

El Chan en la Vida Diaria

Ensayo, por Stella Maris Cabral

Revisado gramaticalmente por Fa Chão Shakya, OHY
21 de Enero de 2018

Conócete a Ti Mismo

**"Conócete a Ti Mismo-¿Ahora? Esas palabras significan:
Que en ti se encuentra una Gema.
¿Por qué mirar afuera?-Todo es en vano,
en tu interior hay un loto que florece.
Ese que un hombre debe encontrar y conocer:
"La Iluminación o el Conocimiento aquí".
Todo llega del Conocimiento en ti mismo.
*Buddhadasa Bhikku***

Al ser invitada a escribir este breve relato, la primera respuesta a la pregunta "¿Qué papel ha cumplido el Chan en mi vida diaria?", fue sin duda la de liberarme del sufrimiento.

Conceptualmente puedo expresarlo de este modo ahora, a casi veinte años de inicio de la práctica. En principio fue simplemente encontrar un lugar de silencio en el cual no se me juzgara por hacer bien o mal la postura, bien o mal mis tareas, ni se me exigiera la creencia en ningún ser supremo. Veía gente tranquila, sentada en silencio de cara al muro, y me preguntaba cuál sería el secreto para encontrar esa paz. Aquel viernes de febrero de 1998 me senté en zazen por primera vez, y supe después que estaba practicando en el linaje soto zen de Dogen. Pasé los primeros seis meses llorando durante el zazen, sin saber por qué. "Catarsis" me dijo quien fuera mi primer Maestro.



www.centro-syz.org

Al tiempo me dí cuenta que a medida que soltaba el llanto, en mi vida de relación cotidiana aminoraban los enojos y las peleas, y también empezaba a apagarse ese fuego de cólera que me venía asaltando en el último año con tanta frecuencia. Ese fue sin duda un primer gran fruto de la práctica y un alivio enorme al sufrimiento que inevitablemente el enojo provoca en quien lo padece: por fin dejé de discutir y de pretender tener la razón o la "verdad". Las relaciones interpersonales fueron mejorando, y hubo una en especial que fue además de un fruto, un regalo de la práctica: el vínculo renovado con mi padre, porque logré salir de la prisión de mi propio punto de vista por primera vez, y vaciando mi mente de ideas, prejuicios y enojos, pude escucharlo a él y comprenderlo, y a partir de ahí, construir una relación armoniosa y empática.

En 2002 seguí el chan bajo el linaje coreano, y allí descubro por primera vez la importancia de las enseñanzas del Dharma, del cual había escuchado alguna tímida referencia. Desde entonces y hasta 2013, entré en una especie de meseta con relación a la práctica: las herramientas obtenidas hasta ese entonces me habían permitido salir de un pantano de problemas estresantes, llegando a construir una vida simple, de instante en instante, sin ambiciones de nada, habiendo abandonado cualquier identificación con algún rol. "¿Quién soy yo?", era



mi koan..."No sé"...pero estaba convencida todavía que un "yo" había o tenía que haber. No obstante, el impacto del chan en mi vida había sido ya lo suficientemente intenso como para querer seguir practicando y comprendiendo, ya que a cada paso que había avanzado, le seguía menos sufrimiento, más tranquilidad. Intuí que me faltaban herramientas: eso del "no yo" (anattā) me causaba cierta tensión, nerviosismo o no sé qué...era como que no podía ser que no hubiera un "yo" o un alma ahí dirigiendo todo; y la "impermanencia" era un concepto que entendía intelectualmente, pero del cual no lograba apropiarme más allá de ver que la niña que alguna vez había sido, no era la mujer que era entonces, pero tampoco se podía afirmar que fuese estrictamente otra persona...Para solucionar esa carencia de herramientas, la Vida puso a disposición el curso sobre Budismo de la Maestra Yin Zhi Shakya, la enfermedad de mi padre (cáncer de pulmón) y mi enfermedad (cáncer de mama), todo el mismo año, 2014. La Maestra me fue guiando con el Dharma y los textos de los grandes sabios, y la enfermedad me mostró en vivo y en directo las tres características universales: no-yo, impermanencia y sufrimiento. De repente y durante la lectura profunda del Sutra del Mahasatva Ksitigarba, y no tengo palabras para explicar cómo, ocurrió un destello en un instante en el que comprendí que no había "alguien" en



este cuerpo que "tuviera" la enfermedad, que ciertas células (materia, rupa) del organismo estaban teniendo determinado comportamiento, pero que no había un alma ahí dirigiendo (**No-yo**). A su vez, el mismo procedimiento de no identificación con los roles, estuvo operando en esta situación, con lo cual el cuerpo fue intervenido quirúrgicamente y sometido luego a radioterapia, pero la mente permaneció firme, estable, sin sufrimiento. Agradecí a la Vida y bendije el haberme encontrado con el Dharma, y lo sigo haciendo.

Comprendiendo la ley de la Causalidad, Originación Dependiente, **Patticasamuppāda**, pude aceptar la muerte de mi padre y agradecer por haber tenido su presencia firme y protección todos los años que estuvo con nosotros.

Comprendiendo la **Impermanencia**, transité con serenidad el momento de ver mi diagnóstico, observando con atención plena que mientras leía el informe, había múltiples fenómenos ocurriendo ahí mismo, y que si bien no estaba alegre, tampoco me sentía desesperada. Acepté lo que me tocaba en cada instante, invocando al Mahasatva Ksitigarba, sabiendo que ya iba a surgir la mejor manera de informarle a mis seres queridos acerca de esta situación, sin generar tanto pesar en el seno de la familia, porque en definitiva, todo pasa y esa circunstancia también iba a pasar.



Los que acabo de citar son los ejemplos de situaciones más complejas que vienen de la mano de la existencia. Sin embargo, el tamiz del Chan atraviesa toda la experiencia vital, incluyendo la toma de posición serena en los ámbitos burocráticos y laborales, y la transición con desapego de los ciclos vitales. Hace unos meses, por ejemplo, mi hijo mayor se mudó a vivir con tres amigos...Y me llegó el desafío del desapego, de dejarlo partir, de aceptar su decisión y apoyarlo. Como lo veo y lo siento feliz, contento, se me hace más fácil. Entonces, si surge un pensamiento de tristeza porque no está, de inmediato surge otro pensamiento que dice "No está porque durante 21 años en el seno de este hogar, estuvo desarrollando la capacidad de autonomía como para poder irse", y la gratificación ocupa el lugar de la nostalgia.

En síntesis y para ir finalizando: el budismo chan ha tenido y tiene en mi vida diaria una función eminentemente práctica y concreta para no sufrir. Ese gran fruto me ha dado la práctica desde que la vengo ejercitando (disminución sistemática del sufrimiento, tranquilidad mental, disminución hasta la desaparición de relaciones conflictivas y de disputa con otros, empatía, autoconsuelo en muchas circunstancias). Las situaciones de dolor surgen y el sufrimiento no, porque entrenando desarrollamos la



capacidad de no establecerse en el contacto ignorante, de no permanecer ahí, de ser testigos conscientes de la impermanencia.



www.centro-syz.org