

## Relato #77

### La Vejez

Por Yin Zhi Shakya

7 de febrero de 2015



Hoy voy a hablar sobre la **vejez**, una de las condiciones de la vida fenoménica en el samsara; y revisando mis archivos viejos para ver lo que había escrito sobre el tema, me encontré con el siguiente párrafo de uno de mis estudiantes y lectores de Acharia, **Zhèng xián Shakya**:

“El sufrimiento es el punto de partida de las Enseñanzas Budistas. (Más bien el estudio lógico de su origen) es inherente al Samsara. Nos acompaña de diferentes formas desde el día de nuestro nacimiento hasta el día de nuestra muerte, siempre y cuando, naveguemos en el triple mundo, será un fiel compañero de viaje. El sufrimiento no solo lo encontramos en las experiencias desagradables. También forma parte de las experiencias "agradables", pero su causa real es la manera ignorante como interactuamos con el mundo de fenómenos que nos rodea. Vivimos en "automático" lo cual nos hace que reaccionemos mucho y realmente actuamos poco. Nuestra mente todo el tiempo permanece estableciendo lo que nos gusta de lo que nos disgusta, a un punto en que se convierte en psicopatología. La percepción errada que tenemos del mundo nuestro paquete de pensamientos fijos, automáticos, nuestros supuestos y la "ilusión" que tenemos del control, nos inclina a tratar de torcer la realidad al acomodo de nuestro querido "yo" (que dicho sea de paso no existe), lo que trae como consecuencia un atropellamiento de la vida que de manera inevitable tiene su efecto boomerang. Pero si no se evita y en su lugar lo acogemos, descubrimos que su función es muy noble, ya que nos muestra áreas en las que podemos despertar, el dolor es inevitable... pero el sufrimiento depende exclusivamente de la manera como lo percibimos.”

Después de reflexionar en el párrafo leamos lo que dice el Capítulo XII del Séptimo Mundo del Budismo Chan: leamos, “Nadie va a ninguna parte **en el**

**1**

**Budismo** sin entender desde los pies hasta la cabeza que la vida samsárica es agria y dolorosa, esa es la **Primera** Noble Verdad. ¿Y por qué es tan dura la vida? Porque en nuestro egoísmo, nos antojamos de muchas cosas tontas o frívolas. Esta es la **Segunda** Noble Verdad. ¿Podemos escaparnos de este lío? Sí. Esta es la **Tercera** Noble Verdad. ¿Cómo? Matando al idiota antojadizo. Al que desea. Lo matamos **arrancándolo** de las personas, cosas e ideas, a las que él se aferra, **al igual que él**, parásitamente trata de consumir o extinguir esos orígenes de identidad sustancial (**la verdadera identidad independiente en la existencia**). El proceso de arrancarlo es la herida dolorosa del ego, el Correcto Propósito severo e inflexible, de la **Cuarta Noble** Verdad en el Camino Óctuplo.

Cuando nosotros éramos jóvenes, nuestros antojos o deseos por estatus, servía de imperativo biológico. El triunfo social nos asegura el éxito en la proliferación y la supervivencia de la reserva. Así es como la naturaleza nos programó; **pero cuando ya hemos puesto en práctica y agotado nuestros programas biológicos**, estamos libres para retirarnos de las crueldades y la competencia diaria, y vivir en la paz perfecta del logro espiritual.

**Tenemos que despertarnos del sueño ilusivo de que somos la sustancia o la esencia de las personas y las cosas con las que nos hemos identificado.** Las personas que han pasado tiempo suficiente en las aguas del **Pantano (las situaciones difíciles)** oyen claramente el toque de la diana (el toque que despierta). Ellos necesitan solamente unas cuantas instrucciones y unas pocas direcciones, pero no necesitan ningún otro empuje. Otros, que son nuevos a las desilusiones o los desencantos, no son tan afortunados. **Sus egos tienen que sentir un poco más del dolor de la desunión y la humillación. Ellos necesitan un buen maestro Chan que tenga un gran corazón y una fuerte varilla/bastón o palo**". Hasta aquí la cita del capítulo.

Nacemos, nos desarrollamos, nos enfermamos, envejecemos y morimos: eso es la vida en la realidad relativa, el ciclo de nacimientos y muertes. Todos **'aparentemente'** pasamos por eso. Pero cuando se está joven, como bien lee el Séptimo Mundo del Budismo Chan, los antojos o deseos por estatus, servían de imperativos biológicos y no queríamos darnos cuenta de lo que verdaderamente era la realidad. El triunfo social aseguraba el éxito en la proliferación y la supervivencia de la reserva. Así es como la naturaleza nos programó; **pero cuando ya hemos puesto en práctica y agotado nuestros programas biológicos** y estamos libres para retirarnos de las crueldades y la competencia diaria, y vivir en la paz perfecta del logro espiritual, esto no sucede así. ¿Por qué? Porque los puntos de vista erróneos,

2



en los que hemos creído y vivido hasta el momento, no cambian por arte de magia.

Entonces la vejez y las enfermedades nos abruma y como este mundo relativo es la 'proclamación del yo superlativo' y el **sueño ilusivo de que somos la sustancia o la esencia de las personas y las cosas con las que nos hemos identificado**, a nadie le importa "verdaderamente" ese grupo de seres que están en la aparentemente estadía última de la vejez. La vejez, en lugar de ser la culminación de la experiencia vivencial, es el caudal de desilusiones y desencantos por no hacer el esfuerzo de comprender el **sueño ilusivo con el que nos hemos identificado**. Entonces queremos que nos traten en una forma diferente de la que hasta ese momento nos hemos relacionado con los demás. Queremos que nos quieran y consientan; y ¿saben una cosa? El amor, ese amor que esperan le ofrezcan cuando ya creen que casi lo han soltado todo, no se pide ni se da por caridad ni limosna...

Ahí llega el 'dolor', y como consecuencia el sufrimiento—que no sabemos cómo terminarlo—porque no hemos aprendido a comprender las experiencias desagradables y aunque no le veamos así, también las agradables como consecuencias de causas creadas en la vida relativa. Todo produce sufrimiento, a corto o a largo plazo...

Veamos si eso no es así: desde el nacimiento que viene con dolor hasta la muerte que también llega con dolor o angustia, hay sufrimiento; cuando crecemos como niños, también sufrimos de una cosa o la otra; entonces comenzamos a buscar pareja y vienen las decepciones, y al fin cuando se encuentra con la que hemos de unirnos, hay felicidad, pero esa felicidad no es duradera; la economía, los hijos, las motivaciones diferentes de los dos en la pareja, la monotonía, las enfermedades, las críticas, etc., etc., etc. Si no hemos aprendido que 'todo llega y todo pasa', estamos perdidos como Tarzán en la selva... Aunque vivamos en la opulencia o en la miseria, las contrariedades surgen a millón; si no es una cosa es la otra, y nos decimos "bueno la vida es así", todos tenemos que pasar por eso... Y como dice Zheng-xian en su párrafo al principio, "la causa real es la manera ignorante como interactuamos con el mundo de fenómenos que nos rodea". "La percepción errada que tenemos del mundo, nuestro paquete de pensamientos fijos, automáticos, nuestros supuestos y la "ilusión" que tenemos del control, nos inclina a tratar de torcer la realidad al acomodo de nuestro querido "yo" (que dicho sea de paso no existe), lo que trae como consecuencia un atropellamiento de la vida que de manera inevitable tiene su efecto boomerang. Pero si no se evita y en su lugar lo acogemos, descubrimos que su función es muy noble, ya que nos muestra áreas en las

que podemos despertar, el dolor es inevitable... pero el sufrimiento depende exclusivamente de la manera como lo percibimos."

Sí señor, el Buda dijo: "El dolor es inevitable... pero el sufrimiento es opcional".

Y ahora me dirán, "¿Cómo has podido describir tan bien todas esas situaciones 'inexistentes' pero que parecen tan reales? Pues ayer cumplí ochenta años en esta experiencia 'vivencial', y he pasado y sigo pasando por todas ellas al igual que Buda, Cristo, Xu-yun y todos los Patriarcas, santos y Bodhisattvas; con la diferencia de que el hombre común sufre—no entiende, y el que ha puesto su esfuerzo para aprender y practicar las Enseñanzas del Buda, las mira como **observador**, no como participante. Con ellas aprendemos y practicamos para cambiar nuestros puntos de vista y situarnos en la realidad autentica y genuina donde 'ver' es el propósito de la vida. Vuelvo a repetir la frase del Buda: "El dolor es inevitable... pero el sufrimiento es opcional". El dolor es el contacto con los fenómenos de la realidad relativa. El sufrimiento es la creencia en los puntos de vista erróneos.

¿Qué cuánto tiempo toma eso? Para cada uno es diferente; tenemos que aprender a ver el tiempo y el espacio como fenómenos relativos... Esa es la ardua tarea de la práctica que debe ocupar cada instante de nuestra experiencia fenomenal vivencial, **día y noche**—por supuesto si hemos despertado y deseamos invertir esfuerzo en eso—en este mundo ilusorio de fenómenos que nos rodean y **parecen invadirnos**, a través de las seis entradas: los cinco órganos sensoriales y la mente, o diríamos más bien a través del contacto con los fenómenos externos que aparentan ser tan reales.

Cada vez que a través de algún órgano sensorial incluyendo la mente con minúscula se nos presente el cuadro de la dualidad, el "dolor" o el "placer", diríamos, alguna injusticia, alguna ofensa, alguna infamia, alguna deslealtad, alguna traición, alguna desconfianza, alguna impiedad, alguna afrenta, algún oprobio, algún agravio, o alguna felicidad que por supuesto es impermanente, no tiene una sustancia perdurable y que también produce sufrimiento, si no podemos abrir completamente nuestros ojos a esa impermanencia, a ese fenómeno productor de sufrimiento que no tiene sustancia perdurable, entonces refugiémonos en el Buda, en el Dharma y en la Sangha. **Desde ese punto de vista estaremos en un lugar seguro y protegidos** para poder tomarnos nuestro tiempo 'relativo' y comprender esos fenómenos como son, **verlos como son**: impermanentes, carentes de

sustancia verdadera y perdurable, sin un 'yo' que lo haya ejecutado, y **productores del sufrimiento**, que por supuesto debe ser opcional para el practicante. Entonces digamos como dijo Jesucristo; **"Perdónalos Señor que no saben lo que hacen"**. Y ahí, con esa pronunciación honesta y genuina, llega la maravillosa 'compasión', la que Buda, Cristo, Xu-Yun, y todos los demás que han pasado por este Camino han recibido como la luz que ilumina a los seres en la oscuridad. La linterna de prajna. **iEsa es la Práctica!** La lucha contra nuestro ego caprichoso para extinguirlo y quitarle el poder de dañarnos y hacernos sufrir por ilusiones vanas inexistentes. ¿Cómo? Como cité anteriormente del Séptimo Mundo del Budismo Chan, "matando al idiota antojadizo. Al que desea. Lo matamos **arrancándolo** de las personas, cosas e ideas, a las que él se aferra, **al igual que él**, parásitamente trata de consumir o extinguir esos orígenes de identidad sustancial (**la verdadera identidad independiente en la existencia**). El proceso de arrancarlo es la herida dolorosa del ego, el Correcto Propósito severo e inflexible, de la **Cuarta Noble** Verdad en el Camino Óctuplo".

Entonces ya no habrá más nacimientos, ya no habrá más dolor, ya no habrá más enfermedades, ya no habrá más muerte. El **ciclo mental** continuo de nacimientos y muerte con todos sus componentes **fenoménicos e impermanentes** habrá finalizado. No más puntos de vista erróneos; no más pensamientos perniciosos; "la Tierra Pura se hace visible **aquí y ahora**". No mañana, no pasado, no después de la muerte del saco de pellejo, sino aquí y ahora. El Buda dijo: "El secreto de la salud para ambos, la mente y el cuerpo, es no añorar el pasado, no preocuparse por el futuro, y vivir el momento actual o presente, seria y sabiamente."

Como el Buda dijo:

Cada del ser humano es el autor de su propia salud o enfermedad- Buda

Mejor que mil palabras huecas, es una palabra que trae paz- Buda

No moren en el pasado, no sueñen con el futuro, concentren la mente en el momento presente/actual- Buda

Hay solamente dos errores que uno puede hacer a lo largo del camino hacia la verdad; no llegar hasta el final, y no comenzar- Buda

Tres cosas no se pueden ocultar por mucho tiempo: el sol, la luna, y la **Verdad**- Buda

Vuestro trabajo es descubrir tu mundo y entonces con todo tu corazón entregarte a él- Buda

Para terminar les dejo con la Enseñanza de Niguma, monja tibetana, fundadora del linaje Shangpa de la orden Kagyu, y con una maravillosa aseveración del Honorable del Mundo:



### **MAHAMUDRA - El Gran Símbolo—la Culminación de Todas las Prácticas**

**No hagas absolutamente nada con la mente  
Reside auténticamente en un estado natural.  
Nuestra mente, sin perturbaciones, es la realidad.  
La clave está en meditar sin flaquear;  
Experimenta la gran realidad más allá de los extremos.  
En un Océano lúcido,  
Las burbujas nacen y mueren una y otra vez.  
De la misma forma, los pensamientos no son diferentes de la gran  
realidad.  
No encuentres faltas; permanece tranquilo.  
Cualquiera cosa que nazca, cualquiera cosa que ocurra,  
No te apegues, déjala libre en el lugar.  
Las apariencias, los sonidos, y los objetos son nuestra mente;  
No existe; nada excepto nuestra mente.  
La mente está más allá de los extremos, del nacer y del morir.  
La naturaleza de la mente es estar despierta,  
Utiliza los cinco sentidos, pero no se aparta de la realidad.  
En el estado de equilibrio cósmico  
No hay nada que practicar o abandonar  
No hay meditación o periodos de práctica.**

**(Niguma, monja tibetana, fundadora del linaje Shangpa de la orden Kagyu.)**

El Buda dijo sobre todos los fenómenos samsáricos, es decir, sobre toda actividad en esta vida relativa:

- Por lo tanto, cualquier cosa que haya en la corporalidad - de sentimiento, percepción, formaciones mentales, o consciencia - ya sea la de uno o la externa, ya sea densa o sutil, sublime o vil, ya sea que esté cerca o lejos, uno debe comprender, de acuerdo a la realidad y a la sabiduría verdadera: "Que este hacedor no me pertenece; que no soy yo; y que este no es mi ego."

- Supongamos que un hombre, que no es ciego, estuviera mirando las burbujas de la espuma que corren sobre el río Ganges; y al mirarlas examinara cada uno de ellas. Después de cuidadosamente inspeccionarlas ellas le parecerían vacías, irreales e insustanciales. En esa misma forma, exactamente, el monje mira todos los fenómenos corporales, los sentimientos, las percepciones, las formaciones mentales y los estados de consciencia - ya sean que estén en el pasado, presente o futuro, lejos o cerca.

- Él las mira entonces con cuidado, y después de examinarlas escrupulosamente, ellas le parecen vacías, nulas y sin Ego.

- Quienes se deleitan en la corporeidad, o los sentimientos, o la percepción, o las formaciones mentales, o la consciencia, se están deleitando en el sufrimiento; y quienes se deleitan en el sufrimiento, no estarán libres de él. Por lo tanto digo:

¿Cómo pueden encontrar delicia y regocijo,  
donde hay destrucción sin final?  
¡Están envueltos en la oscuridad profunda!  
¿Por qué no buscan la luz?

¡Miren aquí esta marioneta, bien emperifollada!,  
Una multitud de sufrimientos acumulándose rápidamente,  
Enferma, y llena de egoísmo,  
Inestable e impermanente!

Este esqueleto devorado por la vejez,  
Presa de la enfermedad, débil y frágil;  
Este cuerpo pútrido que se rompe en pedazos,  
Toda esta vida, verdaderamente debe terminar en muerte.

Deseándoles una práctica fructífera,  
La Maestra