

Conciencia rota

POR EL MAESTRO ZEN SEUNG SAHN

De una charla dada por el Maestro Zen Seung Sahn en el Templo Hwa Gye Sah, Seúl, Corea el 9 de junio de 1997.

Estudiante: Hace veinte años era soldado en Vietnam. En esos momentos tuve algunas malas experiencias. Estas experiencias todavía afectan mi conciencia hoy en día — mi conciencia está un poco “rota”. ¿Cómo puedo arreglar mi conciencia?

Maestro Zen Seung Sahn: Durante la guerra de Vietnam mucha gente joven fue allí para luchar. La guerra es una situación muy mala, pero esta guerra era aún peor. Los soldados ni siquiera podían decir quién era el enemigo. Incluso los soldados del mismo bando luchaban a veces unos contra otros. También la gente desde sus casas no apoyó completamente a los soldados. Así que hubo muchas malas experiencias y muchos regresaron con sus conciencias dañadas. ¿Cómo arreglas tu conciencia? Un conciencia rota proviene del karma. No solamente la guerra: una mala situación familiar, las catástrofes naturales; muchos tipos de malas experiencias pueden tener un efecto duradero en nuestras conciencias. Lo más importante es: ¿cómo eliminas tu karma?

El único modo de arreglar tu conciencia es mediante una fuerte práctica. Dos tipos de práctica son importantes: hacer postraciones y mantra. En primer lugar cada día haz postraciones. Póstrate lenta, lentamente. Lo siguiente es el mantra. Elige un mantra: Kwan Seum Bosal o cualquier mantra, entonces hazlo. Solamente haz, haz, haz el mantra. Este problema significa que tienes mucho pensamiento, muchas opiniones. Estas opiniones provienen de "mí". La práctica de las postraciones y del mantra no contiene "Yo, mí, mío." Dentro y fuera se vuelven uno: ¡boom! Si intentas esto entonces tu karma desaparecerá poco a poco. Sólo hazlo, entonces finalmente tu conciencia estará limpia, entonces tu problema desaparecerá. Únicamente el practicar te ayudará. Leer libros y comprender no te ayudará. ¿De acuerdo? ¡Sólo hazlo!

– Traducido por Eduardo del Valle Pérez