

# Utilizando los Momentos Difíciles de la Vida<sup>1</sup>

Por el Maestro Chan Sheng Yen



Maestro Chan Sheng Yen DDM Archive Photo

Este artículo está extraído del (libro) *El Mundo del Reino Humano (The World of Human Realm - 人間世)* (Ren Jian Shi, Dharma Drum Publishing, 2018). En el prefacio del autor, el Maestro Sheng Yen (Shifu) explica cómo vio la luz este libro: En 2001 el señor Shengkai Zhang empezó un periodico llamado *Open Weekly (Seminario Abierto)* y le pidió a nuestro Maestro contribuir con un artículo semanal. Un periodista le hizo una entrevista al Maestro sobre asuntos corrientes concernientes a la sociedad. Las transcripciones de estas entrevistas fueron editadas por el venerable Guo Zhan y el Sr. Liguí Hu. La columna se editó durante un año y medio hasta que en 2003 el Sr. Zhang tuvo que terminar el *Seminario Abierto*. Para honrar la dedicación del Sr. Zhang, se decidió publicar un ensayo en forma de libro. Sobre este trabajo el Maestro escribió: “Cuando al principio se me hizo la entrevista respondí de forma coloquial y no presté suficiente atención a la importancia del fraseo, así como a la universalidad de los asuntos tratados y la estructura lógica de las ideas (...) No fue hasta que volví a New York cuando ya estaba afectado por la edad y la enfermedad, aunque todavía estaba muy ocupado desde la mañana hasta la noche, cuando tuve el tiempo para volver al trabajo de este libro, dándole los toques finales (...) Analicé cada párrafo y palabra, revisando y ampliando para hacer el libro más legible. Aprovecho

<sup>1</sup> <https://chancenter.org/download/Chan-Magazine/ChanM-Winter-2021-web.pdf>

esta oportunidad para ofrecer a los lectores una muestra de cómo aplicar el Dharma en la vida cotidiana.” Traducción por Chiacheng Chang, editado por el Venerable Chang Wu y Ernest Heau.

## Altos y Bajos

Inconscientes del significado y valor de la vida misma, muchas personas toman los altos y bajos en la vida, los momentos fáciles y los momentos difíciles como sus estándares de lo bueno y lo malo. Cuando todo fluye, celebran su buena suerte, pero cuando las cosas no van bien, se quejan de su mala suerte. Si comprendieran realmente el significado y el valor de la vida, entonces no existiría el asunto entre buenos momentos y malos momentos, ni ninguna preocupación sobre altos y bajos. La adversidad no tiene porque ser mala y la fortuna no es necesariamente buena; todo depende de cómo tratamos y utilizamos la situación.

Mi propia vida ha sido tal vez más difícil que la de la mayoría de las personas. Cuando era joven, otros niños de mi edad podían ir a la escuela, pero yo no tuve esta oportunidad. Esto puede ser considerado un periodo bajo en mi vida. Más tarde, fui a estudiar a un seminario budista, pero poco tiempo después estalló la guerra civil en China. Muchos monasterios y templos fueron destruidos. Muchos de mis compañeros de clase monásticos volvieron a la vida laica para buscar un trabajo, pero yo me alisté como soldado intentando reanudar la vida monástica más tarde. Durante este tiempo serví en la armada, mientras que otros de mi edad continuaron su educación. Esto puede ser considerado otro momento bajo para mí. Cuando reanudé la vida monástica, finalmente tuve la oportunidad de continuar la práctica y el estudio. Fui a Japón a estudiar, aunque sin mucha ayuda financiera; así que el tiempo fue tan duro como antes.

Después de obtener el doctorado, fui a los Estados Unidos. Cuando la mala suerte me golpeó otra vez tuve que vagar por las calles sin un lugar a dónde ir. Así que esto, también puede ser considerado un periodo bajo en mi vida, pero utilicé estos tiempos difíciles para estudiar y leer ampliamente para poder cultivar mi conocimiento, aprendizaje, carácter y temperamento para superarme. Aunque no tenía nada, no malgasté mi vida.

Cuando tenía un poco más de diez años, probablemente debido a mi entorno, aprendí a utilizar los periodos bajos para mantenerme a mí mismo. Desde entonces empecé a intentar escribir y entregar artículos para su publicación y alrededor de mis veinte años, algunos fueron publicados. Para poder escribir, tuve que cultivarme y leer ampliamente, de manera que aunque eran tiempos agitados y convulsos, no paré mi actividad. Incluso cuando estuve en el ejército, utilicé ese tiempo para crecimiento personal. Además de cumplir con las asignaciones y deberes recibidos de los oficiales, utilizaba mi tiempo libre leyendo, escribiendo y haciendo postraciones al Buda.

## Cada Periodo Tiene su Propio Valor

Después de ser licenciado del ejército y volver a la vida monástica, tuve la oportunidad de ir a un retiro solitario a las montañas. Aunque no tenía seguidores laicos que me ofrecieran apoyo, viví allí durante seis años, disfrutando mucho aunque otros puedan pensar que esta

forma de vida es insoportable. Resultó que este fue mi periodo más prolífico de escritos sobre Budismo.

Especialmente, cuando estaba estudiando en Japón, aunque no había nadie para ayudarme, fue un periodo de oro para mi crecimiento personal. Incluso cuando vagaba en las calles de Estados Unidos, cada día estaba felizmente ocupado, nunca me sentí confundido, sin sentido, o sin esperanza. Ahora bien, aunque ocasionalmente me encuentro con contrariedades, no las veo como mala suerte, porque estoy acostumbrado a enfrentarme a la adversidad. Veo mis experiencias con estos periodos difíciles como una certeza en el proceso de la vida. Ahora me he hecho viejo, con muchas experiencias y he creado una organización internacional. Tal vez algunas personas puedan ver esto y pensar que es el punto culminante en mí vida, pero yo simplemente lo tomo como un proceso en lugar de algo sobre puntos “altos” o “bajos”. La vida de todos nosotros tiene sus puntos altos y bajos, de manera que mientras no malgastemos nuestro tiempo, cada periodo tiene su propio valor. Si permitimos a nuestra mente ser afectada por los altos y bajos que encontramos, sentiremos que a la vida le falta significado y valor. Si solo buscamos puntos álgidos en nuestra vida y no sacamos lo mejor de los puntos bajos, probablemente veremos poco significado en nuestras vidas.

## Una Enseñanza Budista Para Aliviar el Estrés

Un discípulo mío laico tenía un pariente que se fue del país para escapar a unas deudas enormes, pero puesto que sus finanzas estaban ligadas con las de su pariente, la carga de pagar la deuda cayó sobre él. Como resultado, los ahorros de la familia y sus propiedades fueron limpiados, perdió su negocio y se pusieron restricciones para que no pudiera abandonar el país. Fue forzado trabajar para otros y sin importar dónde trabajaba, los acreedores siempre le perseguían para que pagara la deuda. Finalmente vino a mí y me dijo: “Maestro Sheng Yen, he llegado al límite. Mi familiar es realmente despreciable. Quiero encontrarle y matarlo y después me mataré yo.” Yo le dije: “Si le matas habrás cometido un crimen y suicidandote será otro crimen.”

Él llegó a pensar así porque se sintió desamparado, cómo si no tuviera otra opción, pues se dió cuenta que no podía pagar la deuda en esta vida. Afortunadamente tenía algunos amigos que lo alimentaron. Así que le dije, puesto que todavía tenía amigos y algo para comer, era realmente afortunado. Al mismo tiempo le convencí para que siguiera las Cuatro Etapas para Tratar un Problema: enfrentalo, acéptalo, trátalo y después déjalo ir. Hoy día sus finanzas todavía no están resueltas, pero está viviendo una vida más pacífica durante muchos años ya.

Las personas empiezan a sentir más estrés a medida que se acercan a la madurez. Algunas tienen mucha habilidad para tratar con el estrés, convirtiéndolo en una especie de entrenamiento, pero pocos pueden hacerlo. Algunos pueden transformar el estrés dejando la situación en su mente antes de enfrentarla, o hablando con amigos sabios y acabando juntos con formas de resolver la situación. Otros se juntan con otros para quejarse, o precipitarse sobre una solución rápida, huyendo o bebiendo; esto puede proporcionar alivio temporal, pero es como la anestesia, el estrés y la presión vuelven cuando aquella pasa.

## Utilizando Rectos Puntos de Vista

La mejor manera de tratar con el estrés es utilizar los rectos puntos de vista para canalizarlo y eliminarlo. En lugar de resistir al estrés, transformarlo en nada como en el dicho, “Cambiar mil libras con cuatro onzas.” Esto se refiere al tai chi, donde un esfuerzo suave y ligero puede girar un ataque en nuestra ventaja, disolviendo lo que parecía un estrés insuperable. Otro dicho: “Ser resiliente contra la fijación, vacío contra la existencia.” Significa que cuando somos resilientes y vacíos, mientras que el oponente se ancla en la existencia, una amenaza puede ser transformada y eliminada. ¿Cómo podemos poner esto en la práctica? Utilizando las Cuatro Etapas de Resolver un Problema: enfrentándolo, aceptándolo, tratándolo y dejándolo. Cuando nos encontremos en una crisis o una situación estresante, enfrentémosla, no huímos ni pretendemos que no existe. Tenemos que basarnos en nuestros recursos que tenemos a mano, incluyendo nuestra sabiduría, experiencia, habilidades, habilidades físicas, los tiempos, las finanzas y las amistades, para hacer los mejores esfuerzos al tratar con la situación. Los recursos de algunas personas son plenos, los de otras son limitados; algunos problemas son fáciles de resolver, otros quedan sin resolver, incluso después de habernos ocupado de ellos.



*Enfréntalo, Acéptalo,  
Trátalo y después Déjalo ir.*

*Cuatro Etapas para Tratar un Problema      Caligrafía del Maestro Chan Sheng Yen*

Aunque un problema no esté realmente resuelto, al menos estamos vivos, así que debemos practicar dejar este sentimiento de desesperanza y no demorarlo. No nos sintamos vencidos y abatidos debido a estos contratiempos; no asumamos que somos inútiles y no nos ahogemos en remordimientos. Cuando estamos inmersos en problemas, es fácil estar

ansioso y agitado; En momentos como estos lo mejor es hacer meditación silenciosa. Sentarse como mínimo cinco a diez minutos cada día ayudará a estabilizar nuestra mente, permitiéndole a nuestra mente descansar, reduce el estrés, permitiéndonos enfrentar nuestros problemas de manera más relajada.

Si abrimos nuestra mente y tranquilamente contemplamos los fenómenos mundanos, el estrés es menos probable que aparezca. Sobre todo, cuando vayamos a una situación estresante, de ninguna manera podemos quedar atrapados en un callejón sin salida; no nos frustremos y estemos confundidos, diciéndonos: "Todo está acabado para mí, se acabó." Recordemos que el cielo nunca nos deja deliberadamente sin posibilidades. No obstante, incluso en una situación desesperada, siempre hay alguna manera de resolver las cosas.

## El Camino para Salir de la Depresión

La depresión afecta a mucha gente en el mundo moderno. Se dice que más de un millón de personas en Taiwán sufre depresión. La depresión se observa en personas que están ansiosos por hacer las cosas bien, que buscan la perfección mientras temen la pérdida o el fracaso, o temen hacer mal su trabajo. Algunas personas son incapaces de afrontar la incertidumbre del futuro; inseguros de lo que puede conllevar el futuro, ya sean desastres naturales, catástrofes humanas, económicas, políticas, relacionadas con el trabajo, o problemas familiares, se preocupan y se vuelven ansiosos. Demasiada preocupación y ansiedad puede conducir a la depresión, dejando a las personas desconcertadas, haciendo aún más difícil enfrentarse a problemas aparentemente insuperables.

Puesto que la gente en Taiwán ha vivido mucho tiempo en un entorno carente de crisis mental, mucha gente no sabe cómo tratar las crisis que les predisponen a la depresión. Así pues, la noción que la gente debe vigilar en tiempos de paz es particularmente importante. Cada día debemos estar preparados para cualquier cosas que encontremos en nuestro camino, de manera que cuando los peligros aparecen no caemos en el pánico y somos incapaces de responder de forma efectiva. Una vez conocí al dueño de una empresa de construcción que temía manipular el dinero por miedo a los gérmenes, así que contaba su dinero (cogiéndolo) un billete a la vez con un par de pinzas, o pidiéndole a su asistente que le ayudara. Este comerciante, que temía que los billetes de papel tuvieran gérmenes que pudieran infectarle, finalmente murió de una enfermedad menor. Él estaba extremadamente temeroso y ansioso de entrar en contacto con cualquier tipo de bacteria, así con el tiempo a su cuerpo le faltó el nivel básico de inmunidad que la mayoría de personas debe tener. Esta deficiencias bajó su resistencia, lo cual lo hizo susceptible a todo tipo de bacterias e infecciones.

## Enfréntalo y Trata con Ello

Una ansiedad y depresión excesiva y la falta de habilidad de tratar con las presiones reales de la vida hace que las situaciones que enfrentamos día a día aparezcan más severas y complicadas. No obstante, no deberíamos temer demasiado los problemas que todavía no se han presentado. Muchas personas temen, sin sentido, los problemas que todavía no han ocurrido, o no pueden olvidar los problemas que ya han pasado, temiendo que puedan volver. Por ejemplo de un gran terremoto, muchas personas temen cuando podrá producirse

el próximo y se preocupan por esto y aquello, cayendo en un pozo de ansiedad inacabable. Este tipo de temor es totalmente innecesario e irrazonable. Todos los sucesos y cosas mundanas son impermanentes y constantemente cambiantes. En nuestra vida cotidiana, debemos estar preparados para lo que pueda ocurrir y mientras la respuesta sea apropiada, el problema debería ser resuelto fácilmente.

¿Cómo podemos evitar la depresión y sobreponernos al miedo y la ansiedad? Puedo dar un consejo en cuatro frases sencillas: Enfréntalo, acéptalo, trátalo y déjalo. Es decir, cuando algún problema o situación se presenta, no huir corriendo de él o ignorarlo. Debemos utilizar nuestros recursos y sabiduría para tratarlo. Haciendo esto, lo que inicialmente es una situación negativa, puede ser transformada en una situación positiva. Después de haber hecho lo mejor de lo que sabíamos para tratar la situación, no continuemos pensando en ella. Cualquiera que sea el resultado, tenemos que dejarlo estar. Es más, debemos estar contentos de haber hecho lo mejor que sabíamos y no tratar de llegar a finales que no son realizables. Mucho del estrés en realidad viene de nuestra mente. No podemos cambiar cada situación, no importa cuánto nos preocupemos. Cuando un problema aparece, debemos enfrentarlo con una actitud mental positiva y utilizar la sabiduría para tratarlo. Sólo así podemos superar dificultades y aliviar el estrés.



Foto por el Ven. Chang Duo

## Hagamos que la Mala Suerte de Todos se Vuelva Buena

En cada país o grupo étnico, cuando la gente se enfrenta al fracaso y no sabe qué hacer, muchos piensan recurrir al mundo espiritual y a la adivinación para buscar consejo. En occidente se buscará alguna gitana con una bola de cristal y los Chinos consultarán a alguien quien le diga la buena fortuna y buscar la adivinación tirando los palillos. Si la fortuna parece mala, buscarán a alguien para hacer un ritual mágico, cantar escrituras, recitar un mantra, realizar un talismán, o consultar el I Ching. Los adivinos entonces piden una suma de dinero para este servicio. Incluso entonces la fortuna puede que no cambie, pero cómo mínimo habremos mejorado la fortuna del adivino, ya que le habremos ayudado a ganar más dinero.

Tal vez estas actividades pueden ofrecernos algún confort, pero cuando estamos realmente en un impás, debemos apoyarnos en nuestras propias fuerzas para encontrar una solución. Como profesor religioso, no niego la existencia de fantasmas, espíritus y adivinos. Ellos pueden saber una pequeña parte del pasado y del futuro de una persona, pero no tienen la capacidad de cambiar nuestra fortuna. Hay un dicho que dice: "El pobre busca la adivinación y el rico quema incienso." El pobre no será más rico consultando adivinos a menudo.

Para ser capaz de crear buena fortuna, primero debemos comprender el principio Budista de causa y efecto. El principio de causa y efecto simplemente significa "de lo que siembras recogerás". Debido a que esta vida es tan corta, no es posible verificar la relación de causa y efecto para todo. Muy pocas personas comprenden cómo su destino se realiza en esta vida. El concepto de causa y efecto nos dice que nuestra situación presente es el resultado de nuestras acciones pasadas y que nuestro futuro es creado por nuestras acciones presentes. Nuestra condición presente ya se ha vuelto una realidad, así que no puede cambiarse. Pero podemos utilizar nuestro sabio juicio y esforzarnos para mejorarlo y esto nos permitirá alterar nuestro futuro.

Algunas personas se quejan de que el cielo es injusto y que no importa cuánto se esfuercen, nada acaba bien. Yo siempre les digo que deben comprender sus propias capacidades, situación financiera, relaciones sociales, personalidad e intereses. Si no comprendemos nuestra propia fuerza y debilidad, y ciegamente seguimos los vientos de las circunstancias en curso, no podremos beneficiarnos. Ya que nuestras condiciones son diferentes de las de los demás, las oportunidades que aparezcan para nosotros serán diferentes. Simplemente siguiendo a los demás en lo que hacen sólo nos causaremos más problemas. Así pues, nuestro destino reposa sobre la totalidad de nuestras circunstancias. Si las condiciones no son correctas o nuestro esfuerzo no es correcto, será muy difícil tener éxito. Así que, si queremos mejorar nuestra fortuna, lo mejor es no buscar un adivino, sino experimentar el sentido en nuestra vida cotidiana y el valor de la vida. Dicho de manera sencilla, cultivemos buenos pensamientos, hablemos con palabras amables, realicemos buenos actos y amplíemos nuestras afinidades kármicas. De esta forma nos rodearemos naturalmente de personas de buen carácter y encontraremos buena fortuna en todas partes.