

CHIH-I

PARARSE A CONTEMPLAR

Manual de espiritualidad
del budismo *Tendai*

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2007

Diseño: Christian Hugo Martín

Imagen de portada: Christian Hugo Martín, *Paisaje*, óleo sobre papel,
21 x 30 cms.

Tradujo de la versión japonesa Juan Masía Clavel

© Ediciones Sígueme S.A.U., 2006

C/ García Tejado, 23-27 - 37007 Salamanca / España

Tlf.: (+34) 923 218 203 - Fax: (+34) 923 270 563

e-mail: ediciones@sigueme.es

www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1632-4

Depósito legal: S. 8-2007

Impreso en España / Unión Europea

Imprime: Gráficas Varona S.A.

Polígono El Montalvo, Salamanca 2007

CONTENIDO

<i>Presentación</i> , por Juan Masiá	9
--	---

PARARSE A CONTEMPLAR

<i>Introducción</i>	13
---------------------------	----

Disponer las condiciones	17
--------------------------------	----

Refrenar los sentidos	27
-----------------------------	----

Allanar los obstáculos	33
------------------------------	----

Armonizar los métodos	43
-----------------------------	----

Practicar con recursos	55
------------------------------	----

Ejercitarse correctamente	59
---------------------------------	----

Arraigat la bondad	75
--------------------------	----

Discernir los engaños	85
-----------------------------	----

Curar las enfermedades	91
------------------------------	----

Recoger los frutos	99
--------------------------	----

<i>Espiritualidad y corporalidad en Chih-i</i> , por Nakamaro Abe y Juan Masiá	109
--	-----

PRESENTACIÓN

Juan Masiá

«Detente un poco, párate a respirar; haz una pausa para ver las cosas como son, sin darles más importancia de la que tienen. Párate a contemplar». Así nos aconseja desde hace catorce siglos el monje budista cuyo manual de meditación e higiene corpóreo-espiritual presentamos bajo el título de *Pararse a contemplar*, que remite a los dos polos del eje de su espiritualidad: pausa y receptividad, respirar y contemplar.

En nuestros días vamos casi siempre corriendo, sin tiempo para pensar, arrastrados por el estrés. Nos bombardean con informaciones y desinformaciones excesivas, sin darnos margen para discernir. Por eso puede tener tanta relevancia para nosotros la invitación que nos dirige el maestro Chih-i (538-597). La transliteración fonética de su nombre en chino es Zhi-Yi o Chih-i; en japonés, Chigi o Chisha. Aunque nuestra traducción parte de la edición crítica japonesa, optamos por la lectura de su nombre en chino, Chih-i, con el fin de facilitar el acceso a las referencias y citas de diccionarios en español. Chih-i es el fundador en China de la escuela *T'ien-tai* (en japonés, *Tendai*). En estas páginas invita a sus monjes y, a través de ellos, a los lectores actuales a pararse a contemplar: detenerse a saborear la vida y aprender a mirarla desde otros ángulos y, por tanto, a vivirla también de otro modo.

Saborear y saber

Este monje budista chino aprendió de sus mentores en la escuela del *zen* el arte —no mera técnica, ni mucho menos— de sentarse en postura de loto a respirar y meditar; de ahí brota, nos dice, un conocimiento sapiencial acerca del rostro

auténtico de la realidad, a la vez que una fuente de salud corpóreo-espiritual para la persona y para la sociedad.

Esta tradición espiritual, oriunda de la India, se resumía en dos palabras sánscritas: *samatha*, que significa apaciguamiento o calma, y *vipáśyanā*, que se traduce por lucidez, clarividencia, sabiduría. Es decir, respirar hondo para calmar los altibajos de la mente agitada y contemplar el mundo de las apariencias con conocimiento sapiencial.

La traducción del sánscrito al chino, con la verticalidad y visualidad de su escritura, unida a la práctica del *zen*, enriquecieron esta espiritualidad. Sus palabras clave quedaron plasmadas en dos caracteres ideográficos que significan respectivamente «parada» y «mirada», «pausa» y «contemplación», «receptividad concentrada o concentración receptiva».

Leídos estos dos caracteres con pronunciación japonesa sonarían así: *shi-kan* (en chino, *chih-kuan* o *zhi-guan*).

Shi: detenerse, pararse a respirar, concentración.

Kan: mirar de otro modo, mirar de nuevo, mirar al fondo, contemplación sapiencial.

En nuestra traducción optamos por acuñar los términos de «pausa contemplativa» o «pararse a contemplar». Dos caras de esta postura: saborear y saber. Parafraseando al maestro Chih-i, saborear sin saber es huero; saber sin saborear es frío. Sin respirar bien, no hay sabiduría; sin sabiduría, sabe a poco el respirar. Ni el saber de muchas palabras satisface, ni el silencio ignorante alimenta el espíritu. La espiritualidad empieza por el apaciguamiento de la corporalidad. El cuerpo humano, por su parte, pide serenarse y hacerse espíritu.

Si la lectura de estas páginas sirve para poner una pausa en la vida, saboreándola y aprendiendo a vivirla, el traductor considerará recompensado su esfuerzo. Si, además, el contacto con la sabiduría oriental ayuda a redescubrir la propia tradición, el resultado habrá superado con creces las aspiraciones del proyecto.