

Mensaje de Yin Zhi Shakya

Domingo, 26 de junio de 2011
Miami, Florida, USA

Queridos Lectores de Acharia, es mi intención pasar unos minutos hablando con ustedes acerca de la práctica del **Chan** chino o el **Zen** japonés.

El '**Chan**' o en su verdadero significado, la meditación, funciona en muchos niveles; pero como todo en la vida, tiene un punto de comienzo—y ese punto es el deseo de traer tranquilidad a nuestras vidas, de cesar de querer más y más cosas materiales—cosas que envejecen, transitorias, cambiantes, impermanentes y pasan de moda rápidamente, y en su lugar simplificar nuestras vidas y descubrir lo que es realmente de valor y permanente.

Frecuentemente, 'jaraneando', decimos que las necesidades de practicar el Chan/Zen son las mismas que aquellas para cometer un crimen: tenemos que tener **motivo, oportunidad y medios**. Tenemos que querer encontrar la felicidad en nosotros mismos. Tenemos que tomar el tiempo que pasamos en pensamientos tontos y vanos, y usarlo oportunamente para practicar los caminos del Chan observando nuestros trabajos y nuestra vida. Y necesitamos el medio. En este caso, el medio son las instrucciones.

¿Cómo hacemos Chan/Zen? ¿Dónde comenzamos? ¿Cuáles son los pasos?

En cada oportunidad que me permitan, trataré de explicar un poco más acerca del Chan... la respiración, el enfoque de la mente, las Verdades del Budismo y los Pasos en el Camino Budista o las Enseñanzas de Buda. Pero probablemente la cosa más importante que puedo enseñarles acerca del **Chan** es la actitud que necesitamos adoptar. Tenemos que tener nuestra mente abierta y ser firme en nuestras convicciones.

Hay un cuento muy antiguo que me gustaría compartir con ustedes:

Había una vez una tierra que estaba regido por un rey quien se imaginaba que era un gran filósofo. Eso era todo lo que a él le importaba... la filosofía. Él había decidido que no había tales lugares como el cielo y el infierno. Así que decretó que desde ese momento,



Mensaje de Yin Zhi Shakya

bajo pena de muerte, nadie en su reinado podría referirse otra vez al cielo y al infierno.

Entonces un día un hombre santo visitó país y comenzó a predicar acerca del cielo y el infierno; cuando el rey escuchó acerca de esta violación de la ley, le ordenó que el santo fuera arrestado y traído a la corte.

Cuándo el santo se paró frente a él, el rey enojado gruñó – ¿Por qué has quebrantado mi ley y enseñado esas doctrinas tontas del cielo y la tierra?

El hombre santo rió. – Y entonces preguntó - ¿Espera que discuta filoso-fía con un bufón como usted?

Instantáneamente el rey se paró. – ¡Agárrenlo! – le gritó a sus guardias. Enfurecido, murmuró - ¡Mátenlo!

Pero en el momento que los guardias lo alcanzaron, el santo levantó sus manos y dijo – Señor... Señor... Escúcheme. Hay un infierno y usted está ahí, ahora mismo.

El rey quedó allí parado, con la cara roja de furia, su sangre caliente y sus pensamientos sublevados, y repentinamente se dio cuenta que el infierno no era un lugar donde el cuerpo se quemaba, sino el espíritu – y vio con claridad perfecta que los fuegos del infierno eran las irritaciones del odio y la furia. Se dejó caer en su trono con desconfianza. ¿Cómo podía haber estado tan equivocado? Temblando, se cubrió la cara con las manos y gimió.

Entonces, miró al santo y dijo – Y pensar que has arriesgado tu vida para enseñarme esta gran verdad. ¿Podrás alguna vez perdonarme?

Y el santo dijo – Y puede ver Señor, que hay un cielo. Y usted está ahí ahora mismo.

Como pueden ver el **sámsara** y el **nirvana**, el cielo o el infierno, o como les quieran llamar, ‘los Dos Mundos’ se encuentran en el mismo lugar. **Aquí y ahora.**

– Todos queremos ser felices. Y en la búsqueda de esa felicidad que tanto añoramos, perseguimos todo lo que pensamos pueda contenerla. Corremos detrás de amor, dinero y salud. Detrás de un amor



Mensaje de Yin Zhi Shakya

permanente, de una riqueza inextinguible y de una salud constante y continua. Y así, ofuscados por la búsqueda de la felicidad que una y otra vez se termina, vamos obteniendo pequeñas dosis de 'ella', las cuales se agotan por cualquier circunstancia y nos dejan más tristes y frustrados de lo que estábamos en un comienzo. Para muchos, estas dosis son mayores que para otros, **pero de todas formas siempre se acaban**, son pasajeras y efímeras, porque en este mundo dual del Samsara, después de una felicidad viene una tristeza y después de una tristeza viene una felicidad. La cantidad y la calidad de cada una de ellas dependen de la **Ley de la Causalidad**—ésta es motivo de otra charla.

Continuemos... Observemos un poco como discurre la jornada de nuestra existencia humana. Cuando venimos al mundo es un acto sumamente doloroso (y no sólo para el bebé. La madre también pasa lo suyo. Bueno, caramba, el padre tampoco disfruta precisamente en la espera). Pero al nacer, pasamos de un estado celestial, digamos, de ingravidez, flotante y placentero, a soportar toda la presión gravitatoria sobre nosotros; descubrimos con dolor sensaciones antes totalmente desconocidas para nosotros: frío, hambre, sed, picazón, la barriga nos duele...

- De aquí a '**la caja de pino**' hay todo un rosario de desventuras y tormentos: Enfermedades, golpes, la novia que se va con otro, el marido que no se va ni a tiros, nuestra mascota que se pelea con la del vecino, el coche súper-chulo de nuestro vecino, nuestro trabajo que nos agobia pero nos permite una casa en cada ecosistema, la casa en cada eco-sistema que se 'merienda' todo el esfuerzo de nuestro trabajo, etc., etc., etc., y... un buen día, nos llega el sufrimiento que eclipsa todos los anteriores: **La certeza de la muerte**.

- Desde luego que, ante semejante panorama, no es de extrañar que Buda dijese: "**La vida es sufrimiento**", y esa es la **Primera Noble Verdad** que el Buda descubrió.

- Sin embargo, de toda esta legión de sufrimiento creo que, ninguno como el último mencionado, animó a **Shakyamuni** a buscar una respuesta a la que fue la Gran Pregunta de su vida: "¿Cuál es la raíz del sufrimiento?" Porque la muerte, una vez que nos golpea con su certeza en la conciencia, nos pone ante nuestras narices la angustia, el absurdo de la existencia: "Nacer para morir" ¿Cuál es el sentido de este absurdo?



Mensaje de Yin Zhi Shakya

- A poco que observemos los ejemplos expuestos anteriormente, nos daremos cuenta que todos responden a una de estas dos circunstancias: **"Algo me ocurre y no lo quiero" o "algo no me ocurre y lo quiero"**. No aceptamos la existencia simplemente así, tal cual es. Y esta es la **Segunda Noble Verdad**: "El origen del sufrimiento es el deseo, el apego al deseo".

- La naturaleza de nuestro mundo es transitoria, cambiante, impermanente, pero, por alguna razón, hemos perdido contacto con esta revelación.

Cuando era chica en Cuba, por ese entonces había una canción de moda llamada **No Vale la Pena**. [Si presionan el enlace llegarán a la canción cantada por Olga Guillot.] Ahora me doy cuenta, al oír la letra, que ese sentimiento de impermanencia y de cambio—de que todo llega y todo pasa—es una cosa obvia, que hasta le han escrito poemas, canciones, etc.; pero que realmente no se ha 'comprendido' bien. Ahí va la letra de la canción, que por cierto, el autor es Orlando de la Rosa:

**No vale la pena, sufrir en la vida,
si todo se acaba si todo se va.
¡Tantos sufrimientos! ¡Tantas decepciones!
¡No vale la pena tanto padecer!**

**Después de tantas ilusiones que forjé en mis noches.
Después que toda mi esperanza la cifré en tu amor;
te fuiste como aquellas olas tranquilas y claras,
que fueron únicos testigos de nuestro querer.**

**Perdida se quedó mi vida cuando te alejaste.
No supe si llorar de angustia, tratar de olvidarte.
Al fin 'la vida me enseñó' que todo es duda y falsedad.
Por eso no vale la pena sufrir por amor.**

También está el poema de Gustavo Adolfo Bécquer, 'Mi vida es un erial', y un sinnúmero de otras expresiones de ese sentido de sufrimiento y transitoriedad que todos sabemos intrínsecamente pero que no comprendemos o mejor diríamos 'hemos perdido contacto con esta revelación':

**Mi vida es un erial,
flor que toco se deshoja;
que en mi camino fatal
alguien va sembrando el mal
para que yo lo recoja.**

Mensaje de Yin Zhi Shakya

De manera que malgastamos una ingente cantidad de energía corriendo como pollos sin cabezas detrás (o delante) de los fenómenos que aparecen en nuestra conciencia. A raíz de no comprender nuestro sufrimiento nos vemos impelidos a buscar dentro de todo el repertorio fenoménico, algo que pueda sofocar esta insatisfacción y empezamos una huida hacia delante buscando **'ese momento divertido', ese 'viaje', esa 'pasión', esa 'pertenencia que apague el fuego de nuestro descontento'**. Pero, sea lo que sea que consigamos, **[y en esto hago hincapié]** su naturaleza cambiante y transitoria hará que tarde o temprano lo conseguido se nos 'escurra' como agua entre los dedos. Incluso si podemos retenerlo con nosotros por un tiempo, vemos que esto no soluciona en modo alguno nuestro problema. El sufrimiento fundamental late todavía en nuestro corazón y así comienza una nueva caza y captura, una más, de **parches** de felicidad. Un verdadero círculo vicioso que nos ata a la rueda del samsara.

- De todo ello colegimos: Si existe sufrimiento debe haber un fin del sufrimiento, primero; y segundo, **escúchenlo bien**, este fin del sufrimiento no puede estar basado en un fenómeno más. La **Tercera Noble Verdad**: "La extinción del sufrimiento es el nirvana". Ecuanimidad, extinción de nuestro egoísmo. Los deseos son trascendidos y no nos aprisionan más. Y así, marcó, finalmente, el camino, o sea, la **Cuarta Noble Verdad**: "El camino que conduce a la extinción del sufrimiento es el Noble Camino Óctuplo": que por cierto, sería el motivo de otra charla.

- Si el origen del sufrimiento está en el deseo, parece lógico suponer, de entrada, que ese Camino Óctuplo o como muchos también lo llaman, Camino Medio, nos debe llevar a **'reducir'** nuestra sed de deseos, a trascender nuestro egoísmo. Su observancia y práctica nos conduce a un estado de equilibrio interior, a una mente tranquila y abierta que nos permite captar la Verdad y no ser ciegos a nuestras ilusiones.

Bueno queridos lectores, hemos llegado al final de nuestra charla. Si desean conocer más a fondo 'el Camino Óctuplo' visiten a **'Acharia'** para más información.

Deseándoles una práctica fructífera,

La Maestra

