

# Asunciones escondidas y puntos de vista fijos

*Por Simon Child*

*El doctor Simon Child es el tercer heredero en el Dharma del difunto Maestro Sheng Yen. Recibió la transmisión del Dharma en el año 2000. Su nombre en el Dharma es Chuan-fa Jing-hong, que significa “transmitiendo el Dharma, pura grandeza”. Simon practicó durante más de 30 años con el Maestro Sheng Yen y con el Dr. John Crook, y fue el secretario del Western Chan Fellowship desde su fundación hasta su nombramiento como profesor en el mismo, en 2011.*

*La siguiente charla sobre el Dharma procede del retiro “Silent Illumination”<sup>1</sup>, en Noviembre de 2010 en DDR. Fue transcrito por Catherine Burns y editado por Eddy Street.*

## ***Percepción y sensación***

En cada servicio matinal y vespertino, cantamos el Sutra del Corazón juntos. En una estrofa este dice:

*La forma es idéntica al vacío,  
El vacío es idéntico a la forma.  
Así son también la sensación, la percepción,  
la volición y la conciencia.*

La mayoría sabréis que estos son los cinco skandhas: Forma, Sensación, Percepción, Volición y Conciencia, siendo los cinco skandhas un modelo de la mente humana. “La forma” se refiere a la forma física o cuerpo, la substancia. “La sensación” se refiere a la habilidad de sentir el mundo a través del tacto, la vista, el olfato, etc... “La percepción” es lo que hacemos con lo que recibimos a través de esos sentidos; ¿vemos el árbol?, ¿vemos el tambor?. O cuando oímos un sonido, tal vez hay una interpretación de lo que es el sonido. Oímos un clic; tenemos la sensación de un chasquido de una ramita o puede ser la puerta de un coche cerrándose. Así, la percepción no es lo mismo que la sensación directa, sentir directamente es solamente un sonido; entonces tenemos una interpretación de ello y esto es la percepción.

---

<sup>1</sup> Iluminación silenciosa



## *Volición*

Hoy quería centrarme en la “Volición” lo cual se refiere a nuestra respuesta o reacción, lo cual es diferente de la interpretación. La interpretación requiere que estemos involucrados y que tengamos algún conocimiento previo. Por ejemplo, si no hemos visto nunca un árbol, no podemos llamarlo “árbol” cuando lo veamos. De nuestra experiencia hay una correlación directa para la mayoría de objetos; sabemos que es un árbol, un tambor o lo que sea. La volición, se refiere a nuestra respuesta o reacción, es más compleja y digna de ser investigada.

La palabra “volición” tiende a implicar libre voluntad. Aunque no es una palabra que empleamos mucho en el lenguaje cotidiano. Generalmente podemos decir, “alguien hizo algo por su propia voluntad”, él/ella escogió; Él/Ella decidió hacerlo. Pero esta frase no transmite todo el significado de la palabra. La palabra sánscrita es *samskara*, e implica algo más y diferente de libre voluntad. A veces se traduce como “impulso” o impulsividad. Esto implica espontaneidad y también una reacción habitual y aquí es donde esto se vuelve interesante. Aquí hay algo sobre la respuesta-costumbre, no una respuesta predeterminada, pero si una tendencia a responder de una cierta manera. “La Volición” se refiere a nuestra tendencia habitual; algunos podrían llamarlo nuestra tendencia kármica. Por alguna razón, dada una sensación particular y una percepción particular tenderemos a responder de una cierta manera. No es la única respuesta que se podría dar; otra persona podría responder de manera diferente. No es exactamente libre voluntad pues te podrías sentir impelido a responder de una cierta manera. En realidad, podrías hacerlo sencillamente sin pensar en ello, sin emitir ningún juicio o pensar que es lo mejor. Todos tenemos reacciones habituales para ciertas situaciones y circunstancias y la palabra *samskara*, traducida aquí como “Volición” apunta en esta dirección.

## *Tendencias kármicas*

Así pues, ¿qué hace que escojamos unos hábitos?. ¿Qué decide cuáles serán nuestras reacciones? He utilizado la frase “tendencias kármicas”, que es la terminología budista para ello y en términos psicológicos diríamos “condicionamiento”. Algunas cosas han ocurrido en el pasado, y hemos adquirido una forma de respuesta que parece funcionar para nosotros, así que continuamos con ella. Nuestra respuesta se vuelve condicionada por experiencias pasadas y entonces se convierte en un hábito. Algo incuestionado y conmutado automáticamente cuando los detonadores apropiados están presentes.

Esta puede ser la forma que tenemos para protegernos, tales como rehuendo en algunas situaciones donde otra persona puede dar un paso al frente y tratar con ello. O bien podemos ser nosotros los que demos un paso al frente y respondamos, siendo muy vigilantes cuando otros renuncian. Por alguna razón escogemos este curso de acción pero no parece

necesariamente ser una libre elección. La mayoría de nosotros reconoce que nos encontramos haciendo cosas y no estamos muy seguros de cómo hemos terminado haciéndolas: *¿Cómo he llegado a esta situación una y otra vez?*

### *Asunciones ocultas*

La cuestión es, ¿cómo llegamos?. De alguna manera algunas condiciones aparecieron y nosotros respondimos de tal manera que nos encontramos en esta situación otra vez, aunque la última vez no estuviéramos muy agusto en ella. pero aquí estamos haciendo lo mismo otra vez! Pueden ser estrategias de enfrentamiento que hemos aprendido a través de nuestra experiencia de las asperezas y caídas de la vida. Pueden ser actos que realizamos. Pueden ser actitudes que adoptamos. Pueden ser reacciones internas, sentimientos, respuestas, patrones de pensamiento y pueden manifestarse de diferentes maneras.

De alguna manera, tenemos una forma particular de interpretar la vida y llevamos con nosotros algunas herramientas de interpretación. Traducimos algunas situaciones de manera subconsciente, en una evaluación de “avanzar” o “retroceder”, “dí algo” o “no digas nada”, “ve en esta dirección” o “ve en esa dirección”. No es que sea predeterminado sino que tenemos una tendencia ahí en la misma dirección cada vez que esta situación particular aparece. Llevamos a cabo una interpretación particular del mundo y tal vez, sin darnos cuenta, llevamos a cabo “asunciones ocultas” sobre las situaciones. Algunas situaciones pueden conllevar riesgo para nosotros y otras situaciones pueden conllevar oportunidades. Tenemos una asunción hecha de antemano, oculta e invisible que nos empuja hacia las situaciones que inconscientemente sentimos serán beneficiosas para nosotros, y de forma similar estas asunciones pueden apartarnos de otras situaciones.

### *Puntos de vista fijos*

Es la naturaleza oculta de estas asunciones, el hecho de que sean más bien costumbres que libres elecciones, lo que nos causa confusión. A veces no comprendemos muy bien nuestras propias acciones o actitudes. Incluso cuando percibimos lo que estamos haciendo no comprendemos necesariamente lo que está ocurriendo. Estos son puntos de vista fijos.

Nos damos cuenta que mantenemos ciertos puntos de vista fijos, como “*estos son mis valores, esto es lo importante para mí*”. Y al tratarlos como importantes no sabemos muy bien porque son importantes para nosotros. Así que decir simplemente “*estos son mis valores*”, puede ser una forma de racionalización: “*Me encuentro haciendo esto; (así pues) estos deben ser mis valores.*” ¿Pero cómo hemos llegado a escoger estos valores? ¿Cómo hemos llegado a escoger estas preferencias? Curiosamente, nos descubrimos diciendo: “*¿Cómo me he metido otra vez en esta situación?*” Por alguna razón no parece que aprendamos de ellas. Nos encontramos realizando actitudes que no funcionan, y aún así la

repetimos una y otra vez. Hay algo que nos induce fuertemente a hacer repetidas elecciones en la misma dirección, a pesar de que la evidencia de nuestras experiencias recientes no las justifican. Esto es lo que da una pista sobre la fuerza de estas asunciones ocultas y puntos de vista fijos.

### *Respuestas fosilizadas*

Todos tenemos respuestas cogidas del pasado, tal vez en la infancia, tal vez después, pero se convierten en fósiles y las enterramos profundamente. Pero continúan empujándonos desde abajo aunque puedan estar vacías. La lógica que las impregnaba ya no es válida. Esa lógica viene de otro tiempo, de otro lugar cuando esa reacción, respuesta o actitud era útil. Tal vez no fué la mejor posible en ese momento, pero fue una que funcionó. Nos hizo superar una situación difícil. Como seres vivos con la capacidad de aprender de la experiencia, aprendimos “*esto funciona*” y decidimos “*voy a seguir haciendo esto*”. En este proceso, se impregnó en nuestra forma de ser en el mundo. Esto es curioso ya que parece que no aprendemos de nuestras experiencias actuales sino de lo que aprendimos en el pasado. Cómo dice el dicho “*No le puedes enseñar nuevos trucos a un perro viejo*”. El perro joven aprende los trucos, pero el perro viejo no aprende tan fácilmente, (así que) continuamos tomando las mismas decisiones aunque sean de poca ayuda o perjudiciales.

Podría daros muchos ejemplos de esto. Aquí hay uno que he oído a menudo: Imaginaos que sois un niño pequeño con un padre muy alcohólico que vuelve a casa borracho, especialmente los viernes y sábados por la noche. Te encuentras con la posibilidad de ser golpeado, así que por supuesto aprendes a esconderte, especialmente los viernes y sábados por la noche. Tal vez otras noches de la semana tampoco estás del todo a salvo, así que por lo general aprendes a ser una persona que se esconde. Concluyes que no es seguro estar en presencia de figuras de autoridad. Lo generalizas y lo extiendes. Te conviertes en un adulto que se recluye, que es tímido, especialmente sintiéndose muy mal en presencia de figuras de autoridad, que pueden ser tu profesor, tu jefe o cualquier otra persona. De esta manera has adoptado una cierta manera de estar en el mundo que se relaciona con una forma de enfrentarte (con una situación) en la infancia.

Pero ahora como adulto ya no vives en un hogar con un padre alcohólico, así que ¿de qué te ocultas?. Es un comportamiento que ha sido impregnado, fijado y fosilizado. No lo comprendemos; sólo sabemos que nos sentimos torpes en ciertas situaciones y con ciertas personas. No sabemos porqué lo hacemos, pero lo racionalizamos y decimos: “*bueno, soy una persona tímida. Soy una persona reservada*” o (algo así).

Pero estas historias no son siempre tan directas, pueden haber giros y complicaciones en ellas. Por ejemplo, ese niño escondiéndose los viernes y los sábados por la noche puede haber oído como maltrataban a su madre. La madre era la persona que se preocupaba por él, la persona a la que él cuidaba. Entonces llegaba un sentimiento desgarrado: “*¿Me escondo para protegerme o intervengo e intento proteger a mi madre y así seré azotado de*

*todas formas?*” Un giro en la historia que añade otro proceso al mecanismo de enfrentamiento con otra actitud de vida establecida. Por supuesto diferentes personas pueden reaccionar diferentemente a esto, y diferentes respuestas evolucionarán, en este ejemplo bastante desafortunado, que por desgracia no es poco común.

### *Tendencias ocultas*

Existen ejemplos mucho más sencillos; tal vez un profesor severo; un niño al que intimidaban en la escuela, o tal vez ser avergonzado en algún momento por alguna razón. Todas estas cosas nos duelen, nos marcan y aprendemos de ellas; pero aprendemos de una manera bastante inflexible. Encontramos una manera de gestionarlas pensando “*Ya lo tengo!*” y continuamos haciéndolo.

Podemos reconocer algunas de estas actitudes en nosotros mismos y podemos tener alguna idea de que modelos las hemos sacado. En algunos casos podemos haber sido capaces de haberlos dejado pasar porque los hemos reevaluado a la luz de la situación actual: “*En realidad ya no vivo con mis padres, no necesito tener miedo a los viernes y sábados por la noche.*”; y somos capaces de liberarnos de ello.

Pero si no sabemos porque tememos a las figuras de autoridad, sino sabemos de dónde viene el miedo porque parece profundamente enterrado, es muy difícil liberarse de esta tendencia. Algunas de estas tendencias permanecen escondidas durante décadas o durante toda una vida. Continuamos mostrando ciertas actitudes, costumbres y comportamientos y en realidad no sabemos porque, aunque sabemos que no nos convienen.

¿Porque menciono esto ahora? Porque a menudo las obstrucciones que encontramos en la práctica se relacionan con algo oculto en nosotros. Llevamos a cabo puntos de vista fijos que no son compatibles con una conciencia clara. Todos tenemos límites y a medida que cultivamos nuestra práctica alcanzamos nuestros límites, y si son límites de los cuales no somos conscientes entonces se pueden convertir en confusión. No sabemos muy bien que ocurre pero tenemos el sentimiento de estar estacado, incapaces de progresar y esto puede aparecer en síntomas tales como pensamientos recurrentes o erráticos. Hemos reunido las ovejas en el redil y las ovejas exceden la capacidad del redil y siguen viniendo más. ¿Qué ocurre?.

*(Nota del editor: El retiro del centro Western Chan Fellowship en Wales está en una granja de ovejas. Cuando el Maestro Sheng Yen dirigió un retiro allí, observó que los pastores repartían las ovejas en diferentes rediles. Así que habló sobre un método de calmar la mente confusa y dispersa; lo llamó “utilizar un redil de ovejas”. Tomamos cada pensamiento tal como viene y observamos que categoría de pensamiento es, y ponemos el pensamiento en el redil para esta categoría. Lo que observamos normalmente es que mil pensamientos necesitan solamente tres o cuatro rediles.)*

### *Tener el valor de mirar directamente*

Es una historia recurrente en la mente, volviendo una y otra vez. Tal vez hay una fuerza del hábito que lo dirige. Tal vez hay un mensaje para nosotros en esta historia. Tal vez no es un pensamiento errático al azar. Tal vez esta sea una de nuestras obstrucciones que nos habla, diciendo: “Escucha”. Pero nosotros pensamos: “Lo estoy oyendo. Estoy harto de escucharlo.” Pues bien, tal vez no estamos escuchando completamente. Tal vez estamos tan hartos de oírlo que le damos simplemente una ojeada y pensamos: “Vaya, otra vez esto. Ah, de acuerdo, pongámoslo en el redil.” Bien, en realidad esto necesita ser observado más detenidamente. Así que otra vez traemos esta palabra “investigar”. ¿Qué significa investigar en este contexto? Significa: Mira directamente a lo que está ocurriendo aquí. No se trata de intentar de suprimirlo o decir, “esto no es una práctica correcta, esto es una perturbación de la práctica.” Es cuestión de decir: “Hay una parte de la mente que no está completamente iluminada.” Hay una parte de la mente con la que no estás completamente en contacto. Así que pongamos nuestra mirada en esta historia.

¿Cuál es la historia? Pues es simplemente un conjunto de palabras. ¿Cuál es el mensaje? Pues bien, el mensaje puede estar enterrado en las palabras. Las palabras pueden ser modificadas, saneadas. Estamos simplemente tocando la punta del iceberg de la historia, porque debajo hay dolor. Hay una fuerza en esta historia que no ha sido todavía expresada. La mente nos está ofreciendo una pequeña muestra y observa si tenemos el valor de mirarla directamente a la cara y ver que hay en la parte hundida del iceberg.

Una manera de digerir esta historia: ¿Cuál es el contexto? ¿Me pregunto por qué continúa volviendo? A veces la respuesta no se puede encontrar, no en las palabras, sino en algún otro lugar del cuerpo. Salgamos de la cabeza, ¿Cuál es la experiencia corporal de esta historia?. ¿Existe un sentimiento, un latido en la boca del estómago?. ¿Hay un miedo asociado a esta historia, ira, dolor, pérdida?. Probablemente con estas historias estamos tocando la punta. Para experimentar esto completamente, necesitamos permitirnos experimentarlo por completo; lo cual incluye todo nuestro ser, el total de nuestras respuestas a ello incluyendo el contexto emocional.

### *Investigar la historia silenciosamente*

Así que si nos encontramos por una historia recurrente de este tipo, investigémosla. Lo cual quiere decir, “investigar silenciosamente”. Situemos nuestra atención en la historia. No es necesario ningún análisis verbal. No es preciso trabajar sobre ello. Es necesario estar completamente presente en ello, la presencia de todo el cuerpo; una mente abierta viendo más que la simple superficie de las palabras. Entonces el contexto de la historia, el completo de la historia, puede aparecer en la mente y sentirse en el cuerpo.

Bien, este puede ser un punto decisivo, ya que podemos ver de repente a través de lo que estaba ocurriendo, que hemos sido dirigidos por algo viejo y vacío cuyo tiempo ha pasado.

Está listo para ser liberado, y no hay ningún problema particular para que sea liberado ahora. Parecía algo que no podíamos tratar. Era un comportamiento que nos mantuvo a salvo en la infancia y parecía muy peligroso arriesgarse a abandonarlo. Pero cuando se ve completamente, destapado, experimentado, su estancamiento se vuelve inmediatamente aparente: *“Esto es completamente irrelevante para mi vida ahora. Fue algo relevante en el pasado, pero ahora no.”* Entonces puede ocurrir que seamos capaces de dejarlo de lado. Entonces pensamos: *“¡Ojalá lo hubiese detectado antes!”*

Cuando se ve completamente puede ser muy fácil apartarlo. Es verlo a medias, la media película oculta, el esconderlo por miedo, lo que hace difícil de abandonar.

### *No hay áreas “no-ir”*

Pueden haber otras razones que hagan difícil abandonarlo, el miedo es una de ellos. Puede haber culpabilidad asociada a la historia, una responsabilidad personal que deba ser adquirida, nuestra parte en una historia particular. En algunas historias somos las víctimas, en otras somos los agresores, y a menudo hay una mezcla de las dos. Pueda haber vergüenza relacionada con la historia. Podemos sorprendernos maquillando nuestra historia, haciendo que parezca que sólo somos la víctima y que en realidad no hemos hecho nada malo. La mayor parte de nuestra vida hacemos algo erróneo o algo malo, ¿verdad?. Tal vez en esta historia en particular hay algo malo de nuestro lado, al mismo tiempo que la otra persona que está haciendo algo.

A veces somos sencillamente víctimas como puede ser la naturaleza de la vida, y no tenemos que encontrar ninguna culpa de nuestra parte. porque no siempre la hay. Pero estemos alerta, tal vez la parte oculta del iceberg es nuestra parte de la historia, que es la vergonzosa, el secreto culpable que podemos no estar viendo. Así que otra vez, no debemos hacer de nosotros una víctima extra, siendo una “víctima” que intentar culparse a sí misma. No hagamos eso.

Así que seamos abiertos con respecto a la dirección que toma, en qué dirección la historia se revela para nosotros. En general y a través de la práctica no hay áreas (dónde) “no-ir”. Si una historia aparece, especialmente si aparece repetidamente, necesitamos situar nuestra conciencia en ella. No nos demos excusas extras para no mirar ciertas cosas en la práctica. No digamos: *“Oh, esto no es práctica, es pensar. Pensar es malo, no debería hacerlo”*. Como hemos dicho, para tranquilizar una mente muy indómita, podemos suprimir el pensamiento de forma que obtendremos un principio de tranquilidad. Pero también hay razones para ir en la otra dirección.

Cuando un rompecabezas, un problema, precisa ser penetrado, hay una razón para abandonar el apego a la tranquilidad y permitir algo de reflexión (pensamiento), análisis y libre asociación para iluminar la historia. Así que algunas veces, si, suprimimos el pensamiento, solo para conseguir cierta calma; y a veces reflexionamos un poco, para



obtener una cierta claridad. Pero al final llegamos juntos a una iluminación unificada y silenciosa.

### *Quitémonos nuestras lentes distorsionadoras del mundo*

En ocasiones es apropiado avanzar un poco más en una dirección que en otra. Así que no utilicemos la excusa para áreas “no-ir”, pensando: *“Oh, no es la práctica adecuada.”* En realidad es una parte muy importante de la práctica dirigirnos a nuestras obstrucciones.

A veces necesitamos ser un poco más sofisticados con nuestros bloqueos y no decirnos: *“Ah, ya lo sé todo sobre esto. He pensado sobre esto en el pasado, así que no lo necesito hacerlo ahora.”* Bien, si continúa volviendo a nosotros, probablemente necesitamos hacer algo con ello ahora. Y a veces nos decimos: *“Bueno, he hecho toda esta terapia y me ha costado mucho dinero, de manera que no puedo cuestionarla y volver a este camino otra vez. Debe ser terminado ahora, ¿no es cierto?”* Bien, tal vez, o tal vez no, comprobémoslo.”

La conciencia abierta incluye todo, incluso cosas que a primera vista no parece que tengan que ser tratadas en un retiro. Pero son lo que nos viene a la mente y es lo que precisa ser tratado. Si no las tratamos, si las apartamos, hay un aspecto en el cual estamos distorsionando nuestra percepción. Estamos diciendo: *“Estoy llevando el filtro de mi visión del mundo en mis lentes y no me las voy a sacar para ver claramente, ya que me siento cómodo con estas lentes.”* Pero en realidad son lentes distorsionadoras; nos están dando una visión distorsionada del mundo, una visión distorsionada del mundo en la cual, por ejemplo, todas las figuras de autoridad nos pueden perjudicar, o hay una posibilidad de que nos dañen. Pero esto no es así en realidad. Por supuesto necesitamos tomar precauciones de sentido común en la vida, existen riesgos, pero no son los que nosotros pensamos, no son aquellos antiguos riesgos. Debemos quitarnos estas lentes distorsionadores y ver el mundo directamente. Si no lo hacemos estamos abiertos a más riesgos, acarreando viejos patrones y aplicandolos indiscriminadamente al presente.

### *Aplicar dirección a nuestra práctica*

¿Cómo decidimos en qué dirección conducir nuestra práctica? ¿Hacia el silencio? ¿Hacia la iluminación o investigación? Bien, hacemos lo que podemos y probablemente cometemos algunos errores en el camino. Algunas veces pararemos el pensamiento, intentando tranquilizar la mente, y podemos excedernos terminando en “la cueva de los demonios”. A veces podemos pasar demasiado tiempo pensando, reflexionando sobre cosas y terminar con una mente dispersa. Pero a veces necesitamos dirigirnos en estas direcciones. Simplemente diciéndonos *“Me voy a sentar simplemente aquí y se ordenará por sí mismo”*, no siempre funciona, porque estamos sentados aquí con una visión distorsionada y sesgada.

Necesitamos aplicar algún esfuerzo y alguna dirección a nuestra práctica. Hay que hacer algún ajuste, alguna prueba y error.

Uno de los *samskaras* que escogemos como budistas parece ser que los pensamientos son malos, que debemos deshacernos de los pensamientos; el pensamiento es el enemigo. Bien, esto ocurre parcialmente porque enseñamos métodos de calmar la mente y naturalmente, al progresar la práctica la mente se vuelve más tranquila. Pero a causa de que entendemos que a medida que la práctica progresa, la mente se vuelve más tranquila, pensamos que podemos hacer lo opuesto y decir: “*Si me deshago del pensamiento progresaré en la práctica*”. Pero no es así.

### *Pensamiento natural y pensamiento deliberados*

Hay una manera interesante de mirar los pensamientos y dos tipos diferentes de pensamiento: Roshi Jiyu-Kennett de Shasta Abbey, en sus escritos identifica “pensamiento natural” y “pensamiento deliberado”. Bien, la primera vez que leí esto lo comprendí al revés, porque entendí que quería decir “pensamiento natural” como dispersión aleatoria de la mente, y “pensamiento deliberado” como el pensamiento que controlamos.

Pero en realidad ella ve estos procesos mentales completamente de otra forma. “Pensamiento natural” es perfectamente natural, ya que es perfectamente natural tener pensamientos. Los pensamientos llegan y no son un problema. A lo que ella llamaba “pensamiento deliberados”, podríamos llamarlos elaborados y son un problema porque se interponen en el camino y nos apartan de la experiencia directa del mundo; de experimentar directamente nuestra naturaleza. Al tener estos niveles de teoría, interpretación, evaluación, comentario, etc..., esto es lo que nos separa. Pero si sencillamente tomamos contacto directo con nuestro pensamiento natural, nuestro sentimiento natural o nuestro entorno natural, entonces vemos directamente la naturaleza de quienes somos y el mundo en que vivimos. No hay filtro, no hay obstrucción.

Así que no intentemos eliminar cada pensamiento de nuestra mente. A medida que practiquemos, la mente se estabiliza al tiempo que cesamos el hábito de elaborar, quedando solamente los tranquilos y naturales movimientos de la mente, la tranquila percepción de la naturaleza. No se trata de deshacernos de estos. Esta práctica trata sobre avanzar siendo un ser humano más completo, no ser un robot no-pensante y no-sintiente. Es perfectamente natural que cierta cantidad de pensamientos y sentimientos tengan lugar, pero seamos conscientes, no divagando en elaboraciones.

Démonos cuenta cuando nos apegamos a lo que podríamos llamar “prácticas temporales” de los extremos, tales como cortar con los pensamientos para intentar y conseguir calmar la mente. Está bien hacerlo algunas veces, pero es una práctica temporal. Entonces está el otro extremo: pensar, reflexionar sobre algo, analizar; estas son útiles y debemos hacerlo, pero no siempre. Esto es cómo la balsa que nos lleva a la orilla, que es muy útil pero que abandonamos en algún momento. Ya no necesitamos llevarlas con nosotros. Pero una balsa

es muy útil para atravesar las aguas; así que utilicemos una balsa cuando sea apropiado, pero no pensemos que la balsa es la única manera de viajar para el resto de nuestra vida.

### *Investigar silenciosamente*

El Maestro Sheng Yen decía que deberíamos ser entregados en nuestra práctica. Esto debería ser interpretado como poniendo todo el esfuerzo en nuestra práctica, aunque también significa poner todo nuestro ser en nuestra práctica, nuestro corazón y nuestra mente. No hay áreas “no-ir”. Entonces cuando nos estabilizamos en el terreno medio, cuando no estamos suprimiendo los pensamientos, y no estamos pensando, todavía es necesario investigar.

Bien, este es un concepto complicado así que revisémoslo. ¿Qué queremos decir con “investigación silenciosa”? Imaginemos que estamos en una situación, hay poca luz y estamos fuera en algún lugar, tal vez caminando en un bosque. Entonces en la penumbra hay una forma delante nuestra que no reconocemos bien, no podemos ponerle una etiqueta. Hay una forma. No sabemos qué es. ¿Cómo la averiguaremos? ¿Son las palabras útiles? No. Miramos. Miramos. La investigación es el no-saber, pero querer saber. No-saber, pero desear saber, reconociendo no-saber y seguir buscando. Tal vez la mente tiene una tendencia a imaginar, pero la retenemos, queremos saber.

Continuamos buscando. No llega ninguna respuesta. No hay progreso, pero continuamos buscando. Esto es investigar; es el continuar buscando. Entonces, en algún momento, vemos que la forma difusa se aclara, como algo que reconocemos, o tal vez hay algún movimiento. Tal vez el animal que hemos estado buscando ha cambiado de posición; o tal vez era una hoja y al moverla el viento se vuelve clara. Ahora sabemos lo que era, pero las palabras no nos han ayudado a averiguarlo; fue el observar, la constante y penetrante observación lo que nos ha ayudado.

### *No saber, continuar observando*

Así es como aplicamos la investigación en esta práctica. Empezamos cultivando la conciencia del cuerpo. Lo que significa abrir la mente para observar, ver, sentir y oír; estar abierto a cada parte de información sensorial que llegue, pero no modelarlo en ninguna forma particular, observar con una actitud de querer saber, pero sin saber, con el no-saber manteniéndonos buscando.

Entonces tal vez un poco de información extra nos puede llegar, un cambio en el entorno o en la calidad de la atención. Hay una diferencia: *“Ah, realmente puedo sentir mi dedo; no sabía que podía sentir mi dedo”*. Pero esto no resuelve el asunto de quién somos, o de qué vida se trata, o cuál es nuestra naturaleza. Así que continuamos buscando. Nuestra práctica continúa, y a medida que continuamos buscando, la observación se estabiliza. El escenario puede ampliarse, pero continuamos buscando. Pueden haber algunas dudas en algunas

experiencias durante el camino, cierto temor, pero seguimos buscando. No hay paro en esta práctica, sencillamente seguimos adelante, continuamos buscando.

Terminemos leyendo un fragmento del Maestro Hongzhi, el Maestro del siglo XII que reunió estas prácticas bajo el nombre Iluminación Silenciosa. Dejó varios escritos, algunos de los cuales se les llama “Instrucciones para la Práctica” aunque en realidad son más como descripciones de la práctica. En estas “Instrucciones” a menudo no hay mucho método puesto que es más una descripción de un estado. Aquí tenemos uno. Solamente leeré una frase o dos:

*La forma correcta de práctica es sencillamente  
Sentarse en quietud e investigar en silencio.*

*Ahí, profundamente, hay un estado que uno alcanza  
Cuando uno no es externamente enredado  
Por causas y condiciones.*

*La mente, estando vacía, lo abarca todo.  
Siendo su luminosidad maravillosa, es precisamente apropiada e imparcial.*

*Internamente no hay pensamientos.*

*Vasta y retirada, está solo consigo mismo  
Sin caer en el estupor.*

*Brillante y potente, corta todas las dependencias y permanece libre.*