

Esta vida, que es maravillosa y evanescente

DE BLANCHE HARTMANN | 12 DE ABRIL DE 2021

Traducido del sitio Lion's Roar

“Una de las enseñanzas más significativas de Buda es la impermanencia. Pero en realidad así son las cosas: cualquier cosa, en cualquier momento y en cualquier lugar. Vivir en armonía con esta verdad trae una gran felicidad”.

Una enseñanza de la pionera zen Zenkei Blanche Hartman, fallecida en mayo de 2016 .

Si lo piensas, ¡es asombrosamente maravilloso simplemente estar vivo! Es un regalo maravilloso, y especialmente en un hermoso día de primavera como hoy. Pero me tomó varios años de práctica de meditación y un ataque al corazón antes de que realmente entendiera que el simple hecho de estar vivo es increíble. Mientras salía del hospital pensé: “¡Guau! Podría estar muerto. El resto de mi vida es solo un regalo”. Y luego pensé: "Bueno, siempre ha sido un regalo desde el principio y nunca me di cuenta hasta que casi desapareció".

Creo que es cierto que muchos de nosotros no nos damos cuenta del regalo que es simplemente estar vivo. ¿Cómo podríamos no darnos cuenta? Bueno, lo damos por sentado. Pero este regalo no está exento de problemas. Uno de estos problemas es en realidad lo que me hizo darme cuenta de lo maravillosa que es la vida, el regalo que es y lo mucho que lo aprecio. Ese es el hecho de que la vida es evanescente, impermanente. Es precioso porque no podemos simplemente darlo por sentado. Cuando nos damos cuenta de esto, podemos preguntarnos: “Bueno, si mi vida es un regalo, ¿cómo la usaré, cómo la devolveré, cómo expresaré mi aprecio por ella o viviré completamente esta vida que es maravillosa y ¿evanescente?”

En Zen Mind, Beginner's Mind , Suzuki Roshi cuenta la historia de los cuatro caballos. Uno de los caballos echa a correr nada más ver la sombra del

látigo, antes incluso de que lo toque. El siguiente empieza a correr con solo que el látigo toque el pelo de su piel. El tercer caballo echa a correr cuando realmente siente el dolor del látigo en la piel. Y el cuarto caballo realmente no se pone en marcha hasta que siente el látigo en la médula de sus huesos.

Vine a practicar la primera vez que casi me muero. La segunda vez que casi muero, realmente llegué a reconocer la alegría que es estar vivo.

¿Qué es este látigo? Este látigo es solo esa evanescencia de la vida, solo esa enseñanza de la impermanencia. Una de las enseñanzas más significativas de Buda es presentar la impermanencia para que la veamos, pero en realidad así son las cosas: cualquier cosa, en cualquier momento y en cualquier lugar. Hay un canto Pali que expresa esto:

Todas las cosas son impermanentes,
surgen y desaparecen.
Vivir en armonía con esta verdad
Trae gran felicidad.

Si ves cómo son las cosas, “las cosas como son” como solía decir Suzuki-roshi, ves que surgen y desaparecen. El truco consiste en vivir en armonía con la forma en que realmente son las cosas; nuestro sufrimiento proviene de querer que las cosas sean diferentes de lo que son.

No sé por qué vinieron los que vinieron hoy por primera vez. ¿Por qué estás aquí en un centro budista? ¿Por qué hay alguien aquí? La razón por la que estoy aquí es porque comencé a darme cuenta de que todas las cosas son impermanentes, incluyéndome a mí mismo. Vine a practicar la primera vez que casi me muero. La segunda vez que casi muero, realmente llegué a reconocer la alegría que es estar vivo.

Tal vez eso es como el cuarto caballo. No lo entendí hasta que realmente llegó a la médula. Pero tal vez no sea tan malo ser el cuarto caballo porque cuando llega a la médula, lo tienes de principio a fin. No piensas, “Bueno, tal vez algunas cosas son impermanentes, tal vez, pero yo no. Tal vez viviré para siempre, o tal vez lo que amo vivirá para siempre, o tal vez la impermanencia no sea realmente la verdad”.

Así que podemos tratar de negociar con la impermanencia o negarla. Pero de alguna manera, si tenemos suerte, llegamos a entender "las cosas tal como son" y que esta es en realidad la vida que estamos viviendo. Entonces la cuestión de cómo lo vivimos se vuelve realmente urgente para nosotros. No va a durar para siempre; Solo tengo una cantidad limitada de tiempo para vivir de una manera que me resulte satisfactoria, que se sienta bien, que se sienta en consonancia con la forma en que son las cosas. "Vivir en armonía con esta verdad trae una gran felicidad", dice el canto Pali.

Cuando llegué por primera vez al Centro Zen, escuché a Suzuki-roshi decir: "Estar vivo es suficiente". Eso pasó justo por delante de mí y puede estar pasando por delante de ti. Solo lo puse ahí para que puedas echarle un vistazo y decidir qué significa para ti. Pero sí creo que sentimos curiosidad por la práctica del zen o cualquier tipo de disciplina religiosa cuando empezamos a encontrarnos con algunas de las dificultades de la vida y la cuestión de cómo vivir con esas dificultades se convierte en un problema directo para nosotros. O podemos notar que la forma en que estamos viviendo no se siente del todo bien. O que las ideas fijas familiares que tenemos no parecen sostenerse en un examen más detenido.

El canto que hacemos al comienzo de las conferencias dice:

Rara vez se encuentra un dharma insuperable, penetrante y perfecto, incluso en cien mil millones de kalpas.
Al tenerlo para ver y escuchar, para recordar y aceptar,
prometo saborear la verdad de las palabras del Tathagatha.

Note que no dice que un dharma insuperable, penetrante y perfecto sea raro. Esa es simplemente la verdad de las cosas tal como son y siempre está frente a ti en cada momento de tu vida. Está aquí mismo, en ningún otro lugar.

El canto termina, "Prometo saborear la verdad de las palabras del Tathagatha". Este es un voto de saborear la verdad de cómo son realmente las cosas, un voto de ver directamente. El gusto es un sentido muy íntimo: lo obtienes directamente en tu lengua, aquí mismo en tu cuerpo. Eso fue lo que me hizo el infarto; Lo tengo bien de cerca y personal. Y cada uno de nosotros tiene alguna experiencia en nuestra propia vida donde la forma en que son las cosas se saborea directamente, personalmente, aquí mismo. Y

eso cambia nuestra vida. Miramos nuestra vida y decimos: “Esta vida no está en armonía con la forma en que son las cosas. Por eso siempre me siento incómodo. Entonces, ¿cómo me pongo en armonía con la realidad de esta vida?”

El maestro zen Kobun Chino dijo una vez en una charla sesshin que cuando te das cuenta de lo preciosa que es tu vida, y que es completamente tu responsabilidad cómo la manifiestas y cómo la vives, esa es una responsabilidad tan grande que “tal persona se sienta abajo por un tiempo”! Continuó: “No es una acción intencionada, es una acción natural”.

Algunos de ustedes vinieron aquí hoy para recibir instrucción en meditación, instrucción en zazen, instrucción en cómo simplemente sentarse. Ahora, ¿por qué necesita instrucciones sobre cómo simplemente sentarse?

Había un joven danés maravilloso que vino a Tassajara en los primeros días. Llegó a la puerta y dijo: “Quiero entrar y ser un monje zen”. La persona con la que estaba hablando le preguntó: “¿Alguna vez te has sentado?” El inglés no era su idioma nativo, así que tomó la pregunta y la consideró por un momento, luciendo perplejo. Finalmente se irguió en toda su altura y dijo: “¡Todos los hombres se han sentado!”.

Entonces, ¿por qué necesitarías recibir instrucciones para simplemente sentarte? Bueno, solo sentarse no significa simplemente sentarse. Quiere decir completamente sentado; sin hacer nada más, simplemente sentado. Es posible que haya notado que cuando se sienta con la intención de simplemente sentarse, ¡están sucediendo muchas cosas! Realmente no nos damos cuenta de cuán activa está nuestra mente hasta que nos quedamos quietos con la intención de no pensar deliberadamente. ¡Aunque no estemos pensando deliberadamente, estamos pensando mucho! No tenía idea de cuán completa e incesantemente ocupada estaba mi mente hasta que me senté con la intención de quedarme quieto y en silencio y no captar los pensamientos que surgían.

Entonces, una de las razones por las que necesitamos instrucción sobre cómo simplemente sentarnos es que necesitamos saber qué podría ayudarnos a dejar que parte de ese ajetreo siga adelante, sin aferrarnos a él. Algo así como prestar atención a la postura y prestar atención a la

respiración. Prestando atención a lo que está sucediendo aquí y ahora, que es este cuerpo físico, cualquier sensación que pueda haber y la respiración.

La mayoría de las cosas que están pasando en nuestra mente no se trata de lo que está pasando aquí y ahora. Compruébalo en algún momento y verás: la mayoría de las cosas que están pasando en tu mente están persiguiendo el pasado o persiguiendo el futuro. O preocupándose por el futuro y lamentando o masticando el pasado sin cesar. Y averiguar a quién culpar por todas nuestras dificultades. Lleva mucho tiempo darse cuenta de que no hay nadie a quien culpar y estar dispuesto a estar aquí.

Recientemente me invitaron a participar en un grupo de discusión sobre espiritualidad. Mi amigo dijo que el grupo prestaría atención a lo que hacemos en situaciones en las que ha habido una pérdida real, en las que las cosas nunca volverán a ser como antes. Alguien a quien conoces y amas ha muerto; ha tenido una enfermedad grave o un accidente. Ha ocurrido algo que se siente como una pérdida terrible que no se puede recuperar. ¿Cómo se trabaja con esas circunstancias?

Algunas de las personas allí habían experimentado pérdidas que podían relacionar con la pregunta, pero la discusión era realmente sobre cómo iban nuestras vidas ahora y sobre cómo llegar a una sensación de tranquilidad o compostura en nuestras vidas. Una persona dijo: "Las cosas me van bastante bien ahora, pero hoy me di cuenta de que, aunque todo está bien, tengo este tipo de inquietud preocupada, no por nada en particular, y parece extraño cuando todo va bien".

La enseñanza de que hay sufrimiento en medio de la alegría estaba ahí mismo en lo que estaba diciendo: la inquietud preocupada de que aunque todo está bien ahora, algo podría pasar y no estará bien. ¿Alguno de ustedes ha tenido ese tipo de experiencia? Es una experiencia humana muy común.

Muchos de nosotros no nos damos cuenta del regalo que es simplemente estar vivo.

Tenemos todo tipo de formas de imaginar el futuro que nos distraen de vivir realmente en el presente. Sentarse, de lo que realmente se trata zazen, es vivir en el presente para que podamos manifestar esta preciosa vida de una manera que se sienta bien, una manera que esté en consonancia con

nuestra comprensión interna del dharma, de la verdad. Poco antes de morir, William Butler Yeats dijo: “Si tuviera que expresarlo en una sola frase, diría que uno puede vivir la verdad, pero en realidad no puede conocer la verdad, y debo expresar la verdad con el resto de la verdad”. mi vida.” Puedo vivir la verdad pero no puedo conocerla, y debo expresarla con el resto de mi vida.

Dogen Zenji, el fundador japonés de esta particular corriente de Zen, dijo esto sobre el precepto “Hago voto de no menospreciar los Tres Tesoros (Buda, Dharma, Sangha)”: “Exponer el dharma con este cuerpo es lo más importante. Su virtud vuelve al océano de la realidad. Es insondable. Simplemente lo aceptamos con respeto y gratitud”. Es insondable. No podemos saberlo. ¡Lo inconcebible es realmente inconcebible! Pero todavía tratamos de encontrar una manera de agarrarlo.

En su conferencia en la serie “Budismo al borde del milenio” del Centro Zen de San Francisco, Stephen Batchelor hablaba de la voluntad de vivir en la perplejidad, la voluntad de vivir en el reino del no saber. Esto es bastante difícil. Podemos exponer el dharma con este cuerpo, podemos vivir la verdad; simplemente no podemos entenderlo. Podemos sentir en nuestro cuerpo cuando estamos fuera de línea con él. Es por eso que Kobun Chino dice que es una responsabilidad tan grande que, naturalmente, una persona se sienta por un rato. Queremos sintonizarnos cuidadosamente con nuestro cuerpo y mente para que podamos notar cuando estamos fuera de línea con nuestra intención más profunda. Queremos cultivar ese conocimiento íntimo sin palabras ni ideas, una intimidad con nosotros mismos, para que podamos saber si estamos viviendo nuestra vida de la manera que realmente queremos o si está un poco fuera de lugar.

Podemos hacer esto simplemente sintonizando con nosotros mismos, con nuestra naturaleza humana fundamental, que a veces en el budismo se llama naturaleza de buda. Suzuki-roshi dice que un ser humano que practica la verdadera naturaleza humana es nuestro zazen. La naturaleza de Buda no es algo misterioso o arcano. Buda simplemente significa despierto; uno que está despierto. Descubrimos cómo estar despiertos y alinearnos con nuestra verdadera intención, con nuestro verdadero ser, con la sabiduría y la compasión que ya es inherente a cada ser, incluyéndonos a nosotros mismos. Nadie es la única excepción al hecho de que todos los seres son Buda. ¡No somos tan especiales!