

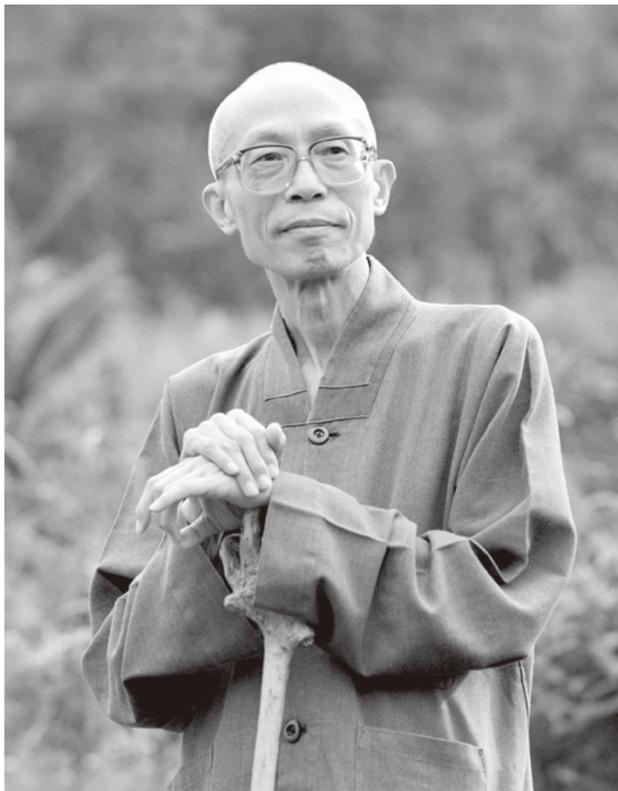
No Destruir las Emociones de la Gente¹

por el Maestro Chan Sheng Yeng

Este artículo es una compilación de extractos del Song of Mind: Wisdom from the Zen Classic Xing Ming por el Maestro Sheng Yen (Shambhala Publications, 2004). Este libro es un comentario en verso sobre el poema clásico del Maestro Chan Niutou Farong. Los comentarios fueron ofrecidos como charlas del Dharma en retiros Chan intensivos. Espero que podáis encontrar algo útil en ellos. El libro está traducido por Ming Yee Wang y Paul Kennedy y editado por Ernest Heau y Chris Morano.

Una Oruga Corriente

Distinguiendo entre profano y sagrado,
Las vejaciones florecen.



Chan Master Sheng Yen DDM Archive Photo

Soy un ser sensible corriente y enseñé a mis alumnos a verse así mismos de la misma manera. No somos sabios. Sé que estoy haciendo distinción entre profano y sagrado, pero lo hago por buenas razones. En primer lugar, los sabios genuinos raramente proclaman estar iluminados. Incluso los patriarcas Chan no hacen tales proclamas. Proclamar sabiduría es un signo seguro de que uno no es un sabio. En segundo lugar, no es fácil reconocer un sabio. Aquellos que proclaman su sabiduría, a menudo son personas corrientes que simplemente han dominado unas cuantas habilidades que causan impresión. Lo mejor es pensar de sí mismo que se es una persona corriente y no preocuparse sobre convertirse en sabio.

Juzgándose a sí mismo con un criterio apropiado para un sabio conjura los problemas. Ya es suficientemente malo

pensar que uno es un sabio, pero engañar a otros es peor. También está el problema opuesto; viendo lo que cuesta ser un sabio, podemos desilusionarnos. Después de todo podemos ver practicantes diligentes que parecen ser bodhisattvas. Nos imaginamos defectuosos en un entorno de benditos, una rata en un prado lleno de bellos conejos.

¹ <https://chancenter.org/download/Chan-Magazine/ChanM-Autumn-2020-web.pdf>

Desilusionados podemos incluso abandonar la práctica. No deberíais pensar en vosotros mismos ni como una rata defectuosa, ni como un conejo puro que no necesita practicar más. Simplemente veos cómo practicantes corrientes.

El énfasis en la práctica debe estar en el proceso, no en el resultado. Es bueno tener objetivos, pero cuando llegamos a la práctica hay que poner los objetivos aparte y simplemente practicar. La práctica es como empezar un viaje: nosotros y otros viajeros llegamos al mismo aeropuerto para empezar el viaje. Cada vuelo tiene su propia hora de partida, destino y hora de llegada. Compramos el ticket, nos sentamos en el asiento y los demás en el suyo. Una vez que estamos en ruta no tiene sentido preocuparse sobre la ruta o el tiempo de llegada. De cualquier forma llegaremos al destino, como lo hacen los demás.

En un vuelo de veintitrés horas de Nueva York a Taiwán, tuvimos paradas en Alaska y Corea. El hombre sentado a mi lado se quejó: “Debería haber utilizado la otra aerolínea. Su vuelo era de dieciséis horas solamente.”

“Estupendo,” le dije, “vuelva a Nueva York y tome ese otro vuelo.”

“No puedo hacer eso, es demasiado tarde y tomaría todavía más tiempo.”

Así que le dije: “En tal caso, no tiene sentido discutirlo más.”

Un aforismo chino dice que una vez que ya estamos en un barco pirata, lo mejor es convertirse en pirata. En otras palabras, como practicante, no mires atrás. Ya estás en ruta, simplemente continúa tu práctica. No te compares con los demás. Teniendo sus propias causas y condiciones, la gente encontrará naturalmente su propio camino y tendrá sus propias experiencias. Al practicar, nuestras causas y condiciones cambiarán y lo mismo ocurrirá con nuestras experiencias. No te preocupes con el resultado de tu práctica; ésta también tendrá sus idas y venidas y cambiará. Simplemente preocuparse por el momento presente es la mejor y más rápida manera de practicar.

Una joven pensaba que era fea. Su madre le dijo: “No te preocupes, cuando tengas dieciocho años serás bella.” Los años pasaron y en su dieciocho cumpleaños, la joven se miró al espejo y no le gustó lo que vió. Su madre dijo: “Eres mucho más bella que cuando eras una niña; simplemente no te das cuenta de ello. Un cachorro que crece hasta convertirse en un gran perro, sigue siendo un perro y un patito no se convertirá en un cisne.”

El sentido de esta historia es este: “Al practicar ¿te preocupas por tu progreso? Si te menosprecias como la joven en la historia, recuerda que cada momento es un nuevo comienzo, un nuevo inicio. La práctica siempre es empezar, así que no pienses en términos de tiempo. Olvídate de ser un veterano con los años de experiencia en tu cinturón. Para que una oruga se convierta en una mariposa, primero debe reptar, comer hojas y convertirse en capullo durante mucho tiempo. Correr no hará que se convierta en mariposa antes. Como la oruga, debemos tomar el tiempo para madurar naturalmente. Una vez y otra digo: “no busques el éxito, o temas el fracaso. Solo practica.”

Progresar en Oleadas

Partir cabellos te desvía de lo eterno. Buscando la realidad, abandonas la verdad.

Partir cabellos (en cuatro) significa hacer comparaciones y distinciones, como compararnos con otros, nuestro presente con nuestro pasado o un futuro imaginario, lo bueno y lo malo. Hacer tales distinciones nos aparta del camino recto. La gente habitualmente parte cabellos sobre cosas nimias, pero hacer distinciones de cualquier tipo es obstructivo. Un solo pensamiento que no podemos abandonar es también una obstrucción. Dondequiera que tu mente se establezca está sujeto a cambio, mientras un principio verdadero no cambia.

El progreso en la práctica no es constante y lineal, es más como una ola, a veces sube y a veces baja. Un buen día puede estar seguido por un día horrible y viceversa. Puede incluso cambiar de una sesión de meditación a otra, de un momento a otro. Si siempre percibes las cosas como yendo a peor, tienes una mente comparativa. Te buscarás problemas y puedes acabar desilusionado; puedes perder la fe en tí mismo, en la practica y en el Dharma. Cuando se trata de práctica, hacer comparaciones o distinciones sólo conduce a problemas.

La práctica está influida por muchos factores, incluida la propia condición física, que puede pasar por ciclos. No siempre tenemos control o incluso conciencia de estos ciclos. Lo que parece ser una regresión puede en realidad ser un aderezo en una función fisiológica. En medio de la bajada de un ciclo podemos ver solo negatividad, no hay nada más que mirar. Pero si hacemos una mirada prolongada, también veremos altos y bajos, progresos en oleadas a través de los años. Le pregunté a una joven practicante cómo iba su práctica.

“Horrible. No podría ir peor.”

Yo le dije: “En tal caso sólo puede ir a mejor. ¡Felicitaciones!”

Reconocer la naturaleza del progreso en altos y bajos es importante. Como pasamos por muchos estados mentales, soportar los ciclos requiere determinación. Mientras seamos diligentes y consecuentes en la práctica, no hay necesidad de comparar el día de hoy con el pasado, o con un imaginario futuro. Simplemente practiquemos según nuestra capacidad sin volvernos obsesivos. Practiquemos como un pequeño riachuelo que fluye suavemente y continuamente, no cómo una riada que se presenta de una vez, hace mucho daño y desaparece. Esta no es una buena forma de gastar nuestra energía.

Algunas personas practican un método particular toda su vida y nunca ven un resultado evidente o progreso. ¿Han perdido su tiempo? Definitivamente no. Durante el tiempo en que uno trabaja duro sin ver resultados tangibles, el esfuerzo no se ha perdido. Aunque muramos sin haber alcanzado la iluminación, habremos plantado buenas semillas kármicas para nuestra próxima vida. La práctica debe convertirse en una rutina, como limpiarse los dientes. No nos preocupemos sobre cuán bueno se está haciendo. Nos beneficiamos grandemente, lo notemos o no.

Hay un famoso gong'an (Koan) en el cual un monje le preguntó al Maestro Zen Zhaozhou, “¿Tiene un perro la naturaleza de Buda?” y el Maestro Zhaozhou contestó: “Wu,” que significa “no” o “sin”. Si convertimos la respuesta de Zhaozhou en un huatou, se convierte

en “¿Qué es wu?”, si practicamos este huatou, incluso hasta nuestro último aliento, habremos obtenido muchos beneficios.

También existe una alegoría chan sobre un monje que no estaba iluminado, pero que practicó este mismo huatou toda su vida. Cuando este monje estaba a punto de morir, el rey de los infiernos envió dos demonios para capturar la mente del monje que no estaba iluminado, mientras todavía estaba vivo. Pero, aunque estaba muriendo, el monje siguió practicando su huatou: “¿Qué es wu?” Cómo la mente del monje estaba completamente centrada en el huatou, los fantasmas no pudieron capturarla. Los fantasmas volvieron e informaron al rey de los demonios, que dijo: “No conozco la respuesta a la pregunta, pero debemos dejar al monje tranquilo.” El asunto es, que nos iluminemos o no, la práctica nos beneficia.

La gente puede preguntar: “¿Para qué sirve contar las respiraciones una y otra vez?” La respuesta es, que este método entrena nuestras mentes. Si volvemos siempre al método después de perder la cuenta, los pensamientos erráticos no gobernarán nuestra mente. Mientras practiquemos suficientemente bien, aunque no sea perfecto, tendremos una pauta de conducta. Si perdemos pie, podremos recuperarnos otra vez. Justo debajo puede haber un profundo abismo, pero no caeremos al fondo; siempre podremos volver a la pauta de conducta y volver a subir.

Alguien practicó un mantra creyendo que sería beneficioso, pero cambió al método de contar las respiraciones porque pensó que podría obtener mejores resultados. Buscar mejores resultados en otro método es un error. Estando en la cima de una montaña, mirando a una montaña más alta, podemos pensar que deberíamos estar en esta montaña más alta. Esto puede ser así en la práctica. Podemos sentir que no estamos obteniendo suficiente éxito y podemos desear alcanzar una cota más alta, pero tan pronto como hacemos este tipo de discriminaciones, en ese mismo momento nos desviamos de nuestra práctica. *Buscando la realidad, nos apartamos de la verdad*, quiere decir que buscando la iluminación nos apartamos cada vez más de ella. Si una pluma flota en el aire y tratamos de agarrarla, causando turbulencias en el aire, hará que la pluma vuele más lejos. Si tenemos expectativas en nuestra práctica y tratamos alcanzar un objetivo, este se apartará de nosotros.

Conciencia sin Emoción o Apego

*No destruir las emociones de la gente;
Solamente enseñar el cese de los pensamientos.*

En esta estrofa, *emociones* se refiere a pensamientos, sueños, sentimientos, fantasías y todas las otras acciones de la mente discriminativa. La actividad mental es una condición humana que nos sigue, ya estemos inmersos en la vida cotidiana, en sueño o practicando. Después de todo, la vida cotidiana también es práctica. Alguien que estuvo practicando shikantaza durante un par de años dijo que tuvo dificultades con el método. Él pensaba que cuando se hace shikantaza, no deberían haber otros pensamientos en la mente que el método. Dije que cualquier método que utilice, no deberían haber otros pensamientos más que los del método mismo. Por ejemplo, cuando se cuentan las respiraciones, los únicos

pensamientos en la mente deben ser aquellos de la respiración y el contar. Como todos los que practican saben, este nivel no es fácil de alcanzar.

Si a través de la práctica alcanzamos un estado en el cual no hay pensamientos corrientes (emociones), entonces o bien se ha entrado en un samadhi profundo, o los pensamientos que aparecen no crean ningún deseo o aversión. No obstante, el verso se refiere a las emociones que aparecen de la discriminación y el apego autocentrado.



Foto por Ven. Chang Duo

Alcanzar este nivel requiere un trabajo arduo. Para hacer las cosas más complicadas, si nos apegamos al samadhi, estos sentimientos son el producto de la mente corriente. Después de experimentar por primera vez el samadhi, las personas desean ardientemente volver a él, creando así un nuevo obstáculo. A veces, durante un breve periodo de tiempo, tal vez unos segundos, pueden pensar que no están discriminando, que han alcanzado el nivel de no-mente. Este pensamiento puede proporcionar gran satisfacción y alegría, pero esto es la mente común. Lo que ellos creen ser la no-mente, era de hecho indiferencia, o una mente tan poco clara que no podían ni siquiera discernir los pensamientos que lo estaban sintiendo. El verdadero estado de no-mente y por tanto no-discriminación, es estar claramente consciente de lo que está sucediendo sin dar lugar a emociones o apego.

En retiros de entornos campestres a veces permito a los participantes vagar fuera, con instrucciones de utilizar sus ojos y oídos, pero no sus mentes. Muy raramente alguien puede hacer esto de forma exitosa. A veces las personas alcanzan un estadio intermedio en el que lo que ven y oyen es diferente de lo que normalmente ven y oyen. Aunque no pueden explicarlo, dicen que los árboles, el cielo y las otras personas aparecen de forma algo diferente.

Una de las razones por la que meditamos es para entrenarnos a experimentar pensamientos sin los apegos correspondientes. Es un proceso gradual que no procede de forma lineal, desde la confusión a la claridad. Podemos ser muy claros en una sentada

inundados de pensamientos erráticos en la siguiente. Sintiéndolos sólo como componentes de nuestras vejaciones. Cuando llegan los pensamientos y las vejaciones, mantened la mente en el método. La mente de las vejaciones llega de muchas formas, así que seamos conscientes. Puede ser “Mis piernas me duelen”, o “Estoy perdiendo mi tiempo intentando meditar”, o “Esto está bien; podría estar sentado todo el día”.

En un retiro un joven vino a mí y dijo: “Shifu, tengo que irme. Si estoy más tiempo voy a acabar matando a alguien.” Le pregunté a quién estaba pensando matar.

“¡A Usted! Usted es la persona que voy a matar.”

El hombre estaba sufriendo de dolor en su pierna y en su espalda y estaba revolcándose en su desgracia. Todo lo que podía pensar era devolvérselo a la persona que lo había causado, yo.

Así pues le dije: “Está bien, esto debería ser fácil de arreglar. Te voy a dar un cuchillo y tú me puedes matar.”

“Bueno,” dijo él “no creo que le vaya a matar y de todas formas no me atrevo.”

“En este caso,” dije yo “vuelve a tu cojín y continúa sentado.”

Permitirnos ser superados por pensamientos y emociones, simplemente crea más obstrucciones. Dejad que os atraviesen sin apegarse o rechazarlos. Aprendamos de las líneas del *Canto de la Mente* (Song of Mind), no destruyamos nuestras emociones porque es imposible. Todo lo que podemos hacer es aprender a parar los pensamientos que son motivados por esta actividad mental habitual.

Funcionar en Medio de la Actividad

Ahora llegamos a las cuatro últimas líneas del *Canto de la Mente*

*Conocer la aparición es no-aparición,
La eternidad aparece ahora.
Solo el sábio comprende,
Las palabras no pueden explicar la iluminación.*

“No-aparición” se refiere a los arhats liberados cuyas mentes son inmóviles y que ya no dan a lugar a ninguna función. Al morar en el nirvana y no ayudar a los seres humanos, no siguen la vía del bodhisattva. En el peor de los casos, son como piedras sin vida. Las mentes de los seres profundamente iluminados todavía aparecen para ayudar a otros, pero no son vejados por nada. Así pues, *Conocer la aparición es no-aparición* describe la mente sabia que funciona en medio de la actividad, pero permanece inmóvil.

He visto practicantes cuyos cuerpos se disocian de sus mentes, o su pasado del presente. Pueden incluso no reconocer sus propios cuerpos, o su entorno. Su mente todavía funciona, pero están completamente focalizados en el método en el momento presente. Parecen

lentos y tediosos a los demás. No es una situación peligrosa. De hecho, es un buen signo y es un estadio en el que la mayoría de personas deben pasar en su práctica. No obstante, es un estadio que no debe durar mucho. Si duraran, los retiros convertirían a las personas normales y corrientes en zombis. Esto no es lo que significa en el *Canto de la Mente* con la mente de sabiduría.

La mayoría de los practicantes Chan están familiarizados con el dicho siguiente: “En el primer estadio, las montañas son montañas y los ríos son ríos. En el segundo estadio, las montañas ya no son montañas y los ríos ya no son ríos. En el tercer estadio, las montañas vuelven a ser montañas y los ríos vuelven a ser ríos.” La mayoría de la gente pasa toda su vida en el primer estadio, caracterizado por una mente auto-centrada, que puede discriminar entre esto y aquello, pero que es vejada por los fenómenos. El segundo estadio describe a practicantes profundamente comprometidos que son conscientes sólo del momento presente y como resultado están disociados de sus cuerpos y de su entorno. Las personas en este estadio pueden tener dificultades en funcionar normalmente. El tercer estadio describe la condición de la iluminación. Otra vez, las personas son completamente conscientes de todo a su alrededor y pueden hacer claras distinciones entre esto y aquello. La diferencia es que ya no están apegadas a un ego, así que no son alteradas o vejadas por el entorno. Es la mente de sabiduría la que ahora responde al entorno. Es la mente de sabiduría que describe el *Canto de la Mente*.



Art by Chien-Chih Liu

La Eternidad Aparece Ahora se refiere a seres completamente iluminados. Como he dicho anteriormente, las mentes iluminadas parecen aparecer porque responden al entorno; pero en realidad, no aparecen ya que no hay apego a un yo central. Las mentes iluminadas no tienen pensamientos a parte de la sabiduría. Los pensamientos de los seres humanos corrientes son como ondas en la superficie de un lago, transitorias y discontinuas. Los pensamientos de la mente iluminada no obstante son como la superficie de unas aguas en calma, reflejando claramente cualquier cosa que aparece ante ellas, permaneciendo imperturbables. Realmente, cada pensamiento que aparece en la mente iluminada es eterno, porque no está separado de la sabiduría.

Esto es algo que solamente los iluminados pueden comprender, ya que no hay palabras para explicar la iluminación. Para ellos, las explicaciones son de todas formas innecesarias. En otras palabras, todo lo que he dicho realmente no es verdad. No son sabiduría, solo palabras. La verdadera comprensión viene solamente con la experiencia directa. Estas charlas, los sutras budistas, shastras, cánticos, poemas y los comentarios son solo útiles en

tanto que nos animan a la práctica e incorporan el Dharma en nuestra vida cotidiana. Si nuestro interés es puramente intelectual, entonces las palabras son inútiles y vacías. Es mi deseo que ellas os inspiren a la práctica, ya que el único conocimiento que vale la pena es aquel que experimentamos por nosotros mismos. La verdadera sabiduría es revelada solo en la iluminación.