

Algunos obstáculos en la práctica Chan

Escrito por Fa Ch'o Shakya

Jueves, 29 de Abril de 2010 13:24 - Actualizado Domingo, 03 de Febrero de 2013 22:45

Este artículo va dirigido en primer lugar a aquellos que comienzan a embarcarse en sus primeros pasos en la práctica Chan y estas no son más que unas palabras de aliento que invitan a evitar el flaqueo/desaliento en la misma. Uno de los primeros obstáculos con el que nos encontramos en la práctica es la resistencia al cambio. De forma natural, infligir un cambio en nuestro modo de vida, el que sea, siempre es una especie de triunfo emprender un hábito nuevo. Hasta que no logramos repetir en el tiempo un buen número de veces al mismo, éste no se establecerá como tal. Es un trabajo arduo y duro, pero merece el esfuerzo si estamos en la plena seguridad, que este nuevo modo de vida es el que queremos emprender.

Obstáculos en la meditación: Lo primero es sentarse, y aquí nos encontramos con una serie de dificultades. Dependiendo de nuestra complejidad física nos será de mayor o menor dificultad adoptar una posición de las piernas u otra. Si la posición de loto completa nos es de mucha dificultad, podemos realizar la de medio loto, y si ésta también es sumamente dificultosa para nuestros miembros, podemos realizarla en una silla, simplemente sentados con la espalda recta, es decir, siempre encontraremos una alternativa (intentemos no buscarnos excusas que nos auto limiten para no enfrentarnos al cambio). Pero que no podamos mantenernos en una posición por muchos minutos no es ningún inconveniente (si hoy son tres, quizá mañana son cuatro), con la práctica iremos aumentando poco a poco este tiempo en estas posiciones que antes nos parecían imposibles de realizar. Como cuando comenzamos a realizar un ejercicio físico después de un tiempo enorme sin realizar ninguno, evidentemente al principio nuestro cuerpo va a acusar recibo muscular, pero pasada la difícil etapa de acostumbramiento nos sentiremos mucho mejor con nuestro cuerpo. Y con la práctica de la meditación sucede de manera similar con las posturas, por lo que el cultivo de la paciencia jugará un gran papel, el Chan es un Camino duro que requiere de perseverancia.

Los picores seguramente aparezcan también (la ansiedad que nos provoca querer romper con esta incomodidad), si no podemos tolerar (dejar pasar) el picor pasado cierto tiempo, rascaremos la zona que nos escuece sutilmente evitando distraernos con el acto y continuamos. Con el transcurso de la práctica estos picores irán desapareciendo. Y si todas estas cosas todavía siguen siendo obstáculos, tenemos la meditación caminando [un paseo por un parque o lugar tranquilo y seguro al amanecer o atardecer que nos permita observar nuestros pasos, etc. con atención correcta o plena].

En cuanto a la respiración en la meditación (chih o samatha-ya sea esta zuo chan/zazen, asati, Respiración saludable u otra) pueden aparecer dificultades a la hora de mantener la frecuencia impuesta. Si esta imposición sobrepasa nuestras capacidades del momento es posible bajar la misma hasta que nos adaptemos correctamente a esta nueva frecuencia, no es ninguna carrera (no debemos olvidar consultar a un especialista si tenemos dificultades / falencias cardíacas o respiratorias).

En ocasiones también perdemos el conteo respiratorio inicial (para los que lo realizan de este modo) debido a algún pensamiento que se ha cruzado en el camino, por lo que cuando salimos de él, retomamos la cuenta desde una otra vez. A medida que avancemos en la práctica este cruce de interrupciones será cada vez menos frecuente.

En cuanto a la meditación Vipassana o kuan (no menos importante que las anteriores mencionadas), esta irá mejorando de la mano de las anteriores, dado que se requiere de una atención plena para un buen desarrollo de la misma, la cual mejorará considerablemente en cuanto vayamos creciendo en la práctica de la meditación en la respiración (que es la que practicamos comúnmente en nuestra escuela, pero hay muchas

Algunos obstáculos en la práctica Chan

Escrito por Fa Ch'o Shakya

Jueves, 29 de Abril de 2010 13:24 - Actualizado Domingo, 03 de Febrero de 2013 22:45

otras), ya que es allí donde solemos desarrollar esta atención. Los Maestros nos han enseñado que en ocasiones nos hacemos dueños de una idea o punto de vista, construyendo un muro detrás de estos, de manera que absolutamente nada lo perturbe, cerrando así nuestra mente y alimentando un poco más nuestro deseo o ego, el cual irremediablemente nos lleva a sufrir una y otra vez. Desde pequeños vamos creando moldes o estructuras a lo que llamamos habitualmente nuestras posturas, ideas o puntos de vista. El Chan remueve estas estructuras desde los cimientos, dándole un vuelco a nuestra mente, intentando hallar nuestra verdadera Esencia de la Mente, la cual es intrínsecamente pura por naturaleza, pero no está empaquetada por las habituales corrupciones del ego. Esto no quiere decir que no tengamos ideas o puntos de vista (y que seamos una especie de mente estática), simplemente significa que luchamos para erradicar las corrupciones del ego de estas ideas o puntos de vista que nos llevan constantemente al sufrimiento. Recordar una vez más que estas palabras no son más que de aliento y que la imposibilidad que le otorgamos a lo que nos queremos encomendar radica muchas veces al decir que esto no es posible, generando con estas meras palabras así la imposibilidad, teniendo claro que siempre dentro de lo posible, se debe estar asesorado por un Maestro que los guíe correctamente dentro de la práctica. Gracias por estar leyendo estas palabras, y gracias también a mi querida Maestra (la Rev. Yin Yi Shakya) por sus inestimables consejos en este artículo y sus enseñanzas.