

Práctica Diaria y Práctica Intensiva¹

Por el Maestro Chan Sheng Yen

Este artículo está extraído de una charla ofrecida por el Maestro Sheng Yen en el Chan Meditation Center (CMC) el 4 de Noviembre de 1984. Originalmente fue publicado en el Chan Newsletter - No. 44, Marzo de 1985.

Hoy voy a hablar sobre dos formas diferentes de práctica: Práctica diaria y práctica en un tiempo y un lugar específicos, como por ejemplo en un retiro. Muchas personas me han hablado sobre el problema de mantener su práctica: Un practicante dijo: “He estado escuchando el Dharma durante muchos años y he estado practicando arduamente. Pero me parece que cuando aparecen las vejaciones, soy incapaz de librarme de ellas. Así que me parece que mi práctica ha sido inútil.”

Otro dijo: “Cada día tengo que gestionar doscientas personas. Si no les asigno trabajo, no saben qué hacer. Cuando tienen problemas, me los traen a mí para que los resuelva. Sus problemas se convierten en mis problemas. Doscientas personas trayéndome problemas es demasiado y no me gusta mi trabajo en absoluto.”

Una tercera persona me dijo: “Tengo sesenta años. Durante toda mi vida he ayudado a muchas personas y ahora siento que ha llegado el momento para mí de practicar seriamente. Pero no puedo abandonar todas las personas que necesitan mi ayuda. Por ejemplo, tuve un sueño recientemente en el cual yo estaba en un amplio grupo de personas y oí una voz que dijo ‘No puedes olvidar a las otras personas y solamente trabajar en tus propios problemas; todavía debes cuidar de otras personas’. Esto me preocupa porque si debo practicar, no puedo ocuparme de todas esas personas al mismo tiempo. Debo practicar sólo. Pero es difícil para mí abandonar esas otras personas. Incluso en mi sueño era incapaz y no deseaba olvidarles.”



Chan Master Sheng Yen Photo by Ven. Chang Chen

¹ Traducido del inglés:

<https://chancenter.org/download/Chan-Magazine/ChanM-Autumn-2019-web.pdf>

Vaso Limpio, Agua Coloreada

He dado estos tres ejemplos porque creo que son pertinentes para muchas personas. ¿Cuántos de vosotros tienen un problema parecido? Dudo que la mayoría de vosotros sea capaz de eliminar las vejaciones en el momento en que aparecen. De forma ideal, no deberíais permitir que los problemas de otros os causen vejaciones. No deberíais sentir que sus problemas os causan problemas a vosotros. Pero pocas personas pueden hacer esto.

Este ideal puede ser mejor comprendido a través de una analogía de un contenedor de cristal lleno de agua coloreada. No importa qué color tenga el agua, ya sea limpia o sucia, el cristal siempre permanece claro y sin ser afectado. Si fuérais confrontados con ese tipo de problemas mencionados más arriba, ¿podríais decir?: “Yo soy como este vaso de cristal; el agua no me afecta.” Aunque sólo puedes hacerlo algunas veces, aún así estaría muy bien. La mayoría de las personas no son como el contenedor de cristal. La mayoría de las personas son cómo una pieza de tela que absorbe el color que un pintor le aplica. La mayoría de las personas, cuando son confrontadas con un problema que no tiene que ver con ellos, asume que es su problema.

Este señor de sesenta años quería practicar, pero no está suficientemente determinado o no puede abandonar sus viejos hábitos y el entorno al que está acostumbrado. Muchas personas son así. Algunas personas sienten que todavía no han cumplido con sus obligaciones para con la familia, su trabajo y otras actividades. Cuando no puedes abandonar responsabilidades, hábitos e intereses no puedes realmente practicar.

En realidad todos tenéis este problema que he descrito. Si alguien con un desequilibrio mental os escupiera o os diera una patada, ¿cómo responderíais? Podríais decir: “Esto no me ha ocurrido porque este tipo está loco y no puedo hacerle responsable de sus actos.” Pero si esto ocurriera realmente, ¿creéis que podríais quedaros tan poco concernidos? De hecho, yo ví realmente como ocurrió algo parecido: alguien que estaba mal de la cabeza se dirigió a un hombre en la calle y le golpeó. Este hombre fue a la policía e hizo una queja. La policía dijo: “Pero este hombre está loco.” El hombre insistió y dijo: “Por lo tanto tienen que encerrarlo.” Pero la policía respondió: “Fue puesto en un asilo y después se le dejó libre.” El hombre exclamó: “Puesto que él está todavía loco, debe ser llevado de nuevo al asilo.” La policía añadió: “No debería Ud. enfadarse tanto; él está loco.” Pero el hombre concluyó: “Enfadado o no, él no debería estar fuera vagando por las calles.” Si esto os hubiera ocurrido a vosotros, ¿qué habríais hecho? Si hubierais tenido la actitud correcta, habríais sentido que el problema lo tenía el hombre



Photo by Michal Jarmoluk

loco; no hubierais estado preocupados y hubierais estado libre de vejaciones que preocupaban al hombre en mi historia.

La Práctica Diaria No Es Suficiente

¿Por qué os he hecho esta pregunta? Es para señalar que la práctica diaria en general es insuficiente. Es muy difícil alcanzar un estado de pureza y paz simplemente mediante la práctica diaria. Esto es porque, en nuestra vida cotidiana, vivimos en medio de una constante confusión y agitación. Es difícil alcanzar el tipo de tranquilidad que permite a la mente no estar preocupada por hechos externos. Esta es la razón por la que periodos de práctica intensiva una o dos veces al año son esenciales. Puede ser necesario dedicar un largo periodo a la práctica intensiva en algún momento de nuestras vidas.

Si no practicamos diariamente, podríamos no ser capaces de mantener un entusiasmo por la práctica. Y sin periodos de práctica ampliada, es imposible experimentar ni siquiera un breve periodo de verdadera paz. La práctica diaria es útil por dos razones: mantiene nuestro interés y entusiasmo por la práctica y nos recuerda que somos practicantes. Siendo así recordados, deberíamos sentir cómo es de inapropiado ser vejado por los altos y bajos de la vida. Pero el sentido profundo de la paz puede ser conocido solamente a través de una práctica intensiva durante un periodo amplio.

Raíces Kármicas

A causa de la relativa importancia de la práctica diaria y la práctica intensiva, me ha parecido necesario ofrecer tres respuestas diferentes a aquellos que se quejaban sobre sus dificultades. A la primera persona que estaba desanimada por la persistencia de sus vejaciones, le dije que estaba muy bien que reconociera que era incapaz de trascender sus vejaciones, porque eso indicaba que ya estaba practicando. Si no hubiera estado practicando, no hubiera sido capaz de reconocerlo. Así pues le dije que tenía raíces kármicas muy virtuosas. Le dije: "Eres como alguien que tiene ojos para ver, un cerebro para pensar, pero tiene manos, brazos y piernas que no te obedecen. Miras hacia delante y observas que si continúas caminando en la misma dirección, tropezarás con un montón de porquería. Decides cambiar la dirección, pero tus piernas no te obedecen y acabas cayendo en la porquería."

¿A cuántos de nosotros se aplica esta analogía? A todos, pienso. Pero cómo mínimo tener una idea de lo que va a ocurrir es mejor que la ceguera o la idiotez. El idiota ni siquiera sabe qué porquería es; el ciego no puede verla delante suyo. Es necesario alguien que ha intentado practicar y que tiene alguna comprensión del Dharma para saber cómo proceder. Alguien sin ninguna comprensión del Dharma no puede reconocer la porquería o las vejaciones porque sus ojos están cerrados, o simplemente porque no se preocupa.

Cuando le expliqué esto al que estaba desanimado por las vejaciones se sintió tranquilizado. Me dijo que se sentía feliz de que le hubiera dicho que tenía buenas raíces kármicas, aunque experimentara tantos problemas. Yo le dije que nunca hubiera sido capaz de reconocer sus vejaciones sin buenas raíces kármicas. "Entonces," él dijo: "la práctica es verdaderamente muy difícil; ¿cuándo seré capaz de reconocer las vejaciones y aún así no

ser afectado por ellas?” Le dije que aunque tal realización es posible, no hay manera de que yo pueda predecir cuándo pueda alcanzar este estado. Le dije: “Debes continuar practicando, de tal forma que las vejaciones gradualmente dejen de perturbarte. Con la práctica puede llegar un momento en que no seamos ya más afectados por las vejaciones.

Tres Etapas

Los practicantes tratan con las vejaciones en tres etapas: reconocimiento, identificación y tratar con ellas. Reconociendo e identificando las vejaciones son la etapa del principiante, en cuanto a tratar con las vejaciones, cuando aparece un problema, debemos tener muy clara la naturaleza del problema y cómo ha aparecido. No debemos sentir resentimiento hacia la vejación; simplemente debe ser aceptada; debemos arrepentirnos del error que causó la vejación y esperar que no vuelva a aparecer.



*Las vejaciones son como las malas hierbas.
Hay que desbrozadas una y otra vez.
Foto por Ven. Chang Duo*

Las vejaciones pueden aparecer sólo una vez; y después desaparecer para no volver jamás. Más vejaciones pueden aparecer, pero pueden desaparecer de la misma manera para siempre. Los problemas se acaban uno tras otro. Muchas personas, cuando empiezan a practicar, desean que sus vejaciones terminen inmediatamente y para siempre. ¿Es esto realmente posible superar las vejaciones cuando se empieza la práctica? Lo es, pero sólo para los practicantes cuyas raíces kármicas son profundas e inmensamente virtuosas. Sólo los bodhisattvas que reencarnan pueden empezar a practicar en un nivel tan elevado. Si somos practicantes principiantes, cuando aparecen las vejaciones que no pueden ser domadas, no debemos sentirnos desilusionados ni decepcionados. Es cómo trabajar en el pequeño jardín detrás de este edificio: Cuando lo hemos desbrozado, las hierbas vuelven a brotar pronto. Así que debemos desbrozar una y otra vez. Si decidimos no desbrozar, las malas hierbas crecerán otra vez y entonces todo el jardín estará plagado de malas hierbas y nunca estará limpio. No obstante, si no cesamos en nuestros esfuerzos, como mínimo habrá momentos en que el jardín esté limpio y ordenado.

Para aquellos que piensan que es inútil esforzarse en cortar todas las vejaciones porque no se pueden acabar de una vez y continuarán volviendo, yo les diría esto: de ahora en adelante no necesitas lavarte después de ir al aseo y no necesitas lavar la vajilla después de comer. Después de todo, iremos al lavabo hoy, mañana y el día siguiente. Si pensamos que lavarnos hoy no vale la pena el esfuerzo ya que tendremos que hacerlo mañana también, ¿por qué no hacerlo en absoluto? Si nuestra vajilla estará sucia mañana, aunque

la limpiemos hoy, ¿porque preocuparnos en limpiarla? Esto puede funcionar con los animales, pero con las personas es diferente. Si reconocemos las vejaciones, debemos hacer un esfuerzo para terminar con ellas cada vez que aparezcan.

Al hombre que dirigía a doscientas personas, le dije: “¿No te das cuenta que debes practicar Chan en la vida cotidiana? Dices que debes asignar trabajos a los demás y después tratar con sus problemas, pero esta es una ocasión espléndida para practicar Chan.” Él replicó: “Comprendo lo que me dice, pero siento que no estoy practicando en absoluto en mi vida diaria. Solo me doy cuenta de que estoy enfadado o en una mala situación.” Entonces le dije: “Medita al menos dos horas al día, los domingos medita todo el día y cada año participa en dos retiros de dos semanas. Entonces serás ciertamente capaz de tratar con cualquier problema en tú vida, simplemente como una ocasión de practicar Chan.”

Todo es Práctica Chan

Si lo que haces en la vida lo haces para el beneficio de otros, entonces todo en la vida es la práctica de Chan. Un ejemplo: Ayer tuvimos un día entero de retiro en el centro. Después de la primera comida, un participante se ofreció voluntario para lavar la vajilla. Al final del día, había lavado la vajilla de dos comidas. Le pregunté si estaba especialmente interesado en lavar la vajilla. Él respondió: “No, en absoluto.” Entonces le pregunté si lo había hecho para acumular mérito. Él me dijo: “No, nunca pensé en ello. Lo hice solamente porque nadie más quería lavar los platos.” Su actitud parece ser razonable y justificada, pero en realidad es incorrecta. Está bien porque al menos se había ofrecido voluntario para lavar la vajilla. Pero su actitud no es correcta, porque no había realizado la actividad como un servicio a los demás en el retiro. Servir a los demás es esencial en el Chan. Debemos aprovechar cualquier oportunidad para practicar, incluso en una situación difícil. Con esta actitud veremos al que proporciona la oportunidad como un Bodhisattva, alguien quién nos ayuda en nuestra práctica.

Si alguien nos insulta o nos proporciona un mal rato sin razón, ¿no deberíamos sentirnos agradecidos por haber tenido una oportunidad para practicar? La respuesta es sí, pero solo para los grandes practicantes, no para nosotros. Le he preguntado a la gente si les hubiera gustado una oportunidad así para practicar. La mayoría dijo: “No, no pienso que hubiera querido abordar esto ahora. Primero déjeme practicar y hacerme fuerte y después apreciaré tal oportunidad!” Una vez, al final de un retiro, había mucho limpieza que hacer en el centro, pero todos tenían prisa para volver a casa, así que agarré a uno de los participantes y le dije: “Ahora tienes una oportunidad de ser un gran practicante.” Él se interesó y dijo: “De acuerdo, me gustaría ser un gran practicante.” Así que le dije que las toallas tenían que ser llevadas a la lavandería y todo lo que había que limpiar. Entonces su entusiasmo se desvaneció: “Creo



que esperaré hasta la próxima ocasión para ser un gran practicante. Creo que me iré a casa.” Aunque el propósito de un retiro Chan es entrenar a la gente para convertirse en un gran practicante, al final de este retiro, yo fui él que quedó para ser un gran practicante; todos los demás se fueron a casa.

Al último practicante le dije: “Ya tienes sesenta años y comprendes la importancia de la práctica. Te aconsejo dejar todo lo demás aparte y dirigir todos tus esfuerzos hacia la práctica. Sin una práctica profunda y suficiente la ayuda que le des a los demás será limitada, independientemente del esfuerzo que pongas en ello. El esfuerzo que pongas no será suficiente o completo. Pero si practicas, no habrá límite en la ayuda que ofrezcas a los demás. Esto es por lo que yo te digo hacer de la práctica tú primera prioridad.”

Convertirse en un gran practicante no es fácil. Se empieza como una persona corriente, con todos los problemas, dificultades y dudas que tienen las personas corrientes. Desde ahí debes continuar luchando con todo tú esfuerzo, siempre intentando más y más, hasta alcanzar la meta. Solo haciendo esto puedes convertirte en un gran practicante.