



MEDITACIÓN BUDISTA

ZEN

禅

HWADU: Significado y Práctica

*Aquí hay algo que es tan brillante y divino,
Nunca nace, nunca muere,
No nombre, no forma,
¿Qué es esto?*

El hwadu es una herramienta única en la práctica espiritual, considerado como la ruta más directa y corta a la realización. La pregunta al principio de esta plática es un ejemplo del hwadu, el que sirve como un enfoque de la atención, dejándonos cruzar al otro lado del río de samsara, revelando la verdad de que somos Buddha. ¿Qué es un hwadu? No es nada más que el volver al Buddha. El hwadu, en sí, no promete nada, ni iluminación, ni calma, ni la reducción del estrés, ni mejor rendimiento en el deporte ni el trabajo, ni una vida mejor. Sirve simplemente señalarnos lo que ya es justo frente a nosotros, lo que existe siempre aquí y ahora, algo brillante, divino, eterno, lo que no se puede limitar con palabra ni forma, aunque toda palabra y forma surgen de esto.

Hwadu es una forma de meditación basada en la observación de una frase crucial en la forma de una pregunta que promueve la investigación espiritual que conduce al despertar a la iluminada naturaleza esencial. El hwadu no es para conseguir o crear la iluminación, sino más bien, es para empujar al alumno pensar en la misma forma como los maestros iluminados del pasado, experimentando directamente lo que ellos experimentaban. El único obstáculo a superar es la negación a nuestra propia iluminada naturaleza inherente. La contemplación introspectiva del hwadu, una paradoja irracional, nos voltea adentro, rastreándonos a la fuente original del pensamiento – el estado no-dual de la mente antes de que los pensamientos discriminativos pudieran surgir en la mente. De esta forma, el practicante puede intuir el significado del hwadu, así expresando su consciencia iluminada.

LA MENTE ES TODO

¿Qué es la cosa más preciosa del mundo? Sea como sea tu respuesta, la mente en sí es la cosa más preciosa del mundo puesto que esta mente es tanto la que controla el cuerpo, iniciando todas sus acciones, y además es la que percibir todo el resto del universo, por tanto, el universo entero es una construcción y proyección de la mente. Por lo tanto, somos íntimamente conectado con todo en el universo, y así no hay ninguna cosa en el universo con una identidad permanente ni separada: todo falta un yo, o sea, todo es “no-yo.” Sin embargo, cualquier descripción de la mente universal es sólo un juego de palabras y etiquetas, no la cosa en sí. Entonces, una duda surge naturalmente en cuanto a qué esta cosa es a fin de cuentas, lo que no es ni un concepto, un Buddha, una cosa material, ni el espacio vacío. La práctica se vuelve una investigación de la pregunta, “¿Qué es esto?” Esta pregunta es la base de toda pregunta existencial y la fuente de todo otro hwadu.

Sin embargo, no debemos elevar esta práctica a un nivel místico fuera de la experiencia cotidiana, lo que distorsiona nuestra percepción de la esencia. Esta esencia se encuentra en lo sencillo y natural de cada momento. “Flores son rojas, hojas son verdes, mi nariz es vertical y mis ojos son horizontales.” No son conceptos disfrazando algo más, son descripciones de la vida en sí, manifestándose justo en este momento. Sin añadir ni quitar nada, esta vida es perfecta como es, incluyendo los insectos y las plagas que infectan a la

planta, la que requiere abono, apoyo, y tratamiento para mantenerse sano y salvo. Pero incluso estos insectos y plagas tienen su lugar en el universo, y son parte de la perfección.

El hwadu nos vuelve a la vida ordinaria tal como es. Al volver a la vida así, volvimos al Buddha. Ya somos Buddha, entonces cualquier intento lograr Buddha en algún punto lejano en el futuro es justo lo que nos obstaculiza de lograrlo. Entonces quita toda idea de conseguir algo, incluso mejoramiento mental, físico, o emocional. Somos Buddhas, y como tal, somos más allá del tiempo y el espacio limitados. El hwadu nos enseña tal como somos; la iluminación misma. Necesitamos despertarnos y celebrar esta identidad verdadera.

TRES DISCIPLINAS: armonización de cuerpo, respiración, y mente

La práctica correcta del hwadu requiere además tres disciplinas: 1. armonización del cuerpo; 2. armonización de la respiración, y 3. armonización de la mente. Al sentarnos en el medio loto sobre el cojín, encontramos el equilibrio del cuerpo físico mediante la espina dorsal recta apoyando el resto del esqueleto y músculos de una forma tranquila y sin esfuerzo. Ya podemos respirar libre y profundamente, el aire pasando adentro y afuera sin obstáculo. En esta postura, podemos relajarnos físicamente, soltando el estrés y la tensión del cuerpo. Ya la respiración llega a la parte inferior del abdomen, debajo del ombligo, donde se recoge la energía, almacenándola para luego distribuirla al resto del cuerpo. Cuando la respiración está equilibrada, la armonía interior puede reflejar la armonía cósmica del universo, permitiéndonos fluir con este orden universal sin obstáculo, lo que limpia nuestro sistema interior de tensiones, emociones fuertes, y del estrés. Así, se logra la armonización de la mente libre de apegos, lo que se llama el no-pensar, donde se desconecta de preocupaciones mundanas y se experimenta conscientemente la esencia, la fuente de toda forma, la talidad de cada momento, como en la afirmación de que las flores son rojas, las hojas son verdes.

TRES ACTITUDES MENTALES: Determinación, Fe, y Duda

Para que mantengamos la concentración en el hwadu, es necesario fomentar tres actitudes mentales: 1. Gran Determinación; 2. Gran Fe; y 3. Gran Duda (Lachs, 2014). Gran determinación significa estar muy determinado a despertarnos y ver directamente nuestra naturaleza esencial. Debemos sentir profundamente que es de suma importancia resolver este problema. Puesto que el Zen da muchos ejemplos de gente despertándose a esta esencia, el hecho de que nosotros mismos no lo hemos hecho nos debería sentir mucha frustración por no haberlo logrado, lo que es nuestro derecho de nacimiento experimentar. No hay nadie más culpar por eso que nosotros mismos, ya que nos hemos distraídos con cosas como placeres, carreras, dinero, viajes, familia, sexo, fama, etc. Esta desilusión con nosotros mismos puede dar más fuerza a nuestra determinación a descubrir quiénes somos. Determinación también significa que estamos dispuestos a invertir tiempo y energía es resolver este problema. No es suficiente pensar, “Bueno, quizás algún día me despertaré, pero si no pasa nada, no importa.” Con esta actitud, no progresaremos en la práctica. Tenemos que mantener una determinación en que esta vida misma vamos a lograrlo, sea lo que sea, como una determinación feroz. Sin embargo, al comenzar nuestra práctica dedicada al hwadu, ya que es algo constante y estable, irónicamente, soltamos estas

emociones de frustración, enojo, descontento, e impaciencia, y sólo seguimos practicando el hwadu, “¿Qué es esto?”

La segunda actitud mental a fomentar es gran fe, confiando en el hecho de que mucha gente ha logrado este despertar por toda la historia del budismo zen mediante este método directo y eficaz. Tenemos que creer que va a funcionar para nosotros también. Además tenemos que creer en nosotros mismos, que tenemos la fortaleza, energía, y capacidad de despertarnos. Deberíamos creer que la naturaleza búdica es nuestro derecho de nacimiento y tenemos la capacidad para experimentarla personalmente.

Finalmente, debemos cultivar gran duda, el componente clave para la práctica con hwadu. Sin la sensación de duda, estamos solamente practicando con palabras muertas del hwadu. Para que sean vivas, generamos la duda, infundiendo las palabras con energía vital, y los pensamientos comienzan a disminuir y desaparecer. Debemos generar tanta duda, que se siente como la fuerza de una locomotora sobre sus vías volando a toda carrera. Si podemos mantener tal duda constante, eventualmente la duda se rompe y se abre, revelando lo que el zen está describiendo.

DUDA (Investigación, participación, y asombro)

Para practicar con hwadu, hay que fomentar una sensación de duda, o sea, una capacidad para quedarse con la pregunta, investigándola 100 por ciento con toda tu fuerza, viviendo día y noche con ella en la mente, para que un día, se vuelva uno con el hwadu. Aunque se entienda intelectualmente que uno es Buddha, requiere cierta fe en el proceso y el maestro, junto con determinación y perseverancia, para enfrentar la duda interior de la mente chica diciendo que no somos Buddha. Hay que aguantar lo incómodo de esta batalla interior, hasta que, cuando el momento es apropiado, esta dualidad se resuelva.

Para ayudar en el proceso, es mejor mantener una actitud de “*participar*” en el hwadu, en vez de investigarlo, puesto que investigar implica una separación entre el practicante y el hwadu, mientras que al “*participar*” en el hwadu se reconoce una unidad inherente con el hwadu, o sea, el hwadu, nosotros, y la naturaleza son UNO, en vez de buscar algo fuera de nosotros mismos. (Park, 2009:101)

La paradoja del hwadu es que no se debe buscar el significado literal del hwadu. Hay que abandonar todo modo de pensamiento y percepción para captar el mensaje del hwadu. En vez de enfocar en los pensamientos y los conceptos generados, se debe cuestionar profundamente el hwadu, penetrando sus palabras hasta absorberse por completo, llegando a la comprensión profunda del hwadu. Pero no se debe contemplar el hwadu con frustración y tensión en el cuerpo o mente. Mejor practicar con un sentido de asombro frente a este enigma tan profundo y poderoso.

CÓMO PRACTICAR CON HWADU

Todos necesitamos una experiencia directa y verdadera de la Menta, un momento actual de despertar en esta misma vida, pasándonos del estado de ignorancia y sufrimiento a lo de realización. El método del hwadu es el más eficaz para los laicos en medio de sus actividades cotidianas de trabajo y familia. Hoy en día, se lo considera el hwadu como una solución al estrés cotidiano, la manera más útil en traer un alivio a los que sufran de la ansiedad, el dolor mental, y las crisis existenciales. El hwadu no es sólo algo hacer sobre el cojín, sino una práctica durante todo el día. Su valor es en agobiar y silenciar la mente racional, dejando que la mente se abiera a su verdadera esencia. El hwadu fomenta una duda fértil que se puede integrar en todas nuestras vidas enteras en todo momento (Lachs, 2014).

RESPIRACIÓN

Hay que coordinar la respiración con el hwadu “¿Qué es esto?” Sentados rectos sobre sus cojines, hombros atrás y la barbilla adentro, se inhala desde el abdomen inferior, como si estuviéramos llenando un globo de aire en el estómago. Al llenar los pulmones, se espera unos momentos antes de exhalar. Luego se suelta el aire en la exhalación lentamente. El ritmo se experimenta más o menos como tres segundos inhalando, tres segundos reteniendo la respiración, y cuatro segundos exhalando lentamente. Se pregunta durante la exhalación “¿Qué es esto?”, manteniendo la actitud de investigación durante la inhalación. Este método sirve en dos funciones: 1. Elimina las distracciones mentales, y 2. Genera duda que te empuja más y más profundamente hacia la experiencia directa de Iluminación. Se recomienda que, al mejorar la capacidad de mantener el enfoque constante en el hwadu, se reduce la pregunta a cada otra exhalación, luego a cada cinco exhalaciones, y eventualmente a sólo el comienzo de la sesión de meditación, o incluso sólo al levantarse en la mañana, puesto que la mente puede seguir con la actitud de investigación por períodos más y más prolongados hasta que todo el día se puede funcionar sin perder esta duda, incluso cuando se está trabajando, comiendo, o conversando con otros.

Es importante saber que no se repite el hwadu como una mantra, lo cual se convierte el hwadu en una repetición de palabras muertas. Lo importante es la duda que te cause, pero sin tensión física, no como si estuvieras tratando a exprimir la respuesta con todo tu cuerpo. Simplemente se deja la duda permear más y más cada aspecto de tu ser en medio de todas las actividades cotidianas. Una vez que se ha generado la duda, no es necesario seguir repitiendo o recordando el hwadu en sí. Cuando llegues al punto en que la duda está presente incluso al dormir soñando, será sólo unos seis o siete días más hasta que despiertas a la Gran Iluminación de la penetración profunda, lo que se describe como romper una olla grande de agua con una piedra. Al pegarla fuerte con la piedra, se la rompe súbitamente, dejando el agua derramar en toda dirección. Por tanto, el momento del despertar completo es súbito e instantáneo, aunque el cultivo a este momento puede tardar meses o años.

REFINANDO EL HWADU

Para practicar con el hwadu, hay que repetir en silencio la frase “¿Qué es esto?” con una actitud de cuestionar, investigar, no saber, preguntar, introspección mental, y asombro. Primero, una vez que se ha establecido este enfoque en la frase entera, se la reduce a sólo la

palabra “¿Qué?”, intentando animarla generando duda. Seguimos cultivando esta duda chica hasta que se convierta en gran duda, la que nos invade en cada momento del día, particularmente cuando estamos usando el baño, cocinando, limpiando la casa, o haciendo nuestro aseo personal. No se debe hacerlos mientras se está manejando un carro o trabajando con máquinas peligrosas. Al principio, se inspira lentamente por dos o tres segundos, luego se retiene la respiración unos momentos, y finalmente se expira lentamente, un poco más largo que la inhalación. No debas hacer un conteo constante de la respiración, sólo ser consciente de inhalar, retener un momento, y exhalar. Se comienza con el hwadu entero al exhalar, luego reduciéndola a la sola palabra “¿Qué?” Presta atención que los músculos en la cara y cuerpo no se vuelven tensos o contraídos. Si la repetición del hwadu se vuelve demasiado repetitivo y automático en la exhalación, sólo dilo mentalmente de vez en cuando, el resto del tiempo manteniendo la sensación de duda entra las repeticiones. No se debe practicar como un mantra, lo que se lo vuelve muerto. En cambio, concéntrate en el hwadu y nada más. Si entran otros pensamientos distrayendo o desviándote, nada más volver al hwadu. Rechaza cualquier respuesta o idea que surgiera en la mente relacionado al hwadu. El despertar tiene que ver con el no-pensar y la eliminación de todos los pensamientos y procesos racionales. Si alguna sensación de miedo surgiera durante la práctica, como si estuvieras al punto de caer al vacío, no te preocupes. Es algo común, y eventualmente desaparecerá. Aunque surgieran estados de alerta, paz y tranquilidad profunda, no apegues a estos estados, no es el despertar verdadero. Es posible tener varias experiencias del despertar durante la vida, no solo una. Tampoco ten cuidado de no inflarte el ego pensando que ya eres algo especial o mejor que los demás, o que no necesitas practicar más. Incluso, después de despertarse a la naturaleza, hay que cultivarse con el hwadu, puesto que hay reverberaciones y hábitos egóicos para borrar poco a poco en la mente, estabilizándose en el despertar durante toda la vida.

LAS TRES BARRERAS: CONFIRMACIÓN DE ILUMINACIÓN

Para confirmar que la experiencia de Iluminación es auténtica, los maestros de Corea hacen tres preguntas, conocidas como Las Tres Barreras, para chequear que el practicante haya pasado por las tres etapas de preparación antes de la experiencia final. Estos incluyen: 1. ¿Se podía mantener el hwadu constante incluso al mover o estar quieto?; 2. ¿Se podía mantener el hwadu incluso al dormir con sueños?; y 3. ¿Se podía mantener el hwadu incluso al dormir sin sueños? Si se entera que el practicante perdió el hwadu durante el dormir sin sueño, entonces su experiencia no es final y todavía le hace falta mucha practica más hasta que logre la Gran Iluminación Final de penetración profunda. Se le considera que alguien ha logrado esta realización final no basado en contestar a un acertijo de un koan con una respuesta correcta, como en la tradición japonesa, sino en haber pasado por las tres etapas de preparación basado en el desarrollo de la Gran Duda del hwadu. Los maestros de Corea afirman que duda es absolutamente necesario en el camino al despertar, lo cual involucra un proceso gradual de maduración, paso a paso, requiriendo una completa transformación cognitiva y corporal.

OBSTACULOS

Hay que tener cuidado con varias cosas en la práctica con el hwadu. Primero, suelta la palabra y concepto de “mente”, la que es sólo un nombre, no la naturaleza en sí. Cualquier pensamiento en sí es un obstáculo. Aunque comenzamos con pensamientos en la repetición del hwadu, después de varias horas de práctica, se penetra tanto al hwadu, que todo pensamiento desaparece, y en tal punto, el no-saber puede volverse la masa de duda requerida. Kusan diría que no se debe pensar ni no pensar para experimentar el despertar. Esto tiene que ver con la diferencia entre pensar discriminativo dualista y el pensar de pura sensación en el momento. El despertar ocurre mediante nuestros propios esfuerzos, con paciencia, determinación, cultivo, y práctica constante, recordando que incluso el Buddha mismo tuvo que practicar durante 6 años en práctica antes de que llegó al despertar, y Bodhidharma practicó 9 años mirando a la pared.

10 ADVERTENCIAS:

1. No piensen en “ser” o “no-ser”, o en “tener” o “no tener”.
2. No piensen que Chao-chou dijo “No” con el sentido de que no hay nada.
3. No te aferres a principios ni teorías.
4. No intentes a resolver el hwadu mediante ideas racionales ni intelectuales.
5. No interpretes los gestos del maestro, como levantar las cejas ni parpadeo de los ojos, como respuestas al hwadu.
6. No utilices palabras de una forma lista para expresar la verdad.
7. No confundan el estado de vacuidad y tranquilidad por la realización de la verdad.
8. No confundes el lugar donde se percata los objetos de los sentidos ser la mente o la esencia.
9. No dependas sólo en palabras citadas de las enseñanzas.
10. No te quedes en un estado sólo esperando la Iluminación llegar (suelta toda anticipación e idea de Iluminación, son sólo palabras y conceptos del futuro ilusorio).

ACTITUDES MENTALES A CULTIVAR con preguntas:

1. ¿Cuánto estás endeudado a tu mamá, papá, los buddhas, y los maestros, por la comida, ropa, instrucción, y cuerpos físicos para lograr la Iluminación?
2. ¿Te das cuenta que con cada pensamiento, este cuerpo impuro compuesto de cuatro elementos está en proceso de descomposición?
3. ¿Te das cuenta de que tu fuerza vital depende de cada inhalación que tomas?
4. ¿En esta vida, has conocido todavía los buddhas y patriarcas?
5. ¿Cuándo oyes un charla dharma, aprecias lo raro y precioso es?
6. ¿Mantienes los preceptos éticos?
7. ¿Te distraes con conversación innecesaria?
8. ¿Estás creando constantemente agitación provocando argumentos?
9. ¿Es tu hwadu siempre lúcida, brillante, y sin interrupción durante todo el día?
10. ¿Puedes mantener tu hwadu continuo hasta durante la conversación?
11. Frente a condiciones favorables o desfavorables, ¿tus percepciones de ver, oír, tacto, etc. siguen formando una masa única de duda?

12. Cuando reflexiones en ti mismo, ¿confías que podrás superar los budas y patriarcas?
13. ¿Crees que durante esta vida la sabiduría de los budas se te transmitirá a ti?
14. Mientras tu cuerpo es sano y todavía puedes ir aquí y allá como quieras y sentándote en meditación, ¿reflexionas en los sufrimientos del Infierno?
15. Con este cuerpo fruto de acciones pasadas, ¿podrás liberarte de la transmigración sin fin de nacer y morir?
16. ¿Tu mente se queda inmóvil a los ocho vientos de: prosperidad, descenso, desgracia, honor, elogio, crítica, sufrimiento, y placer?

Bibliografía

Bongseok Joo, Ryan. "Gradual Experiences of Sudden Enlightenment: The Varieties of Ganhwa Seon Teachings in Contemporary Korea"

Batchelor, Martine. (2006). *Women In Korean Zen*. Syracuse University Press: Syracuse, N.Y.

Buswell, Robert E. (1992). *The Zen Monastic Experience*. Princeton University Press: Princeton, N.J.

Lachs, Stuart. (2014) "Hua-t'ou: A Method of Zen Meditation," *The Zen Buddhist Order of Hsu Yun*.

Accessed 22/05/2014

<http://www.hsuyun.org/essays/from-readers-members/articlesbylachs/824-hua-tou-lachs-2012.html>

Parks, Sung Bae. (2009). *One Korean's Approach to Buddhism: The Mom/Momjit*

Paradigm. SUNY Press: Albany, N.Y.

Sahn, Seung. (2002) *La Brújula del Zen*. La Liebre de Marzo: Barcelona, España.