

## La Práctica

Por Yin Zhi Shakya



Hoy voy a hablar en específico de “**la práctica**”. Muchos budistas hablan y creen que la práctica es únicamente la práctica de meditación—sentada, caminando o lo que sea.

La práctica es la conducta/comportamiento/camino que se debe asumir o seguir (verbal, mental, corporal) constantemente a toda hora, en todo momento, las 24 horas del día y los 7 días de la semana, con todos los eventos de nuestra experiencia vivencial—o sea, todo contacto que hagamos a través de las entradas de los cinco sentidos y la mente—siguiendo un código de conducta llamado ‘el camino óctuple’, para poder erradicar los puntos de vista erróneos que no nos dejan **ver** la Realidad. Es el **cultivo** de una mente despierta que no discrimine entre el ‘yo’ y el otro. **VER ES EL PROPÓSITO DE LA VIDA...** dijo Hui-neng.

Si no hay práctica, la Realidad sigue oculta... EL Budismo es la práctica.

Así que, cada pensamiento, palabra y acción tiene que pasarse por el colador de los ocho correctos para poder decidir qué tipo de pensamiento debemos permitir, qué tipo de palabra debemos decir y qué tipo de conducta debemos actuar.

Eso no quiere decir que hay que reprimir nada. Sino observarse a sí mismo en lugar de creer que somos 'nosotros' quienes pensamos, hablamos y actuamos. Nosotros somos el laboratorio en el cual trabajamos para develar la nube oscura que no nos deja ver que todos somos UNO y que no estamos separados en diferentes 'yos'.

Muchos me han preguntado: "Maestra, usted dice que todos somos UNO, que los puntos de vista erróneos son aparentes, que la iluminación no se alcanza porque todos somos UNO y no hace falta desarrollar nada, que eso es lo que aparenta, pero no es la Realidad, entonces ¿por qué tenemos que practicar?"

Bueno, vamos a presentarlo de la siguiente forma:

Imagínese que usted es 'billonario', que tiene en el banco de la ciudad donde vive billones de dólares. Entonces **usted puede decir** que es "billonario", porque lo es. Ahora bien, usted se dirige al banco para sacar dinero y usarlo para sus gustos, necesidades, caprichos o lo que sea, y encuentra que la cajera le dice que le proporcione la contraseña para sacar el dinero que es suyo, **y usted no la tiene...** entonces, volviendo al principio: ¡USTED ES BILLONARIO, PERO NO PUEDE UTILIZAR NI UN CENTAVO DE ESOS BILLONES QUE SON SUYOS! AUNQUE DIGA UNA Y OTRA VEZ QUE ES BILLONARIO, NO LO ES PORQUE NO PUEDE USAR ESE DINERO HASTA QUE NO TENGA LA CONTRASEÑA. ¿Entendido?

En el Budismo, originalmente todos estamos iluminados (todos somos billonarios). Pero seguimos con el sufrimiento, los

obstáculos, con las personas que odian, etc. Por lo tanto podríamos preguntar, “¿qué podemos hacer?”

Que no vemos la realidad es solamente el problema de los puntos de vista erróneos. Para poder ver/comprender la realidad (diríamos, sacar el dinero del banco) cuando se tiene puntos de vista erróneos se necesita LA CONTRASEÑA, en este caso es la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades y la práctica del Camino Óctuple. NO HAY CONTRASEÑA, NO HAY BUDISMO. **EL BUDISMO ES LA PRÁCTICA, ES EL CULTIVO DE UNA MENTE DESPIERTA.**

El Ven. **Daehyo Sunim** ha dicho: “Si cultivamos una mente despierta que **no** discrimine entre el ‘yo’ y el otro o los demás, entonces esta no es diferente de la mente del Buda. Si **aplican** esta única mente de iluminación que no distingue el ‘yo’ y el otro en el hogar y en el lugar de trabajo, en la escuela y en la sociedad, entonces todos esos lugares son lugares sagrados en los que devenimos los recipientes de las virtudes ilimitadas de liberación, capaces de usar libremente el amor y la compasión ilimitada. Libre de una mente apegada, sin inclinaciones ni influenciada por logros, uno es capaz de moverse—sin obstáculos, naturalmente, sin inhibiciones ni reservas—a través de la vida”.

“Alcanzar la iluminación perfecta en esta vida, en el ciclo de nacimiento y muerte, requiere el cultivo **del poder de la emancipación despierta/alerta. Es necesario encontrar la manera o forma correcta de practicar.** El Buda alcanzó la iluminación a través de la práctica; sin ella, Él no hubiera podido despertar. Por lo tanto, debemos saber/conocer cuál es la práctica correcta, **porque sin ella,** el Budismo no se puede entender, y ni siquiera llamarse Budismo. **Visto en esta forma, se puede decir que el Budismo mismo es la práctica.”**

Si usted desea ser un ‘cocinero’, no sólo tiene que aprender a cocinar y a mezclar ingredientes para que los platillos que cocina

le salgan sabrosos y apetitosos, sino que principalmente tiene que practicar cocinando diferentes recetas y haciéndose experto en ellas, de manera que entonces le puedan llamar **'un cocinero'**. La práctica le ha llevado a ser 'un cocinero'. No hay cocina si no hay práctica. No hay platillo exquisito si no hay práctica. En todos los aspectos de nuestra vida relativa, la práctica hace la perfección, ya sea la cocina, la conducción de un vehículo, o cualquier otra actividad.

En cuanto a la práctica budista, esta es fundamentalmente diferente de otras clases de prácticas espirituales. Recitar mantras, leer sutras y así sucesivamente, son las formas variadas de prácticas que parecen fáciles de comenzar. No obstante, en lugar de engendrar ambas, la claridad y la tranquilidad, ellas cultivan principalmente la tranquilidad y por lo tanto no son el camino correcto.

El manejo de los **'ocho correctos'** – que por supuesto **incluye la meditación correcta ya que es parte de los ocho correctos**—en todo momento, no solo nos trae la tranquilidad sino también la claridad, la comprensión de lo que “realmente” o verdaderamente está sucediendo: de la Realidad.

El Ven. **Daehyo Sunim** ha dicho: “Nuestra práctica y todas las actividades de nuestras vidas se deben dedicar en última instancia a resolver el problema del nacimiento, de la muerte y del sufrimiento. **Debemos vivir de tal modo, que todo lo que hagamos en vida se haga dentro de esa práctica**”.

Si tienen alguna pregunta, estoy a la disposición.

Que pasen un buen día,  
La Maestra  
Hortensia De la Torre/Yin Zhi  
14 de diciembre de 2014