

Domingo, 13 de noviembre de 2011

Estimados Lectores de [Acharia](#):

He recibido una carta en la que se me comenta:

"La meditación debería comenzar así: **"Dios, gracias por todas las cosas maravillosas que me has concedido, y gracias también por todas las que no he llegado a apreciar. Además, perdón por los errores que he cometido y los que espero no llegar a cometer. Ahora me relajaré y descansaré del ajetreo diario, y abriré mi mente a Tu presencia. Por favor, Dios, estoy escuchando, ¡Déjame conocerte!"**.

Le he respondido:

"Nunca he dicho como había que comenzar la meditación, eso es un asunto individual y por cierto, **¡vuestra oración está preciosa!** Cada individuo se comunica con **'Dios'** o la **Energía Divina** en su propia forma. Pero todos, absolutamente todos, si de verdad quieren una respuesta de **'Ese Dios'**, **'Esa Energía Divina'** tienen que dirigirse a su interior, 'a su cámara interna', ya que, "Dios es percibido cuando la mente está tranquila. Cuando los mares mentales están agitados por los pensamientos de los deseos, no pueden reflejar a Dios, a esa energía" "A la mente no le gusta desprenderse de sus creencias". Así que para tranquilizar la mente, es necesaria la meditación.

Aquí he copiado algo que deben conocer:

"Dos pasos de distancia separan a la creencia de la realidad de lo que se cree. Cuando hablamos de creencias hablamos solo de creencias, **no de otra cosa**—las creencias crean su propia realidad. La creencia es la respuesta dualista de la mente a una idea o percepción. **La realidad solo puede percibirse directamente, antes de que la mente la filtre. Una vez que el cerebro interpreta la realidad, la nueva realidad es solamente la interpretación.** Este es el **primer paso** de distanciamiento. Cuando la mente finaliza su interpretación, la comprueba para ver cómo encaja con el resto de las experiencias que ha procesado a través de los años. Dado que la mente es inherentemente dualista, es decir, que categoriza las cosas como verdaderas o falsas, buenas o malas, correctas o erróneas, coloca la



opinión sobre la interpretación. Este es el **segundo paso** de distanciamiento. Una vez que hemos llegado aquí, tendemos a perder cualquier contacto que pudiéramos haber tenido con la realidad que dio origen al episodio entero. En vez de ver una pila de latas usadas y montones de vasos de plástico en una esquina de la calle, vemos un "montón de basura"; en vez de simplemente ver a un hombre caminando por la calle vemos a un "infeliz vagabundo".

La fe, sin creencia, nos prepara psicológicamente para encontrar lo real que aún no ha sido vislumbrado.

"En Zen meditamos para ser capaces de mirar profundamente en nuestra propia naturaleza—para trascender el limitado ego. Los pensamientos, cuando son filtrados a través del ego, conducen al argumento, y el argumento trae el conflicto y la confusión. La contemplación conduce al entendimiento y en última instancia a la sabiduría. **No importa lo que la gente nos diga, o lo que podamos pensar sobre esto o aquello.** No podemos esperar realizar a Dios con nuestros pensamientos o por medio de una creencia incuestionable. Pero cuando podemos volvernos vacíos de yo, el argumento de Dios desaparece por completo. Llamamos a esto Unión Divina o Samadhi." [Final de la cita del Séptimo Mundo del Budismo Chan].

Así como un escritor sólo adquiere una espontánea libertad de expresión tras años de estudio a menudo laborioso, y así como la gracia sencilla de un bailarín se obtiene únicamente con un enorme y paciente esfuerzo, así también, cuando empieces a comprender adónde te conducirá la meditación, la abordarás como la mayor empresa de vuestra vida, **una empresa que te exige el más profundo entusiasmo, perseverancia, inteligencia y disciplina.**

Gracias por vuestra atención.
Deseándoles una práctica fructífera,

La Maestra – Rev. Yin Zhi Shakya, OHY