

# HWADU PARA GENERAR DUDA

Charla Dharma  
05/ENE/2018



*La Práctica de Hwadu... "no es un salto intuitivo instantáneo a la sabiduría trascendental sino un proceso gradual, de maduración, poco a poco, que requiere la transformación tanto cognitiva como somática."*<sup>1</sup>

Hay tres maestros zen en la tradición zen coreana que nos han dado enseñanzas muy claras sobre la práctica del hwadu en la vida cotidiana: Songdam sunim (b. 1929), Seongcheol sunim (1912-1993) and Subul sunim (b. 1953)

Songdam Sunim: *Observar la duda y no la pregunta.*

Songdam Sunim recibió su certificación de inga, un reconocimiento oficial por su maestro de su iluminación. En su práctica siempre afirmaba que la práctica meditativa sobre un hwadu comienza y termina con la duda con "palabras vivientes." O sea, hay que observar profundamente la duda en sí con respeto al hwadu hasta que la duda se vuelve tan seria y profunda que desborda el corazón y llena el universo entero. Precisa que se genera la duda basada en la pregunta del gongan, expandiéndola hasta el punto máximo por medio de la observación intensiva de la duda. Sin embargo, los practicantes no deben **observar** la frase crítica (la pregunta) sino más bien **la duda en**

---

<sup>1</sup> "Experiencias Graduales de la Iluminación Súbita: Las variedades de las enseñanzas de Ganhwa Seon en Corea Contemporánea" por Ryan Bongseok Joo.

**sí surgida por la frase crítica.** Se puede preparar la mente con conteo de respiraciones en el Tanden, luego se coordinar la respiración con el hwadu “¿Qué es esto?”

Se puede rastrea los orígenes de este método al encuentro entre el sexto patriarca Huineng (638-713) y Nanyue Huairang (677-744). Recomienda que se retiene la respiración 3 segundos, preguntando “¿Qué es esto?” mientras se exhala, luego se inhala otra vez con la sensación anterior del anterior “¿Qué es esto?”, después se retene respiración de nuevo otros tres segundos, al exhalar con otro “¿Qué es esto?”. Cuando se puede realizar bien “¿Qué es esto?”, sin distracciones, en cada respiración, se puede reducirlo a cada otra respiración, luego cada cinco respiraciones. Finalmente se puede preguntar sólo una vez “¿Qué es esto?” al principio del día para generar la duda. Esta generación de duda nos protege de la enfermedad Zen: “sangki”, la cual es un subir anormal de energía hacia el cuerpo superior y la cabeza. Por eso, se recomienda que nunca se debe recitar el hwadu como un mantra. Cuando el hwadu surge automáticamente, mientras se come, se usa el baño, se duerme soñando o sin sueños, de repente, se logra...**la gran iluminación de amplia penetración** (comprensión profunda, insight, darse cuenta profunda, realización). Se aprecia que es un proceso gradual, paso a paso, en etapas, revelando luego iluminación súbita, comparada al romper de una olla de agua, lo cual revela el despertar final, repentina e instantánea.

Seongcheol Sunim: *Observar el contexto y duda constante*

A pesar de haber logrado la experiencia de despertar repentino, Seongcheol Sunim practicó 8 años más en la meditación sentada, sin acostarse día y noche. Dijo que la clave para el éxito es estimular la duda mediante la observación del **contenido** del Kong-an. Esto entonces nos protege de dos aspectos de la enfermedad espiritual: 1. La trampa de sólo observar la mente tranquila y pasivamente, lo cual resulta en “quietud,” (El apego al silencio y el estado de sentirse bien). 2. La tendencia de distraer la mente a causa de seguir los objetos sensoriales exteriores. Para prevenir estas enfermedades, hay que incluir otra frase en la contemplación del hwadu. En vez de sólo “¿Qué es esto?”, ya se contempla:

**“¿Qué es esto, el que ni es la mente, el Buda, ni una cosa material?”**

La frase adicional es indispensable, puesto que se ahora muchos meses y años de esfuerzo extraviado sobre el cojín de meditación prestando atención a varios estímulos sensoriales y fenómenos surgiendo del estado de quietud, o incluso siguiendo experiencias sensoriales exteriores.

Además recomienda otra forma útil: el uso del “mu 無”, el cual significa literalmente en coreano y japonés “no tiene” o “no existencia.” Recomienda que, al meditar en el hwadu, siempre se usa la pregunta adicional, “¿Por qué?”. Se puede decir, “**¿Por qué mu? o más bien,** “¿Por qué el maestro Zhaozhou dijo, ‘mu’?” El maestro aclara que si la frase para la contemplación no es en la forma de una pregunta, no produce un estado de cuestionarse, explorar, investigar y penetrar. Por tanto, añadir la parte de “¿por qué?” es absolutamente necesario para prevenir la desviación errónea del camino de práctica. De verdad, no se puede investigar el hwadu “¿Por qué el maestro Zhaozhou dijo mu?” sin examinar además su **contexto** del Kong-an.

Cómo otros maestros, menciona que hay tres obstáculos en esta contemplación del hwadu: 1) Caerse en quietud, 2) Creer equivocadamente que te has iluminado cuando no lo eres, y 3)

Apegarse al cuerpo y poner demasiado esfuerzo en ejercicios de respiración. Sin embargo, cuando una alumna declara que hay logrado la solución al hwadu, sugiriendo que ha logrado la iluminación, el maestro hace tres preguntas para examinar el nivel de iluminación del practicante: 1) ¿El practicante puede contemplar su hwadu constantemente (experimentar la duda) con o sin moverse? El hwadu no debe fluctuar sólo por realizar actividades mundanas. 2) ¿El practicante puede contemplar su hwadu constantemente (experimentar la duda) incluso mientras que está acostado, durmiendo con sueños? 3) ¿El practicante puede contemplar el hwadu constantemente (experimentar la duda) incluso cuando está acostado, durmiendo sin sueños?

Esto demuestra que la iluminación se basa no sólo en la habilidad de resolver la pregunta del Kong-an con la respuesta correcta, sino además la contemplación del gong-an bajo más y más sutiles estados de consciencia antes de la experiencia de iluminación. El Kong-an no debe considerarse como un acertijo que se necesita resolver o contestar correctamente, por lo tanto, no se necesita entrevistas (dokusan) con el maestro muy a menudo, simplemente la disciplina y el compromiso constante a la práctica.

#### Subul Sunim: Observar lo corporal y soltar la pregunta

Este maestro se dio cuenta que los practicantes fallaban en la contemplación del hwadu puesto que no estaban “enganchados” correctamente con la duda adecuada. Hay que buscar la respuesta al Kong-an sin repeticiones internas de la pregunta. No se puede “exprimir” la duda al repetir el hwadu una y otra vez. Al entender el contexto del Kong-an y su pregunta, simplemente **soltar la pregunta** por completo y **sólo buscar la respuesta**, así que la duda surge más rápida y fácilmente. Se puede meditar en el hwadu junto con los pensamientos ilusorios surgiendo por la mente. Al generar la duda, las distracciones mentales naturalmente cesan. Al no repetir la pregunta continuamente, les empuja a desconectar del lado conceptual y lingüístico de la mente. Es como cuando estás tratando de recordar una palabra, pero no puedes, aunque está justo al punto de la lengua.

Al mismo tiempo, el maestro afirma que hay que cultivar y experimentar el hwadu a través del cuerpo entero. Pone gran énfasis en la dimensión **corporal**. Cuando se manifiesta la duda, normalmente está mezclada con ciertas **sensaciones fisiológicas**: querer saber, sentir inquietud, una sensación sofocante. Es como una persona con la garganta seca desesperadamente buscando agua. Aunque no puedes encontrar la respuesta, sigues buscando hasta el final. La sensación de duda es tan intensa que se siente al punto de morir, una sensación de ahogo en la garganta y sentirse que la muerte está cerca y estás encerrado dentro de una prisión. No hay escape hasta que encuentres la respuesta. No puedes sentarte, ponerte de pie, ir o venir, todo es una bola de duda, entonces de repente, **EL DESPERTAR...**el que significa **“El cuerpo se siente más ligero que una pluma, y la mente está completamente vacía, como si no hubiera ningún comienzo ni fin, no hay nada más que una sensación fresca y refrescante.”** El maestro, al examinar la validez de la experiencia, no se basa en si la persona ha encontrado la respuesta correcta, sino más bien se la considera la naturaleza de la experiencia de la alumna antes de la penetración (realización, comprensión). Así que, *la práctica no es un salto intuitivo a la sabiduría transcendental, sino un proceso gradual, poco a poco, de maduración que requiere la transformación tanto cognitiva como somática.*



## El Maestro Zen

VEN. DR. HYOENJIN PRAJNA: Obispo y Abad Regional de México de la Orden Zen de Cinco Montañas, es monje y guía maestro de la sangha Meditación Budista Zen, recibió Inga el 16 de julio 2017, y recibió los 250 votos del Bhikshu (monje) el 22 de julio 2016 por el Ven. Dr. Wonji Dharma.

Ven. Hyoenjin es originario de Kansas City, Missouri, EEAA y vive en Guadalajara, desde el año 2000. Tiene más de 45 años experiencia en meditación, dos maestrías (psicología y estudios budistas), y un doctorado de Psicología Oriente-Occidente investigando métodos de meditación en las tradiciones espirituales del Oriente.

