantiene despierto por la noche en un estado de miedo constante por el sonido espeluznante de los bramidos, un dispositivo de caza nativo, hasta que el estrés físico y emocional combinado alcanza su máximo efecto. En ese momento, los ancianos de la tribu convergen en el aterrorizado joven con máscaras grotescas y pinturas corporales vivas, y proceden a someterlo a un doloroso ritual de iniciación hasta la a la virilidad. Si sobrevive a la prueba, el joven emerge del ritual en un estado en un estado drásticamente reducido de mente, su conciencia continúa a un nivel que sólo permite la adhesión absoluta a las estrictas leyes y tabúes de la tribu. El miembro adulto de la tribu Ananda puede pasar toda su vida en este estado alterado que los nativos denominan Tiempo de Sueño. Durante horas se mantendrá sobre una pierna, completamente inmóvil, en un trance de vigilia tan

profundo que las moscas pueden arrastrarse por sus globos oculares sin hacerle parpadear.* ⁴¹⁵

Si bien este grado de ruptura es inusual y debe ser inducido por circunstancias extremas, los saltos repentinos de cognición son comunes. Los padres observan a niños pequeños que, aparentemente de la noche a la mañana, muestran una conciencia de sí mismos, utilizando palabras como "yo" y "me", o que de repente hablan con sentencias completas cuando, justo el día anterior, sólo hablaban con frases. Podemos pensar que evolucionamos de forma continua, adaptándonos lentamente a nuestro entorno y experiencias, pero la realidad puede engañarnos. Las cosas pueden parecer continuas porque nuestro cerebro procesa la información de nuestros sentidos de forma aparentemente continua -vemos cosas que se mueven suavemente de un lugar a otro, y oímos sonidos continuos -pero lo que parece continuo en el macrocosmos suele ser un proceso discontinuo en su origen microcósmico.† Nuestros sentidos han evolucionado para detectar el promedio de los resultados de un gran grupo de transiciones de este tipo, lo que las hace parecer continuas.‡

Consideremos lo que ocurre con una colección de moléculas de agua cuando se congelan. Si las condiciones son adecuadas, formarán una estructura cristalina estructura y se convertirán en un copo de nieve. Pero si las condiciones son diferentes -si, por ejemplo, la temperatura cae rápidamente por debajo de un umbral crítico-entonces el agua se congelará en un sólido amorfo. En lugar del de un copo de nieve, se formará un cordón de hielo, ya que las moléculas de agua se unen en un caos aleatorio. En ambos casos, el resultado depende por completo de las condiciones de temperatura, presión y humedad. Un proceso similar puede ocurrirnos cuando nos sometemos a una disciplina espiritual. Podemos volvernos repentinamente como el copo de nieve, alcanzando un nivel superior de orden y conciencia, o podemos llegar a ser como la burbuja de hielo, nuestras mentes embotadas y caóticas.

Un régimen espiritual saludable crea un copo de nieve, pero si nos desviamos en la dirección equivocada, podemos acabar rompiendo. Entrevistas con ex-miembros del Templo del Pueblo, cuya congregación famosamente se mató a sí misma bebiendo Kool-Aid con cianuro y otras drogas, revelaron que se rompió en un nivel profundo. Otros grupos/cultos con casos documentados de ruptura (individual y colectivo) son Heaven's Gate⁴¹⁷ y la Iglesia de la Cienciología,⁴¹⁸ pero hay muchos otros. Aunque los métodos utilizados por estas sectas pueden ser similares a los de religiones -cánticos, ayuno,

* Descripción de Joseph Chilton Pearce de la vida en la tribu Ananda en *The Crack in the Cosmic Egg*, extraído por Conway y Siegelman en *Snapping*.

† Rui Qi ofrece un modelo matemático para el movimiento discontinuo en "Las bases del movimiento discontinuo" (Qi n.f.). Se cree que el cerebro, también, funciona de forma discontinua a nivel microscópico, y se especula que el comportamiento cuántico puede ser responsable de la propia conciencia. Matthew Fisher, físico de la UC Santa Bárbara especializado en mecánica cuántica, es el director científico del nuevo Proyecto Cerebro Cuántico (QuBrain), que trata de responder a preguntas sobre los aspectos mecánicos cuánticos de la mentalidad y la conciencia y determinar si nuestro cerebro es el mismo, en realidad, un ordenador cuántico.

‡ Julian Barbour describe con detalle este efecto en *The End of Time: The Next Revolution in Physics Física*, mediante la introducción del concepto de "cápsulas de tiempo", que son "cualquier patrón fijo que crea o codifica la apariencia de movimiento, cambio o historia".

privación del sueño y oración- esos métodos, cuando se aplican con fines espirituales, tienen como objetivo inducir un estado meditativo. Cuando se aplican con fines de control de un grupo, conducen al estado sugestivo asociado al trance hipnótico: un estado de conciencia contraída.*

Las sectas funcionan con principios diferentes a los de las religiones, principalmente porque son gobernadas por un líder que busca el poder sobre sus seguidores en lugar de su salud espiritual. Busca su servidumbre, no su liberación. Un líder de la secta generalmente prescribirá las mismas disciplinas a todos los miembros de su congregación, independientemente de la preparación espiritual de cada persona. Estas pueden ser prácticas espirituales legítimas, pero cuando técnicas avanzadas se dan a un novato, pueden tener consecuencias desastrosas.† Los monjes pueden desaparecer a un retiro en la montaña para quedarse durante meses o años con poca comida o sueño para contemplar y meditar, pero normalmente lo hacen tras años de formación monástica. Los líderes de la secta, sin embargo, alteran los alicientes, pueden ganar la obediencia ciega de su congregación someténdolos a un adoctrinamiento incesante con tensas días y noches agotadores, en los que la única comida o sueño que reciben se les da como recompensa por llegar obedientemente a las conclusiones "correctas".⁴¹⁹ Para que se quiebren aún más, se les pueden negar las visitas al baño para que tengan que orinar o defecar con la ropa puesta en público. Bajo tal estrés, sus seguidores acaban por resquebrajarse o romperse. Es entonces cuando oímos de casos de psicosis repentina y trastornos de conversión.‡

Podemos preguntarnos por qué la gente se involucra en los cultos; claramente, ya estaban un poco locos para hacer algo así, podríamos pensar. Pero los cultos generalmente comienzan con causas que suenan nobles y que son apoyadas por un líder carismático que las hace atractivas. En la mayoría de los casos, las personas que se unen son personas normales y sanas que se comportan de acuerdo con su instinto natural de manada.

Si se mira a través de la lente de la psicología analítica, hay tres poderosos arquetipos que entran en juego en los grupos, y a menudo de forma destacada en los cultos, son el héroe/salvador, el amigo y el enemigo-sombra (capítulo 16). Un devoto proyecta el arquetipo de héroe/salvador sobre el líder, renunciando a la agencia. A partir de aquí, el

* Considere, por ejemplo, el siguiente comentario del actor Jason Beghe tras abandonar la Iglesia de la Cienciología: "Me he quedado tan jodido. Quiero decir que ellos, ellos -me volví loco. Me he quedado como atascado en algún lugar en un punto pequeño detrás de mi cabeza [señala hacia sus ojos hacia la parte posterior de su cabeza, luego señala alrededor de su cabeza en círculos]. Quiero decir, nunca había experimentado nada como eso. Diez malditos años. Estaba peor que el día que entré. Fue a propósito, porque necesitaban mantenerme allí. Así que, básicamente, tuvieron que ponerme un nuevo caso para que lo pudieran ejecutar y no dejaban de intentar mantenerme atrapado. Fue una locura (Wright2013, 1:44)

† Un miembro de la sangha de un monasterio Zen que visité hace muchos años en las Montañas Rocosas, que enfatizaba las meditaciones en blanco de la mente, me dijo que era una práctica estándar para que los participantes que mostraban signos de crisis durante el entrenamiento recibieran sedantes en cadena por la noche. Me dijeron que no era, me dijo, un problema poco común. Si los medicamentos no funcionaban, los participantes eran expulsados.

‡ También conocido como trastorno de síntomas neurológicos funcionales, esta condición se manifiesta en raras ocasiones en algunas personas como resultado de una crisis mental o emocional y se presenta como un síntoma físico, como las parálisis. Puede afectar a la capacidad de caminar, ver, tragar u oír. La mayoría de las personas mejoran con un tratamiento inmediato.

devoto hará cualquier cosa por el líder y aceptará ciegamente todo lo que diga o haga. El líder responde a la dinámica, invocando el arquetipo del contrapeso, el antihéroe sombrío; cualquiera que cuestione las intenciones del culto o lo amenace de alguna manera será marcado como malvado, un villano que, a los ojos del líder, puede merecer ser humillado públicamente, expulsado o incluso⁴²⁰ La invocación de este arquetipo de la sombra sirve para aumentar el poder del líder de la secta y reforzar la solidaridad de sus miembros. Este fenómeno se demostró en el escenario mundial durante la elección de Donald Trump como presidente de los Estados Unidos, ya que sus partidarios rebajaron su retórica hostil hacia las mujeres, los judíos, los musulmanes e inmigrantes, y siguieron sus violentas provocaciones con violencia de ellos mismos, un comportamiento que continuó durante su presidencia.⁴²¹ Demostró su papel de figurante de culto cuando proclamó: ¿Sabes qué más dicen de mi pueblo? Las encuestas, dicen que tengo el pueblo más leal. ¿Lo has visto alguna vez? Donde podría pararme en medio de la Quinta Avenida y disparar a alguien y no perdería ningún votantes, ¿de acuerdo? Es como increíble".

Hay muchos ejemplos de cultos que traen resultados catastróficos a sus seguidores y víctimas, desde los nazis de Hitler hasta los David Koreshs Branch Davidians. Otros incluyen la Iglesia del Entendimiento de la Biblia (the Forever Family), la Familia Manson, Aum Shinrikyo, el movimiento para la Restauración de los Diez Mandamientos de Dios, la Iglesia Raelian y la Orden del Templo Solar.

Aunque estos son ejemplos extremos de lo que puede suceder cuando el instinto de manada toma el control, ilustran las fuerzas que actúan en todos los grupos, fuerzas que incluso aparecen a través de las especies; los gansos volarán en cualquier dirección que les indique su líder; una manada de búfalos seguirá al toro de cabeza, una maniobra orquestada por los nativos americanos para matarlos. El instinto de manada también es evidente en familias, organizaciones políticas corporaciones e iglesias, en cualquier lugar en el que se reúnan personas por una causa o propósito común.

EXCESO DE CELO

La meditación puede convertirse rápidamente en un hábito. Con el tiempo, ese hábito puede convertirse en una necesidad consumidora. La práctica chan es saludable, pero el exceso de celo puede causar problemas. El proceso de observar la mente, de explorar los territorios ocultos, es infinitamente atractivo, pero si no se practica con moderación y equilibrado con otras disciplinas chan, puede causar problemas no deseados.

Antes de aprender a meditar, "sentarse" era un trabajo para mí, y a menudo lo evitaba. En aquellos tiempos, era casi un alivio tener una cocina que limpiar, ropa que lavar y comida que comprar. Pero una vez que aprendí a meditar, el exceso de indulgencia me acarreó problemas; perdí el interés por las tareas cotidianas y la gestión de las responsabilidades sociales y fiscales.

El culpable, descubrí, era el deseo, y el deseo siempre está controlado por el ego. Como un drogadicto, tenía que conseguir más. Aprendí que tenía un caso de chanbing (quedar chan), o "enfermedad de la meditación". El ego desaparece cuando estamos en meditación, pero

cuando salimos, vuelve a estar donde lo dejamos al entrar. Finalmente decidí dejar de sentarme y atender a la práctica del chan de manera que no interfiriera con la vida. Descubrí que podía explorar la mente de maneras que no requerían la meditación sentada y que me permitían relacionarme con el mundo: mientras lavaba los platos, podía practicar la atención plena; mientras hablaba con un amigo, podía practicar la palabra correcta; mientras conducía un coche, podía practicar la acción correcta.

Vigilando atentamente la influencia que el ego desea ejercer sobre nosotros y dejando de la influencia deseada por el ego sobre nosotros y no permitiéndole libertad gratuita para jugar, podemos cultivar la mente chan todo el tiempo, independientemente de la actividad en la que estemos comprometidos.

ORGULLO

"La autocomplacencia, oh discípulo, es semejante a una torre alta, a la que se ha subido. En ella se sienta en orgullosa soledad y sin ser percibido por nadie más que por él mismo", escribió Helena Blavatsky, cofundadora de la Sociedad Teosófica.⁴²² Irónicamente, no es poco común que la gente se infle con orgullo sobre sus logros espirituales percibidos. Incluso nuestro deseo de ayudar a los demás puede tener una intención egoísta, como ha advertido Christmas Humphries:

El complejo de poder tan fácil de observar en el deseo del prójimo de dominar e impresionar a sus semejantes, está latente en cada uno de nosotros, y mucho de lo que se disfraza de altruismo y de deseo de ayudar a la humanidad, se descubre, en un análisis despiadado en la hora de la meditación, que no es más que la voluntad de engrandecimiento personal. El orgullo espiritual es considerado, con razón, como uno de los últimos grilletes que hay que romper...⁴²³

¿Cómo podemos reconocer el orgullo espiritual en nosotros mismos para poder matarlo? Nosotros buscamos las señales. ¿Nos presentamos como expertos espirituales? ¿Estamos para pregonar nuestros propios logros percibidos y ganar la admiración de los demás? ¿Actuamos como si estuviéramos por encima de los demás, más sabios, más importantes, tratándolos con desprecio, desdén o escepticismo?

Es importante estar siempre atento a las influencias del ego en nuestras disposiciones, percepciones y actitudes. Puede, y lo hará, socavar nuestro camino espiritual si se le da la oportunidad.

LA BAJEZA MORAL

Todas las religiones proporcionan un marco ético, pero es nuestro sentido personal del bien y del mal -nuestra brújula moral- lo que inspira y guía nuestras acciones. Cuando el chan se aísla de la estructura ética del budismo, que da forma a sensibilidades morales

compatibles, podemos perder nuestra brújula espiritual. Podemos entonces abordar el chan más como un ejercicio para mejorar una habilidad o fortalecer alguna parte del cuerpo, o como un pretexto de compromiso social para escapar de los dolores y las penas de la vida, más que como un vehículo de transformación.

Para el contexto de este debate, consideraré que la moral está representada por nuestro propio conjunto de valores personales que consideramos ser universalmente válidos (por ejemplo, "es fundamentalmente incorrecto matar a otro humano"); mientras que la ética se refiere a los principios de lo correcto o lo incorrecto identificados por una organización, religión, gobierno u otro grupo.*

La moralidad puede ayudarnos a decidir cuál es el mejor curso de acción, pero puede pero también puede causar mucho sufrimiento. La moral puede llevarnos en cualquier dirección. Steven Pinker, en su provocativo libro de 2011, *The Better Angels of our Nature*, llega a afirmar que

el mundo tiene demasiada moralidad. Si se sumaran todos los homicidios cometidos en pos de la justicia propia, las víctimas de las guerras religiosas y revolucionarias, las personas ejecutadas por y los objetivos de los genocidios ideológicos, seguramente superarían en número a las víctimas de la depredación amoral y la conquista. El sentido moral humano puede excusar cualquier atrocidad en las mentes de los que la cometen, y les proporciona motivos para actos de violencia que no les reportan ningún beneficio tangible. La tortura de herejes y conversos, la quema de brujas, el encarcelamiento de homosexuales, y el asesinato por honor de hermanas e hijas no castas son sólo algunos ejemplos. [...] ...el sentido moral, en general, no empuja a reducir el sufrimiento, sino que a menudo lo aumenta.⁴²⁴

La ética también puede ser difícil de manejar. Los principios éticos del budismo son un medio para asegurar que las acciones estén en armonía con los objetivos espirituales, pero están pensados para ser guías, no normas rígidas que deben seguirse ciegamente. Confiar en los principios éticos puede ser peligroso si no entendemos por qué existen, para qué sirven, y si se aplican igualmente a nuestra propia circunstancia.

Una historia que me contó un amigo ilustra cómo una comprensión adecuada si la ética, combinada con una motivación desinteresada para ayudar a los demás puede guiar las acciones morales hacia resultados positivos. Un marido y su mujer preñada volvían a casa desde el cine cuando su mujer empezó a de la fase inicial del parto y se desmayó. Él volvió inmediatamente el coche y se dirigió al hospital más cercano tan rápido como pudo conducir con seguridad, pasando con precaución los semáforos en rojo a medida que llegaba a ellos. Tras saltarse un semáforo en rojo, un agente de policía lo detuvo. El inspector, al enterarse de lo que ocurría, lo acompañó rápidamente al hospital. Más tarde le dijo al padre que, teniendo en cuenta la situación, había tomado la decisión correcta de

* Vale la pena señalar que hay muchas interpretaciones diferentes de la moral y la ética y los principios morales son tan variados entre las culturas y las religiones como lo son sus marcos éticos.

romper el lema. La madre había necesitado una cesárea de urgencia para salvar su vida y la de su hijo.

Si el padre hubiera creído que tenía que respetar las normas de tráfico en todas las situaciones, no habría podido salvar a su mujer y a su hija, pero como entendió el espíritu de la ley y reconoció la gravedad de la situación para los demás, pudo actuar en su interés y no sólo en el suyo propio. Aunque parezca que cualquiera hubiera hecho lo mismo, he sido testigo en muchas ocasiones de una ambulancia que intentaba atravesar una intersección, pero bloqueada por un solo vehículo cuyo conductor se negaba a pasar el semáforo en rojo para dejarla pasar cuando claramente podía hacerlo.

Las acciones basadas en la creencia de que debemos adherirnos estrictamente a o religioso puede llevar a malos resultados si no se consideran y cuestionan las premisas sobre las que se construyen estos lazos y los propósitos* a los que sirven. La atención al Óctuple Sendero y al código ético de los preceptos específicos del budismo" puede ayudar a desarrollar una moral que alinee las acciones con un crecimiento espiritual saludable. Sin esa guía, las cosas pueden ir terriblemente extraviadas, como hemos examinado con el Zen en Japón durante la Segunda Guerra Mundial (capítulo 7), y con la explotación abusiva de los estudiantes por parte de los profesores en Occidente (capítulo 20). La moral puede ir en cualquier dirección. Si pensamos de forma egoísta, nuestro sentido moral reflejará esa perspectiva egoísta y nuestras acciones la reflejarán. Las reglas religiosas de conducta, como las que presenta el Vinaya Pitaka, existen para protegernos a nosotros y otros de nosotros mismos, y apoyar un entorno comunitario conducente al trabajo espiritual.

EMOCIONES OSCURAS

En varias etapas de la práctica, podemos sentirnos consumidos por emociones y pensamientos oscuros. Esto ocurre a menudo durante las etapas iniciales, ya que las experiencias de la primera infancia se abren paso a la conciencia. Puede volver a ocurrir más adelante en nuestro camino; una experiencia que San Juan de la Cruz poetizó la "noche oscura del alma". Cuando surgen emociones oscuras, es importante no dejarse llevar por ellas, sino reconocerlas por lo que son y dejarlas ir. No debemos permanecer en ellas más tiempo del necesario para procesarlas. El trabajo puede agilizarse si nos abrimos a ellos y los releemos, y no los suprimimos ni los ignoramos.

La práctica del chan puede conducir a muchos estados mentales y emocionales diferentes, y todos son beneficiosos si nos mantenemos como observadores pasivos y no nos involucramos en ellos, independientemente de si son agradables o desagradables. Dependiendo de la naturaleza de los contenidos reprimidos, algunas personas encuentran la angustia que puede surgir al comenzar la práctica de mindfulness. Sin embargo, esto

* No hay un conjunto de preceptos universalmente acordado en el budismo. Sin embargo, la mayoría de los budistas se rigen por los preceptos del Bodhisattva establecidos en el *Rahmajála Sútra* que los estudiosos sugieren que es probablemente apócrifo; véase, por ejemplo, Buswell, 1990), que implican no matar, no robar, no cometer actos licenciosos, no mentir y no consumir alcohol, no discutir abiertamente las fechorías de otros, ni alabarse a sí mismo o hablar mal de otros, no ser avaro, no albergar ira y no difamar al Buda, al Dharma o a la Sangha (El triple refugio del budismo, abrazada por todos los budistas Mahayana).

debería ser una indicación de que el viaje es valioso y gratificante. Recuperar y purgar las emociones reprimidas es muy importante para el crecimiento espiritual, y es inmensamente liberador.

EXPERIENCIA VISIONARIA

"Los sueños sólo tienen la pigmentación de los hechos", escribió Djuna Barnes en *Nightwood*. Sin embargo, si olvidamos esto y proyectamos una realidad externa a partir de una experiencia interna, como una visión o un sueño, pueden surgir problemas.

La mente que sueña no tiene conciencia de la mente que está despierta, ni la mente despierta no tiene conciencia de la mente soñadora.* Aunque la conciencia despierta puede retener algunas memorias de un sueño, pierde la inmediatez del mismo y, por tanto, su realidad. Cuando los sueños son especialmente vívidos, sin embargo, como cuando experimentamos visiones, podemos asignarles un valor inapropiado.

Desde la primera infancia, aprendemos a diferenciar entre percepciones "reales" y de las percepciones imaginarias u oníricas; nuestra experiencia de la realidad se atribuye a aquellas percepciones que consideramos no ilusorias, y nuestra experiencia de no realidad se atribuye a las percepciones que identificamos como imaginarias, oníricas o ilusorias. A medida que avanzamos en la práctica del chan, sin embargo, los estados de vigilia pueden llegar a parecer más oníricos y los estados oníricos más reales. Es posible que seamos guiados al vacío, donde los dos se disuelven completamente entre sí, pero al mismo tiempo podemos experimentar psicosis -desconexión temporal de la realidad- si fallamos al procesar adecuadamente el material visionario. Podemos, por ejemplo, tomar los sueños como la realidad y la realidad como los sueños, proyectando una visión como un sujeto externo: podemos estar convencidos de que una imagen onírica o una visión es algo que nos visita desde el más allá permaneciendo ciegos al hecho de que las imágenes provienen de nosotros. Incluso podemos creer que somos la encarnación de un ser celestial (capítulos 1, 4, 12), una condición que puede conducir a la grandiosidad y a la formación de cultos.†

Este tipo de psicosis puede ser difícil de superar, y puede requerir la ayuda de un profesional más avanzado, idealmente uno que haya que haya experimentado y escapado de ella. Cuando no hay uno disponible, sin embargo, es imperativo interrumpir temporalmente la práctica, dar un paso atrás y convertirse en un observador pasivo. Realizar tareas

* Algunos lectores pueden citar el sueño lúcido como contraejemplo. El sueño lúcido es una experiencia en la que alcanzamos un grado de vigilia en nuestros sueños, pero no tiene la misma calidad que la vigilia fuera del estado de sueño estamos conscientemente informados de soñar, pero aun así no tienen conciencia de la mente despierta. Otros pueden citar el hecho inusual de dormir con un solo lado del cerebro mientras la otra sede permanece despierto y alerta, un acontecimiento común en muchas especies animales y que es posible, pero poco frecuente, en el caso de los humanos, soldados en combate han informado de este fenómeno mientras luchan durante largos períodos (Scott 2019,8). Se ha investigado poco o nada para entender este fenómeno en humanos.

† Un estudiante con el que trabajé se convenció de que eras Avalokitesvara, el bodhisattva celestial de la compasión. Otra estudiante se anunciaba como una diosa celestial. Si consideramos el efecto dramático que tiene la experiencia visionaria, ese comportamiento aberrante puede ser comprendido en el contexto en el que surge y ser tratado adecuadamente; pero para quien lo experimenta, su realidad es absoluta.

mundanas y no permitir que la mente se engancha a las imágenes del inconsciente es especialmente importante.

FIDELIDAD INSTITUCIONAL

Las fuerzas psicológicas que actúan en un grupo religioso pueden ser a la vez seductoras y peligrosas. El crecimiento espiritual requiere que ese tome el control de nuestras vidas por nosotros mismos y para nosotros mismos. Además, requiere que abandonemos nuestros apegos y deseos. Sin embargo, irónicamente, estos requisitos son a menudo ignorados o incluso desalentados por las organizaciones religiosas. Un reto para el místico que se compromete con un paradigma religioso es evitar sustituir una "realidad burbuja" -nuestra falsa realidad del ego- por otra realidad falsa, creada por la dinámica social de la institución religiosa.

Deshacernos de nuestros apegos -últimamente, de nuestro apego a una identidad personal imaginada, es de suma importancia para el éxito de la práctica del chan. Se puede facilitar conformando una estructura social/religiosa que subvierte nuestra necesidad de complacer al ego; sin embargo, si caemos ciegamente en un programa religioso -por muy noble que sea- el ego puede llegar a ser fácilmente sirviente de ese programa. Podemos entonces identificarnos con la religión en lugar de con el viaje espiritual que requiere un tipo específico de acción independiente y diligente que solo puede ser obtenida a través de la autonomía personal.

Es poco común que la gente se meta en un monasterio para aplicar la estructura y la disciplina a sus niveles; pero si la intención final es escapar de la vida en lugar de abrazarla, pueden ser una sumisión sin sentido y sin espíritu a la institución. En vez de levantar un velo para revelar la realidad, la institución religiosa puede poner una bolsa sobre nuestras cabezas. Entonces podemos identificar erróneamente la bolsa con la realidad. Otros pueden considerar que si están en presencia de una institución religiosa, o de un Maestro Zen/Chan, "absorberán" la espiritualidad por alguna forma de ósmosis. Este enfoque mágico tiene dos grandes defectos: en primer lugar, presupone falsamente que existe algo a "conseguir" que no ya está dentro de nosotros, y segundo, redirige la responsabilidad de encontrarlo fuera de nosotros, cuando nosotros somos los únicos que podemos hacerlo. La visión espiritual surge de la mirada interior. Otras personas pueden inspirarnos y alentarnos, y pueden ayudarnos a aprender a dirigir nuestra mirada hacia el interior, pero el trabajo debe ser hecho por nosotros, y nosotros solamente.

Stuart Lachs, que ha pasado décadas en centros de formación zen, habla de la tendencia de los institutos Zen a modificar nuestra interpretación de la realidad a través de sus reglas sociales y su lenguaje simbólico. Bajo su hechizo, él afirma que podemos considerar errónea y peligrosamente nuestro recién adquirido pero fabricado sentido de la realidad como fruto de la práctica espiritual:

Cualquiera que visite un centro zen suele quedar impresionado por la atmósfera formal y ritualizada del templo o zendo, una atmósfera que crea un sentido de lo sagrado. Antes de entrar nos descalzamos, haciendo cierto silencio, el olor a

incienso, el altar con estatuas de Buda rodeado de ofrendas de flores y frutas y un sacerdote, un monje o una monja con vestimentas formales que muestran respeto con reverencias o incluso postraciones. Uno aprende rápidamente que existe una jerarquía tan claramente definida y rígida como cualquiera de las instituciones religiosas occidentales. Si uno se involucra en la vida del grupo, aprende que hay formas establecidas de comportarse en el templo, en la sala de meditación, al compartir las comidas en común, al saludar a otros miembros, monjes o monjas, y al reunirse con el profesor, el Maestro o el roshi. También se aprende todo un nuevo lenguaje compuesto por un nuevo conjunto de términos y definiciones. La adopción y el uso continuado de este lenguaje formará la visión de la persona sobre el mundo y su lugar en él, tanto en relación con el mundo en general como con su lugar en el mundo zen. Los puntos de vista que se adoptan en la comunidad zen, en un grado u otro, remodela y colorea la forma de pensar de la persona y su visión del mundo. Una persona que se involucra activamente en un grupo Zen no sólo se identifica con las ideas y los significados del Zen, sino que también se ve a sí misma como la expresión de estas ideas a través de la palabra, la actitud y actividad y como representante del propio Zen. Curiosamente, muchas personas atribuyen su nueva visión del mundo al fruto de la "práctica". Lo que parece un fruto espiritual puede ser en realidad la adaptación e estar escolarizado y adoctrinado a una visión del mundo prefabricada.⁴²⁵

Además, el contexto social de las instituciones Zen/Chan puede producir alienación, creando un entorno desfavorable para el desarrollo espiritual. Peter L. Berger, en *La construcción social de la realidad*, describe la alienación como

...el proceso por el que la relación dialéctica entre el individuo y su mundo se pierde para la conciencia. El individuo "olvida" que este mundo fue y sigue siendo coproducido por él. La conciencia alienada es una conciencia no dialéctica".^{*426}

Podemos relacionar la observación de Berger con la primera de las *Tres Naturalezas* de Yogácará, o "las tres marcas de todas las cosas" del *Samdhinirmocana Sûtra* (capítulo 4): nos atascamos, "aferrándonos a lo que es totalmente imaginado"⁴²⁷ Como ver un espejismo de agua y creer que es agua, no reconocemos que somos coproductores de la experiencia (la segunda marca de todas las cosas).

La alienación tiene efectos profundos tanto en los practicantes como en los líderes. Un maestro zen, por ejemplo, suele ser identificado por sus seguidores como un ser perfecto. Como hemos analizado en el capítulo 4, la fuente de esta perspectiva puede encontrarse en el sistema de linaje patriarcal de China, que evolucionó a partir de la antigua tradición china de adoración ancestral. Pero, ¿cómo responde la psique humana a un papel tan imposible,

* es decir, la conciencia desprovista de racionalidad.

insostenible e inhumano? ¿Un papel de perfección celestial?* A veces los Maestros Chan se lo creen ellos mismos, y cuando eso ocurre, escribe Lachs,

no pueden mantener una sana auto-reflexión de ser humanos sin sentir como un fraude. En lugar de verse a sí mismos como seres humanos cambiantes, los maestros zen idealizados se convierten en coproductores de un mundo en que son protagonistas, paradójicamente, de un mundo que niega quiénes realmente son.⁴²⁸

Tenemos términos para las personas que se perciben a sí mismas como perfectas, y no son halagadoras: egocéntrico, engreído, vanidoso, narcisista. Aquellos que viven este papel pueden despreciar a todos los demás. En un contexto religioso, las personas percibidas como iconos espirituales son consideradas como algo superior y más allá del dominio humano que habitan, una dicotomía que puede llevar a acontecimientos desafortunados. A partir de la investigación y de décadas de experiencia en Zen y Chan, Lachs ha observado que los maestros Zen que desempeñan el papel de humanos perfectos pueden mirar con desprecio a sus alumnos/discípulos, a los que ve claramente como de menor importancia que él mismo:

[El maestro] sabe bien que sus deseos, gustos y disgustos, a menudo están en contraste con su cara pública y oficialmente sancionada. No es raro [por tanto] que el maestro se convierta en alienado, que una parte de su persona entre en conflicto con la otra. Al mismo tiempo, su rebaño está actuando con adoración, de modo que puede desarrollarse un cierto desdén por estos adoradores, aunque un poco ciegos.⁴²⁹

Otra forma en que un maestro zen que carece de madurez espiritual puede abusar de su autoridad es tener relaciones sexuales con sus alumnos. Dennis Merzel (Genpo Merzel Roshi), por ejemplo, tras anunciar sus relaciones sexuales con estudiantes, explicó que "sus aventuras no tenían nada que ver con el sexo, sino con su sentimiento de aislamiento y soledad como profesor en la cima de una organización".⁴³⁰

Si bien hay maestros zen/chan que, en efecto, han alcanzado un alto grado de desarrollo espiritual y no tienen los problemas de alienación descritos aquí, es posible que sean pocos entre los muchos grupos Zen o grupos chan. Pero este conocimiento no puede ayudar al novato que no tiene forma de diferenciar entre una manzana dulce y una agria en apariencia y que, en cambio, suele confiar en la mística de un linaje, bien afinada pero a menudo engañosa para evaluar la credibilidad de un maestro.

La retórica de la institución Chan/Zen sirve en gran medida como mecanismo para establecer su autenticidad y autoridad. Cuando nos identificamos con la institución, podemos dejar de cuestionar esa retórica y quedamos atrapados en ella. Algunas de las retóricas más comunes que escuchamos de la institución Chan/Zen incluye:

* Recordemos del capítulo 1 que el Maháyána evolucionó en parte a partir de encuentros visionarios con "seres celestiales" divinos. Fueron los chinos los que encajaron esto con el ideal del culto ancestral para crear unas nupcias entre lo humano y lo divino, resultando "maestro perfecto", representante del Dharma de Buda.

Explorando el Chán

- El objetivo de la práctica es la iluminación.
- La transmisión del Dharma y la iluminación son idénticas.
- Sólo a través de la transmisión del Dharma se puede considerar que uno está iluminado, es decir, que ha alcanzado la Mente de Buda". La transmisión del Dharma debe ser recibida de un monje que previamente recibido de otro que la haya recibido, remontándose al propio Buda mismo. De este modo, la mente del Buda -el Buda Dharma- ha sido preservada.
- Un ser iluminado es equivalente al Buda; por lo tanto, es perfecto e irreprochable.
- Podemos ofrecer un conjunto alternativo y contrastado de principios desde la perspectiva de la mística-Chan:
- El objetivo de la práctica es trascender el sufrimiento (duhkha) y descubrir las verdades ocultas.
- La transmisión del dharma puede entenderse de tres maneras: en primer lugar, puede verse como un medio fabricado para establecer la jerarquía dentro de la institución y perpetuar una ideología religiosa; segundo como un medio para expresar el valor de preservar el mensaje del Dharma compartiéndolo con las generaciones sucesivas; tercero, como una utilización de la reificación, que sirve tanto para reconocer el despertar espiritual y darle vida como una "cosa" real, un mecanismo para conectar lo espiritual con lo corpóreo.
- La iluminación no es idéntica a nada excepto a sí misma. Es una experiencia particular de conciencia que se encuentra cuando la identidad del ego es trascendida.
- Quien ha experimentado la iluminación alcanza una nueva perspectiva y conciencia que antes era desconocida. La experiencia no lo convierte en un ser humano perfecto, ni en un Buda, ya que Buda (en el budismo Maháyána) se refiere a una forma ideal trascendental, celestial, del ser (capítulo 1).

Si podemos identificar y utilizar lo que es beneficioso de la institución y descartar lo que no lo es; además, si podemos evitar apegarnos a la institución y al paradigma social que la define, por muy difícil que sea, podemos preservar la autonomía esencial para el crecimiento espiritual.*

* Para muchos, esto es extraordinariamente difícil de hacer. El grado de violencia derramado en nombre del budismo ofrece una cruda ilustración, como ha señalado Christopher Ives a partir de su investigación sobre la

Explorando el Chán

Los lectores que hayan llegado hasta el final de este último capítulo quizá se pregunten por qué alguien querría desafiarse a sí mismo a cambiar. Después de todo, no sólo supone un enorme esfuerzo, sino que conlleva un potencial campo de minas con peligros aparentemente ilimitados.

De hecho, es en gran medida por esta razón por la que he escrito este libro. Los obstáculos son frecuentes en el chan, pero los obstáculos son frecuentes en la vida en cualquier contexto. La diferencia es que el chan ofrece un enfoque para dirigirnos hacia una vida sana, plena y comprometida; no nos aleja de los retos, sino que nos anima a afrontarlos, a superarlos y a seguir adelante.

Las dificultades que los principiantes encuentran en el entrenamiento chan, a menudo los alejan de él antes de progresar. El complejo del ego es extremadamente poderoso y manda con gran temeridad; sin embargo, para el chan, ignorar el ego es lo que debemos hacer. Hay que negarle lo que quiere. Los problemas que se encuentran en el camino del chan casi siempre pueden ser rastreados en el ego caprichoso y astuto: el éxito con el chan está garantizado si somos capaces de mantener el rumbo y no sucumbir a sus exigencias.

violencia histórica de los monjes budistas, especialmente los monjes zen japoneses: "históricamente, el deseo de seguridad institucional de los budistas ha primado sobre el rechazo total de la violencia" (1996, 151). Podríamos concluir que el servilismo a las instituciones de cualquier tipo es potencialmente peligroso, tanto para nosotros como para los demás. La total lealtad a un individuo o a una institución puede llevarnos a traspasar todos los límites morales, como se explica en el capítulo 20.

Reflexiones finales

*Si amas lo sagrado y atiendes lo secular
flotarás y te hundirás en el mar del nacimiento y la muerte.
Las pasiones existen dependiendo de la mente;
Si no tienes mente, ¿cómo pueden atarte?
Sin preocuparte de discriminar ni aferrarte a las formas,
alcanzarás la Vía de forma natural en un momento.*

- Linji

LA GOTTA DE LLUVIA QUE CAE DEL cielo sigue su naturaleza como una gota de lluvia. Es una gota que no intenta convertirse en otra cosa; no está buscando algo que no tenga ya. Su camino natural la lleva hacia lo desconocido. Las prácticas espirituales son así. Nos sometemos a un régimen espiritual y somos conducidos al misterioso reino del ser. A medida que avanzamos, el camino progresa con nosotros, proporcionando más métodos, más orientación, más oportunidades de comprensión y una visión más completa de una realidad hasta ahora desconocida.

El descubrimiento de nuestra naturaleza esencial -nuestro Ser- surge al cortar los apegos que crean una identidad ficticia. El resultado es una transformación en la forma de pensar, sentir e interpretar el mundo que nos rodea. . La única manera de descubrir este escurridizo Ser es a través de un proceso de abandono personal íntimo; pero, ¿quién en su sano juicio querría hacer eso? Alguien que está desesperado, que ya no quiera más la vida que se está viviendo.

Aquellos de nosotros que estamos listos y deseosos de acercarnos a esta drástica auto-aniquilación puede ser confortado por el hecho de que nosotros no tenemos que reinventar la rueda. El camino está ahí para que lo sigamos. Siddhártha no fue tan afortunado Tuvo que descubrir gran parte del camino por sí mismo a través de años de devoción, disciplina extrema, muchos giros equivocados, y por la guía de otros. Pero cuando fue finalmente

capaz de decirse a sí mismo, "suficiente es suficiente!" y se puso en marcha por su cuenta, cuando tomó su vida en sus manos, pronto encontró lo que buscaba.

Al principio, necesitamos que los demás nos guíen, que nos muestren cómo sentarnos, cómo respirar y cómo dirigir la mente. A veces también necesitamos otras formas de guía a medida que progresamos, pero al final nos convertimos en nuestro propio guía.

Somos, cada uno de nosotros, como la gota de agua que cae del cielo que se sumerge en un océano enigmático. Independientemente de cómo podamos mantener nuestra identidad como gota de agua, al final nos fundimos con el océano. Por muy fuerte que sea nuestro sentido de la identidad del ego, se puede romper su confinamiento y escapar de la realidad ficticia que le corresponde.

Muchas personas interesadas en el chan luchan con su relación con la religión -en concreto, con el budismo, que, al igual que otras religiones, es una institución social. La religión tiene tanto potencial para atrapar y entrapar como para liberar. Como práctica espiritual, el chan es algo que hacemos solos, independientemente de si está con otras personas. Como práctica espiritual, el énfasis del chan en el crecimiento personal y la autonomía dentro del marco religioso puede ser su aspecto más singular y contradictorio, porque la autonomía individual obviamente no soporta la existencia de una secta religiosa* En realidad, a menudo encontramos a los más serios practicantes del chan reacios a pertenecer a grupos religiosos de cualquier

clase, incluidos los propios. La historia ofrece numerosos ejemplos de devotos chan que han elegido una vida de soledad, o una vida secular en sociedad, desde el legendario laico Pang hasta los numerosos ermitaños que han encontrado un hogar en las montañas remotas de China.⁴³¹

El mito común de que es necesario un maestro para validar nuestras experiencias espirituales evolucionó para fortalecer la identidad del grupo y reforzar la jerarquía establecida, ambas cosas esenciales para cualquier institución religiosa. Este mito puede socavar fácilmente la confianza en nuestra labor espiritual al sugerir que la experiencia espiritual no es válida por sí misma. Cuando aprendemos algo nuevo, ¿es la alegría del descubrimiento lo que nos inspira a continuar? Cuando aprendemos algo ¿dudamos luego de haberlo aprendido? Si hay duda, que debe haberla si sentimos la necesidad de validación, entonces no podemos haberlo aprendido.

El sistema de linaje chino, inspirado en una larga tradición de veneración de los antepasados, puede inducirnos a aceptar las acciones y la orientación de los maestros sin cuestionarlas. Sin embargo, sólo porque alguien dice haber experimentado la iluminación o

* He oído argumentos de que, como práctica mística, el chan no es una secta religiosa porque no se basa en una estructura social religiosa o en la conformidad institucional, que son necesarias para el establecimiento de una secta religiosa. El contraargumento considera que gran parte de la formación del zen/chan tiene lugar dentro de un entorno altamente estructurado, ritualizado e institucional, por lo que es en gran medida una secta religiosa. El contexto en el que participamos en el Chan obviamente afecta a nuestra relación con él.

recibido la transmisión del Dharma no implica necesariamente, como hemos visto, que hayan alcanzado una sólida brújula moral, que sean psicológicamente estables o que tengan intereses y objetivos que se correspondan con el propósito del budismo como camino de salvación. Tampoco significa que tengan nuestros mejores intereses en el corazón. El entrenamiento chan requiere que nos esforcemos por mantener una mente abierta, cuestionadora, observadora, y sin ataduras. Si practicamos en un entorno institucional y aplicamos estos principios, estaremos protegidos de los problemas endémicos de la institución. También nos ayudará a reconocer que las experiencias que tenemos en el camino son, con mucho, las validaciones más importantes de nuestros esfuerzos. Pueden ser experiencias desagradables, bellas o trascendentes, o que nos llenen de asombro o alegría, pero independientemente de su calidad, cada experiencia nos lleva a comprender mejor la naturaleza del ser vivo. Y ese es el propósito del chan, tanto si la vivimos sobre un cojín en un grupo local de sentada o zendo, o en el exterior, en el frío palear la nieve.

He oído a algunos líderes budistas comentar que la mente de los occidentales está demasiado envuelta en sí misma, demasiado centrada en el ego, para alcanzar el conocimiento del Ser o tener éxito con cualquier disciplina mística. Estamos tan absortos en nuestras posesiones, dicen, en nuestros amigos, en nuestras carreras, que el mundo interno se ha vuelto opaco para nosotros -totalmente desconocido e incognoscible. Hasta donde yo sé, estas afirmaciones han sido hechas únicamente por profesores no occidentales, personas que pueden ver la cubierta del libro, pero que son incapaces de leerlo. En mi experiencia con estudiantes occidentales, cuanto más fuerte es la atracción hacia el mundo externo, más fuerte puede ser el anhelo por el interior. Nosotros, como occidentales, no debemos tomar nuestras proclividades condicionadas por las carreras, mascotas, familias y iPhones, como señales de que no somos aptos para el éxito en el camino del chan. Todo lo contrario: debido a nuestra vida pasional, es probable que tengamos éxito. Sólo es cuestión de redirigir parte de atención del mundo exterior al interior.

CHAN CHINO VS; ZEN JAPONÉS

Tenemos una peligrosa tendencia a considerar que el Zen y el Chan y el Sô son lo mismo. Esto es natural teniendo en cuenta que todos los términos están originados en dhyana, que significa ahondar en el interior, contemplar. Si pensamos este camino sobre las tres tradiciones, todos son en efecto el mismo porque conducen al mismo lugar: el conocimiento del Ser. Cómo exploramos en la primera parte, la expresión de dhyána en sus formas institucionales pueden diferir drásticamente de una cultura a otra, incluso entre maestros de la misma cultura. En la medida que consideramos que Chan o Zen o Sôn sean un viaje solitario de contemplación y meditación no hay problema; pero, si confundimos su expresión exteriorizada con la práctica interna, podemos equivocarnos

En la parte uno exploramos como el Chan chino evolucionó a través de una síntesis de budismo indio, taoísmo y confucianismo, pero nos podemos cuestionar si el Chan importado por otras culturas depende necesariamente de esta mixtura de ismos. Las culturas occidentales no conectan fácilmente con el concepto de veneración ancestral, una

expresión cultural única principalmente en Oriente. El chan evolucionó en China de la piedad filial y el culto ancestral para crear un sistema de linaje chan; una genealogía" relacionada no con la genética, sino con algo llamado Dharma, una esencia inefable que puede ser transmitida de una persona a otra. Esto estableció una expresión única china del budismo, que tuvo consecuencias cuando fue adoptado por otras culturas. El budismo chino no pudo ser completamente adoptado en su forma original por sus vecinos, que tenían diferentes valores endémicos, sistemas sociales y políticos, y creencias religiosas autóctonas. Estos factores también afectaron a la adaptación cultural de su expresión religiosa y cultural del budismo.

Cuando el chan fue importado a Japón, por ejemplo, también lo fue su sistema de linaje, junto con otros elementos del Confucianismo y el Taoísmo. Pero los japoneses no conectaron fácilmente con el culto ancestral; el concepto era ajeno y requería un medio de expresión sustitutivo. Como exploramos en el capítulo 7, se encontró una sustitución en los valores de Shintô, que estaban arraigados en la psique colectiva desde mucho antes de que el budismo llegara de Corea. En lugar de venerar a los ancestros como hacían los chinos, los japoneses veneraban al jefe de su clan o al emperador-asumiendo que observaciones como la de D. T. Suzuki: "... dios puede ser algo muy bajo para nosotros. Nosotros [los japoneses] vemos al emperador en un área alta encima todas las religiones"* (Capítulo 7)-refleja con exactitud un consenso del sentimiento japonés.

Las religiones tienen una larga historia de asociación con los jefes de Estado. Cuando las doctrinas religiosas adquieren el vocabulario de una tradición mística como el chan, esa tradición puede ser fácilmente distorsionada por personas que buscan el poder sobre sus seguidores. Pueden reinterpretar fácilmente sus doctrinas -muchas de las cuales pretenden ser metafóricas o alegóricas -- más bien que literal -- en orden a doblar la voluntad colectiva a su agenda política. "Si te encuentras con tus padres, mátalos; si te encuentras con tus parientes, "mata tus parientes", dijo supuestamente Linji -- esto naturalmente, significa que cortamos nuestros vínculos con ellos, no literalmente matarlos. También, su metáfora de la espada, tan utilizada, representaba la sabiduría, la perspicacia, la agudeza mental y la atención. Podemos afirmar razonablemente que su intención era enseñar y guiar, y no abogar por la matanza de la que hemos presenciado históricamente entre algunos prominentes abogados del budismo en todos los países que lo han adoptado como religión nacional. No necesitamos una espada, y mucho menos matar con ella, para ejercer su poder simbólico.

El Chan y el Zen son todavía nuevos en Occidente; estamos encantados con las religiones orientales, y esto nos atrae hacia ellas. Pero a medida que continuamos a estas religiones, nos obliga a reflexionar sobre lo que estamos haciendo y por qué lo hacemos. ¿Estamos buscando una comunidad? ¿Somos obreros del emperador, como los japoneses? ¿Somos

* Algunos lectores pueden argumentar esta opinión, citando, por ejemplo, el hecho de que muchos seguidores contemporáneos seguidores devotos del Sótó Zen recitan diariamente los numerosos nombres de su linaje ancestral. De hecho, esto puede interpretarse como un acto de culto, o puede ser una actividad ritual para inculcar a los devotos el valor y la validez histórica de su secta. También puede ser una combinación de las dos cosas. No obstante, la relación de los japoneses con la ascendencia del Dharma es muy diferente a la de los chinos.

obreros de los ancestros como los chinos? ¿Somos sinófilos o japonófilos? ¿Abrazamos las culturas asiáticas por su mística o su novedad? ¿Es nuestro objetivo ser un sacerdote y atender a un rebaño? ¿Hacer de dinero? ¿Ganar prestigio? ¿Probar nuestro mérito a los demás? ¿O buscamos una solución espiritual a los desafíos de la vida; ¿buscamos la salvación para escapar del dukkha; ¿elegimos un modelo probado para ayudarnos a nosotros mismos, o para ayudar a los demás, a entrar en el camino intemporal del Ser?

Los occidentales nos caracterizamos a menudo por nuestra independencia y libertad de pensamiento y de palabra. ¿Cómo se adapta el Chan/Zen a esto? Hasta ahora, no se ha adaptado bien, al menos no en el entorno institucional caracterizado por pequeños grupos de practicantes que se reúnen bajo el paraguas de un líder., como ya se ha dicho, debe ser espiritualmente maduro o psicológicamente estable.

Sin embargo, Siddhârtha Gautama supuestamente alentaba el pensamiento, la valoración y la evaluación independiente, que son bastante armoniosas con la psique occidental. Como se citó anteriormente en el *Ânguttara Nikaya*, supuestamente aconsejaba a sus congregantes a

no ir por la tradición oral, por el linaje de la enseñanza, por los rumores, por una colección de escrituras, por el razonamiento lógico, por el razonamiento inferencial, por la cogitación razonada, por la aceptación de una opinión después de reflexionar, por la aparente competencia [de un orador], o porque se piensa: "El asceta es nuestro gurú". Pero cuando, Kalsmas, pensáis por vosotros mismos: "Estas cosas son insalubres; estas cosas son censurables; estas cosas son censuradas por los Sabios; estas cosas, si se aceptan y se emprenden, conducen al daño y al sufrimiento", entonces debéis abandonarlas.⁴³²

Obviamente, el desafío de la búsqueda espiritual autónoma dentro de un cuerpo religioso no es nuevo en nuestra época, ni siquiera en nuestra cultura. La gente se ha enfrentado a esta cuestión durante milenios.

VOLVER A LA FUENTE

La psique humana es enormemente compleja. Como nos recordó Carl Jung: "En última instancia, cada vida individual es al mismo tiempo la vida eterna de la especie".⁴³³ Toda nuestra ascendencia humana está contenida dentro de cada uno de nosotros, exponiéndose a través de los comportamientos instintivos que hemos heredado y a través de los sueños y visiones que ofrecen. Pero ¿qué es eso que llamamos vida? ¿Eso lo llamamos conciencia? ¿Tenía razón Blaise Pascal al decir que la realidad es un secreto impenetrable?

La evidencia arqueológica de todo el mundo sugiere que la gente ha pensado en la naturaleza de la realidad y las difíciles cuestiones de la conciencia durante milenios. Los registros de la antigua Grecia, Mesopotamia, Asia Oriental, Mesoamérica y el antiguo valle del Indo dejan claro que estos temas han sido de enorme interés para la humanidad durante mucho tiempo. Si bien la búsqueda para comprender la vida, la conciencia y la experiencia

de la realidad no es nueva, las respuestas definitivas a estas profundas preguntas siguen siendo difíciles de alcanzar. ¿Por qué?

La mente quizás pueda ver aspectos de la realidad (reflejos, huellas, fragmentos) pero no puede ver el todo porque no evolucionó para ese propósito, según Donald Hoffman, profesor de ciencia cognitiva en la Universidad de California, Irvine. Hoffman ofrece interesantes perspectivas contemporáneas sobre la conciencia, argumentando que la conciencia no surge de la mente/cerebro, sino que, al contrario, la mente/cerebro surge de la conciencia. Los sentidos nos limitan a ver la realidad tal como es; en cambio, confiamos en “íconos” metafóricos y representacionales —esas “cosas” que identificamos como objetos reales, como árboles, automóviles, rocas, lámparas— y los malinterpretamos como una realidad objetiva, una realidad distinta y separada de nosotros mismos. Hoffman se refiere a su teoría como si abrazara el epifisicalismo: los objetos físicos son construidos por la conciencia o, más específicamente, por lo que él llama agentes conscientes. La conciencia sensorial no aprehende, ni puede aprehender, la realidad, sólo un “reflejo” limitado de la realidad necesaria para la supervivencia de las especies (invoca el modelo de aptitud de la biología evolutiva) y que se nos presenta a través de íconos simbólicos representativos que interactúan con nuestros sentidos/cerebros. Como una computadora, la mente está confinada dentro de un sistema cerrado y no puede ver más allá de él. En consecuencia, según Hoffman, todo el alcance de la realidad, sea cual sea, está oculto para nosotros.

En su modelo, la conciencia no sólo crea la impresión de una realidad externa, sino que de la conciencia emerge el mundo con todas sus leyes físicas: el universo físico, o realidad objetiva, no es real a priori, dice Hoffman, sino que es sólo una realidad colectiva. manifestación de agentes conscientes, que son simplemente puntos de vista.⁴³⁴ Ha trabajado hábilmente hacia atrás a partir de esta hipótesis para demostrar que, mediante una construcción matemática rigurosa de los agentes conscientes, se pueden derivar propiedades básicas de la física cuántica y del tiempo mismo.⁴³⁵

La mecánica cuántica, una rama de la física que describe los fenómenos físicos en el nivel más fundamental, describe la materia como si existiera en una “nube de probabilidad”, que no se expresa hasta que participamos en ella a través de la observación, un postulado que se ha demostrado experimentalmente muchas veces. La consecuencia de esta característica de la realidad es que el observador y lo observado son mutuamente interdependientes. Hoffman sugiere que si eliminamos al observador (agentes conscientes), eliminamos lo que puede observarse; es decir, las “cosas” observadas son una manifestación de nuestra conciencia, y no de alguna realidad alternativa e inherente. Si bien esto es consistente con los principios de la mecánica cuántica, su argumento no dice nada sobre la “nube de probabilidad”, que puede o no seguir ahí si un observador se acerca y participa en ella.* Una “realidad objetiva” puede estar ahí todo el tiempo; puede que simplemente no sea lo que

* Por ejemplo, si consideramos el famoso experimento mental del gato de Schrödinger, utilizado a menudo para presentar a los estudiantes la naturaleza desconcertante de la mecánica cuántica, si nadie abre la caja para determinar el estado del gato (si está vivo o muerto), esto no tiene ningún efecto. Esto influye en si el gato está realmente vivo o muerto en algún momento, o incluso si ocupa simultáneamente el estado superpuesto de vivo y muerto, pero sí sugiere que existe un límite en lo que se puede saber.

pensamos o imaginamos que es. La roca que vemos puede no ser en absoluto lo que interpretamos que es, sino algo muy diferente, algo a lo que nuestras mentes no pueden acceder.*

No hay razón para pensar que la luna que vimos anoche, pero que hoy ya no es visible para nosotros, no existe hasta que la volvamos a mirar. Claramente, la luna está ahí, incluso si su naturaleza completa está oculta para nosotros. Sabemos acerca de los fotones reflejados que encuentran nuestro nervio óptico, sabemos acerca de las mareas que se manifiestan por su atracción gravitacional, etc., sin embargo, la realidad completa de la luna no es algo a lo que podamos llegar más allá de nuestra experiencia subjetiva de ella, una experiencia habilitada por una conciencia que evolucionó para la supervivencia óptima de las especies, no para ver claramente la realidad, insiste Hoffman. Lo que nos lleva de nuevo a no saber nada sobre la realidad en absoluto: si la conciencia es lo que da lugar a nuestra experiencia de la realidad, no nos acerca a comprender qué es la realidad porque no entendemos la conciencia. Seguimos atrapados en un atolladero de bucles mentales viciosos y enigmas incómodos.

Todo lo que podemos decir con seguridad sobre una realidad objetiva (una realidad que existe independientemente del observador) es nada. "Existe" y "no existe" es un marco mental sobre posibilidades para las cuales tenemos información incompleta. Y son, en sí mismos, fabricaciones de la mente, que, en el budismo, se considera simplemente otro órgano sensorial: el que piensa. Podemos decir que nuestra experiencia sensorial de la vida es real, como lo hace Hoffman, pero no podemos sacar conclusiones razonables sobre una posible realidad "objetiva" más allá de eso, porque cualquier conclusión depende necesariamente de la mentalidad. La mentalidad, en su sentido más amplio, siempre da una visión subjetiva, que es una visión inherentemente limitada, si no completamente errónea. Incluso si decimos que la naturaleza de la realidad es la vacuidad (como les gusta decir a los místicos budistas), ¿qué es la vacuidad? Podemos experimentarlo, pero no podemos describirlo sin utilizar símiles y metáforas: experimentamos la realidad pero no podemos identificar qué es, y mucho menos explicarla, porque está fuera del dominio racional.

De hecho, John Clauser, Alan Aspect y Anton Zeilinger, ganadores del Premio Nobel de Física por experimentos sobre estados cuánticos entrelazados, han demostrado experimentalmente que los objetos que experimentamos como objetivamente reales debido a sus propiedades observables, no lo son; al menos no en la forma en que tendemos a pensar que son. No sólo la naturaleza no es localmente real, sino que la información a nivel cuántico se comparte de manera expansiva e instantánea en todas partes. Dado que los humanos somos sistemas cuánticos complejos (todas nuestras "partes" constituyentes están

* Por ejemplo, si habla con la física teórica Lisa Randall, profesora de ciencias Frank J. Baird en Harvard, ella le dirá que es probable que el universo tenga más dimensiones de las que podemos percibir, y muchas de ellas son diminutas y "acurrucadas", o deformado. Examinó estas teorías en el popular libro de 2005, *Warped Passages: Unraveling the Mysteries of the Universe's Hidden Dimensions*.

gobernadas por la dinámica cuántica),* las teorías de Hoffman ahora están respaldadas por experimentos.

¿Qué podría significar esto? La realidad existe para mí mientras estoy sentado aquí escribiendo esto, y existe para ti mientras lo lees. Nuestras realidades se superponen así, pero nuestra experiencia de la realidad pertenece únicamente a nuestras propias percepciones y nada más. Cuando proyectamos una realidad objetiva, que existe aparte de nuestra conciencia, confundimos la luna con el dedo que la señala. No es la luna. No es el dedo. Es el medio: el ojo de la conciencia. La conciencia, inconsciente y desconocida, es la flecha que atraviesa la realidad, cualquiera que sea.

Los fundamentos del Chan fueron establecidos por dos destacados líderes del budismo temprano: Vasubandhu (siglos IV al V), que desarrolló soluciones epistemológicas al "problema" de la conciencia, y Xuan Zang (602-664), que tomó las ideas de Vasubandhu y las añadió a el cañón budista chino, junto con sus propios pensamientos relacionados. En términos generales, estos dos titanes son considerados los progenitores de la escuela de budismo Yogācāra (Capítulo 4), que sentó las bases del Chan. La escuela Yogācāra se conoce comúnmente como la escuela Sólo Conciencia 法相宗 (vijñapti-mātra), o escuela Sólo Mente. Si bien los detalles de la epistemología de Yogācāra son vastos y complejos, los conceptos básicos son simples. Las personas habitan uno de dos dominios. El primero es el dominio de los sentidos, en el que interpretamos la realidad como exclusivamente lo que podemos conocer a través de la cognición: actividad mental que surge de interacciones sensoriales; sin embargo, no nos damos cuenta de que nuestras impresiones de la realidad son meramente actividades cognitivas y nada más. Los objetos externos son simplemente "ideas" que proyectamos, dándonos la apariencia de una realidad aparte de nosotros. Cualquier teoría sobre esta realidad no es diferente: también son simplemente proyecciones de pensamientos sobre una realidad externa e independiente imaginada. Este es el reino de los no iluminados, aquellos que están atrapados dentro del reino cognitivo, ajenos a todo lo que está más allá de él. El segundo dominio es el de los iluminados, aquellos que han superado este entrampamiento cognitivo. En este ámbito, se eliminan todas las obstrucciones a lo que es cognoscible y la conciencia ya no es discursiva, sino inmediata; es decir, ya no superponemos una realidad (nuestras proyecciones mentales) sobre otra. Según Vasubandhu, lo que descubre la mente iluminada no es lo que es la realidad, sino lo que no es. El erudito budista Dan Lusthaus explica que vijñapti-mātra es:

...no una declaración de idealismo metafísico, en el que sólo la mente es real, sino más bien una advertencia sobre un velo cognitivo, una conciencia que proyecta y superpone nociones y presuposiciones falsas sobre la realidad, mediante la cual confundimos nuestras interpretaciones con la realidad misma. Las cogniciones no iluminadas son construcciones cognitivas. El proyecto Yogācāra es superar la

* Investigadores que estudian la gravedad cuántica en el Instituto de Neurociencia del Trinity College de Dublín han tropezado con lo que puede ser evidencia de que el cerebro es una computadora cuántica, una idea que se ha estado filtrando entre físicos y neuroquímicos durante más de una década.

cognición errónea y levantar el velo. Con la iluminación, las proyecciones cesan y la mente se convierte en el gran espejo cognitivo que refleja todo tal como es.⁴³⁶

Lo que me parece intrigante es que en las últimas décadas los humanos hemos validado la tesis de Vasubandhu a través de experimentos en física cuántica y matemáticas, como los desarrollados por Hoffman. Tanto Hoffman como Vasubandhu reconocen que nuestras mentes crean y proyectan una realidad imaginada sobre un supuesto mundo externo y "objetivo" que nos rodea. Pero mientras Hoffman y muchos físicos han dedicado su tiempo y energía a examinar este fenómeno, Vasubandhu estaba interesado en ayudar a las personas a romper el velo de la proyección de la mente para experimentar la realidad directamente, tal como es. Si bien ni Hoffman ni Vasubandhu intentan describir la naturaleza fundamental de la realidad (ambos coinciden en que está fuera del dominio cognitivo de nuestro limitado sistema mente/cuerpo), Vasubandhu va más allá al decir que no importa cuál sea la realidad; lo que importa es que expandamos nuestra conciencia – nuestra conciencia– para conectarnos con ella. Al hacerlo, reconocemos su naturaleza unificadora y descubrimos que el enfoque dualista de la percepción es defectuoso, que cualquier relación sujeto-objeto percibida es ilusoria: la luna no es una “cosa” distinta y separada de nosotros. De hecho, todas las cosas están vacías de forma intrínseca. Mientras que las mentes contemporáneas han descubierto esto de forma teórica y experimental, Vasubandhu lo descubrió empíricamente a través de la meditación. De sus epifanías surgió una nueva forma de práctica budista que, junto con los esfuerzos hercúleos de Xuan Zang (capítulo 4), se convirtió en el tema central del místico Chan chino. Incluso hoy en día, a la escuela Chan se le suele denominar la escuela de Sólo Conciencia.

Es fascinante contemplar cómo podría ser realmente la realidad. Al tener experiencia profesional en física, todavía disfruto leyendo las últimas investigaciones teóricas y experimentales en esta área; pero siempre será cierto que, cualquier cosa que "descubramos" sobre la realidad, siempre será "de la mente"; no hay manera de que no lo sea, incluso cuando esos descubrimientos apunten hacia las mismas ideas místicas ofrecidas por Vasubandhu y Xuan Zang. Sin embargo, curiosamente, el descubrimiento íntimo de estas ideas (no desde una perspectiva racional, sino intuitiva y mística) tiene profundas consecuencias. Cambia la forma en que vemos, pensamos y sentimos acerca de todo. Reduce nuestros dolores y sufrimientos a la intrascendencia. Nos libera de los tormentos de un ego manipulador que tomamos por nosotros mismos.

La forma en que adquirimos esta conciencia es desapegarnos de nuestras proyecciones sobre aquellas cosas que imaginamos que tienen una identidad única separada de nosotros mismos; dirigimos nuestra mirada hacia adentro, hacia la fuente de conciencia que da origen a la experiencia.

Cuando no prestamos atención a nuestra vida interior, fácilmente existimos como autómatas, ejecutando fielmente instrucciones predeterminadas condicionadas por nuestras experiencias, instintos, actitudes, creencias, juicios, estados de ánimo y disposiciones morales. Con el tiempo, a medida que crece nuestro sentido de separación de esa vida interior, también crece el deseo de volvernos completos, de conectarnos con algo que no podemos explicar ni comprender, porque está fuera de nuestro dominio de conocimiento.

Explorando el Chán

Algunos de nosotros respondemos a este sentimiento inquietante alejándonos de él: podemos ignorarlo, evitarlo o distraernos de él de mil maneras diferentes. Pero alejarnos de nuestra vida interior nos distancia aún más de nosotros mismos; es decir, de nuestra conexión con la realidad. Si no logramos romper con nuestras formas condicionadas de ver e interactuar con el mundo, nos volvemos cada vez menos completos, cada vez más fracturados y cada vez más descontentos.

Cuando contemplamos el reino oculto del conocimiento enterrado en nuestro interior, el viaje que se desarrolla no sólo es cautivador, sino también curativo de maneras que nunca hubiéramos imaginado. Mi viaje espiritual comenzó con una desesperación y una angustia que me consumían y que no podía comprender ni parecía escapar. Este sufrimiento, que me llevó a chan, desapareció cuando aprendí a desviar la atención de mí mismo. No necesitaba descubrir la realidad, porque estuvo ahí todo el tiempo, simplemente no podía verla a través del lente de la miseria.

Para los lectores consumidos por preguntas sobre la existencia o que buscan un cambio profundo en la vida, la opción chan ofrece una solución. Todo lo que se requiere es respirar profundamente, abrir el corazón, abrir la mente y sumergirse en el Dharma. Explorar chan transformará tu vida.

Notas (no traducido)

- 1 Blaise Pascal, *Pascal's Pensées* (Seattle, WA: Loki's Publishing, 2017).
- 2 Alan Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature* (Oakland, CA: University of California Press, 2016), 12-13.
- 3 Taigen Dan Leighton, "Zazen as an Enactment Ritual," in *Zen Ritual* (Oxford: Oxford University Press, 2008), 167.
- 4 Robert Sharf, "Mindfulness and Mindlessness in Early Chan," *Philosophy East & West* 64, no. 4 (2014): 940.
- 5 Empty Cloud, "Poems by Empty Cloud: Series II," in *Exploring Chan*. <http://www.eyefofchan.org/special-features/poetry-of-empty-cloud/495-hsuyunpoems2.html>.
- 6 Sharf, *Mindfulness and Mindlessness in Early Chan*, 937-8.
- 7 Chanida Jantrasrisalai, *Early Buddhist Dhammakaya: Its Philosophical and Soteriological Significance* (Sydney: The University of Sydney, 2008), 48-50.
- 8 Jantrasrisalai, *Early Buddhist Dhammakaya: Its Philosophical and Soteriological Significance*, 47.
- 9 Luther Blissett, *Anarchist Integralism: Aesthetics, Politics and the Apres-Garde* (London, UK: Sabotage Editions, 1997).
- 10 Tilmann Vetter, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism* (New York: E. J. Brill, 1988), xxxiii.
- 11 Ernest Wood, *Yoga* (Harmondsworth, Middlesex, England: Penguin Books, Ltd., 1959), 198.
- 12 See, for example, Anthony Stevens, *The Two Million-Year-Old-Self*, Texas A&M University Press, College Station, 1993.
- 13 See, for example, *Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf*, second ed., The MIT Press, 2012.

Part One

- 14 See, for example, Skilton 2001, N. R. Reat 1994, Conze 1993, Harvey 1995, McRae 2003, DeCaroli 2004, Cole 2009, Victoria 2006, Foulk 1992, Vetter 1988.
- 15 Wendi L. Adamek, *The Mystique of Transmission: On an Early Chan History and its Contents* (New York, NY: Columbia University Press, 2007), 3.
- 16 D. N. JHA, *Ancient India In Historical Outline* (New Delhi: Manohar Publishers & Distributors, 2001), 69.
- 17 JHA, *Ancient India In Historical Outline*, 69.
- 18 Edward Conze, *A Short History of Buddhism* (Guernsey, Great Britain: Oneworld Publications, 1993), 8.
- 19 *Majjhima Nikaya*, *Majjhima Nikaya*, ed. V. Trenckner, vol. I (Pali Text Society (PTS), 1888, 1993), 77-80.
- 20 JHA, *Ancient India In Historical Outline*, 70.
- 21 Vetter, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, XII.
- 22 Edward Fitzpatrick Crangle, *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, ed. Walther Heissig and Hans-Joachim Klimkeit, vol. 29 (Weisbaden: Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme, 1994).
- 23 Hermann Oldenberg, *The Religion of the Veda*, trans. Shridhar B Shrotri (Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 1988), 250.

- 24 JHA, Ancient India In Historical Outline, 59.
- 25 Encyclopedia Britannica, (4 9 2015). <http://www.britannica.com/topic/vratya>.
- 26 Ph.D. Georg Feuerstein, The Yoga Tradition, It's History, Literature, Philosophy and Practice (Chino Valley, AZ: Hohm Press, 2008), 121.
- 27 Georg Feuerstein, The Yoga Tradition, Its History, Literature, Philosophy and Practice, 117.
- 28 Ibid, 131
- 29 M.A. Robert Ernest Hume, Ph.D., The Thirteen Principal Upanishads, trans. M.A. Robert Ernest Hume, Ph.D. (Oxford, England: Oxford University Press, 1921), 126.
- 30 Robert Ernest Hume, The Thirteen Principal Upanishads, 142.
- 31 Georg Feuerstein, The Yoga Tradition, It's History, Literature, Philosophy and Practice, 130.
- 32 Robert Ernest Hume, The Thirteen Principal Upanishads, 346-48.
- 33 Digha Nikaya, Digha Nikaya, vol. 2, 156.
- 34 D. L. Snellgrove, "Sakyamuni's final nirvana," Bulletin of the School of Oriental and African Studies 36, no. 2 (1973): 401-2.
- 35 S. Beal and D. J. Gogerly, "Comparative Arrangement of two Translations of the Buddhist Ritual for the Priesthood, known as the Pratimoksha, or Patimokhan.," Journal of the Royal Asiatic Society of Great Britain & Ireland 19, no. Art. XVIII (1862).
- 36 Etienne Lamotte, History of Indian Buddhism, trans. Sara Webb-Boin (Louvain-Paris: Peeters Press, 1988), 86.
- 37 Donald S. Lopez Jr., The Norton Anthology of World Religions, Hinduism, Buddhism, Daoism, ed. Donald S. Lopez Jack Miles General Editor with Wendy Doniger, Jr., James Robson (New York: W. W. Norton & Company, Inc., 2015), 860.
- 38 Donald S. Lopez Wendy Doniger, Jr., James Robson, The Norton Anthology of World Religions, Two vols., vol. One (New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc., 2015), 861.
- 39 Noble Ross Reat, The Salistamba Sutra (New Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers, 1993), 43.
- 40 Reat, The Salistamba Sutra, 43.
- 41 Wendy Doniger, The Norton Anthology of World Religions, One, 861.
- 42 Vetter, The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism, XXV.
- 43 Reat, The Salistamba Sutra, 26.
- 44 Bhikkhu Bodhi, The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya, trans. Translated from the Pali by Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2000), 89.
- 45 Aá'...guttara Nikaya, IV, 280-281
- 46 Williams, Mahayana Buddhism, the doctrinal foundations, 57.
- 47 Quoted by Florin Giripescu Sutton in Existence and Enlightenment in the Lankavatara Sutra, p. 149.
- 48 Kaisa Puhakka, "Awakening from the Spell of Reality: Lessons from Nagarjuna," in Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings (Albany, NY: State University of New York Press, 2003), 132.
- 49 Paul Harrison and John R. McRae, translators, The Pratyutpanna Samadhi Sutra and The Surangama Samadhi Sutra (Moraga, CA: BDK America, Inc., 1998), 40.
- 50 Nikaya, Majjhima Nikaya, I, 486.
- 51 Fritz Staal, "The Fidelity of Oral Tradition and the Origins of Science, Mededelingen der Koninklijke Nederlandse Akademie von Wetenschappen," (Afd. Letterkunde, 1986).

Explorando el Chán

- 85 Reat, Buddhism, A History, 133.
- 86 Williams, Mahayana Buddhism, the doctrinal foundations, 330.
- 87 Paul Harrison and John R. McRae, The Pratyutpanna Samadhi SÅ«tra and The Pratyutpanna Samadhi Sutra (1998), 8.
- 88 David N. Keightley, These Bones Shall Rise Again, ed. Henry Rosemont Jr. (Albany, NY: SUNY Press, 2014).
- 89 David N. Keightley, These Bones Shall Rise Again, ed. Henry Rosemont Jr. (Albany, NY: SUNY Press, 2014), 61.
- 90 Keightley, These Bones Shall Rise Again, 63.
- 91 Ibid.
- 92 Jeffrey Riegel, “Confucius,” Stanford Encyclopedia of Philosophy (2013).
- 93 Ibid.
- 94 Reat, Buddhism, A History, 124-35.
- 95 Riegel, Confucius.
- 96 Reat, Buddhism, A History, 135.
- 97 Holmes Welch, The Practice of Chinese Buddhism 1900-1950 (London: Oxford University Press, 1967), 24.
- 98 Jeaneane Fowler, An Introduction To The Philosophy And Religion Of Taoism: Pathways To Immortality (Brighton: Sussex Academic Press, 2005).
- 99 John Stubbs, Lao Tzu Tao Te Ching: By The Way (Cobourg, ON: John Stubbs, 2016), 2, 10,12.
- 100 Russell Kirkland, Taoism: The Enduring Tradition (New York: Routledge, 2004), 33, 34.
- 101 Burton Watson, Chuang Tzu Basic Writings, trans. Burton Watson (New York: Columbia University Press, 1996), 13.
- 102 Watson, Chuang Tzu Basic Writings, 58-9.
- 103 Ibid, 94-5.
- 104 Ibid, 72.
- 105 Ibid. 95.
- 106 Lin Yutang, The Wisdom of Laotse, ed. Lin Yutang (New York: Random House, 1948), 7.
- 107 Reat, Buddhism, A History, 138.
- 108 Ibid, 140-45.
- 109 Ibid, 140.
- 110 Ibid.
- 111 Ibid, 141.
- 112 Bhikkhu Analayo, Satipatthana: the direct path to realization (Birmingham: Windhorse, 2003), 125.
- 113 Reat, Buddhism, A History, 490.
- 114 Ibid, 150.
- 115 Sally Hovey Wriggins, The Silk Road Journey with Xuanzang (Boulder, CO: Westview Press, 1996), 11.
- 116 Xuanzang. Three Texts on Consciousness Only. (Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research, 1999).
- 117 John P Keenan Xuanzang, The Scripture on the Explication of Underlying Meaning, trans. Translated from the Chinese of Hsian-tsang by Joh n P. Keena (Berkeley CA: Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2000).

- 118 Etienne Lamotte, Louvain. *Asanga: La Somme du Grand Vehicule Asanga* (Mahayanasamgraha). (Bureaux du Museon, 1938).
- 119 Hsuan-tsang, *Cheng wei-shih lun*, trans. Wei Tat (Hong Kong: Cheng wei-shih lun Publication Committee, 1973), 117-21.
- 120 Reat, *Buddhism, A History*, 150.
- 121 Ibid, 147.
- 122 Alan Cole, *Fathering Your Father: The Zen of Fabrication in Tang Buddhism* (2009), 63-69.
- 123 Alan Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature*, 22-25.
- 124 Reat, *Buddhism, A History*, 153.
- 125 Ibid, 154.
- 126 Williams, *Mahayana Buddhism, the doctrinal foundations*, 239.
- 127 Adamek, *The Mystique of Transmission: On an Early Chan History and its Contents*, 5-6.
- 128 Ibid, 7.
- 129 Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature*, 7.
- 130 Wendy Doniger, *The Norton Anthology of World Religions, One*, 5-6.
- 131 See, for example, Alan Cole's *Fathering Your Father: The Zen of Fabrication in Tang Buddhism* 2009; John McRae's *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, 2003; Morten Schlütter's *How Zen Became Zen*, 2008; and Robert H. Sharf's *Coming to Terms with Chinese Buddhism*, 2002.
- 132 Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature*, 13.
- 133 Ibid, 28.
- 134 Eric Chaline, *The book of Zen: The Path to Inner Peace* (Barron's Educational Series, 2003), 26-27.
- 135 From the *Keitoku dentoroku*, book 3, T. 2076, vol 51. P. 219a.
- 136 Lin Boyuan, *Zhongguo wushu shi* (Taipei, 1996), 183.
- 137 Sutton, Florin Giripescu, *Existence and Enlightenment in the Lakavatara-sutra: A Study in the Ontology and Epistemology of the Yogacara School of Mahayana Buddhism.*,162.
- 138 Alan Cole, "Conspiracy's Truth: The Zen of Narrative Cunning in the Platform Sutra," *Asia Major* 28 (2015): 146 fn 3.
- 139 Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature*, 24.
- 140 Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature*, 26.
- 141 For an examination of the role Faru's funerary stele played in developing the early structure of Chan Buddhism, see Alan Cole's *Patriarchs on Paper*, 2016, University of California Press, pp. 59-69; and John R. McRae's *Seeing Through Zen, Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, University of California Press, 2003, p. 84.
- 142 Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature*, 72.
- 143 Thomas Cleary, *Transmission of Light: Zen in the Art of Enlightenment by Zen Master Keizan* (North Point Press, 1999), 126.
- 144 Heinrich Dumoulin, *Zen Buddhism: A History* (Bloomington, IN: World Wisdom, Inc., 2005), 39-54, 137-8.
- 145 Alan Cole, *Fathering Your Father: The Zen of Fabrication in Tang Buddhism* (Berkeley, CA: University of California Press, 2009), 39-54, 137-8.
- 146 Philip B. Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch* (New York: Columbia University Press, 1967), 4.
- 147 Ibid, 18.

- 148 Ibid, 23-38.
- 149 John R. McRae, *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism* (Berkeley and Los Angeles, CA: University of California Press, 2003), 54-56.
- 150 John R. McRae, *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism* (Berkeley and Los Angeles, CA: University of California Press, 2003), 52.
- 151 Ibid, 54.
- 152 Robert Thurman, *The Vimalakīrī Nīrdeśa Sūtra* (The Pennsylvania State University, 1976).
- 153 See McRae, “Shen Hui,” for a thorough examination of Shenhui’s historicity and enduring influence on early Chan.
- 154 See, for example, John Jorgensen’s extensive analysis of the Huineng legend in *Inventing Huineng, the Sixth Patriarch: Hagiography and Biography in Early Ch’an*, Brill, 2005.
- 155 McRae, *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, 60-69.
- 156 Ibid.
- 157 Ibid.
- 158 Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, 80.
- 159 Ibid, 163.
- 160 Ibid, 136-37.
- 161 Ibid, 143-44.
- 162 Ibid, 160.
- 163 McRae, *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, 70.
- 164 Ibid.
- 165 Albert Welter, *The Linji Lu and the Creation of Chan Orthodoxy: The Development of Chan’s Records of Sayings Literature* (Oxford: Oxford University Press, Inc., 2008), 48.
- 166 From the Record of the Transmission of the Lamp as quoted by Chung-Yuan, 1971, xi.
- 167 Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature*, 197.
- 168 Welter, *The Linji Lu and the Creation of Chan Orthodoxy: The Development of Chan’s Records of Sayings Literature*, 163.
- 169 Morten Schlatter, *How Zen Became Zen* (Honolulu: Sheridan Books, 2008), 182.
- 170 Keightley, *These Bones Shall Rise Again*, 51-70.
- 171 T. Griffith Foulk, “The Ch’an Tsung in Medieval China: School, Lineage, or What?,” *The Pacific World*, no. 8 (1992): 18.
- 172 Holmes Welch, *The Practice of Chinese Buddhism 1900-1950* (London: Oxford University Press, 1967), 96, 111, 134.
- 173 Holmes Welch, “Dharma Scrolls and the Succession of Abbots in Chinese Monasteries,” *International Journal of Chinese Studies* 50 (1963), 134.
- 174 Hsu Yun, “Poems by Empty Cloud: Series II,” *Exploring Chan* (2014).
<http://www.eyeofchan.org/special-features/poetry-of-empty-cloud/495-hsuyunpoems2.html>.
- 175 Welch, *The Practice of Chinese Buddhism 1900-1950*, 397.
- 176 Welch, *Dharma Scrolls and the Succession of Abbots in Chinese Monasteries*, 123.
- 177 Welch, *Dharma Scrolls and the Succession of Abbots in Chinese Monasteries*, 123.
- 178 Hasebe Yokei, *Min Shin Bukkyo kyodanshi kenkyo* (1993), 268-273.

- 179 Hsuan-Li Wang, "Gushan: the Formation of a Chan Lineage During the Seventeenth Century and Its Spread to Taiwan," (Columbia University, Ph. D. Thesis, 2014), 88.
- 180 Asian Art Museum n.d.
- 181 Reat, Buddhism, A History, 159.
- 182 Ibid.
- 183 Ibid, 161.
- 184 Chuan Yuan Shakya, Empty Cloud: The Teachings of Xu (Hsu) Yun (Las Vegas, NV: The Nan Hua Chan Buddhist Society, 1996), 4.
- 185 Reat, Buddhism, A History, 162-3.
- 186 Jy Din Shakya, Empty Cloud: The Teachings of Xu (Hsu) Yun (Las Vegas, NV: Nan Hua Chan Buddhist Society, 1996), xi.
- 187 USCIRG, USCIRF-RECOMMENDED COUNTRIES OF PARTICULAR CONCERN, United States Commission on International Religious Freedom (USCIRG) (2017).
- 188 The Economist, "Korea in Chinese history: Stuck in the Middle,"2013.
- 189 Jung Young Lee, Korean Shamanistic Rituals (Mouton De Gruyter, 1981), 18.
- 190 Reat, Buddhism, A History, 167.
- 191 Ibid, 174.
- 192 Ibid, 177.
- 193 Ibid, 180.
- 194 Ibid, 182.
- 195 See, for example, Turning the Wheel: American Women Creating the New Buddhism, by Sandy Boucher, Harper Collins, June, 1988; How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism in America, 3rd ed. by Rick Fields, Shambhala 1992; and The 60s communes: Hippies and Beyond by Timothy Miller, Syracuse University Press: 1999.
- 196 Victoria, Zen at War, 2006.
- 197 For example, for Buddhists at war in Sri Lanka, see Tessa J. Bartholomeusz" thoroughly researched book, In Defense of Dharma, Just-war ideology in Buddhist Sri Lanka, Routledge Curzon, New York, NY, 2002; for Buddhists at war in China, see Xue Yu's Buddhism, War, and Nationalism: Chinese Monks in the Struggle Against Japanese Aggressions, 1931-1945, Routledge, New York, NY 2005 and The Shaolin Monastery: History, Religion, and the Chinese Martial Arts, by Meir Shahar, University of Hawai'i Press, Honolulu, 2008; for Buddhists at war in Vietnam, see Mark Mayar's article, Political Monks: The Militant Buddhist Movement during the Vietnam War, Cambridge University Press, Modern Asian Studies, 6 October 2004; and a compendium of articles edited by Michael Jerryson and Mark Juergensmeyer, Buddhist Warfare, Oxford University Press, New York, NY, 2010. For Buddhists' violence against Muslims in Myanmar, see Francis Wade's Enemy Within: Buddhist Violence and the Making of a Muslim "Other", Zed Books, Ltd, London, UK 2017.
- 198 See, for example, Zen and the Way of the Sword: Arming the Samurai Psyche, by Winston L. King, Oxford University Press, Nov 1, 1994.
- 199 Reat, Buddhism, A History, 187.
- 200 Ibid.
- 201 Anne Buttimer, Nature and Identity in Cross-Cultural Perspective, ed. Luke Wallin Anne Buttimer (Netherlands: Dordrecht: Springer, 1999).
- 202 Reat, Buddhism, A History, 188.
- 203 Ibid.
- 204 Ichiro Ishida Delmer M. Brown, The Future and the Past, a translation and study of the Gukansho, an interpretative history of Japan written in 1219 (Berkeley, CA: University of California Press, 1979), 249.

Explorando el Chán

- 205 Andrew Skilton, *A Concise History of Buddhism* (Woodbridge Park: Biddles Ltd, Walnut Tree House, 2001), 178.
- 206 Reat, *Buddhism, A History*, 190.
- 207 Ibid, 190.
- 208 Ibid, 194.
- 209 Winston L. King, *Death Was His Koan, The Samurai-Zen of Suzuki Shosan* (Freemont, CA: Asian Humanities Press, 1986), 25.
- 210 King, *Death Was His Koan, The Samurai-Zen of Suzuki Shosan*, 25.
- 211 Reat, *Buddhism, A History*, 198.
- 212 Ibid, 202-204.
- 213 Esben Andreasen, "Popular Buddhism in Japan, Shin Buddhist Religion and Culture" (Japan: Curzon Press Ltd., 1998), 11.
- 214 Masaharu Anesaki, "History of Japanese Religion, with special reference to the social and moral life of the nation" (C. E. Tuttle Co, 1963), 198.
- 215 Reat, *Buddhism, A History*, 206.
- 216 Ibid.
- 217 See, for example, Steven Heine's book (2006), *Did Dogen go to China? What He Wrote and When He Wrote It*.
- 218 Steven Heine, "Dogen, Textual and Historical Studies," ed. Steven Heine (Oxford: Oxford University Press, 2012), 96
- 219 Reat, *Buddhism, A History*, 215-216.
- 220 Stephen Turnbull, *Warriors of Medieval Japan* (New York, NY: Osprey Publishing Ltd., 2005), 211.
- 221 Reat, *Buddhism, A History*, 211.
- 222 G. B. Sansom, "The Western World and Japan" (Tokyo: Charles E. Tuttle Company, 1950), 215.
- 223 Reat, *Buddhism, A History*, 215.
- 224 James Edaward Ketelaar, "Of Heretics and Martyrs in Meiji Japan" (Princeton, NJ: Princeton University Press), 7.
- 225 Anesaki, "History of Japanese Religion, with special reference to the social and moral life of the nation," 335.
- 226 Victoria, *Zen at War*, 8.
- 227 N. Matsunami, "The Constitution of Japan" (Tokya: Maruzen, 1930), 136.
- 228 Anesaki Masaharu, *Bukkyo Seiten Shi-ron* (Tokyo: Keiso Shoin, 1899), no. 1.
- 229 Daido Shinpo, quoted in the journal, *Daido Shinpo* (March 11 1889).
- 230 Victoria, *Zen at War*, 20.
- 231 Ibid, 22.
- 232 James E. Ketelaar, "Kaikyoron: Buddhism Confronts Modernity," *Zen Buddhism Today* (1996): 31.
- 233 Moriya Tomoe, "Social Ethics of New Buddhists" at the Turn of the Twentieth Century," *Japanese Journal of Religious Studies* (2005): 291.
- 234 Tomoe, *Social Ethics of New Buddhists at the Turn of the Twentieth Century*, 296.
- 235 Ibid, 296.
- 236 Ibid, 293-97.
- 237 Ibid.

Explorando el Chán

- 238 Inoue Shoten, *Shin Bukkyo* 12, 1911, as quoted by Tomoe, 2005, 294.
- 239 D. T. Suzuki, "Shin Shakya-ron, Suzuki Daisetsu Zensha," no. 23 (1969): 136-37.
- 240 Victoria, *Zen at War*, 25
- 241 Shaku Saen, Quoted in the journal, *Heimin Shimbun* (August 7 1904).
- 242 Akizuki Ryomin, *Nantenbo Zenwa*, ed. Akizuki Ryomin (Tokyo: Hirakawa Shuppan, 1985), 51.
- 243 Victoria, *Zen at War*, 37.
- 244 Ibid.
- 245 Inagaki Masami, *Henkaku o motometa Bukkyo-sha* (Tokyo: Daiza Shinsho, 1975), 112-113.
- 246 As quoted by Victoria 1998, 72.
- 247 Hayashiya Tomojira 1937, 4, 7, as quoted by Victoria, 2006, 87
- 248 Shimizu Ruzan, *Rissho Ankoku no Taigi to Nippon Seishin* (Kyoto: Heirakuji Shoten, 1934), 46.
- 249 Ibid.
- 250 Gora 1938, 23-25, as quoted by Victoria, 2006, 117.
- 251 For an examination of dehumanization during wartime, see *Dehumanization: A Composite Psychological Defense in Relation to Modern War*, by Viola W. Bernard, Perry Ottenberg, and Fritz Redl, in *Behavioral Science and Human Survival*, edited by Milton Schwebel, 2003, pp. 64-82.
- 252 Terry McCarthy, "Japanese troops ate flesh of enemy and civilians", *Independent* (August Tuesday 1992).
- 253 Katsuichi Honda, *The Nanjing Massacre: A Japanese Journalist Confronts Japan's National Shame*, ed. Frank Gibney (New York, NY: M. E. Sharpe, 1999).
- 254 Christopher Ives, "Wartime Nationalism and Peaceful Representation: Issues Surrounding the Multiple Zens of Modern Japan," *Japan Studies Review* (2001), 40.
- 255 Gerhard Rosenkranz, *Fernost - wohin? Begegnungen mit den Religionen Japans und Chinas im Umbruch der Gegenwart*, (Heilbronn: Verlag Eugen Salzer, 1940).
- 256 POLL: Negative views of Russia on the Rise: Global Poll "", *BBC News* (2014).
<http://downloads.bbc.co.uk/mediacentre/country-rating-poll.pdf>.
- 257 Mariko Oi, "What Japanese history lessons leave out," *BBC News* (2013).
<http://www.bbc.com/news/magazine-21226068>.
- 258 Emma Barnett, *Mindfulness: the saddest trend of 2015* (January 8 2015).
- 259 Megan Rose Dickey, "Meditation Startup Headspace Raises \$30 Million To Help You Be More Mindful," (September 21 2015).
- 260 Megan Rose Dickey, "Meditation Startup Headspace Raises \$30 Million To Help You Be More Mindful," (September 21 2015).
- 261 Megan Rose Dickey, "Meditation Startup Headspace Raises \$30 Million To Help You Be More Mindful," (September 21 2015).
- 262 John R. McRae, *The Northern School and the Formation of Early Ch'an Buddhism* (Honolulu: University of Hawaii Press, 1986), 112.
- 263 Pascal, *Pascal's Pensees*, 45-6.
- 264 J. C. Cleary, *Swampland Flowers: The letters and lectures of Zen Master Ta hui*, ed. J. C. Cleary (Boston: Shambhala, 1977), 43.
- 265 Anil Ananthaswamy, *The Man Who Wasn't There: Investigations into the Strange New Science of the Self* (New York, NY: Dutton, 2015), 63-67.
- 266 Ibid, 91.

- 267 Justin Kruger and David Dunning, “Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One’s Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments,” *Journal of Personality and Social Psychology* (1999).
- 268 David Dunning, “Anosognosic’s Dilemma: Something’s Wrong but You’ll Never Know What It Is”(Part 1) (June 20, 2010).
- 269 “The National Alliance on Mental Illness,” Nami. Org (2013).
- 270 “Most Prescribed Branded Drugs Through March,”(Medscape Medical News, May 2015).
- 271 C. G. Jung, *Psychological Types, Collected Works*, vol. 6 (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1971).
- 272 Han Shan, *The Autobiography and Maxims of Chan Master Han Shan 1546-1623*, trans. Upasaka Richard Cheung (Honolulu, HI: Hsu Yun Temple, 1999), 48.
- 273 Vetter, *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*, xxxvii.
- 274 “Muslim MTA Employee Attacked At Grand Central Is Latest in String of Hate Crimes,” updated December 5, 2016.
- 275 Shan, *The Autobiography and Maxims of Chan Master Han Shan 1546-1623*, 51.
- 276 Christmas Humphreys, *Meditation and Concentration, A Manual of Mind Development* (Longmead, Shaftesbury, Dorset, Great Britain: Element Books, Ltd., 1987), 5.
- 277 Erwin Rousselle, *Spiritual Guidance in Contemporary Taoism*, trans. Translated from the German by Ralph Manheim, vol. 4 (New York, NY: Pantheon Books, 1933), 60.
- 278 James W. Fowler, *Stages of Faith, the Psychology of Human Development and the Quest for Meaning* (New York, NY: Harper Collins, 1995), 133-34.
- 279 Ibid, 149-50.
- 280 Ibid, 172-73.
- 281 Ibid, 182-3.
- 282 Ibid, 197-98.
- 283 Empty Cloud, *Exploring Chan*, (12 6 2014). <http://www.eyeofchan.org/special-features/poetry-of-empty-cloud/847-poems-on-the-oxherding-xuyun.html>.
- 284 D. T. Suzuki, *Manual Of Zen Buddhism* (New York, NY: Grove Press, 1994).
- 285 Cloud, *Exploring Chan* website, <http://www.eyeofchan.org/>.
- 286 Suzuki, *Manual Of Zen Buddhism*.
- 287 As quoted by Keightley, *These Bones Shall Rise Again*, 177.
- 288 Ben Huan Shakya, *Dharma Talk* (2003), 941.
- 289 Ben Huan Shakya, *Dharma Talk* (2003), 941.
- 290 Donald Lopez, “Which Mindfulness? The modern understanding of mindfulness differs significantly from what the term has historically meant in Buddhism.” (Tricycle, 2014).
- 291 Sharf, “Mindfulness and Mindlessness in Early Chan,”941.
- 292 Ibid.
- 293 Sharf, “Mindfulness and Mindlessness in Early Chan,”942.
- 294 Sotoshu, (2015)
- 295 Schlatter, *How Zen Became Zen*, 170.
- 296 Jian Xu, et al. “Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing,” *Frontiers in Human Neuroscience* (February 26 2014).
- 297 J. Polich & B.R. Cahn, “Meditation states and traits: EEG, erp, and neuroimaging studies.,” *Psychological Bulletin* 132 (2006).

- 298 Nikolai Axmacher Juergen Fell, Sven Haupt, “From alpha to gamma: Electrophysiological correlates of meditation-related states of consciousness,” Department of Epileptology, University of Bonn (2010): 99.
- 299 Crangle, *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, 29, 105.
- 300 *Seven Schools of Yoga* (Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1988).
- 301 M.D. Jeffrey M. Schwartz, and Sharon Begley, *The Mind & The Brain* (Regan Books, HarperCollins, 2002), 307.
- 302 “Unconscious decisions in the brain,” Max-Planck-Gesellschaft (April 14 2008).
- 303 M.D. Jeffrey M. Schwartz, and Sharon Begley, *The Mind & The Brain* (Regan Books, HarperCollins, 2002), 307.
- 304 Donald A. Braue, “Maya in Radhakrishnan’s Thought: Six Meanings other than “Illusion” (Delhi: Motilal Banarsidass).
- 305 Christmas Humphreys, *Concentration and Meditation* (Great Britain: Element Books Ltd, 1987).
- 306 Han Shan Te Ching, *Essentials of Practice and Enlightenment*, (n.d.).
- 307 McRae, *The Northern School and the Formation of Early Ch’an Buddhism*, 215.
- 308 Wood, *Seven Schools of Yoga*, 111-12.
- 309 Thomas Cleary, *Book of Serenity: One Hundred Zen Dialogues*, trans. Thomas Cleary (Hudson, New York: Lindisfarne Press, 1988), 3.
- 310 Dogen, *Dogen’s Extensive Record*, 583.
- 311 John Daido Looi, “Shape of a Buddha,” *Mountain Record* 20.1, 2001.
- 312 McRae, *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*, 76.
- 313 Xu Yun, *Empty Cloud, the Autobiography of the Chinese Zen Master.*, 1988, Second ed., 158.
- 314 Xu Yun, *Empty Cloud, The Autobiography of the Chinese Zen Master*, trans. Charles Luk (Thorpe Hamlet, Norwich: Unknown, 1980), 202fn.
- 315 McRae, *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*.
- 316 Lu Kuan Yu: Charles Luk, *Ch’an and Zen Teaching*, trans. Charles Luk, 3 vols., vol. 1 (York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1993), 23.
- 317 Te-ching, *Essentials of Practice and Enlightenment*.
- 318 Yampolsky, *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, 137-38.
- 319 McRae, *The Northern School and the Formation of Early Ch’an Buddhism*, 216.
- 320 Ibid.
- 321 From the *Fundamental Expedient Teachings for Calming the Mind to Enter the Way*, as quoted by Sharf 2014.
- 322 For an examination of ecstatic absorption/samadhi/divine union, see *Mysticism: Experience, Response, and Empowerment* by Jess Byron Hollenback, The Pennsylvania State University Press, University Park, PA, 1996.
- 323 Matthieu Ricard, “Mind of the Meditator”.
- 324 Antoine Lutz, et al., “Long term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 101, no. 46 (October 6 2004).
- 325 Luders, “Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy,” 2015.
- 326 Antoine Lutz, “Long term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice,” 2004.

Explorando el Chán

- 327 Suzuki, Manual Of Zen Buddhism, 128.
- 328 Ibid, 128-29.
- 329 Hsu Yun, Oxherding Poems of Hsu Yun.
- 330 Anthony Stevens, Archetype Revisited: An Updated Natural History of the Self (New York, NY: Routledge, 2015), 45.
- 331 Olivier Bernier, Jung Had Nothing To Do With Cults. op-ed, New York Times, Oct. 20, 1994. page 26.
- 332 Dawkins, The Selfish Gene. 2016 p. 249.
- 333 Olivier Bernier, Jung Had Nothing To Do With Cults. op-ed, New York Times, Oct. 20, 1994. page 26.
- 334 Albert Hofmann, LSD: My Problem Child (New York: McGraw-Hill, 1980), 15.
- 335 Supreme Court, Central Intelligence Agency et al. v. Sims et al, United States Government (Washington DC, 1985), 159, 161-162.
- 336 R. Fischer, “A Cartography of Understanding Mysticism,” Science 174 (1971), 901-02.
- 337 Cleary, Swampland Flowers: The letters and lectures of Zen Master Ta hui, 30.
- 338 Shan, The Autobiography and Maxims of Chan Master Han Shan 1546-1623.
- 339 Fischer, “A Cartography of Understanding Mysticism,”902.
- 340 C. G. Jung, The Archetypes and the Collective Unconscious, vol. 9 (1959), 43.
- 341 C. G. Jung, Psychology and Religion: West to East (1969), par. 222.
- 342 Ibid, par. 91.
- 343 Hillman, James, Uniform Edition of the Writings of James Hillman, (2013), 14.
- 344 C. G. Jung, Psychological Types: The Collected Works of C. G. Jung (1990), 560.
- 345 Vladislav Solc examines this relationship in Father Archetype, 2013.
- 346 See Tao Jian’s excellent work, Contexts and Dialogue: Yogacara Buddhism and Modern Psychology on the Subliminal Mind, 2006, University of Hawai’i Press.
- 347 Jung, The Archetypes and the Collective Unconscious, 106.
- 348 C. G. Jung, Psychological Types: The Collected Works of C. G. Jung, trans. H. G. Baynes & R.F.C. Hull, vol. 6 (Princeton University Press, 1990), 155-56, original italics.
- 349 For more on this topic, see The Androgyne, Reconciliation of Male and Female by Elemire Zolla, Jung, Psychological Types: The Collected Works of C. G. Jung, 6., Androgyny, the Opposites Within by June Singer, C. G. Jung, and Two Essays on Analytical Psychology, ed. Michael Fordham, trans. R. F. C. Hull, vol. 7 (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1966).
- 350 Ortigue S, Bianchi-Demicheli F, Patel N, Frum C, Lewis JW, “Neuroimaging of love: fMRI meta-analysis evidence toward new perspectives in sexual medicine,” J Sex Med (Nov 7 2010).
- 351 Hsu Yun, Oxherding Poems of Hsu Yun.
- 352 Jalal Al-Din Rumi, The Illuminated Rumi (New York: Broadway Books; 1st edition, 1997).
- 353 Feuerstein, The Yoga Tradition, It’s History, Literature, Philosophy and Practice (2008), 114.
- 354 For insight into this topic, see “Mothers’ Parenting and Young Economically Disadvantaged Children’s Relational and Overt Bullying” by Mary E. Curtner-Smith, et al., Journal of Child and Family Studies, 2006, pp. 177-189.
- 355 Michael D’Antonio, The Truth About Trump (New York, New York: St. Martin’s Press, 2016), 154.
- 356 C. G. Jung, Aion. Researches into the Phenomenology of the Self (1969), 62-63.
- 357 Anthony Stevens, The Two-Million-Year-Old Self (1993), 22.

- 358 Paul-Antoine Libourel, et al. "Partial homologies between sleep states in lizards, mammals, and birds suggest a complex evolution of sleep states in amniotes." PLOS, Oct. 11, 2018.
- 359 For insightful perspectives on the evolutionary role of dreams, see Michael S. Franklin and Michael J. Zypher's article, "The Role of Dreams in the Evolution of the Human Mind," 2005, *Evolutionary Psychology*, Sage Journals.
- 360 J. P. Banquet, "Spectral analysis of the EEG in meditation," *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, August, 1973.
- 361 Rodolfo Llinas, *Consciousness and the Brain*, vol. 929 (New York, NY: New York University School of Medicine, 2006).
- 362 Antoine Lutz, "Long term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. (2004).
- 363 Jeffrey L. Fannin, Ph.D. *Understanding Your Brainwaves*, 5.
- 364 Hillman, James, *Uniform Edition of the Writings of James Hillman*, 2013, 20.
- 365 Mark Cartwright, "Huitzilopochtli," *Ancient History Encyclopedia* (August 27 2013).
- 366 C. G. Jung, *Symbols of Transformation*, vol. 5 (New York, NY: Bollingen Foundation Inc., 1956), 294.
- 367 Readers interested in lucid dreaming, an offshoot of Yoga" may enjoy reading *Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation* by B. Alan Wallace, *Lucid Dreaming - Gateway to the Inner Self* by Robert Waggoner, *Exploring the World of Lucid Dreaming* by Stephen LaBerge and Howard Rheingold, and *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep* by Tenzin Wangyal Rinpoche and Mark Dahlby.
- 368 Yngve Vogt, "World's oldest ritual discovered. Worshipped the python 70,000 years ago", *Apollon Research Magazine* (Feb. 1 2012).
- 369 Marija Gimbutas, *The Language of the Goddess* (San Francisco: Harper, 1989), 121.
- 370 Sarah A. Queen, John S. Major, Andrew Seth Meyer, and Harold D. Roth, *The Huainanzi: A Guide to the Theory and Practice of Government in Early Han China* (New York, NY: Columbia University Press, 2010).
- 371 John D. Ireland, *Muccalinda Sutta: About Muccalinda*, trans. John D. Ireland (1998).
- 372 Alain Danielou, "The Myths and Gods of India: the classic work on Hindu polytheism" (Rochester, VT: Inner Traditions International, 1991), 286.
- 373 Karaatri, *Sri Bhagavati tattva*, 174.
- 374 Cartwright, "Quetzalcoatl," (2013).
- 375 Ibid.
- 376 "T. J." (2011).
- 377 Jantrasrisalai, *Early Buddhist Dhammakaya: Its Philosophical and Soteriological Significance*, (2008), 28.
- 378 Len Yen Ching, *The Surangama Sutra* (Len Yen Ching), trans. Charles Luk (London, 1966), 139.
- 379 Sung-bae Park, *Buddhist Faith and Sudden Enlightenment* (SUNY Press), 127.
- 380 Gadgin M Nagao, *Madhyamika and Yogacara*, ed. L. S. Kawamura, trans. L. S. Kawamura (Albany, N. Y.: State University of New York Press, 1991), 115.
- 381 Te-ching, *Essentials of Practice and Enlightenment*.
- 382 Shan, *The Autobiography and Maxims of Chan Master Han Shan 1546-1623* (1999).
- 383 Dr. Oliver Sacks Dr. Susan Barry, Dr. Theresa Ruggiero, "Going Binocular: Susan's First Snowfall," ed. Robert Krulwich (June 26 2006).
- 384 Ibid.

- 385 Ibid.
- 386 Dr. Susan Barry, “Going Binocular: Susan’s First Snowfall” (2006).
- 387 Roberts, Benadette, *The Experience of No-Self*, 1993, 72-6.
- 388 Master Han-shan, “Essentials of Chan Practice and Enlightenment,” *Dharma Talks* by Gilbert Gutierrez (2007).
- 389 As quoted by Davis (2015), 134.
- 390 From the *Yoga Kundalini Upanishad* as quoted by Mookerjee, 1986
- 391 S. Brinkmann, “Madness, Depression, Heart Palpitations Are Commonsense effects of Kundalini Yoga,” (March 2 2011).

Part Four. Trials and Tribulations

- 392 Plato, *The Republic*, trans. Desmond Lee (London, England: the Penguin Group, 1987), 259.
- 393 Ruth Fuller Sasaki, *The Record of Linji*, ed. Thomas Huho Kirchner, trans. Ruth Fuller Sasaki (Honolulu, HI: University of Hawaii Press, 2009), 22.
- 394 For insight into this topic, see Albert Bandura’s June 2006 article, “Toward a Psychology of Human Agency,” *Perspectives on Psychological Science*, Stanford University, Volume: 1 issue: 2, pages 164-180.
- 395 Stanley Milgram, “Obedience to Authority,” *Harper’s Magazine* (1974).
- 396 Jin Y. Park, *Buddhism and Postmodernity: Zen, Huayan, and the Possibility of Buddhist Postmodern Ethics* (Plymouth, England: Lexington Books, 2008), 102.
- 397 For more about abuses in Zen training centers, see: Lachs, Richard Baker and the Myth of the Zen Roshi 2002; Lachs, *When the Saints Go Marching In: Modern Day Zen Hagiography* 2011; B. D. Victoria, *Zen at War* 2006; and Downing, *Shoes Outside the Door: Desire, Devotion and Excess at San Francisco Zen Center* 2001.
- 398 Stuart Lachs, “Coming down from Zen Clouds: A Critique of the Current State of American Zen,” (1994), 1-2.
- 399 Stuart Lachs, “Means of Authorization: Establishing Hierarchy in Chan/Zen Buddhism in America,” (paper presented at the Meeting of the American Academy of Religion, Boston, 1999), 4-5.
- 400 Cole, *Patriarchs on Paper: A Critical History of Medieval Chan Literature* (2016), 222.
- 401 Ibid, 249.
- 402 Ibid, 222.
- 403 Bhikkhu Bodhi, *Discourses of the Buddha: A Translation of the Anguttara Nikaya*, trans. Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA: Wisdom Publications, 2012), 280.
- 404 For details of scandals revolving around Richard Baker, see *Shoes Outside the Door; Desire, Devotion, and Excess at San Francisco Zen Center*, by Michael Downing, Counterpoint, 2001.
- 405 Sandra Bell, “Scandals in Emerging Western Buddhism,” *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia* (2002), 232-35.
- 406 Gempo Roshi, “Big Mind: Change Your Persepective, Changeyour Life” (2016).
- 407 Stack, “Utah Zen master admits affair, leaves center” (2011).
- 408 Ibid.
- 409 Stephen Butterfield, *The Double Mirror: A Skeptical Journey into Buddhist Tantra* (Berkeley: North Atlantic Books, 1994), 136.
- 410 Sasaki, *The Record of Linji*, 229, 31.
- 411 Albert Bandura, *Social Learning Theory* (New York, NY: General Learning Press, 1971).

- 412 Majjhima Nikaya, “The Middle Length Discourses of the Buddha, ed. Bhikkhu Nanamoli, trans. Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi (Boston, MA: Wisdom Publications), 229.
- 413 Welch, *The Practice of Chinese Buddhism 1900-1950*, 87.
- 414 Te-ching, “Essentials of Practice and Enlightenment.”
- 415 *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*, (2013).
- 416 Flo Conway & Jim Siegelman, *Snapping: America’s Epidemic of Sudden Personality Change* (New York: Stillpoint Press, 1995), 53.
- 417 Deb Simpson, *Closing the Gate: A Heaven’s Gate Cult Biography* (Murfreesboro, TN: Piney D Press, 2012).
- 418 See Laurence Wright, *Going Clear: Scientology, Hollywood, and the Prison of Belief* (Random House, 2013).
- 419 See for example, “A Psychiatric Overview of Cult-Related Phenomena” by Louis Jolyon West, MD
- 420 See, for example, Robert L Snow, “Deadly cults: the crimes of true believers, 2003, Praeger Publishers.
- 421 For a thorough examination of this issue, see *Talking Terrorism: A Dictionary of the Loaded Language of Political Violence* by Philip Herbst and Robert Herbst, 2003, Greenwood Press.
- 422 H. P. Blavatsky, *The Voice of The Silence*, trans. H. P. B. (Theosophy Trust, 2006), 13.
- 423 Humphreys, *Meditation and Concentration, A Manual of Mind Development*, 18-19.
- 424 Steven Pinker, *The Better Angels of our Nature: Why Violence Has Declined* (New York, NY: Penguin Group, 2011), 622.
- 425 Lachs, “Means of Authorization: Establishing Hierarchy in Chan/Zen Buddhism in America” (1999).
- 426 Peter L. Berger, *The Sacred Canopy, Elements of a Sociological Theory of Religion* (Garden City, NY: Anchor Books, 1990), 85.
- 427 Xuanzang, *The Scripture on the Explication of Underlying Meaning* (2000).
- 428 Stuart Lachs, “When the Saints Go Marching In: Modern Day Zen Hagiography, (updated March 9, 2011), 37.
- 429 *Ibid*, 36.
- 430 Kristen Moulton, “Zen teachers are livid Utah colleague in sex scandal still teaching,” *The Salt Lake Tribune* (2011).
- 431 Red Pine, *Road to Heaven: Encounters with Chinese Hermits* (Berkeley: Counterpoint, 1993).
- 432 Bodhi, *Discourses of the Buddha: A Translation of the Anguttara Nikaya* (2012), 280.
- 433 C. G. Jung, *The Collected Works of C. G. Jung* (1953-60), par.146.
- 434 Amanda Geffer, “The Case Against Reality” (*The Atlantic*, 2016).
- 435 See, for example, “The Origin of Time in Conscious Agents”, by Donald D. Hoffman, *Cosmology*, 2014, Vol 18. 494-520.
- 436 Lusthaus, Dan, *Vasubandhu/Xuanzang and the problem of consciousness, from Consciousness and the Great Philosophers*, Routledge, London and New York, 2017.

Bibliography

- Nishi Honganji. (31 de July de 1894). Quoted in issue. [*Honganji-ha*] *Honzan Rokuji*.
- "TJ". (18 de January de 2011). Blog post. *Dream Research & Education*. KellyBulkeley.Org. Recuperado el 1 de May de 2016, de <http://kellybulkeley.org/snakes-dreams-jungs-red-book/>
- Administrative Headquarters Announcement. (1993). Announcement. *Soto Shuho*, 26.
- American Psychiatric Association. (2013). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (5th ed.). doi:10.1176/appi.books.9780890425596.744053
- Anālayo. (2003). *Satipaṭṭhāna : the direct path to realization*. Birmingham: Windhorse.
- Anderson, S. (14 de August de 2016). Fractured Lands: How the Arab World Came Apart. *The New York Times Magazine*, págs. 3-58.
- Andreasen, E. (1998). *Popular Buddhism in Japan, Shin Buddhist Religion and Culture*. Japan: Curzon Press Ltd.
- Anesaki, M. (1963). *History of Japanese Religion*. Rutland, VT: Tuttle.
- Anesaki, M. (1963). *History of Japanese Religion, with special reference to the social and moral life of the nation*. C. E. Tuttle Co.
- Anonymous. (1889). *The Voice of The Silence*. (H. P. Blavatsky, Ed., & H. P. Blavatsky, Trad.) New York, NY: Theosophical Publishing Company, Limited.
- Antoine Lutz, e. a. (6 de October de 2004). Long term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(46). doi:10.1073/pnas.0407401101
- App, U. (2011). *Richard Wagner and Buddhism*. University Media .
- Armstrong, K. (2001). *Buddha*. New York, New York: Viking Penguin.
- Asian Art Museum. (s.f.). *Buddhism in the Tang (618-906) and Song (960-1279) Dynasties*. Recuperado el 18 de July de 2016, de <http://education.asianart.org/explore-resources/background-information/buddhism-tang-618%E2%80%9393906-and-song-960%E2%80%93931279-dynasties>
- B.R. Cahn, & J. (2006). Meditation states and traits: EEG, erp, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132, 180-211. doi:10.1037/0033-2909.132.2.180
- Babauta, L. (s.f.). *Focus: A Simplicity Manifesto in the Age of Distraction*.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*. New York, NY: General Learning Press.
- Banquet, J. P. (August de 1973). Spectral analysis of the EEG in meditation. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 35(2), págs. 143-151.
- Barnett, E. (8 de January de 2015). *Mindfulness: the saddest trend of 2015*. Recuperado el 27 de July de 2016, de <http://www.telegraph.co.uk/women/womens-life/11331034/Mindfulness-the-saddest-trend-of-2015.html>
- Barsalou, L. W. (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 577-660.
- Basham, A. (2009). *History and Doctrines of the Ajivikas - a Vanished Indian Religion*. Motilal Banarsidass.
- Bell, S. (2002). Scandals in Emerging Western Buddhism. *Westward Dharma: Buddhism beyond Asia*, 230-242.
- Berzin, A. (s.f.). *English Glossart of Buddhist Terms*. Berlin, Germany: The Berzin Archives.
- Blissett, L. (1997). *Anarchist Integralism: Aesthetics, Politics and the Apres-Garde*. London, UK: Sabotage Editions.

Explorando el Chán

- Bodhi, B. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya*. (T. f. Bodhi, Trad.) Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Bodhi, B. (2012). *Discourses of the Buddha: A Translation of the Anguttara Nikaya*. (B. Bodhi, Trad.) Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Bourbaki, N. (1998). Elements of the History of Mathematics. En *Britannica Concise Encyclopedia*.
- Boyuan, L. (1996). *Zhōngguó wǔshù shǐ 中國武術史*. Taipei : Wǔzhōu chūbǎnshè 五洲出版社.
- Braue, D. A. (1984). "Maya" in Radhakrishnan's Thought: Six Meanings other than "Illusion". Delhi: Motilal Banarsidass.
- Buddha. (1894). Buddha. "Sermon at Benares". En e. Paul Carus, & P. Carus (Ed.), *The Gospel of Buddha*. Chicago: Open Court Publishing.
- Buddhaghosa, B. (2010). *Visuddhimagga: The Path of Purification*. (B. Ñ. Pali), Trad.) Buddhist Publication Society.
- Bukay, D. (2006). The Religious Foundations of Suicide Bombings: Islamist Ideology. *The Middle East Quarterly*, 27-36.
- Butterfield, S. (1994). *The Double Mirror: A Skeptical Journey into Buddhist Tantra*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Buttimer, A. (1999). *Nature and Identity in Cross-Cultural Perspective*. (L. W. Anne Buttimer, Ed.) Netherlands: Dordrecht: Springer.
- Cartwright, M. (27 de August de 2013). Huitzilopochtli. *Ancient History Encyclopedia*. Obtenido de <http://www.ancient.eu/Huitzilopochtli/>
- Cartwright, M. (1 de August de 2013). Quetzalcoatl. *Ancient History Encyclopedia*. Obtenido de <http://www.ancient.eu/Quetzalcoatl/>
- Center for Ethics at Emory. (6 de 12 de 2015). *Emory Center for Ethics*. Recuperado el 2015, de <http://ethics.emory.edu/people/Founder.html>
- Chaline, E. (2003). *The book of Zen: The Path to Inner Peace*. Barron's Educational Series.
- Chan, A. (2013). Laozi. (E. N. Zalta, Ed.) *Stanford University of Philosophy (Spring 2014 Edition)*. Obtenido de <http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/laozi/>
- Chan-Wyles, A. (2015). *The Differences Between Chinese Ch'an and Japanese Zen in a Nutshell*. Recuperado el 17 de July de 2016, de <https://thesanghakommune.org/tag/chinese-caodong-chan/>
- Ch'en, K. (1973). *Buddhism in China*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Ching, L. Y. (1966). *The Śūraṅgama Sutra (Len Yen Ching)*. (C. Luk, Trad.) London.
- Chuang Tzu, T. b. (1996). *Chuang Tzu, Basic Writings, Translated by Burton Watson*. New York: Columbia University Press.
- Chung-weon, L. (2010). 1000 Korean and Japanese Scholars "Japan-Korea Annexation Treaty Is Originally Invalid". *Yonhap News (in Korean)*.
- Cleary, T. (1988). *Book of Serenity: One Hundred Zen Dialogues*. (T. Cleary, Trad.) Hudson, New York: Lindisfarne Press.
- Cleary, T. (1999). *Transmission of Light: Zen in the Art of Enlightenment by Zen Master Keizan*. North Point Press.
- Cloud, E. (6 de 12 de 2015). *Exploring Chan*. Obtenido de <http://www.eyeofchan.org/special-features/poetry-of-empty-cloud/847-poems-on-the-oxherding-xuyun.html>
- Connors, E. P. (1998). *Classical Rhetoric for the Modern Student (4th Ed. ed.)*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Conze, E. (1958). *Astahasrika Prajnaparamita (Vol. 284)*. (P. Dr. Edward Conze, Trad.) Calcutta: The Asiatic Society.

Explorando el Chán

- Conze, E. (1973). *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines & Its Verse Summary*. (E. Conze, Trad.)
- Conze, E. (1993). *A Short History of Buddhism*. Guernsey, Great Britain: Oneworld Publications.
- Cowell, E. B. (1969). *Buddhist Mahayana Texts*. (F. M. Muller, Ed., & V. o. scholars, Trad.) New York, NY: Dover Publications, Inc.
- Daniélou, A. (1991). *The Myths and Gods of India: the classic work on Hindu polytheism*. Rochester, VT: Inner Traditions International.
- Davis, J. (2015). *Jung at the Foot of Mt. Kailash, A Comparative Exploration of Depth Psychology, Tibetan Tantra, and the Sacred Mythic Imagery of East and West*. Hamburg, Germany: Anchor Academic Publishing.
- Dawa-Samdup, L. K. (2000). *The Tibetan Book of the Dead*. (L. K. Dawa-Samdup, Trad.) London: Oxford University Press.
- DeCaroli, R. (2004). *Haunting the Buddha: Indian Popular Religions and the Formation of Buddhism*. New York, New York: Oxford University Press.
- Delmer M. Brown, I. I. (1979). *The Future and the Past, a translation and study of the Gukansho, an interpretative history of Japan written in 1219*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Despeux, C. (2008). *Neijing tu and Xiuzhen tu*. (F. Pregadio, Ed.) New York, NY: Routledge.
- Dickey, M. R. (21 de September de 2015). *Meditation Startup Headspace Raises \$30 Million To Help You Be More Mindful*. Recuperado el 25 de July de 2016, de <https://techcrunch.com/2015/09/21/meditation-startup-headspace-raised-30-million-to-help-you-be-more-mindful/>
- Dogen. (2010). *Dogen's Extensive Record*. (T. D. Leighton, Ed., & T. D. Okumura, Trad.) Sumerville, MA: Wisdom Publications.
- Downing, M. (2001). *Shoes Outside the Door: Desire, Devotion and Excess at San Francisco Zen Center*. Counterpoint.
- Dr. Susan Barry, D. O. (26 de June de 2006). Going Binocular: Susan's First Snowfall. (R. Krulwich, Entrevistador) Obtenido de <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5507789>
- Draper, G. E. (1984). *Empirical Model-Building and Response Surfaces*.
- Dumoulin, H. (1995). *Zen Buddhism in the 20th Century*. (J. S. O'leary, Trad.) New York, New York: Weatherhill, Inc.
- Dumoulin, H. (2005). *Zen Buddhism: A History*. Bloomington, IN: World Wisdom, Inc.
- Eileen Luders, N. C. (21 de January de 2015). Forever Young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy. *Frontiers in Psychology*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01551>
- Eliade, M. (1990). *Yoga, Immortality and Freedom* (9th ed.). Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Encyclopedia Britannica. (9 de 4 de 2015). *Encyclopedia Britannica*. Recuperado el 5 de 12 de 2015, de <http://www.britannica.com/topic/vratya>
- Étienne Lamotte, L. (1938). *Asaṅga: La Somme du Grand Vehicule d'Asaṅga (Mahayanasamgraha)*. Bureaux du Muséon.
- Filliozat, P.-S. (2004). Ancient Sanskrit Mathematics: An Oral Tradition and a Written Literature. En R. S. Cohen, J. Renn, & e. al., *History of Science, History of Text (Boston Series in the Philosophy of Science)* (págs. 137–157, 360–375). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Fowler, J. (2005). *An Introduction To The Philosophy And Religion Of Taoism: Pathways To Immortality*. Brighton: Sussex Academic Press.
- Fowler, J. W. (1995). *Stages of Faith, the Psychology of Human Development and the Quest for Meaning*. New York, NY: Harper Collins.

- Fredrick Travis, R. K. (April de 2002). Autonomic and EEG Patterns during Eyes-Closed Rest and Transcendental Meditation (TM) Practice: The Basis for a Neural Model of TM Practice. *Consciousness and Cognition*.
- Fronsdal, G. (s.f.). The Discourse on Mindfulness of Breathing: Anapanasati Sutta. (G. Fronsdal, Trad.) Obtenido de http://zen-ua.org/wp-content/uploads/anapanasati_sutta_the_discourse_on_mindfulness_of_breathing_english.pdf
- Galanter, M. (1999). *Cults, Faith, Healing, and Coercion*. New York, New York: Oxford University Press, Inc.
- Georg Feuerstein, P. (2008). *The Yoga Tradition, It's History, Literature, Philosophy and Practice*. Chino Valley, AZ: Hohm Press.
- Georges, I. (2000). *The Universal History of Numbers: From Prehistory to the Invention of the Computer*. Wiley.
- Gerog Feuerstein, S. K. (1995). *In Search of the Cradle of Civilization*. Delhi: Quest Books.
- Gogerly, S. B. (s.f.). Comparative Arrangement of two Translations of the Buddhist Ritual for the Priesthood, known as the Prátimoksha, or Pátimokhan. *Journal of the Royal Asiatic Society of Great Britain & Ireland*, 19(Art. XVIII), pp 407-480. doi:10.1017/S0035869X00156655
- Gorō, S. (1938). *Taigi*. Tokyo: Heibonsha.
- Gunaratana, B. H. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- H.P.B. (2006). *The Voice of The Silence*. (H. P. B., Trad.) Theosophy Trust.
- Harley, J. L. (2012). The male fight-flight response: A result of SRY regulation of catecholamines? *Brain and Gender*.
- Harrison, P. (2003). Mediums and messages: Reflections on the production of Mahayana sutras. *The Eastern Buddhist*(New Series 35 (1/2)), 115-51.
- Harrison, P. M. (1982). *Sanskrit fragments of a Lokottaravadin tradition*.
- Harvey, P. (1995). *An Introduction to Buddhism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Harvey, P. (1995). *An Introduction to Buddhism, Teachings, history, and practices*. New York: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Hayashiya Tomojirō, a. S. (1937). *Bukkyō no Sensō-kan*. Tokyo: Daitō Shuppansha.
- Heine, S. (2006). *Did Dōgen Go to China? What He Wrote and When he Wrote It*. Oxford : Oxford University Press.
- Heine, S. (2012). *Dogen, Textual and Historical Studies*. (S. Heine, Ed.) Oxford: Oxford University Press.
- Helmholtz Association. (2010). Golden ratio discovered in a quantum world. *EurekaAlert! The Global Source for Science News*. Obtenido de http://www.eurekalert.org/pub_releases/2010-01/haog-grd010510.php
- Honda, K. (1999). *The Nanjing Massacre: A Japanese Journalist Confronts Japan's National Shame*. (F. Gibney, Ed.) New York, NY: M. E. Sharpe.
- Hornsby, P. J. (30 de March de 2007). Telomerase and the aging process. *Exp Gerontol*. doi:10.1016/j.exger.2007.03.007
- Hsüan-tsang. (1973). *Ch'eng wei-shih lun*. (W. Tat, Trad.) Hong Kong: Ch'eng wei-shih lun Publication Committee.
- Hue Huang, S. Y. (April de 2014). Genetics of hereditary neurological disorders in children. *Translational Pediatrics*, 3(2). Obtenido de <http://www.thetp.org/article/view/3547/4410>
- Humphreys, C. (1987). *Concentration and Meditation* (2 ed.). Great Britain: Element Books Ltd.
- Humphreys, C. (1987). *Meditation and Concentration, A Manual of Mind Development*. Longmead, Shaftesbury, Dorset, Great Britain: Element Books, Ltd.

Explorando el Chán

- Iliade, M. (1991). *Images and Symbols, Studies in Religious Symbolism*. (P. Mairet, Trad.) Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Ingrid Fischer-Schreiber, e. a. (1994). *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*. Boston: Shambhala.
- Ireland, J. D. (1998). *Muccalinda Sutta: About Muccalinda*. (J. D. Ireland, Trad.) Obtenido de <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/kn/ud/ud.2.01.irel.html>
- Iyengar, B. K. (2002). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. Bury St. Edmunds, Suffolk, England: Thorsons.
- Jacobi, J. (1974). *Complex Archetype Symbol in the Psychology of C. G. Jung*. (R. Manheim, Trad.) Bollingen Press.
- Jaffe, R. M. (2002). *Neither Monk nor Layman: Clerical Marriage in Modern Japanese Buddhism*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jean-Francois Gariépy, K. K. (31 de March de 2014). Social learning in humans and other animals. *Frontiers in Neuroscience*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.3389/fnins.2014.00058>
- Jeffrey L. Fannin, P. (s.f.). *Understanding Your Brainwaves*. Obtenido de http://drjoedispenza.com/files/understanding-brainwaves_white_paper.pdf
- Jeffrey M. Schwartz, M. a. (2002). *The Mind & The Brain*. ReganBooks, HarperCollins.
- JHA, D. N. (20011). *Ancient India In Historical Outline*. New Delhi: Manohar Publishers & Distributors.
- Jian Xu, e. a. (26 de February de 2014). Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing. *Frontiers in Human Neuroscience*. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2014.00086>
- Jiang, T. (2006). *Contexts and Dialogue: Yogacara Buddhism and Modern Psychology on the Subliminal Mind*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- John S. Major, S. A. (2010). *The Huainanzi: A Guide to the Theory and Practice of Government in Early Han China*. New York, NY: Colombia University Press.
- Jong, J. W. (1979). *Buddhist Studies*. (G. Schopen, Ed.) Berkeley, CA: Asian Studies Press.
- Juergen Fell, N. A. (2010). From alpha to gamma: Electrophysiological correlates of meditation-related states of consciousness. *Department of Epileptology, University of Bonn*.
- Jung, C. (1921). *Psychological Types*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Jung, C. (1948). *General Aspects of Dream Psychology*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Jung, C. (1971). *Psychological Types, Collected Works* (Vol. 6). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1941). *The Psychological Aspects of the Kore* (Vols. 9i - The Archetypes and the Collective Unconscious).
- Jung, C. G. (1956). *Symbols of Transformation* (Vol. 5). New York, NY: Bollingen Foundation Inc.
- Jung, C. G. (1959). *The Archetypes and the Collective Unconscious* (Vol. 9).
- Jung, C. G. (1966). *Two Essays on Analytical Psychology* (2nd ed., Vol. 7). (M. Fordham, Ed., & R. F. Hull, Trad.) Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1968). *Concerning the Archetypes* (Vol. 9i). Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1969). *Psychology and Religion: West to East*.
- Jung, C. G. (1969). *The Structure of the Psyche* (Vol. 8). Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1990). *Psychological Types: The Collected Works of C. G. Jung* (Vol. 6). (H. G. Hull, Trad.) Princeton University Press.
- Kabat-Zinn J, e. a. (July de 1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 936-43.

- Kabat-Zinn, J. (2013). Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps. En J. Kabat-Zinn, & J. M. Kabat-Zinn (Ed.), *Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins and Applications*. New York, NY: Routledge.
- Kaisetsu. (1997). *Dokugasusen kankei shiryō. II / Yoshimi Yoshiaki, Matsuno Seiya hen kaisetsu*. Tōkyō.
- Kariyawasam, A. G. (1996). *Buddhist Ceremonies and Rituals of Sri Lanka*. Recuperado el December de 2015, de Access to Insight: <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/kariyawasam/wheel402.html>
- Ketelaar, J. E. (1990). *Of Heretics and Martyrs in Meiji Japan*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- King, W. L. (1986). *Death Was His Koan, The Samurai-Zen of Suzuki Shōsan*. Fremont, CA: Asian Humanities Press.
- Kirkland, R. (2004). *Taoism: The Enduring Tradition*. New York: Routledge.
- Kōdō, S. (January de 1942). Zen-kai Hongi o kataru. *Daihōrin*, 98-112.
- Kōdō, S. (1984). *Sawaki Kōdō Kikigaki*. Tokyo: Kōdansha.
- Kornfield, J. (2012). *Teachings of the Buddha*. (G. F. Jack Kornfield, Ed.) Boston & London: Shambhala.
- Kyuishi, Y. (1959). *Nihon Kindai Bukkyō-shi Kenkyū*. Tokyo: Yoshikawa Kōbunkan.
- Lachs, S. (1994). Coming down from Zen Clouds: A Critique of the Current State of American Zen. New York. Obtenido de URL: <http://www.lachs.inter-link.com/docs/ComingDownfromtheZenClouds2.pdf>
- Lachs, S. (1999). Means of Authorization: Establishing Hierarchy in Chan/Zen Buddhism in America. *Meeting of the American Academy of Religion*. Boston.
- Lachs, S. (2002). *Richard Baker and the Myth of the Zen Rōshi*. New York: Stuart Lachs. Obtenido de URL: http://www.lachs.inter-link.com/docs/RichardBaker_Myth_of_the_Zen_Roshi.pdf
- Lachs, S. (2006). The Zen Master in America: Dressing the Donkey with Bells and Scarves. *Annual Meeting of the American Academy of Religion* (pág. 29). Washington, D.C.: Stuart Lachs. Obtenido de URL: <http://www.lachs.inter-link.com/docs/DressingTheDonkey.pdf>
- Lachs, S. (9 de March de 2011). When the Saints Go Marching In: Modern Day Zen Hagiography. New York, New York. Obtenido de URL: <http://www.lachs.inter-link.com/docs/WhenTheSaintsGoMarching.pdf>
- Lai, W. (2009). *History of Chinese Philosophy* (Vol. 3). (B. Mou, Ed.) London and New York: Routledge.
- Laotse. (1948). *The Wisdom of Laotse*. (L. Yutang, Ed., & L. Yutang, Trad.) New York: Random House, Inc.
- Lapsley, P. L. (2011). Adaptive and Maladaptive Narcissism in Adolescent Development. *Implications of narcissism and Machiavellianism for the development of prosocial and antisocial behavior in youth*.
- Lee, J. Y. (1981). *Korean Shamanistic Rituals*. Mouton De Gruyter.
- Leon Petchkovsky, M. P. (2013). fMRI response to Jung's Word Association Test: implications for theory, treatment and research. *Journal of Analytical Psychology*, 58, 409-431.
- Loori, J. D. (1996). *The Heart of Being, Moral and Ethical Teachings of Zen Buddhism*. Rutland, Vermont: Charles E. Tuttle Company, Inc.
- Loori, J. D. (2001). Shape of a Buddha. *Mountain Record* 20.1.
- Lopez, R. E. (2014). Which Mindfulness? *Tricycle*. Recuperado el Feb. de 2016, de <http://www.tricycle.com/blog/which-mindfulness>
- Luk, C. (1964). *The Secrets of Chinese Meditation*.

- Luk, L. K. (1993). *Ch'an and Zen Teaching* (Vol. 1). (C. Luk, Trad.) York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc.
- Majumdar, J. (December de 2015). *HinduPedia*. Obtenido de <http://www.hindupedia.com/en/%C4%80rya>
- Masaharu, A. (1899). *Bukkyo Seiten Shi-ron*. Tokyo: Keiso Shoin.
- Masami, I. (1975). *Henkaku o motometa Bukkyō-sha*. Tokyo: Daizō Shinsho.
- Matsunami, N. (1930). *The Constitution of Japan*. Tokyo: Maruzen.
- Matthieu Ricard, A. L. (2014). Mind of the Meditator. *Scientific American*, 311(5).
- McCarthy, T. (Tuesday de August de 1992). Japanese troops 'ate flesh of enemy and civilians'. *Independent*. Obtenido de <http://www.independent.co.uk/news/world/japanese-troops-ate-flesh-of-enemies-and-civilians-1539816.html>
- McLaren, W. W. (1979). *Japanese Government Documents*. Bethesda, MD: Univeristy Publications of America.
- McRae, J. R. (2003). *Seeing Through Zen: Encounter, Transformation, and Genealogy in Chinese Chan Buddhism*. Berkeley and Los Angeles, CA: University of California Press.
- Meltzoff, A. N. (2007). 'Like me': a foundation for social cognition. *National Institutes of Health*, 126-134.
- Michael V. Lombardo, B. C.-C. (2010). Atypical neural self-representation in autism. *Brain*.
- Milgram, S. (1974). Obedience to Authority. *Harper's Magazine*.
- Miller, A. (1997). *The Drama of the Gifted Child, The Search for the True Self*. New York, New York: Basic Books.
- Monier-Williams, M. (2011). *A Sanskrit-English Dictionary*. New Delhi: Chaukhambha Publications.
- Myōgen, Ō. (1993). Statement of Repentance. *Soto Shuho*, 28-31.
- Nagao, G. M. (1991). *Madhyamika and Yogacara*. (L. S. Kawamura, Ed., & L. S. Kawamura, Trad.) Albany, N. Y.: State University of New York Press.
- NAMI. (March de 2013). *The National Alliance on Mental Illness*. Recuperado el 2015, de Nami.Org: http://www2.nami.org/factsheets/mentalillness_factsheet.pdf
- Nan, H.-C. (1997). *Basic Buddhism: Exploring Buddhism and Zen*.
- Nattier, J. (1992). The Heart Sutra: A Chinese apocryphal text? *Journal of the International Association of Buddhist Studies*, 15(2), 153-219.
- Nattier, J. (1992). The Heart Sutra: A Chinese Apocryphal Text? (R. Jackson, Ed.) *The Journal of The International Association of Buddhist Studies*, 15(2).
- Nattier, J. (2003). *A Few Good Men: The Bodhisattva Path according to The Inquiry of Ugra (Ugrapariprccha)*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Nickerson, A. B. (17 de October de 2011). The Impacts of Parental Loss and Adverse Parenting on Mental Health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. doi:10.1037/a0025695
- Nikāya, D. (1921). *Dialogues of the Buddha*. (T. W. Davids, Trad.) London, England: PTS.
- Nikaya, D. (s.f.). *Digha Nikaya* (PTS ed., Vol. 2).
- Nikaya, M. (1888, 1993). *Majjhima Nikaya* (PTS, Volume 1 ed., Vol. I). (V. Trenckner, Ed.) Pali Text Society (PTS).
- Nikaya, M. (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha*. (B. Nanamoli, Ed., & B. N. Bodhi, Trad.) Boston, MA: Wisdom Publications.
- O'Connell LA, H. H. (14 de December de 2011). Genes, hormones, and circuits: an integrative approach to study the evolution of social behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*.

- Oldenberg, H. (1993). *The Religion of the Veda*. (S. B. Shrotri, Trad.) Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Ortigue S, B.-D. F. (7 de Nov de 2010). Neuroimaging of love: fMRI meta-analysis evidence toward new perspectives in sexual medicine. *J Sex Med*, 3541-52. doi:10.1111/j.1743-6109.2010.01999.x.
- Park, J. Y. (2008). *Buddhism and Postmodernity: Zen, Huayan, and the Possibility of Buddhist Postmodern Ethics*. Plymouth, England: Lexington Books.
- Park, S.-b. (1983). *Buddhist Faith and Sudden Enlightenment*. SUNY Press.
- Perry, G. (2012). *Behind the Shock Machine, The Untold Story of the Milgram Psychology Experiments*. Australia: Scribe.
- Pete Arambula, E. P. (January de 2001). The Psychological Correlates of Kundalini Yoga: A Study of a Yoga Master. *Applied Psychophysiology & Biofeedback*, 26(2), 147-153.
- Pew Research Center. (2012). *Buddhists*. Recuperado el 3 de September de 2015, de Pew Research Center, Religion and Public Life: <http://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religious-landscape-buddhist/>
- PhysOrg. (1 de July de 2016). Research team reproduces major functional principles of the brain using technology. *Phys Org*. Obtenido de <http://phys.org/news/2016-07-team-major-functional-principles-brain.html>
- Plato. (1987). *The Republic*. (D. Lee, Trad.) London, England: the Penguin Group.
- Pollack, R. (1999). *The Missing Moment: How the Unconscious Shapes Modern Science*. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Porter, B. (1993). *Road to Heaven*. Berkley: Counterpoint.
- Productions, G. C. (Productor), & Gibney, A. (Dirección). (2015). *Going Clear, Scientology and the Prison of Belief* [Película].
- Qi, R. (s.f.). The basis of discontinuous motion. *Institute of Electronics, Chinese Academy of Sciences*.
- Rahula, W. (1958). *What the Buddha Taught*. Buddhist Library of China.
- Reat, N. R. (1993). *The Salistamba Sutra*. New Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers.
- Reat, N. R. (1994). *Buddhism, A History*. Berkley: Asian Humanities Press.
- Riegel, J. (2013). Confucius. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Obtenido de <http://plato.stanford.edu/archives/spr2013/entries/confucius/>
- Robert Ernest Hume, M. P. (1921). *The Thirteen Principal Upanishads*. (M. P. Robert Ernest Hume, Trad.) Oxford, England: Oxford University Press.
- Rochat, P. (2003). Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and Cognition*, 12.
- Rodolfo Llinas, U. R. (2006). *Consciousness and the Brain* (Vol. 929). New York, NY: New York University School of Medicine.
- Rohrabacher, U.S. Congressional Representative. (2001). *Paying Homage to a Special Group of Veterans, Survivors of Bataan and Corregidor*. United States Government.
- Rosenkranz, G. (1940). *Fernost - wohin? Begegnungen mit den Religionen Japans und Chinas im Umbruch der Gegenwart*. Heilbronn. Heilbronn: Verlag Eugen Salzer. Obtenido de <http://www.payer.de/neobuddhismus/neobud0305.htm>
- Roshi, G. (2016). *Big Mind: Change Your Persepective, Change your Life*. Recuperado el 26 de June de 2016, de <http://bigmind.org/genpo-roshi>
- Rousselle, E. (1933). *Spiritual Guidance in Contemporary Taoism* (Vol. 4). (T. f. Manheim, Trad.) New York, NY: Pantheon Books.
- Russell, B. (28 de March de 2014). *Monk becomes millionaire after masterminding meditation app used by the stars*. Recuperado el 27 de July de 2016, de Express:

Explorando el Chán

<http://www.express.co.uk/news/uk/467508/Monk-becomes-millionaire-after-masterminding-meditation-app-used-by-the-stars>

- Ryōmin, A. (1985). *Nantenbō Zenwa*. (A. Ryōmin, Ed.) Tokyo: Hidakawa Shuppan.
- Ryūzan, S. (1934). *Risshō Ankoku no Taigi to Nippon Seishin*. Kyoto: Heirakuji Shoten.
- Saburo, I. (1968). *The Pacific War, 1931-1945*. New York: Pantheon.
- Samuel, G. (2008). *The Origins of Yoga and Tantra*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Sansom, G. B. (1950). *The Western World and Japan*. Tokyo: Charles E. Tuttle Company.
- Sasaki, R. F. (2009). *The Record of Linji*. (T. H. Kirchner, Ed., & R. F. Sasaki, Trad.) Honolulu, HI: University of Hawaii Press.
- Schmitt, P. (1945). *Archetypisches bei Augustin und Goethe*.
- Schopen, G. (2004). *Buddhist Monks and Business Matters: Still More Papers on Monastic Buddhism in India*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Schopen, G. (2004). Mahayana. En R. E. Jr., *Encyclopedia of Buddhism* (Vol. 2). New York: Macmillan Reference USA.
- Shakya, B. H. (2003). *Dharma Talk*.
- Shakya, C. Y. (1985). *The Seventh World of Chan Buddhism*. Las Vegas, NV: Nan Hua Chan Buddhist Society.
- Shakya, C. Y. (1996). *Empty Cloud: The Teachings of Xu (Hsu) Yun*. Las Vegas, NV: The Nan Hua Chan Buddhist Society.
- Shakya, J. D. (1996). *Empty Cloud: The Teachings of Xu (Hsu) Yun*. Las Vegas, NV: Nan Hua Chan Buddhist Society.
- Shan, H. (1546-1623). *The Autobiography and Maxims of Chan Master Han Shan*. (U. R. Cheung, Trad.) Honolulu, HI: Hsu Yun Temple.
- Shan, H. (s.f.). *The Autobiography & Maxims of Master Han Shan: 1546-1623*. (R. Cheung, Trad.)
- Shibayama. (1974). *The Gateless Barrier. Zen comments on the mumonkan*. (f. t. Sumiko Kudo, Trad.) Shambhala Publications.
- Shimla, A. F.-P. (2 de September de 2014). *The Guardian*. Recuperado el 3 de December de 2015, de <http://www.theguardian.com/world/2014/sep/02/india-court-bans-animal-sacrifice-hindu-temples>
- Shinpo, D. (11 de March de 1889). Quoted in journal. *Daidō Shinpō*.
- Shinshi, Meikyo. (8 de October de 1877). Quoted in journal. *Meikyo Shinshi*.
- Siegelman, F. C. (1995). *Snapping: America's Epidemic of Sudden Personality Change* (Second ed.). New York: Stillpoint Press.
- Simpson, D. (2012). *Closing the Gate: A Heaven's Gate Cult Biography*. Murfreesboro, TN: Piney D Press.
- Singer, J. (2000). *Androgyny, The Opposites Within*. York Beach, ME: Nicolas-Hays.
- Skilton, A. (2001). *A Concise History of Buddhism*. Woodbridge Park: Biddles Ltd, Walnut Tree House.
- Slingerland, E. (2009). *History of Chinese Philosophy* (Vol. 3). (B. Mou, Ed.) New York, NY: Routledge.
- Smart, N. (2008). *World Philosophies*. (O. Leaman, Ed.) New York, NY: Routledge.
- Snellgrove, D. L. (1973). Sakyamuni's final nirvana. *Bulletin of the School of Oriental and African Studies*, 36(2).
- Sōen, S. (7 de August de 1904). Quoted in the journal. *Heimin Shimbun*.
- Solc, V. (August de 2013). Father Archetype. Milwaukee, WI. Obtenido de <http://www.therapyvlado.com/>

- Sotoshu. (2015). *SOTOZEN-NET*. Recuperado el 5 de December de 2015, de <http://global.sotozen-net.or.jp/eng/practice/zazen/howto/>
- Staal, F. (1986). The Fidelity of Oral Tradition and the Origins of Science, *Mededelingen der Koninklijke Nederlandse Akademie von Wetenschappen. Afd. Letterkunde*, 49(8), 40.
- Strong, J. S. (2004). *Relics of the Buddha*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Stubbs, J. (2016). *Lao Tzu Tao Te Ching: By The Way*. Cobourg, ON: John Stubbs. Recuperado el 6 de May de 2016, de http://www.eyeofchan.org/docs/ENGLISH/pdf/TaoTeChing_Stubbs.pdf
- Surangama-Sutra. (2001). *The Surangama Sutra*. (C. Luk, Trad.) Munshiram Manoharlal.
- Sutra, S. (2000). *The Scripture on the Explication of Underlying Meaning* (Taisho Volume 16, Number 676 ed.). (T. f.-t. Keena, Trad.) Berkeley CA: Numata Center for Buddhist Translation and Research .
- Suzuki, D. T. (1964). *An Introduction to Zen Buddhism*. New York, NY: Grove Press.
- Suzuki, D. T. (1969). Shin Shūkyō-ron. *Suzuki Daisetsu Zenshū*(23), 1-147.
- Suzuki, D. T. (1994). *Manual Of Zen Buddhism*. New York, NY: Grove Press.
- Thagard, J. Z. (2002). Emotion and action. *Philosophical Psychology*, 15(1).
- The American Forum of Global Education. (2000). *Spotlight on Inner Asia*. The American Forum of Global Education.
- The Economist. (12 de April de 2013). *Korea in Chinese history: Stuck in the Middle*. Recuperado el 19 de July de 2016, de <http://www.economist.com/blogs/banyan/2013/04/korea-chinese-history>
- The Norton Anthology of World Religions. (2015). *The Norton Anthology of World Religions, Hinduism, Buddhism, Daoism*. (D. S. Jack Miles General Editor with Wendy Doniger, Ed.) New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- The Tibetan Administration Official Media. (31 de May de 2011). His Holiness the Dalai Lama Ratifies Amendment to Charter of Tibetans. *The Tibet Post International*.
- Thurman, R. A. (1976). VIMALAKIRTI NIRDESA SUTRA. The Pennsylvania State University. Recuperado el 29 de May de 2016, de <http://huntingtonarchive.osu.edu/resources/downloads/sutras/06lotusVimalakirti/Vimalakirti%20Nirdesha%20Sutra.pdf>
- Troy Brown, R. (May de 2015). 100 Best-Selling, Most Prescribed Branded Drugs Through March. *Medscape Medical News*. Obtenido de <http://www.medscape.com/viewarticle/844317>
- Turnbull, S. (2005). *Warriors of Medieval Japan*. New York, NY: Osprey Publishing Ltd.
- Various. (s.f.). *Four Vedas: Rik, Yajus, Sama, & Atharva*. (Y. V. Rig Veda: RT Griffith, Trad.)
- Victoria, B. (1998). *Zen At War, 1st Ed*. Weatherhill.
- Victoria, B. D. (2006). *Zen at War*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Vogt, Y. (Feb. 1 de 2012). World's oldest ritual discovered. Worshipped the python 70,000 years ago. *Apollon Research Magazine*. Obtenido de <https://www.apollon.uio.no/english/articles/2006/python-english.html>
- Warder, A. K. (2008). *Indian Buddhism*. Motilal Banarsidass.
- Watson, B. (1996). *Chuang Tzu Basic Writings*. (B. Watson, Trad.) New York: Columbia University Press.
- Web Archive. (13 de October de 2007). *Religious Intelligence*. Recuperado el 20 de July de 2016, de <https://web.archive.org/web/20071013201130/http://www.religiousintelligence.co.uk/country/?CountryID=37>
- Welch, H. (1967). *The Practice of Chinese Buddhism 1900-1950*. London: Oxford University Press.
- Wendy Doniger, D. S. (2015). *The Norton Anthology of World Religions* (Vol. One). New York, NY: W.

Explorando el Chán

W. Norton & Company, Inc.

- Wetzler, P. (1998). *Hirohito and War: Imperial Tradition and Military Decision Making in Prewar Japan*. Hawaii: University of Hawaii Press.
- Wilhelm, R. (1989). *Tao Te Ching*. London: Penguin Books, Ltd.
- Williams, P. (2005). *Buddhism: Critical Concepts in Religious Studies*. New York, NY: Routledge.
- Williams, P. (2009). *Mahayana Buddhism, the doctrinal foundations* (Second ed.). Routledge.
- Witzel, M. (2003). *Vedas and Upanishads*. (G. Flood, Ed.) Blackwell.
- Wong, E. (2011). *Taoism, and Essential Guide*. Boston, MA: Shambhala.
- Wriggins, S. H. (1996). *The Silk Road Journey with Xuanzang*. Boulder, CO: Westview Press.
- Wright, L. (2013). *Going Clear: Scientology, Hollywood, and the Prison of Belief*. Random House.
- Wu, A. (6 de July de 2013). *Chinese Character: Dream*. Recuperado el February de 2016, de Epoch Times: <http://www.theepochtimes.com/n3/157885-chinese-character-dream-%E5%A4%A2/>
- Wu, K.-M. (1990). *The Butterfly As Companion: Meditations on the First Three Chapters of the Chuang Tzu*. SUNY.
- Xuanzang. (1999). *Three Texts on Consciousness Only*. (F. H. Cook, Trad.) Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research.
- Yampolsky, P. (1999). Chan. A Historical Sketch. En T. Yoshinori, *Buddhist Spirituality. Later China, Korea, Japan and the Modern World*. New York, NY: The Crossroad Publishing Company.
- Yampolsky, P. B. (1967). *The Platform Sutra of the Sixth Patriarch*. New York: Columbia University Press.
- Yifa. (2003). The Origins of Buddhist Monastic Codes in China: An Annotated Translation and Study of the Chanyuan qinggui. (J. Wu, Ed.) *The Journal of Asian Studies*, 2(3), 408.
- Yun, H. (1952). *Master Hsu Yun's Discourses and Dharma Words*. (L. K. Yu, Ed.) Obtenido de http://www.thezensite.com/ZenTeachings/Master_Hsu-Yun_Discourses_and_Dharma_Words.pdf
- Yun, H. (s.f.). *Oxherding Poems of Hsu Yun*. Recuperado el 22 de July de 2016, de <http://www.eyeofchan.org/special-features/visual-arts/846-poems-on-the-oxherding-series-2.html>
- Yun, X. ((1980). *Empty Cloud, the Autobiography of the Chinese Zen Master*. (C. Luk, Trad.) Thorpe Hamlet, Norwich: Unknown.
- Yutang, L. (1948). *The Wisdom of Laotse*. (L. Yutang, Ed.) New York: Random House.
- Zeising, A. (1854). *Neue Lehre van den Proportionen des menschlichen Körpers*.
- Zolla, E. (1981). *The Androgyne, Reconciliation of Male and Female*. New York, NY: Crossroad Publishing Co.