

Sermón mensual

Enero de 2015 - *Gyoji Ho-on* - La práctica del budismo y el retorno de las bendiciones por el Rev. Shomyo Aihara

En la India, hace unos 2500 años, la gente solía visitar al Buda Shakyamuni para buscar respuesta a sus preguntas, preocupaciones y sufrimientos. Cada vez que acudían a él, el Buda Shakyamuni les respondía con amabilidad y calidez.

Un día, un practicante le planteó una pregunta:

«En ocasiones, comprendo las cosas que he aprendido muy bien en el pasado. Incluso entiendo algunas cosas que no he aprendido bien. Sin embargo, otras veces soy incapaz de entender las cosas que hago, sea lo que sea, incluso cuando se me ha enseñado algo muy importante. ¿Por qué ocurre eso?»

«Imaginemos que tu cara se refleja en una vasija llena de agua. Si el agua que contiene la vasija está turbia, ¿cómo crees que se reflejaría tu cara?»

«No podría verla con demasiada claridad».

«Efectivamente. Del mismo modo, cuando nuestro corazón se nubla por el deseo de preocuparnos sólo por nosotros mismos, ni nosotros, ni los que nos rodean ni nuestro entorno podrán verse reflejados con claridad. ¿Qué sucedería si tu cara se reflejase en agua hirviendo?»

«No se reflejaría a causa de las burbujas».

«Exacto. Del mismo modo, cuando nuestro corazón arde en ira, no se refleja nada de nuestro alrededor. No hace falta decir que, si la superficie del agua estuviera cubierta de hierba, también resultaría imposible ver nuestra cara reflejada».

De repente, la cara del practicante se iluminó. El Buda Shakyamuni siguió con su discurso.

«Si nuestro corazón estuviera cubierto por la hierba del odio, la ira o la preocupación por nosotros mismos, sería imposible contemplar este mundo tal y como es. Al contrario, cuando el agua de nuestro corazón está límpida, tanto nosotros mismos como nuestro alrededor se reflejan tal y como son. Nuestros corazones son como el agua. Cuando no están cegados por el deseo, no arden a causa de la ira y no están cubiertos por la sospecha y la duda, las cosas se ven con claridad y nitidez y se pueden entender correctamente».

La moraleja de esta historia es que, cuando dejamos a un lado el egocentrismo y el egoísmo, el agua turbia de nuestro corazón se vuelve un agua nítida que refleja a las personas y el entorno tal y como son. Al mismo tiempo, muestra cómo tomamos consciencia del sufrimiento y la tristeza de las otras personas que se reflejan en esa agua, nos hace pensar en cómo podemos involucrarnos y nos invita a pasar a la acción. En eso consisten la formación y la práctica budistas.

Además, esta práctica no es algo que debemos realizar sólo una vez. Igual que las uñas y el cabello crecen continuamente y deben cortarse una y otra vez, debemos realizar esta práctica de forma continua. ¿Y cómo hacerlo? Para alejarnos del egocentrismo y el egoísmo debemos sentarnos tranquilamente y examinar nuestro ser. Esta es la vida del *zazen*, que enseña la «armonización de la postura», la «armonización de la respiración» y la «armonización de la mente». No podemos practicar el *zazen* perpetuamente. No obstante, como indica la enseñanza de «no inclinarse ni hacia la derecha ni hacia la izquierda, ni hacia delante o hacia atrás», podemos practicar 24 horas al día, durante los 365 días del año, sin convertirnos en alguien arrogante o servil, adulator o halagüeño. Esa es la vida del *zazen*.

Nuestras vidas no solo representan nuestra conexión con nuestros progenitores. Están rodeadas de una variedad inconmensurable de relaciones. Por ejemplo, cada uno de nuestros padres tiene dos progenitores, y así sucesivamente con las generaciones anteriores. Si tomamos, por ejemplo, cinco generaciones como muestra, estamos hablando de que existen 32 personas irremplazables. Además, en la época en la que hemos nacido, nuestra educación y las circunstancias que nos rodean se combinan para formar a la persona que somos hoy en día.

Es importante que valoremos estas relaciones mientras vivimos.

Como en esta vida vivimos interrelacionados, nuestra existencia es insustituible. Si eso es cierto, practicar la vida del *zazen* conscientemente es la forma de vivir valorando cada día.

Cuando los mantenemos continuamente, un corazón que muestra arrepentimiento, la paz interior que se siente al recibir los preceptos y actuar en beneficio de los demás se convertirán en hermosos hábitos. En eso consiste vivir en la práctica del *zazen*,

la vida de la armonización de la postura, la respiración y la mente, una vida que conservará cristalina el agua de nuestro corazón.

No reproduction or republication without written permission. Copyright © SOTOZEN.COM All rights reserved.