

Estabilizando la mente

Por el Maestro Chan Sheng Yen

Este artículo es un extracto de una conferencia ofrecida por el Maestro Sheng Yen al grupo de meditación en el monasterio de monjas chan, en Taiwan el 8 de abril 1984, Antonio Hsieh realizó la traducción del chino con una edición bilingüe por Chiacheng Cang y Robert Dougherty. La edición inglesa editada por Ernest Heau.

Estabilizando la mente en la vida cotidiana

Nos encontramos con muchas cuestiones en la vida cotidiana (ganarse la vida, la familia, seguridad y lo más importante como alcanzar la liberación del ciclo de nacimiento y muerte). Con estas cuestiones incidiendo en la mente de momento a momento, es casi imposible vivir día a día con paz mental.

Para los practicantes esto crea obstáculos. Así que deben eliminar su visión del yo, su apego al cuerpo y a la vida misma. En la sociedad de hoy en día, todo el mundo está permanentemente compitiendo en la prosecución de deseos materiales, de tal manera que la ética se ha deteriorado y que el afecto familiar se ha desvanecido; no hay seguridad en la estructura familiar y el porcentaje de divorcios está subiendo. Incluso mientras una pareja se está preparando para casarse, están haciendo acuerdos prenupciales por si se divorcian. Incluso empiezan a preocuparse sobre la cuestión de criar a los niños y quién se queda con los hijos en caso de divorcio. Ni el esposo y ni la esposa están preparados mentalmente para permanecer fieles “hasta que la muerte los separe”. En muchas familias, los padres están ocupados todo el día con sus carreras y su vida social y así descuidan la disciplina de sus hijos. Esto crea muchos niños problemáticos que pueden crear problemas a la sociedad. Para salvar las familias, debemos empezar con cada individuo; cada uno debe cumplir sus respectivos deberes como miembro de la familia. Este estado armonioso puede ser alcanzado con “padres amorosos, hijos amorosos, parejas armoniosas, hermanos mayores afables y hermanos menores respetuosos.”

La muerte es el mayor miedo de la humanidad. En tiempos pasados cuando la gente todavía vivía como salvajes, las vidas humanas estaban expuestas a muchas amenazas. La gente tenía que defenderse contra catástrofes y animales salvajes, luchar contra el entorno natural y pelear para sobrevivir. Entonces llegó la sociedad civilizada, pero debido a los serios conflictos de intereses, la gente se mataban unos a otros, con frecuentes disputas y prolongadas guerras atacándose clan contra clan, tribu contra tribu, raza contra raza y nación contra nación. Para cualquier individuo, desde la cuna a la tumba, no hay garantías absolutas para cada minuto y cada segundo de vida. Podemos caer enfermos o morir por causas accidentales. “La vida humana es frágil y puede cambiar en cualquier momento entre dos respiraciones”. Así debemos aceptar este hecho. Si podemos aceptarlo tranquilamente, no necesitamos

preocuparnos sobre si estaremos a salvo. Pero hasta que muramos, tenemos que encontrar una manera de sobrevivir. Si cometes suicidio, se viola la ley Budista del Karma. Entonces de nuevo, si tememos a la muerte, podemos cambiar nuestro Karma pasado y prolongar nuestra vida practicando diligentemente. No obstante, los verdaderos practicantes no temen a la muerte.

En resumen, el futuro no es conocible y nosotros solo podemos proteger nuestra seguridad de la mejor manera posible. Además, mientras estamos vivos nunca podremos estar absolutamente a salvo. No necesitamos preocuparnos por el asunto de la seguridad, pero debemos intentar reducir el peligro al mínimo, ni creando peligro para nosotros mismos ni dándoles a los demás la oportunidad de crear peligros. Aún así, esto es solo relativamente seguro, porque los seres humanos somos mortales y la vida en sí es una fuente de inseguridad. Debemos adoptar esta perspectiva de manera que podamos tranquilizar nuestra mente en un entorno que es inseguro.

Estabilizando la mente en el proceso de la práctica

Antes de empezar a practicar Budismo, raramente enfrentábamos abiertamente nuestras tendencias mentales. Sólo cuando empezamos la práctica descubrimos que nuestra mente puede ser caótica, sucia, fea, inestable, impura y agitada.

Aquellos que tienen un método de práctica, ya sea sentarse en meditación, recitando el nombre de Buda, recitando sutras o cantando mantras, pueden todos descubrir que su mente todavía no está concentrada.

Esto muestra, que han hecho algunos progresos en la práctica espiritual. Si habéis alcanzado como mínimo este nivel, es mejor no prestar atención a las perturbaciones en la mente, sino simplemente volver al método. Ignorad los pensamientos engañosos o erráticos y estos menguarán naturalmente, dejando solamente el método. Finalmente, incluso el método desaparecerá, porque el método mismo es también un pensamiento ilusorio.

Así que cuando observéis pensamientos erráticos durante vuestra práctica, ignoradlos. No los menospreciéis pero tampoco los sigáis. Cuando observéis pensamientos erráticos, dejadlos estar y volved al método. Esta es la mejor manera. Permaneced con el método. Entonces vuestra mente naturalmente se estabilizará.

No obstante, si sentís que ya estáis libres de pensamientos erráticos, esto no significa necesariamente que vuestra mente esté tranquila y estable. Una monja budista me dijo: "En los últimos seis meses, a menudo he sentido después de la meditación, que no hay distinción entre yo y los otros seres vivos, personas u objetos. Parece como si yo fuera lo mismo que ellos. En estas circunstancias no me preocupa si yo o ellos existimos. ¿Es ésto liberación?"

Yo le dije: “¡No, no lo es!”. ¿Por qué? Porque de hecho, este “yo” que ella percibió como “no yo” y la “gente” externa existen y están claramente en oposición. Aunque no hay grandes y pesadas aficciones tales como deseo, odio, alegría o ira, para ella la idea o percepción de “unidad” y “tu, yo y ellos somos lo mismo” todavía existen.

Ella continuó: “¿Estaba yo en un estado de dhyana?”

Yo le dije: “¡No, no lo estabas!” En dhyana, en el verdadero sentido, no hay “tu”, no hay “ellos”, no hay “yo” y no hay ni espacio ni tiempo. Dhyana significa que la mente ha llegado a la tranquilidad en un único pensamiento y no está situada en el tiempo ni en el espacio. Así dhyana se alcanza solamente cuando los límites entre antes y después se han roto y las acciones mentales perecen. Esto significa que dhyana requiere que no haya pensamientos pasados o futuros y que no haya interior o exterior del cuerpo, mente o entorno. Al oír mi explicación quedó muy decepcionada.

Ella me preguntó: “¿Entonces en aquel momento dónde estaba yo?”

Yo le dije: “Estabas en un estado ilusorio y engañoso. No obstante, mientras estabas en este estado no tenías miedo. Para los practicantes, esto es una buena cosa.”

Así que esta monja se decepcionó de nuevo. Habiendo practicado durante tanto tiempo, pensó que estaría en un muy buen nivel. Por el contrario le expliqué, que era un estado ilusorio. Deberíamos saber que todos los estados que tienen una forma física o mental son ilusorios. La forma física incluye el cuerpo físico y el entorno en el que el cuerpo vive. En otras palabras, todas las sensaciones del cuerpo y percepciones mentales son sencillamente estados ilusorios. Aunque la ausencia de ego que ella sentía le hizo pensar que había alcanzado ya la liberación de las aficciones, sólo se puede decir que era un proceso del cultivo de la práctica. Como no estaba libre de las percepciones de no-yo y liberación, estaba en realidad en un estado ilusorio. En ese momento su mente podía ser capaz de estar en paz, hablando relativamente, pero no era real ni paz absoluta. Todavía estaba en el nivel donde la mente existe y puede ser pacificada, mientras la verdadera mente tranquila significa que no hay mente que pacificar.

Cuando los antiguos patriarcas tales como Bodhidharma, Huike, Sengchou, Daoxin llamaron una mente en paz, quiere decir no tener mente que puede ser pacificada o usada. Este es el significado de : “He buscado mi mente pero no la he encontrado.” y “A no pacificar nada, se llama la verdadera pacificación de la mente.

No hay Mente que Pacificar

No tener una mente que pacificar no significa vivir en un estado etéreo. Si la mente vive en la existencia, la mente existe, si la mente vive en la vacuidad, todavía existe. Tengo una discípula que durante un retiro Chan de 7 días, barrió el patio por la mañana temprano, mientras barría, recogió las azaleas que caían al suelo, una a una y las puso sobre un cerezo, en aquel

momento los cerezos no tenían ni hojas ni flores. Ella hizo eso con un gran e intenso interés. Así que yo le pregunté: “¿Qué estás haciendo?”. Ella dijo: “¡El mundo es tan bello! Los árboles están vivos y las flores que caen están todavía vivas, así que las pongo encima de los árboles. Una vez que las he puesto encima de los árboles, las azaleas son flores de cerezo. ¿Cuál es la diferencia? Pueden caer de un árbol de azaleas y crecer en un cerezo.”

Ella sentía el mundo era vivaz armonioso y bello. Tal mentalidad puede parecer entrañable, pero en realidad todavía estaba en un estado de “yo inferior” de apego emocional. Al apreciar el mundo, se proyectaba a sí misma sobre los objetos en su alrededor. Aunque no era una aflicción grande y pesada, esta forma de alegría todavía no está libre de la mente afligida. Cuando alguien alcanza un mejor estado a través de la meditación, su mente y cuerpo no existen y se siente extremadamente relajado, en paz, confortable, libre y muy alegre. Mucha gente practica la meditación solamente para alcanzar una sensación de este tipo de felicidad, interpretando esto como la experiencia de haber alcanzado la liberación.

Pero en realidad este estado no es la liberación, ya que es solamente una pausa en el fardo de las aflicciones. Cuando vuelve a su estado normal, el estado mental diario no se sentirán liberados, ya que su cuerpo pesado está todavía ahí y las aflicciones sin fin han vuelto.

Así que si obtenemos un poco de alegría practicando la contemplación u obtenemos un sentido de unidad con el entorno y su belleza, esto no es liberación. Liberación significa no tener mente que usar y no tener una mente que pacificar. No-mente significa que se ha entrado en un estado de concentración, pero no es la corriente y mundana absorción meditativa. En la concentración no hay espacio ni tiempo y no hay posibilidad de una mente que se mueve o no. Esta es la verdadera realidad de todos los dharmas. Cuando un gusano se arrastra por el suelo, tu ves que se está arrastrando, pero tu mente no se arrastra con él. Todo ocurre como lo hace normalmente, pero tu mente no genera movimiento o pensamiento discriminativo.

En ese momento la mente es como un espejo que refleja todo lo que pasa enfrente suyo, pero el espejo no es afectado. Su superficie no cambia en respuesta a los objetos que se mueven delante suyo, tampoco retiene las imágenes de los objetos que pasan delante de él. No-mente significa tener una mente que se mantiene inmóvil y no retiene ninguna traza de las formas en el entorno. Precisamente porque la mente no se mueve, refleja fielmente las formas del entorno. Y como no retiene ningún rastro, no hay superposición o difuminado de las formas que refleja. Cuando no hay mente que puede ser pacificada, no hay impulsos aflictivos, pero la función de sabiduría todavía existe.