



Hua-t'ou: un método de meditación Zen

Stuart Lachs

Este documento analiza una forma de práctica de meditación conocida en chino como hua- t'ou. Fue popularizado por el maestro Zen chino Ta-Hui (1089 - 1163) miembro de la secta Lin-Chi del Zen. Si bien Ta-Hui no inventó este método de meditación, lo popularizó porque fue el primero en enseñar una teoría de por qué debería practicarse hua-t'ou', y también enseñó cómo usarlo en la práctica del Zen.

En particular, este documento discutirá qué es un hua- t'ou, por qué Ta-Hui le dio tanta importancia y por qué esta práctica podría ser de interés para las personas de hoy.

Daré ejemplos de hua-t'ou bien conocidos, describiré una forma de practicar este método, describiré algunos estados mentales que pueden surgir al hacer la práctica, ofreceré una experiencia personal de mis treinta años de práctica de hua-t'ou, y considerar lo que significa tener un despertar Zen. Luego, enumeraré los "Diez Defectos" de Ta-Hui de hua- t'ou, y finalmente ofreceré algunas observaciones finales y advertencias relacionadas con tener una experiencia de despertar y la importancia de continuar con la práctica a partir de entonces.

¿Qué es un Hua-t'ou?

El término chino Hua-t'ou puede traducirse como "frase crítica". Literalmente significa el "jefe de discurso" o el "punto a partir del cual el habla se agota". En coreano, hua-t'ou se conoce como hwadu y en japonés como wato. En este artículo usaré el término chino hua-t'ou exclusivamente. Un hua-t'ou es una frase corta (a veces parte de un koan) que puede tomarse como un tema de meditación e introspección para enfocar la mente de una manera particular, lo que conduce a la iluminación.

Si bien hua-t'ou y koans (Ch. Kung-an) pueden parecer similares porque algunos hua-t'ou provienen de dichos e historias transmitidos desde el Zen temprano, como lo hacen los koans, es importante diferenciarlos. Koan significa un "caso público". Es una anécdota o interacción atribuida a un maestro anterior en la tradición Zen. "Caso público" se entendió en un sentido legal como estar abierto para que todos lo vean para probar o para juzgar la comprensión del Zen. La mayoría de los koans implican un encuentro, a menudo un diálogo de encuentro, entre un maestro Zen y un interlocutor, la mayoría de las veces un estudiante Zen, pero también puede involucrar a un laico. Los koans pueden ser historias complejas con reparos o gritos o incluso golpes o patadas físicas entre el maestro y el interlocutor. Se conocen principalmente a través de colecciones de koan como

The Gateless Gate (Mumonkan) o The Blue Cliff Records (Hekiganroku) donde se presentan los koans junto con una introducción poética y un comentario elaborado.

Sin embargo, un hua- t'ou es una frase sola, siempre corta o una parte de un koan que puede tomarse como un tema de meditación e introspección. Aunque los maestros pueden dar charlas sobre cómo trabajar en un hua-t'ou, no hay colecciones estandarizadas de hua-t'ou con comentarios poéticos, a menudo complejos, como los hay con los koans que requieren explicación y algo de conocimiento de la antigua metáfora china.

Aunque no es ampliamente conocido en los círculos del zen occidental, la meditación hua-t'ou es popular en el zen coreano y chino. Desde que el famoso monje coreano Chinul (1158-1210) descubrió la meditación hua- t'ou al final de su vida, ha sido la forma de práctica preferida de los monjes zen coreanos hasta nuestros días. En China la práctica comenzó antes del siglo XI. Hsu-Yun (1840-1959), el monje zen más famoso de los siglos XIX y XX, practicó y enseñó la meditación hua- t'ou como su forma favorita de práctica de meditación.

El hua-t'ou, aunque se popularizó hace mucho tiempo, es un buen método para las personas de hoy: no requiere un grupo o reuniones regulares con un maestro y, además de practicarse en la meditación formal sentada, puede o debe practicarse durante todo el día, incluso en el trabajo. Por lo tanto, permite una práctica zen de tiempo completo mientras se vive y trabaja en el mundo.

Los fundamentos de hua-t'ou de Ta-Hui

Aquí, quiero abordar tres aspectos del método y la teoría de Ta-Hui de hua-t'ou, que al mismo tiempo lo hacen especialmente adecuado para los practicantes contemporáneos del Zen occidental.

En primer lugar, Ta-Hui insistió en la necesidad de un momento real de despertar. Sintió que hua-t'ou la práctica era un medio eficaz para alcanzar ese momento de despertar. En segundo lugar, Ta-Hui también sintió "que la práctica del hua-t'ou puede ser llevada a cabo por laicos en medio de sus actividades diarias" . Está claro que Ta-Hui quería poner la iluminación Zen a disposición de los laicos y los monjes. , y no permitir que los laicos sirvan principalmente como donantes para recolectar méritos para una vida futura, que fue la actitud más popular de su tiempo. En tercer lugar, hua-t'ou es una forma de agotar y silenciar el pensamiento racional, permitiendo así a la mente abrirse a la sabiduría zen.

(a) Un momento de despertar es necesario.

Hay dos formas diferentes de entender y practicar el Zen. Estas dos formas diferentes se denominan en chino pen chueh y shih-chueh respectivamente. El término pen chueh se refiere a la creencia de que la mente de uno es desde el principio del tiempo completamente iluminada, mientras que shih-chueh se refiere a la creencia de que en algún momento del tiempo pasamos del encarcelamiento en la ignorancia y el engaño a una verdadera visión de la realización Zen: "Nuestra iluminación es atemporal, sin embargo, nuestra realización se produce en el tiempo". De acuerdo con esta creencia, experimentar un momento de despertar en esta vida es de vital importancia. Ta-Hui creyó en el punto de vista del shih-chueh y, por lo tanto, popularizó y sistematizó el método hua- t'ou para que sus alumnos pudieran experimentar un momento de despertar.

Ta-Hui sintió "si todo está adecuadamente descrito como" despertar desde el principio (pen chueh), ¿entonces de qué despertó Sakyamuni? ¿Por qué era necesario que Sakyamuni luchara como un asceta durante años antes de tener su despertar? Ta-Hui sintió que la única forma de preservar la paradoja de estas dos creencias era considerar que el "despertar por primera vez" (shih chueh) en un instante dado de tiempo coincide con la Mente que está "despertada desde el principio". (pluma chueh). De acuerdo con Ta-Hui, la creencia en la necesidad de un momento de despertar es esencial, si uno quiere participar en la práctica de hua- t'ou.

Aunque uno está intrínsecamente iluminado desde el principio, la mayoría de la gente no sabe realmente qué es esto. Significa, de ahí la necesidad de un momento de despertar. También sintió: "Todas las innumerables dudas son solo una duda. Si puedes deshacerte de la duda que tienes sobre el hua-t'ou, entonces todas las innumerables dudas se destruirán [también] a la vez".

Ta-Hui valoró el método hua-t'ou porque sintió que un momento de despertar era fundamental para la práctica zen. Creía que podríamos experimentar este momento de despertar, si por un momento pudiéramos estar libres de pensamiento. Sin embargo, Ta-Hui sintió que la libertad de todo pensamiento estaba llena de trampas. Él creía que el hua- t'ou permitiría que los estudiantes llevaran sus mentes a una condición de preparación para el momento de despertar a su verdadera Naturaleza, mientras evitaban las trampas de estar libres de pensamiento.

(b) Practicar el Hua-T'ou individualmente

Además de tener muchos monjes como estudiantes, Ta-Hui atraía y estaba interesada en enseñar a funcionarios académicos educados de China. Estos literarios (shih-tai-fu) eran la élite del imperio, la gente que dirigía el país. En la parte anterior de la Dinastía Sung (960-1279), Zen había enfatizado implícitamente el estudio del koan, que pudo haber realizado. Parece que solo los monjes pudieron estudiar Zen. La práctica de hua- t'ou luego permitió que los laicos también pudieran estudiar completamente el Zen y lograr la iluminación en esta vida.

Curiosamente, Ta-Hui instruyó a la mayoría de sus estudiantes laicos, a través de intercambios de correo. Los literati se extendieron por toda China. Por lo tanto, solo en raras ocasiones, si acaso, tuvieron la oportunidad de ver a Ta-Hui personalmente. Estos intercambios de cartas se han recopilado en forma de libro y son una parte importante de la capacitación monástica para los monjes coreanos hasta el día de hoy.

(c) Hua-T'ou como equilibrio para el pensamiento racional

Los literati se encontraban en sus posiciones importantes porque habían pasado los exámenes altamente competitivos de la administración pública, cuyos temas eran los que Ta-Hui denominaba los "nueve clásicos y las diecisiete historias". Los literati eran pensadores altamente educados cuya educación formal comenzó a los cinco o seis años y continuó hasta los treinta. Su educación informal continuó a partir de entonces profundizando su comprensión, verdaderamente un trabajo de toda una vida.

Lo que más impactó a Ta-Hui fue que la educación de los literatos había fomentado un enfoque racional del conocimiento y la comprensión. Este énfasis en la mente inteligente y la vasta cantidad de aprendizaje requerido para aprobar los exámenes estatales desviaron a los literatos de lograr el autoconocimiento o desarrollar una conducta virtuosa o sabia, lo que los llevó a centrarse en el dominio de los detalles y el pensamiento racional. Fue algo ganado desde el exterior. Según Ta-Hui, la sabiduría zen se puede ganar en un instante si la mente racional está cortada. Al concentrarse en el hua- t'ou, puede llevar al practicante a un punto donde la mente racionalizadora y conceptualizadora se detiene, lo que permite a una persona darse cuenta del despertar del zen.

La relevancia de Hua-T'ou práctica de hoy

Hay obvios paralelismos entre los literatos que interesaron a Ta-Hui y los occidentales de hoy que están interesados en el Zen. Por un lado, muchos, si no la mayoría de los practicantes de Zen hoy en día son personas laicas que tienen trabajos con cierto nivel de responsabilidad. Como los literati tenían que funcionar en su vidas diarias como laicos, al igual que muchos practicantes de Zen hoy. Además, la mayoría de los practicantes y las personas interesadas en el Zen en la actualidad están bien educados y casi todos se crían en un entorno que valora el pensamiento racional, una característica de las tradiciones occidentales. La gente de hoy a menudo teme abandonar el pensamiento racional, tal como Ta-Hui afirmó que era el caso de los literatos.

Otro aspecto que vale la pena mencionar es la existencia de un número creciente de personas interesadas en la práctica espiritual que no forman parte de un centro de práctica sectaria, específicamente un centro Zen. Estas personas están diseminadas por todo el país, y no forman parte de una comunidad Zen, como lo fueron los literatos de la Dinastía Sung en China. Ya sea por la preferencia personal o la ubicación de su hogar o por sus experiencias pasadas en los centros de práctica, estas personas hoy en día practican solas o por medio de una comunicación distante de un tipo u otro, siendo la computadora y los teléfonos el medio más popular en la actualidad.

Mi opinión es que el método hua-t'ou de meditación se adapta bien a muchos practicantes de Zen en la actualidad. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, hay dos líneas de práctica Zen. Una línea requiere la creencia en la necesidad de un instante de despertar, un momento real en el tiempo para darse cuenta de lo que realmente es nuestra naturaleza original atemporal. Para aquellos practicantes de hoy que se sienten de esta manera, creo que hua-t'ou está bien adaptado. Para aquellas personas que creen en pen chueh, lo que significa que estamos perfectamente iluminados desde el principio, buscar un momento de iluminación en esta vida solo agrega problemas en forma de avaricia por una experiencia. Para estas personas, shikantaza (solo sentarse) se adapta mejor, creyendo que zazen expresa la plena dotación de realización. Ahora también es cierto que las personas que practican shikantaza pueden experimentar un momento de despertar, y es solo que no es un punto de enfoque desde el principio.

También creo que es adecuado para otras personas que tienen dolor mental o enfrentan un problema existencial y ven la meditación como una forma de aliviar su sufrimiento. Cuando su dolor comienza a aliviarse de la retroalimentación positiva de la meditación, sus pensamientos pueden volverse a querer conocer su verdadero yo. Aunque estas personas comenzaron a querer aliviar el sufrimiento,

a través de los frutos de la meditación, sus mentes se vuelven hacia querer conocer su verdadera Naturaleza a través de experimentar un momento de despertar.

Una vez familiarizados con el método, no requerimos las muchas entrevistas privadas (sanzen o dokusan) con un maestro para considerar los cientos de koans y sus acompañantes los comentarios, al menos en parte en forma poética, como es el caso al pasar por un plan de estudios koan de estilo japonés.

Una de las razones importantes para practicar el hua-t'ou hoy es que, como laicos, nos permite practicar una buena parte de nuestros días, y no solo cuando estamos en el colchón. Su práctica realmente exige que enfrentemos problemas importantes de la vida, a menudo a lo largo del día. La práctica nos obliga a trabajar en hua-t'ou a lo largo del día para que la duda se convierta en parte de nuestras vidas, una duda fértil que, a veces, parece funcionar por debajo de nuestro nivel consciente.

Sin embargo, quiero dejar muy claro que no quiero decir que la práctica de hua-t'ou sea mejor que la iluminación silenciosa favorecida por algunos practicantes Zen afiliados chinos o shikantaza favorecida por la secta Soto del Zen en Japón y ahora en Occidente o Pasar por un currículum koan como es el caso en Rinzai o Sanbokyodan Zen. Es maravilloso que haya diferentes métodos de práctica que sean adecuados para personas con diferentes mentalidades, personalidades y creencias.

Ejemplos de Hua-t'ou

Veamos algunos ejemplos de hua-t'ou conocido:

1. "¿Qué es?"

Este hua-t'ou es popular entre los maestros coreanos. Se supone que proviene de una interacción entre el Sexto Patriarca del Zen, Hui-Neng (638–713) y un discípulo.

2. "¿Quién está repitiendo el nombre del Buda?"

Este hua-t'ou es popular entre los chinos que a menudo cantan el nombre del Buda Amitabha. Cantar el nombre de Amitabha Buddha es una práctica de tierra pura basada en la devoción y la fe en el Buddha Amitabha que conduce a un mejor renacimiento. La práctica de hua-t'ou de examinar "¿Quién está repitiendo el nombre del Buda?" Lo convierte en una práctica zen que busca despertar en esta vida.

3. "¿Quién está arrastrando este cadáver?"

Este hua- t'ou fue popularizado en los tiempos modernos por Hsu-Yun. Según su autobiografía, le fue entregada por el Maestro Yang-jing de la secta Tian-tai. Hsu-Yun se lo dio a muchos otros como su primera práctica.

4. "¿Quién soy yo?"

El famoso maestro indio del siglo XX Ramana Maharshi también usó esta frase como un enfoque en la meditación con sus alumnos, pero la usó de una manera diferente.

5. "¿Cuál fue mi rostro original antes de que nacieran mi padre y mi madre?"

Esta frase hua-t'ou está tomada de las palabras del Sexto Patriarca, Hui-Neng en el caso conocido como "No pensar en el bien o en el mal". También es el caso número 23 en la conocida colección de koan, el Mumonkan. .

6. "¿Qué es Mu?"

Mu es japonés y Wu es el chino para 'no' o 'no tiene' o 'nada' o 'vacío'. Esto se toma del quizás más famoso caso de koan, conocido como Mu de Joshu. Dice lo siguiente: "Un monje le preguntó a Joshu: '¿Tiene un perro de naturaleza búdica?' Joshu respondió: 'Mu'. Joshu es el nombre japonés de Chao-Chou (778 - 897), que fue un famoso maestro chino. Este caso se da a menudo como el primer koan para las personas que pasan por un plan de estudios de estilo japonés. Este Mu o Wu no es la respuesta esperada, ya que, según la enseñanza zen, todos los seres sintientes tienen la naturaleza búdica, ya que el monje que hizo la pregunta seguramente lo habría sabido.

Este es el primer caso en el Mumonkan.

En el ejemplo que acabamos de dar de Joshu y "¿Tiene un perro una naturaleza búdica o no?", Toda la historia es un koan, mientras que el hua-t'ou sería "no" o practicado comúnmente como "Mu" o "Wu". De manera similar, en el ejemplo cinco anterior, el caso completo del cual "no pensar en el bien o el mal, cuál fue mi rostro original antes de que nacieran mi padre y mi madre" es solo una parte, todo el caso es el koan, mientras practicaba con este hua-t'ou, "¿Qué?" es el enfoque. Al practicar con un hua- t'ou, uno concentra toda su energía en el hua- t'ou, es decir, el "¿Quién?" O "¿Qué?", Lo que detiene las tendencias discriminatorias de la mente.

Quizás el primer aspecto que hay que notar es que todas las preguntas de hua-t'ou que aparecen son abiertas. Parecen más para provocar o provocar nuestra

mente para mirar profundamente en la naturaleza del ser y nuestra muy propio ser. Otro aspecto a tener en cuenta es que somos el sujeto de la práctica, este cuerpo, esta mente, no un ser lejano. Entrar en la práctica del hua- t'ou es invitarnos a ser burlados o quizás atormentados con una cuestión básica del ser y la vida. Nos estamos obligando a una situación en la que es necesario enfrentar nuestro ser. Este no es exclusivamente un proceso de "sentirse bien", puede ser muy frustrante, aterrador a veces, decepcionante y aburrido a veces. Pero también puede ser fértil y llevar a ver nuestra verdadera Naturaleza y entrar directamente en el mundo del Zen.

Una forma de practicar la meditación Hua-t'ou en Zen

La respuesta corta a cómo uno realmente hace hua-t'ou la meditación es que uno se concentra en el hua-t'ou repitiéndolo en silencio con una mente interrogante, desconocida, investigando, investigando e introspectiva, una mente de maravilla. Al principio nos enfocamos en el hua- t'ou, pero una vez que se establece su sentido, nos concentramos en "Quién" o "Qué" tratando de traer al hua- t'ou a la vida, para generar dudas. Esa es la descripción más simple del método, o al menos una forma de hacer la práctica. Tenga en cuenta que hay varios métodos diferentes que se utilizan para realizar esta práctica, dependiendo de los antecedentes y la experiencia personal del profesor. Además, no debemos pensar que trabajar en un hua- t'ou se limita a la meditación sentada. Así como Ta-Hui propagó el método teniendo en cuenta a los laicos, específicamente a los laicos que tienen trabajos responsables, podemos considerar el método aplicable para cualquier persona que trabaje hoy. Los laicos estaban destinados a practicar el método a lo largo de su vida diaria mientras estaban comprometidos con el mundo.

Sin embargo, creo que tenemos que retroceder un poco y ubicar la práctica en un contexto más amplio para entender realmente cómo hacerlo de una manera que pueda ser significativa y efectiva. En realidad, para hacer la práctica se requiere que estemos familiarizados con lo que se llama los Tres Grandes. Es decir: gran determinación, gran fe y gran duda.

Gran determinación: debemos estar decididos a ver o despertar a la verdadera naturaleza, quiénes somos realmente. Debemos sentir que es importante y debemos sentir una necesidad apremiante y constante de resolver este problema. Gran parte del budismo mahayana, de la cual el zen es una rama, cree que cada persona tiene una "naturaleza búdica", es decir, que cada persona está originalmente iluminada, aunque solo unos pocos ya se han dado cuenta. Que no hayamos despertado a esto es nuestro propio hacer. Entonces, esto podría o

debería hacer que nos enojemos o nos sintamos inquietos con nosotros mismos por no darnos cuenta de lo que es nuestro derecho de nacimiento. No nos hemos dado cuenta de esto porque hemos estado distraídos por todo tipo de cosas en el mundo: placeres, carrera, dinero, viajes, familia, sexo, fama, etc. Esta insatisfacción con nuestro propio estado de no saber puede ser una fuerza o Motor que impulsa nuestra determinación y duda sobre quiénes somos. Para aumentar el deseo de iluminación, Ta-Hui y otros maestros Zen a lo largo de los siglos les han recordado a sus alumnos su próxima muerte.

Debemos estar dispuestos a gastar tiempo y energía en responder o resolver este problema de quiénes somos realmente, cuál es nuestra verdadera naturaleza. Nos debe importar. Si pensamos "bueno, sería bueno despertar, pero si no lo hago, bueno, eso también está bien", lo más probable es que con esta actitud nos falte la motivación para avanzar con el método. O si nos recostamos y esperamos pensando: "Tal vez algún día me despierten", esta tampoco es la mejor actitud para el hua- t'ou que practicas. A medida que nuestra práctica se desarrolla, debemos llegar a un punto en el que debemos estar decididos a realizar nuestra verdadera naturaleza en un momento de despertar. Ahora también es cierto que esta determinación de despertar a menudo crece a medida que uno practica con diligencia. A medida que la práctica se profundiza y probamos algunos frutos de la práctica, nuestra pasión por conocer, por despertar, crece. Sin embargo, aún nos quedan uno o dos pasos por delante, y aún no lo sabemos, por lo que la determinación a menudo se vuelve más intensa. A medida que crece la determinación y la práctica se profundiza, a veces el malestar corporal, la irritación, la frustración y la decepción con nosotros mismos, o incluso la ira entra en el proceso. Este no es un momento para retirarse. Este es solo el momento de seguir adelante con una resolución renovada.

Es importante que el profesional no tenga miedo de estos estados o que se detenga o retroceda. Puede ser útil saber que otros practicantes también han enfrentado estos problemas y han seguido avanzando. De hecho, el practicante en algún momento debe volverse feroz en su determinación y cortar todos los pensamientos que distraen y seguir cavando en el hua-t'ou. Hay una sensación extraña que puede aparecer que nos hace sentir como si estuviéramos en una trampa; no podemos detenernos y retroceder, pero seguir adelante parece difícil y bloqueado. A pesar de todo tipo de dificultades, uno debe mantener o aumentar su determinación de llegar al fondo del asunto de quién realmente es, ver su verdadera naturaleza.

Sin embargo, por muy determinados que estemos, una vez en la práctica de examinar el hua- t'ou para comprender nuestra verdadera naturaleza, debemos

olvidar esta idea y solo examinar de todo corazón el hua- t'ou. Si permitimos que surjan pensamientos sobre el despertar, o que nos preguntemos qué tan cerca o lejos estamos del despertar, se puede garantizar que el despertar nunca sucederá.

Ta-Hui puso gran énfasis en lo que pueden aparecer como dos actitudes mentales contradictorias para que la práctica tenga éxito. Uno era la fe definitiva, absoluta, y el otro la duda. Veamos un poco más de cerca cada uno de estos dos aspectos que, en la superficie, pueden parecer contradictorios.

Gran Fe: debemos creer que la práctica puede ser efectiva. Es decir, esta es una práctica que muchas personas han hecho en el pasado y que muchas personas hacen en el presente; que ha funcionado bien para ellos y, lo más importante, que puede funcionar bien para nosotros. Debemos creer que esta es una práctica válida y claramente tener una gran fe en este método en particular. De esta manera, también debemos creer en nosotros mismos, tener confianza en que realmente podemos hacer esta práctica tal como otros lo han hecho en el pasado y están haciendo en el presente.

También debemos tener fe en nosotros mismos y tener un fuerte sentido de ser o identidad. Si no, haremos, como dijo Lin-Chi, "no hacer nada más que buscar afuera". Si alguien piensa que trabajar con un hua-t'ou fue una práctica excelente para los grandes practicantes hace mucho tiempo o quizás algunas personas hoy en día, pero piensa que " No sé nada de mí "y" No soy tan buen practicante como tal ", y así, es muy probable que esta persona tenga problemas aquí y no llegue muy lejos con el método. Necesitamos desarrollar confianza en nosotros mismos, si queremos tener éxito con este método.

Es importante destacar que debemos creer en nuestra propia naturaleza de Buda y que el despertar es un derecho de nacimiento. Debemos creer que, desde el principio, somos un Buda, como todos los demás, Solo que no nos hemos dado cuenta de esto todavía. Cada persona tiene esencialmente la naturaleza búdica y tiene el potencial de despertarla. Al aplicarnos a la práctica con energía, la fe en nuestra propia mente de Buda crecerá. Debemos desarrollar y cultivar el tener confianza en nuestra Auto-naturaleza original, teniendo confianza en lo que aún no se conoce con certeza. A medida que practicamos el hua-t'ou y experimentamos un gusto por nuestros pensamientos que se desaceleran y el hua-t' se vuelve vivo, la creencia y la determinación de despertar a nuestra naturaleza búdica se volverán más fuertes. ¡No es fe ciega! Ta-Hui escribió a uno de sus estudiantes laicos: "La fe correcta y la determinación correcta son los cimientos de la Budeidad".

Gran duda: cultivar la duda es el componente principal y clave de la práctica. Lin-Chi y otros pusieron énfasis en la fe, pero fue el golpe del genio creativo de Ta-Hui el poner la duda en el centro de la práctica de hua-t'ou. La duda es el principio y el final de la práctica de hua-t'ou. La meditación de Hua-t'ou se basa enteramente en generar dudas. Necesitamos tener una gran fe en tener una naturaleza búdica, que no hay nada que ganar, en el sentido de que somos fundamentalmente completos desde el principio. Esto es necesario para que no estemos buscando afuera algo que ganar. Esta creencia también es instrumental para generar dudas, porque no lo sabemos con absoluta certeza. Sin generar dudas, se dice que estamos meditando en "palabras muertas" en lugar de meditar en "palabras vivas" como cuando realmente surge la "sensación de duda". A medida que aumenta la duda, tiene la sensación de que, literalmente, cobra vida, adquiere una energía y una vida propia, aparece de forma espontánea, mientras que los pensamientos que distraen pierden su poder y finalmente desaparecen por completo. A medida que la sensación de duda crece y se vuelve más poderosa, llena nuestro ser total hasta que no hay nada en el mundo que no sea la Gran Duda acompañada de una gran energía. Se vuelve como una locomotora a toda velocidad por las pistas. Si podemos permanecer en este estado de "solo duda", con el tiempo la duda se abrirá y nos daremos cuenta del estado mental que señala Zen.

Sin embargo, Ta-Hui no estaba ciego a la comprensión tradicional budista de la duda como un obstáculo para la iluminación. El mayor obstáculo es la duda sobre el Camino, sobre el propio camino budista. Pero Ta-Hui tomó la idea de la duda más allá. Creía que todas las dudas son, de hecho, una duda, y que hua-t'ou es un instrumento que genera dudas en nuestra mente. Creía que si enfocamos toda nuestra atención en esa única duda, el hua-t'ou y la destruimos, entonces todas nuestras dudas sería destruido en ese momento singular. Hay un dicho sobre la meditación hua-t'ou que condensa los pensamientos de Ta-Hui: "pequeña duda, pequeño despertar, gran duda gran despertar, sin duda, no despertar".

Consejos específicos para trabajar con un Hua-T'ou

Por favor, tenga en cuenta que este es solo un método adecuado para algunas personas. De ninguna manera quiero decir que este es un método para todos o que es el mejor método. Hay otros métodos que se adaptan mejor a otras personas. Todos tienen que encontrar una manera de practicar que se adapte a su disposición y mentalidad.

Sin embargo, el método de práctica de hua-t'ou comienza y termina con la duda. También me gustaría subrayar aquí que hay muchas maneras diferentes de trabajar en un hua-t'ou; Estoy dando sólo una manera. Cuando digo "el método

hua-t'ou" me refiero a una forma de trabajar con un hua-tou, no a la única. Sin embargo, es común a todos los aspectos sobre cómo trabajar con un hua-to'ou'ou, o por mi propia experiencia personal, plantear dudas y luego cultivar pequeñas dudas en Gran Duda es la clave para experimentar el despertar. Aunque a continuación, menciono una serie de diferentes estados mentales que pueden surgir, la experiencia de cada persona será diferente. Uno no debe comparar y medir la experiencia de la práctica con los demás, sino más bien, enfocar toda la energía en el hua-t'ou, entregarse por completo al método. No te preocupes por la comida de otra persona. Solo menciono algunos estados mentales para que la gente sepa que estos estados pueden surgir y que no hay razón para entrar en pánico o pensar que algo especialmente extraño o único está sucediendo.

Para ser absolutamente claros, en este método nos concentramos, cuestionamos y examinamos nuestro hua-t'ou con la intención de cultivar la duda. Pero es importante "no recurrir a lo externo y dar lugar a otras dudas. La duda puede destruir las dudas, pero solo si toda nuestra energía dudosa está totalmente enfocada en esta única duda y podemos elevar la sensación de la duda. Esa es la función del hua-t'ou".

Un aspecto importante de cualquier práctica de meditación es la respiración. De hecho, hay muchas formas de meditación que se enfocan, de una forma u otra, principalmente en la respiración. Con hua-t'ou la práctica, aunque la respiración no es el objetivo principal, todavía necesitamos respirar. Recomiendo NO sincronizar tu respiración con preguntas o preguntas al hua-t'ou. Esto puede ocasionar problemas respiratorios y tensiones en el cuerpo y, a menudo, en la cara. Algunas personas incluso apretarán sus músculos faciales y rechinarán sus dientes. Esto definitivamente debe ser evitado. Si te das cuenta de los músculos tensos, especialmente los músculos faciales y los dientes rechinando, entonces deja de examinar el hua-t'ou. En su lugar, preste atención a relajar los músculos tensos. Cuando los músculos estén relajados, continúa examinando el hua-t'ou. Mantenga una actitud relajada, aunque sin saber y cuestionando. Acérquese al hua-t'ou como amigo o como alguien que queremos conocer, a quien todavía no entendemos. No hay necesidad de mirar al hua-t'ou como un enemigo al que estamos atacando y a quién destruiremos. Lo más probable es que con esa actitud nos agotemos y causemos todo tipo de problemas para nosotros mismos. No hay necesidad de forzar el proceso, ya que con un cuestionamiento continuo e ininterrumpido, eventualmente la duda surgirá y generará su propia energía y poder.

Por lo tanto, cuestione y pregunte en el hua-t'ou constantemente. No permita que surjan pensamientos errantes en los espacios entre preguntar al hua-t'ou, mientras trata de mantener el sentido de la duda o el desconocimiento. Sigue preguntando

de manera suave e ininterrumpida. No necesitamos acelerar el pedido del hua-t'ou para reducir el espacio entre nuestros cuestionamientos. Ese método fácilmente lleva a tratar al hua-t'ou como un mantra. El punto importante es no tener pensamientos en los espacios entre indagaciones en el hua-t'ou. El tamaño del espacio entre preguntar al hua-t'ou no es importante mientras mantengas el sentido del hua-t'ou y los pensamientos no entren.

Con el método hua-t'ou, si podemos mantenemos concentrados en examinar, o investigar el hua-t'ou, los pensamientos comenzarán a disminuir y perderán su poder para arrastrarnos a su drama, por así decirlo. Todos nuestros pensamientos tienen un sentido de "yo" como una base: yo estoy pensando en el pasado o en el futuro o en un poco de alegría anticipada o algo así, etc. Como en muchas formas de meditación, un enfoque en un punto, aquí el hua-t'ou, puede aquietar la mente. Debemos centrarnos en el "¿Quién?" O "¿Qué?" Con una mente inquisitiva o desconocida, y dejar que los otros pensamientos desaparezcan. Definitivamente no sigas los pensamientos y entra en el proceso de pensamiento y crea una cadena de pensamientos e historias. Si te enredas en una cadena de pensamientos, cuando te des cuenta de esto, simplemente déjalos caer y regresa al hua-t'ou con una mente suave y inquisitiva y un cuerpo relajado.

Estados de ánimo que pueden surgir durante la práctica de Hua-T'ou

Para las personas en las primeras etapas de la meditación en hua-t', las respuestas se presentarán, pero todas deben rechazarse como cualquier resultado final, sin importar cuán sabias o compasivas puedan parecer. Reconozca que son semillas de la verdad que continuarán germinando a medida que continúe la práctica. Esto ocurre a menudo al principio porque parece natural o es fácil enfocarse en el significado o querer saber el significado, es decir, nuestro intelecto es la primera herramienta con la que abordamos el problema. Esta reacción finalmente se detiene. Este es un estado deseado aunque no siempre tan agradable. Cuando las respuestas dejan de aparecer, el hua-t' puede parecer sin sabor, plano y aburrido, pero la duda todavía no ha cobrado vida. Se llama "sin sabor" porque no hay nada que la mente discriminatoria se adhiera. El enfoque debe centrarse estrictamente en la palabra: el "¿Quién?" O el "¿Qué?". Sin embargo, el estudiante debe continuar a pesar del hua-t'ou.

Estás apareciendo sin sabor. Examinar el hua-t'ou en busca de significado a veces se denomina "palabra muerta", ya que está compuesto de comprensión conceptual. Cuando el hua-t'ou está siendo examinado solo como una palabra en sí, se le conoce como la palabra en vivo. "La" palabra en vivo "es un arma que

puede destruir los defectos de la conceptualización. La investigación de la palabra solo no permite la comprensión intelectual, por lo que es más difícil.

Este puede ser un buen lugar para mencionar que a medida que la mente se calma y los pensamientos errantes se vuelven menos y esos pensamientos tienen menos poder para llamar nuestra atención, también estamos perdiendo el sentido del mundo y nuestro lugar en ese mundo que creamos en nuestra mente. . Es decir, construimos el mundo con nuestros pensamientos y hacemos nuestro lugar en el mundo de esta manera. Puedo pensar que me reuniré con mi amigo la próxima semana y haré un recado más tarde esta noche e iré a trabajar por la mañana y hablaré con mi esposa y demás. Esto es bastante normal y esto es lo que pensamos que somos. Es satisfactorio, ya que nos permite saber de una manera quiénes y qué somos en el mundo. Sin embargo, no es del todo satisfactorio, ya que todavía no estamos seguros de nuestra naturaleza esencial y, a menudo, nos deja con una sensación persistente de incertidumbre y duda de quiénes somos realmente. Es precisamente esta persistente duda subyacente que se va a cultivar en el método hua-t'ou. Muchas personas aprenden a cubrir bastante bien esta molesta corriente subyacente de la duda de muchas maneras, incluso con la meditación, pero eso debe evitarse por completo. Una vez más, es este sentimiento de incertidumbre, de no saber con certeza quiénes somos realmente, lo que debe cultivarse en el método hua-t'ou. Es necesario para convertir este "¿Quién?" o "¿Qué?" en una palabra viva, de modo que una pequeña, a menudo solo una duda persistente se convierta en una Gran Duda viviente para destruir todas nuestras dudas.

A medida que la mente se aquieta y los pensamientos errantes cesan o pierden su poder para atraer, esto puede ser aterrador cuando uno se siente perdido, incluso perdiendo la sensación de ser una persona. Dependiendo de qué tan fuerte sea nuestro sentido del yo y de cuánta y cuán rápido se haya animado el hua-t'ou y se hayan perdido los pensamientos, esto determinará cómo reaccionaremos ante este estado. Esto sucede en diferentes lugares en el proceso con diferentes personas. Con algunas personas sucede muy rápidamente, antes de que la duda tenga algún poder real. Parece que estas personas se vuelven demasiado perturbadas o inquietas, se vuelven psicológicamente problemáticas. El hua-t'ou puede no ser la mejor práctica para estas personas. Con los demás, solo sucede en el proceso, pero es algo que la mayoría, si no todas, las personas tendrán que encontrar. Entramos en una situación donde los pensamientos errantes han perdido su poder o se han ralentizado casi por completo, o han cesado. El hua-t'ou cobra vida y va por sí solo, mientras que la duda está surgiendo de manera bastante espontánea y rápida, pero ahora ya no tenemos los marcadores mentales mencionados anteriormente que nos hablan de nuestro lugar en el

mundo. Toda la planificación para el mañana o pensamientos sobre lo que hicimos la semana pasada, es decir, nuestros procesos de pensamiento ordinarios que también nos dan nuestro sentido mental de quiénes somos, se han ido. Nuestras ideas ordinarias de quién y qué ya no estamos claramente presentes o están ahí solo en una forma muy débil. La mente del pensamiento racional y de las distinciones ya no funciona. Al mismo tiempo, la duda está viva y va sola, a menudo con mucha fuerza. Esto puede ser muy aterrador, de hecho, la sensación de que simplemente iremos a ZAPP !, caeremos en un agujero negro y no volveremos a ser nunca más. Un gran temor de caer en el vacío puede surgir con la sensación de que simplemente desapareceremos. Creo que es común que la mayoría de las personas detengan el proceso en este momento porque tienen miedo. Hay muchas maneras de hacer esto: solo plantee un pensamiento de cualquier tipo o considere la idea de que vamos a tomar un breve descanso y continuaremos en breve, o de reír, o de pensar en algo muy compasivo u otro pensamiento elevado, o en algún pensamiento de agradecimiento hacia alguien o situación, o llanto por cualquier razón y así sucesivamente. A menudo, estos pensamientos serán elevados o espirituales, pero al final su propósito es detener el miedo. Desafortunadamente siempre funciona! Es decir, trae un sentido del yo. Sin embargo, es raro que podamos volver inmediatamente al estado concentrado en el que estábamos cuando el miedo nos venció. El poder y la energía ganados a través de la práctica continua y viva se perderán en este momento.

Sin embargo, pasar por este proceso varias veces, tal vez muchas veces, puede hacer que estemos más decididos a no detenernos la próxima vez, más decididos a superar el miedo cuando vuelva a surgir, más frustrados o enojados con nosotros mismos por no darnos cuenta de quién es. nosotros realmente somos No debemos rendirnos ni detenernos debido a que el miedo se lleva lo mejor de nosotros. Para mantener la práctica y para aumentar realmente nuestra determinación a pesar de detenernos por miedo, creo que es una de las razones por las que es tan importante cultivar una gran fe. La gran fe es la creencia en nuestra naturaleza búdica original, la creencia en la eficacia del método y la confianza en hua-t'ou y la confianza en que nosotros también podemos despertar a nuestra naturaleza.

Por otro lado, hay que señalar que podemos estar satisfechos con demasiada facilidad. Después de obtener algo de poder y sensación de bienestar, podemos sentirnos satisfechos con nosotros mismos. Perdemos el impulso, el vigor o la necesidad de ver realmente quiénes somos. Quizás perdamos la determinación necesaria para enfrentarnos y una vez más pasemos por el temor de caer en el vacío. Es similar a estar satisfecho con un automóvil que funciona con tres cilindros cuando realmente tiene seis cilindros.

Otra posibilidad es que a medida que la mente se aquieta y los pensamientos pierden su poder de atraer y prácticamente se detienen, entonces uno puede entrar en estados muy placenteros, estados de calma y un sentido de pureza, o caer en un estado de quietud, paz con un sentido de acompañamiento. Aunque a menudo escuchamos que en la meditación budista se desean estados pacíficos, tranquilos y placenteros, en el contexto de la práctica del hua-t'ou no debemos dejarnos llevar por estos estados satisfactorios en los que el hua-t'ou está perdido.

Tenga en cuenta que estos placeres pueden ser extremadamente encantadores y agradables. Estos estados placenteros y estados silenciosos y pacíficos pueden ser muy cautivadores y, de hecho, pueden ser muy difíciles de abandonar una vez ingresados. Aunque estos estados muestran que la mente se ha asentado y es estable, no debemos olvidar que el método hua-t'ou se basa en generar dudas. Descansar en estados invitantes o de sentimiento puro no es una condición de duda, o útil para plantear dudas. Estos estados deben reconocerse a medida que surgen, pero no detenerse, porque son muy seductores, pero no permiten plantear la duda. Por lo tanto, es mejor evitar estos estados si se utiliza el método hua-t'ou. Sin embargo, a pesar de lo agradables y estables que son estas condiciones, desde el punto de vista de la práctica de hua-t', son una pérdida de tiempo.

Además, dado que muchos practicantes son laicos que viven vidas activas, puede haber un deseo de escapar de las presiones diarias de la vida mundana y retirarse al silencio y la quietud, retirarse realmente del mundo. Pero la quietud que es lo opuesto al movimiento, la quietud entendida como lo opuesto a la perturbación, es simplemente una ilusión de quietud, no es una mente verdaderamente pacífica. Una práctica que busca la tranquilidad es en realidad una forma de apego al momento presente y estado mental. Esto se refiere a veces como entrar en la cueva fantasma. Ta-Hui, en una carta a un estudiante, menciona que el problema con sentarse en silencio no es la práctica en sí, sino que la tranquilidad mental puede tomarse para el Principio máximo en sí mismo. Ta-Hui vio un retiro hacia el silencio y la quietud Como un problema particular para personas ocupadas y bajo presión en el mundo. Temía que cuando "obtienen un estado de no tener problemas en sus pechos, se aferran a este estado y piensan que es la más alta paz y alegría final ..." De hecho, conocía a un hombre que tenía un trabajo técnico exigente en el campo de la informática. También tenía la capacidad de permanecer en silencio y en estados inmóviles durante horas a la vez. De una manera similar a la situación de la que advirtió Ta-Hui, este hombre insistió erróneamente en que esto era la iluminación Zen.

Otro punto que vale la pena mencionar aquí es que al practicar hua-t'ou de momento en momento no sabemos qué será lo próximo. Creo que es importante

sentirse cómodo con ese pensamiento. Al meditar, si las cosas no van bien, o si nos sentimos cansados o agitados o lo que sea, no debemos pensar que esto es una pérdida de tiempo, tal vez me detenga ahora y vuelva a intentarlo más tarde o mañana. Solo vuelve al método, cualquiera que sea el método. En un instante, ese estado puede cambiar. ¡Es imposible saber cuál será el próximo momento!

Podemos comenzar a sentirnos cansados o brumosos o agitados, a sentirnos enfermos u ordinarios y, un momento después, la mente estará concentrada, clara y viceversa. Al aceptar que no sabemos lo que nos deparará el próximo momento, sentiremos menos presión para juzgar nuestra meditación, nos acostumbraremos a la incertidumbre que es un aspecto de la vida, continuaremos con el hua-t'ou aunque no existe una hoja de ruta clara y, en cierto grado, cortocircuitará la mente lógica para resolver problemas.

Aunque nos fijamos en el "¿Quién?" O "¿Qué?" Con una mente inquisitiva, también deberíamos querer saber: estar decididos a resolver la duda planteada por el hua-t'ou. De hecho, Ta-Hui les recordó a sus estudiantes su muerte inminente y no saber quiénes son para hacerles sentir la necesidad de romper su hua-t'ou. Sin embargo, no puede ser resuelto por la mente racional, a diferencia de saber qué es X en la ecuación $XY + Y = 124$ si $Y = 6$. Como se mencionó anteriormente, al principio del proceso, las respuestas aparentemente racionales a menudo aparecen, sin embargo, deben ser rechazadas. Sin embargo, debemos tener fe en que hua-t'ou es una pregunta que puede resolverse y que es importante resolverla. Debemos pensar que es hua-t'ou quien nos responde, no nosotros que respondemos. Realmente no hay un truco secreto para la práctica. Simplemente seguimos investigando cada vez más, renunciando a "discusión y pensamiento", preguntando y preguntando y nosotros llegará a un lugar que Ta-Hui describe como un lugar "sin lugar para poner el pie o la mano". Él dice que la gente "no creerá que donde no hay lugar para poner las manos y los pies es realmente una buena situación". . . " Debemos seguir investigando, y no debemos estar satisfechos hasta que la duda se convierta en Gran Duda y esa duda nos consuma a todos, hasta que no haya más que Duda. Se debe dejar caer el apego más débil o más sutil a un yo. Todo aparte de la duda debe ser abandonado por completo, totalmente abandonado. Ta-Hui dice: "todos a la vez, aniquila todo lo espléndido". Si uno puede quedarse con esta gran duda, esta duda que lo consume, con el tiempo, en un instante, finalmente puede romperse, colapsar y abrirse al mundo de Zen.

Lo más importante es que debemos dejar de lado cualquier pensamiento que espere o anticipe el despertar o que ocurra un gran avance. Todo lo que tenemos que hacer es seguir regresando al hua-t'ou. Después de todo, cualquier

pensamiento que anticipa el despertar se basa en un pensamiento del yo. ¡Si nos aferramos a un pensamiento que espera un despertar, ese despertar nunca llegará! Necesitamos dejar de lado todos los pensamientos, todas las discriminaciones lógicas, todos los pensamientos del bien y del mal, el amor y el odio, el gusto por la vida y el temor a la muerte, todos los pensamientos del "yo", sin importar cuán sutil pueda ser ese pensamiento, la comprensión, los puntos de vista, y del conocimiento, todo placer en la quietud o aferrarse a la pureza o alejarse de la perturbación. Absolutamente todo debe ser guardado hasta que sólo quede la duda.

Como se dijo anteriormente, hua-t'ou no solo se trata de la meditación sentada. Debemos mantener o examinar la duda tanto como sea posible. Pero me gustaría agregar una advertencia fuerte, es decir, ya que la mayoría de las personas viven en ciudades con automóviles, tráfico y otros elementos que requieren alerta, también debemos ser sensatos y responsables cuando practicamos. Esta advertencia no puede ser expresada con demasiada fuerza. NO debemos investigar nuestro hua-t'ou cuando conduces un automóvil o cualquier otro vehículo, cuando caminas en una situación de tráfico intenso o cuando montas en bicicleta o usas una máquina peligrosa o algo similar. Conozco a alguien que no tomó en serio esta advertencia y montó su bicicleta en el costado de un auto mientras miraba su hua-t'ou. Afortunadamente ella no se lastimó demasiado, pero sí lo suficiente. De hecho, esta mujer tuvo suerte de no estar muerta. Por favor, si decidimos hacer esta práctica, hazlo sabiamente.

Sí, ya que nuestro entorno lo permite, deberíamos seguir investigando el hua-t'ou tan constantemente como lo permita nuestra situación. Descubrí que hay un cierto poder en la investigación cuando se realiza al comer o al ir al baño. También he encontrado que es particularmente fructífera mantener investigar el hua-t'ou mientras se está acostado o cuando vas a dormir, cuando lo haya hecho, no es raro que se despierte por la mañana con el hua-t'ou corriendo en la mente. A veces, esto me ha hecho sentir incómodo, despertarme del sueño en un estado de duda con el hua-t'ou corriendo solo.

Experiencia personal practicando el Hua-T'ou

Otro estado de ánimo que puede surgir es la ira. En mi propio caso puedo pensar en momentos de ira surgiendo. Un ejemplo, fue en un retiro grupal, probablemente la quinta noche de un retiro de siete días. En este lugar, el maestro, Shifu Sheng Yen, dio una charla cada noche durante unos 45 minutos. En esta noche en particular, mencionó la palabra "ego" y luego siguió hablando. Unos quince minutos más tarde, terminó su charla y comenzamos a meditar durante el período

nocturno. Tan pronto como comencé a sentarme, la palabra "ego" apareció en mi mente y pensé algo como: "Qué mierda es esa palabra". ¡No significa nada! "Estaba literalmente furioso con la palabra o idea y repetí y gritaba en silencio", es una tontería, es una tontería ". De alguna manera, luego cambié a hua-t'ou y toda la energía y la ira se movieron hacia el hua-t'ou. Estaba totalmente concentrado y lleno de energía en el hua-t'ou, la ira y la energía concentradas en la duda. Inmediatamente no hubo más que dudas, todo lo demás desapareció, pero esta duda continuo. En algún momento simplemente se abrió. No sé cuánto tiempo estuve en ese estado. En algún momento apareció el pensamiento: "Tengo que dejar esto ahora". Justo en ese momento sonó la campana para finalizar el último período de meditación de la noche.

Este estado continuó después de que sonó la campana, aunque reconocí a las personas y la sala de meditación en sí. Era solo que todo se sentía fácil y se veía claro y también algo divertido o gracioso. Luego tuvimos un breve servicio de cierre que se realizó al final de cada noche. Fui a Shifu y le dije que quería verlo en privado. Fuimos a una habitación separada y él me preguntó qué sucedió, le conté, y me hizo algunas preguntas que no recuerdo ahora, excepto que fueron fáciles de responder. Fueron fáciles de responder porque estaba claro, no había forma de pensar, solo respondían. Confirmó mi experiencia. Esto se conoce como "ver la naturaleza" en la tradición de Shifu Sheng Yen.

En otra ocasión, estaba haciendo un retiro de siete días solo en mi apartamento. Durante la sesión de la tarde del quinto o sexto día las cosas parecieron bastante estables. Aproximadamente una hora después de la tarde, un poco más rápido, una furia repentina surgió en el hua-t'ou. Estaba enojado, realmente furioso por no saber, ante la duda sobre el hua-t'ou. Se hizo progresivamente más fuerte y enérgico y la conducción. Todo, excepto la duda, se había ido por completo, solo había una gran duda. No sé cuánto tiempo duró, pero en algún momento al final del día simplemente explotó.

¿Cuál fue esta experiencia del hua-t'ou rompiéndose? La experiencia fue de vacío, vacío de qué o quién me consideraba yo y vacío de otros y cosas. En algún momento me pareció muy divertido haberme tomado como todo lo que pensé que era. La misma vista aplicada para otros. Parecía completamente ridículo o cómicamente tonto que lo hubiera hecho. Fue exactamente como dice el Sutra del corazón, "la forma es el vacío y la vacuidad es la forma". Fue un claro descubrimiento de que el Sutra del corazón realmente estaba describiendo las cosas tal como son. También quedó claro que no había nada que alcanzar, entonces, ¿cuál había sido la gran lucha? Esto también parecía divertido. Parecía un presente permanente, no había tiempo. El primer estado de enojo que describí

anteriormente ocurrió hace muchos años, por lo que no me gustaría entrar en demasiados detalles. En la tradición Zen, estos estados no se describen en detalle y definitivamente no se aferran a ellos.

He tenido experiencias antes de esto que están esencialmente completamente olvidadas. Aferrarse a la experiencia y recordarla es una forma de vivir en el pasado en lugar de moverse con la vida. También podemos caer en intentar repetir la experiencia otra vez, recrearla, pero eso también es tratar de revivir el pasado. Parte de la experiencia permanece, aunque en la mayoría de los casos, en el tiempo no es lo que originalmente fue. Lo que parecía ser lo más importante en este caso era una conexión con el mundo, una sensación de intimidad o estar en el mundo. Sin embargo, en cierto sentido se convirtió en un recuerdo. Esta fue una experiencia menor en el camino Zen, aunque es importante tener experiencias directas. Además de tener una experiencia directa de lo que se trata el Zen, estas experiencias son importantes porque fortalecen nuestra fe en la enseñanza (el Dharma) y la fe en la práctica. Después de tener experiencias directas, el Zen ya no es una fe ciega o se basa en algo que parece correcto o razonable. Tampoco es la filosofía o las enseñanzas y las historias pegadizas. Más bien, el Zen ahora es digerido. Está en nuestros huesos y el zen ha echado raíces. Sabemos que lo que habla y señala la tradición zen es real. Esto es la fe misma como el Dharma se manifiesta en nosotros, la conciencia de la Mente misma.

Después de un despertar Zen, el hua-t'ou parece perder todo su poder, al menos por un tiempo. Esa es una experiencia común. Era imposible plantear cualquier duda, así que cuando me senté hice shikantaza (solo sentándome). Probaría el hua-t'ou periódicamente, pero creo que fue una semana o dos antes de que surgiera cualquier sensación de duda. Estoy bastante seguro de que después de dos semanas estaba trabajando en el mismo hua-t'ou nuevamente. Creo que esto es común en el Zen chino y coreano, es decir, permanecer con el mismo hua-t'ou después de tener una experiencia Zen. La esperanza es que uno tenga una experiencia más profunda en una fecha posterior. Desde esta perspectiva, un hua-t'ou es tan bueno como otro. Esto es diferente del Rinzai Zen japonés y de la nueva secta Zen Sanbokyodan popular en Occidente, donde los estudiantes siguen un curso de koan o un plan de estudios compuesto por quizás 200 o 300 o más koans, así como otro material. Sin embargo, pasar por un curso de koan no significa que alguien realmente tenga un despertar mientras trabaja en cada koan. Hay cierto movimiento en el currículo, aprender a hablar de forma zen, obtener una visión intelectual de los koans y mantener un cuaderno escrito sobre los koans que contienen material proveniente principalmente de entrevistas privadas (Jp., Sanzen o dokusan) Con el profesor, sin duda para futuras referencias.

Se dice que Hakuin, el famoso renaciente del japonés Rinzai Zen en el siglo XVIII, tuvo quince experiencias principales y algo así como una experiencia menor de setenta antes de que "pusiera en reposo al rinoceronte". El maestro chino Ta-Hui también tuvo muchas experiencias y se le pidió que tomara en un gran monasterio, pero se negó porque todavía tenía algunas preguntas sobre su práctica. No debemos hacer demasiadas aperturas pequeñas o incluso muchas aberturas. El punto importante es qué tan bien la práctica y el despertar se integran en nuestra vida y se convierten en Zen viviente. Con demasiada frecuencia, hemos visto cómo no ha sido el caso del Zen en Occidente durante los últimos cuarenta y cinco años, en cambio, a menudo se lo ve más como una actividad mientras "se sienta sobre un cojín" prestando poca atención a su integración a la vida cotidiana o lo que eso significa.

Significado del Despertar Zen

En cuanto a "ver la naturaleza", los escritos de Zen se refieren a tener una experiencia de "no-yo", que es la experiencia que mencioné anteriormente. Anteriormente, lo describí en términos de ver claramente que "la forma es el vacío" y así sucesivamente. Esas ideas me vinieron rápidamente después de la campana. Parecían Divertido y divertido porque parecía tan simple y tan obvio. Fue un placer reconocer algo que siempre había estado allí pero que no se había visto con tanta claridad. Desde un punto de vista, esto se considera el comienzo de la práctica. ¡Definitivamente no debe considerarse la culminación de la práctica!

El segundo ejemplo dado arriba de la energía de la ira creciente durante la meditación que lleva a la ruptura abierta del hua-t'ou no fue tanto una experiencia de "no-yo", aunque estaba allí, sino más bien, como ver al mundo como un mundo totalmente interconectado, Web dinámica de todos los fenómenos. Era ver el mundo de las personas y los objetos y el vacío como interconectados e interpenetrados entre sí. También recuerdo con esta experiencia que físicamente se generó mucho calor y sudor que condujo a la apertura del hua-t'ou. También siento que esta experiencia fue una realización más profunda que la de darse cuenta del vacío de uno mismo y de los demás y las cosas.

Curiosamente, algunas personas confunden una experiencia de "unidad" con "ver la naturaleza". Este es un error muy grande, aunque no es infrecuente, y tampoco es raro que las personas que perciben la "unidad" se aferren a esta experiencia. La "unidad" es en realidad un paso lejos del "no-yo", aunque es un gran paso para dar. En la "unidad" existe la sensación de que somos uno con el universo. Generalmente, hay una sensación maravillosa que acompaña a esta experiencia y es fácil dejarse llevar por ella. Sin embargo, no importa cuán sutil sea el yo o el

sentido de "yo" en este momento, y eso puede ser bastante sutil, todavía hay un yo y un universo con el cual ser uno. El siguiente e importante paso de dejar ir un yo sutil puede ser muy difícil. En el lenguaje zen, esto se refiere a veces como dar un paso fuera de la parte superior de un poste de cien pies.

Los Diez Defectos de Hua-t'ou de Ta-Hui

Anteriormente mencioné una serie de estados que surgen e instrucciones sobre cómo examinar un hua-t'ou. En un momento dado, Ta-Hui resumió sus instrucciones para trabajar en el hua-t'ou al dar lo que llamamos los Diez Defectos al trabajar en el hua-t'ou "mu":

"Mientras las conciencias afectivas no hayan sido destruidas, el fuego en el corazón continuará furioso. Mantenga su atención del hua-t'ou en todo momento y profundice la duda hacia ella. Siempre debe preocuparse por mantener esta pregunta ["la hua-t'ou antes de ti y tu atención siempre enfocada. Desde la izquierda no puedes llegar a ella; de la derecha no se puede llegar "].

Ta-Hui luego pasó a enumerar los Diez Defectos relacionados con el trabajo con el "Mu" hua-t'ou, que se aplican a la práctica con todos los hua-t'ou.

1. No debes entender que significa sí o no.
2. No debes tomarlo como el no de la verdadera inexistencia.
3. No debes considerarlo en relación con la doctrina.
4. No debes reflexionar sobre ello de forma lógica en la base de la conciencia mental.
5. No debes pensar que el maestro te está explicando hua-t'ou cuando levanta las cejas o Brilla los ojos.
6. No debes idear estrategias para resolver el hua-t'ou mediante el uso del habla.
7. No debes ocuparte dentro de la tienda de despreocupación.
8. No debes considerar el hua-t'ou en el lugar donde lo llamas tu atención.
9. No debe buscar evidencia en la redacción.
10. No debes captar en un estado de ilusión, simplemente esperando la iluminación.

"Una vez que la mente está sin un lugar permanente, no teman caer en el vacío. Es seguro que será un buen lugar allí ", dice Ta-Hui.

Chinul, el revitalizador del zen coreano del siglo 12 y el primer gran defensor de la práctica de hua-t'ou en Corea, agrega que "una vez que un estudiante ha recibido este tipo de explicación y ha recibido su hua-t'ou, entonces, simplemente debe

llamar su atención e investigarlo durante los doce períodos del día y en las cuatro posturas... Si aún queda un pensamiento de conocimiento o comprensión conceptual con respecto al Buda-dharma, él está enredado en los diez defectos de comprensión. "Chinul se refiere al defecto # 3 como la creación de: el obstáculo de la comprensión". Esto es exactamente lo que he dicho anteriormente en el documento, que cualquier tipo de pensamiento racional o comprensión conceptual debe dejarse de lado y uno solo debe preocuparse por examinar el hua-t'ou, examinar la palabra y plantear la duda.

Luego, Chinul agrega consejos para los practicantes zen de hua-t'ou: "De inmediato, toman un hua-t' desagradable y solo se preocupan por llamar su atención y centrarse en él. Señala de manera importante que deben "mantenerse alejados de cualquier idea de una secuencia de tiempo en la que se desarrollen los puntos de vista, el aprendizaje, la comprensión o la conducta". Hua-t'ou es una práctica repentina que significa que uno no entiende o no está consciente de ello. El despertar a la hua-t'ou sucede en un instante. Sin embargo, hay profundidades en el despertar y, ciertamente, niveles de integración en nuestra vida.

Ta-Hui, Chinul y más recientemente, el famoso maestro chino moderno, Hsu-Yun instruyeron a sus estudiantes de la misma manera, que es la forma en que lo he practicado y lo describí en este documento. Tome el hua-t'ou y llévelo a su atención tanto como sea posible a lo largo del día, mientras descarta todas las ideas que tenemos sobre el conocimiento y la verdad y la comprensión conceptual. En cierto sentido, debemos renunciar a nuestra inteligencia y abrazar el desconocimiento, la ignorancia. Debemos olvidar o dejar de lado todas nuestras ideas de verdad, todo nuestro conocimiento externo y buscar dentro de nuestras propias mentes. También es obligatorio "mantenerse claro" de cualquier idea de desarrollo de la comprensión en el tiempo, como se indicó anteriormente. No queda nada más que hacer que concentrarse en el hua-t'ou, para investigar la palabra. Este es el camino a la "verdad última sin verdad".

Algunas observaciones finales y precauciones

Al comienzo de este artículo, hablé sobre Ta-Hui, el principal exponente de la práctica del hua-t'ou en la dinastía Sung China y sus estudiantes laicos, a los que se hace referencia como literati. También mencioné que los literati no tenían mucho contacto con Ta-Hui y el contacto que tenían era por correo, probablemente bastante lento en China en ese momento. También mencioné que pensaba que la práctica de hua-t'ou se adaptaba muy bien a ciertos practicantes occidentales del Zen. En particular, aunque no se limita a, es adecuado para ciertos meditadores experimentados que, por cualquier motivo, no forman parte de

un centro Zen. Este es un grupo de personas en crecimiento pero en gran parte desconocido. Creo que es una práctica bien adecuada para personas que también forman parte de un grupo Zen, pero eso debe ser resuelto en el contexto del centro y su profesor.

Para aquellos que trabajan por su cuenta, sería bueno tener algún contacto con alguien que esté familiarizado con la práctica para discutir cualquier aspecto que surja que sea desconcertante para usted o que le gustaría discutir con alguien. Encontrar un buen amigo espiritual, un kalyanamitra puede ser muy útil. La práctica de Hua-t'ou en su mayor parte no requiere mucha discusión, una vez que uno entiende los conceptos básicos. Sin embargo, creo que es bueno tener otra persona con quien hablar. Sin embargo, para las personas nuevas o nuevas en la meditación es más importante tener a alguien con quien hablar. En cualquier caso, los libros también son un buen lugar para mirar, de nuevo especialmente para los principiantes. A continuación, enumero algunos libros que recomiendo específicamente en relación con la práctica de hua-t'ou.

Una vez más, esta práctica es adecuada para las personas que creen firmemente en su verdadera naturaleza innata o en la naturaleza de Buda, están decididos a realizar esta naturaleza innata en un momento dado de esta misma vida, creen en su capacidad para hacerlo, es un buen método para hacerlo y, finalmente, están decididos a trabajar para lograr este objetivo. Para este fin, se necesitan algunas palabras para colocar el despertar real en un contexto más amplio. Por ejemplo, ¿el despertar a la naturaleza innata de uno es el final de la práctica? ¿Cómo juzga uno la madurez o la inmadurez de su percepción? Estas son solo dos de las muchas preguntas que surgen en la práctica del Zen.

Muchos de nosotros en Occidente nos hemos sentido atraídos por el Zen primero, porque deseábamos poner fin al sufrimiento y, en segundo lugar, a medida que nuestro sufrimiento disminuía, debido a un deseo o deseo de libertad e independencia que practicamos y despertamos promesas. Y, de hecho, la práctica y el despertar del Zen pueden aliviar nuestro sufrimiento y entregar esta libertad e independencia, en un grado u otro. Sin embargo, no es tan simple como muchos de nosotros originalmente pudimos haber pensado o deseado. Las historias zen están llenas de un encuentro entre un maestro y un discípulo que en un instante el discípulo se ilumina o se despierta. Eso se presenta a menudo como el final de la historia. También sabemos y escuchamos acerca de la transmisión del Dharma y de las personas que reciben el título de roshi o maestro zen, lo que permite a estas personas su participación en un linaje zen y la mitología que lo acompaña. Esto lleva a otros a pensar que la selección institucional implica una iluminación completa o casi completa. Esto virtualmente nunca es el caso, sino que, en gran

medida, la selección Zen es una necesidad institucional para mantener vivo el linaje, para difundir un linaje, para satisfacer la necesidad de un maestro y así sucesivamente. Estos maestros pueden ser capaces de ayudar a las personas con su hua-t'ou practico, pero tal vez no. Pero ciertamente no han terminado el camino. Esto quiere decir que, para todos los practicantes, debe haber vigilancia con nuestra práctica, casi más después de un despertar, cuando los pensamientos del yo inflados y nuestro logro tienen una manera de colarse. Afortunadamente, muchos maestros del pasado estaban muy conscientes de esta necesidad.

Ta-Hui en China y Chinul en Corea también estaban preocupados por estos problemas y preguntas posteriores al despertar, al igual que otros maestros conocidos de la época. Sin entrar en una larga discusión sobre diferentes ideas de práctica, el Zen sigue en su mayoría un esquema conocido como "despertar repentino / cultivo gradual". Es decir, aunque el despertar ocurre repentinamente, aún quedan fuertes energías de hábito o tendencias egoístas o karma o, sin embargo, uno elige etiquetar tendencias que no desaparecen debido a un despertar o incluso a muchos despertares. Chinul denomina a estos despertares iniciales como "comprensión-despertar" donde hay una clara comprensión de la naturaleza y las características en las que uno ha comprendido claramente la mente-naturaleza. Entonces, si bien el estudiante puede tener la comprensión correcta, su práctica sería demasiado inmadura como para actuar de manera coherente e iluminada. Necesitaría un cultivo gradual para contrarrestar sus tendencias contaminadas y para cultivar cualidades saludables. Esto requiere enfocarse en integrar la percepción del despertar en cada aspecto de la vida diaria.

Pero algunas personas piensan de otra manera, se encaprichan con el nivel de su despertar o piensan que están por encima de todos los demás debido a su experiencia de despertar o con el poder que les imputan los títulos y la autoridad institucional Zen, y dejan que el poder y la autoridad sature sus cabezas. Algunos piensan que porque han visto su naturaleza, son libres de actuar como les plazca. Sin embargo, esto puede causar sufrimiento para uno mismo y para los demás. Ha llevado a muchos problemas desafortunados para los individuos y para los centros Zen en el Zen occidental durante un período de cuarenta y cinco años. Creo que se necesita más énfasis en la incorporación e integración de la visión.

Tal vez la advertencia clara más directa sobre el nivel de madurez en la práctica se ve en Chinul citando al famoso maestro de Zen y Hua-Yen, Tsung-Mi (780-841):

“Si las formaciones que se manifiestan aún no están cortadas y las impurezas y las costumbres del hábito persisten, o lo que ves conduce a la pasión y lo que encuentres produce impedimentos, entonces aunque hayas comprendido el significado del estado no creciente, tu poder es aún insuficiente. No debes captar ese entendimiento y decir: "Ya me he dado cuenta del hecho de que la naturaleza de las impurezas es nula", porque más adelante, cuando decidas cultivarte, tu práctica, por el contrario, se invertirá. Por supuesto, la naturaleza de las impurezas es nula, pero aún pueden hacer que sientas los resultados del karma. Ese resultado kármico puede no tener naturaleza, pero aún así actúa como la causa del sufrimiento. Aunque el dolor del sufrimiento es vacío, ¡qué difícil es soportarlo!

Por lo tanto, debe quedar claro que si las palabras y las acciones son contradictorias, se puede verificar la corrección o la inexactitud de la práctica. Mide la fuerza de tus facultades; No puedes permitirte engañarte a ti mismo. Examine sus pensamientos y protéjase contra el error; ¡Debes ser absolutamente minucioso en esto!”

Esta advertencia de no aferrarse a alguna experiencia de despertar ya que el final de la práctica es muy clara y directa. Debemos medir nuestras acciones, ser conscientes de nuestros hábitos de energía y ser claros con nosotros mismos en cuanto a cómo actuamos y pensamos cuando nos encontramos con el mundo. Esta es nuestra práctica, así que, por supuesto, debemos examinar nuestros pensamientos y acciones, y debemos ser "absolutamente minuciosos en esto". En términos simples, para repetir las palabras de Tsung-Mi, "si las palabras y las acciones son contradictorias, la corrección o la inexactitud de nuestra práctica puede ser verificado". Con esta línea simple, podemos decir claramente la madurez de nuestra práctica.

Chinul continúa agregando la necesidad de un voto de compasión. “Una vez que se logra la comprensión obtenida a través del despertar, uno debe contemplar los sufrimientos de los seres sensibles a través de la sabiduría discriminativa y hacer el voto de compasión”. En Mahayana, para que la sabiduría sea liberadora, también debe ser compasiva. En cierto sentido, entonces, nuestra práctica se convierte en una práctica no para nosotros mismos, sino para los demás.

Chinul reprende a aquellos que, después de un despertar, declaran que la naturaleza de las impurezas son nulas y luego caen en una actitud despreocupada. Habla de estas personas que no tienen "vergüenza" cuando hacen actos de producción de karma. Él llama a esto la "contaminación de la presunción" y que su "vigor y fuerza de voluntad están totalmente ausentes". Más tarde agrega, "aunque los enfoques para el cultivo son incalculables, la bondad

amorosa y la tolerancia son su origen". Chinul menciona que cultiva la compasión, la bondad amorosa y la tolerancia como cualidades sanas. Podemos agregar generosidad, moralidad y diligencia a la lista.

Creo que al tomar en serio las palabras de estos maestros de los tiempos anteriores citados anteriormente y aplicarlas a fondo, podemos decir la madurez o la inmadurez de nuestra práctica, ya sea hua-t'ou o cualquier otra práctica. Al tomar en serio las palabras de estos maestros zen muertos hace mucho tiempo, podemos evitar la "contaminación del orgullo".

Lectura recomendada

Buswell, Robert, *The Collected Works of Chinul*, University of Hawaii Press, 1983. Especialmente relevantes son las páginas 238 - 261, "Resolviendo dudas sobre la observación del Hwadu" y las páginas 262 - 374, "Extractos de la colección de Dharma y el registro de práctica especial con Notas personales ". El libro es un tesoro para los practicantes del zen. La "Introducción" de Buswell y las extensas notas de cada capítulo son especialmente gratificantes. Lamentablemente, el libro está agotado pero disponible en las bibliotecas.

Flores de los pantanos: Las cartas y conferencias del Maestro Zen Ta-Hui, tran. por J.C. Cleary, Shambhala, 2006. Esta es una recopilación principalmente de las cartas de Ta-Hui a sus alumnos literarios. Desafortunadamente, el libro solo contiene las respuestas de Ta-Hui sin las cartas a las que responde. Sin embargo, hay mucho que ganar al leer sus respuestas. Los intercambios de cartas de Ta-Hui y sus estudiantes se estudian hasta la fecha en los monasterios coreanos.

Luk, Charles, *Chan y Zen Teaching, First Series*, Rider and Company, 1969, consulte las páginas 19 a 48 para una discusión sobre la práctica de hua-t'ou. Consulte las páginas 49 a 109 para ver la conferencia diaria de Hsu-yun en dos retiros de una semana en Shanghai, en 1953.

Batchelor, Stephen, *The Faith to Doubt: Echa un vistazo a la incertidumbre budista*, Parallax Press, 1990. Recomiendo todo el libro, pero en especial vea las páginas 19 a 36 para una discusión de hua-t'ou, "¿Qué es?" Y pp. . 37- 58, "Cuestionando".

Kusan Sunim, *El Camino del Zen Coreano*, traducido por Martine Fages, Weatherhill, 1985. Especialmente relevantes son las páginas 59 a 72, "Instrucciones para la meditación". Esta sección incluye el breve comentario de Kusan sobre las Diez Enfermedades (Defectos) de Ta-Hui. .

Sung Bae Park, *Buddhist Faith and Sudden Enlightenment*, Suny University of New York Press, 1983.

Sheng Yen, *rompiendo la gran duda: la práctica Chan de Huatou*, Shambhala, 2009. Hay algunos buenos consejos aquí, pero también se repite mucho la mitología sectaria Chan como un hecho. También presenta etapas en la práctica que, para el tipo analítico, las personas pueden causar problemas al tratar de averiguar dónde se encuentran en su esquema de etapas.

Levering, Miriam, *Ch'an Enlightenment for Laymen: Ta-Hui y la nueva cultura religiosa de los cantados*, Phd. Dissertation, Harvard University, 1978, disponible en UMI Dissertation Publishing. Para aquellos con una inclinación académica, esta disertación proporciona un fondo del pensamiento de Ta-Hui en el contexto de las ideas y el entorno religioso, social y político de su época. Consulte las páginas 207 - 239 "Pensamiento y práctica laica de Hua-yen". También hay mucho material sobre el hua-t'ou y por qué y cómo practicarlo, consulte las páginas 240 - 282, "Práctica de Hua-tou: El Need For The Hua-t'ou, y pp. 283 - 311, "Faith, Doubt and the Hua-tou".