

Oír, reflexionar, practicar



Kusen (enseñanza oral) del maestro [Dokushô Villalba](#)

3 de Febrero de 1989

La evolución espiritual en el Dharma del Buda, se manifiesta siguiendo tres pasos: el primero es oír la enseñanza y recibir las instrucciones. El segundo es reflexionar sobre la enseñanza recibida y estudiar concienzudamente las instrucciones impartidas por el maestro. El tercer paso es practicar las instrucciones recibidas, experimentar uno mismo las enseñanzas de los Budas y Patriarcas.

Los tres pasos son absolutamente necesarios, en primer lugar porque si no recibimos la enseñanza del maestro, no sabremos qué practicar ni cómo orientar nuestra práctica. Es muy importante oír la enseñanza. Esto quiere decir estar atento a las palabras del maestro, no sólo cuando imparte un Teisho formal o un Kusen, sino en todas las circunstancias de la vida cotidiana. Escuchar la enseñanza quiere decir desarrollar la receptividad necesaria, desarrollar la agudeza auditiva y mental para poder recibir.

El segundo paso es reflexionar sobre la enseñanza recibida, reflexionar a partir del pensamiento y del no-pensamiento; ambas reflexiones son igualmente necesarias e importantes, ambas deben estar armonizadas y equilibradas. Si solamente reflexionáis a partir del pensamiento o de vuestras categorías mentales estrechas, vuestras ideas preconcebidas os impedirán comprender la enseñanza en toda su amplitud. Por lo tanto, la reflexión surgida a partir del propio pensamiento debe basarse en la reflexión surgida a partir del no-pensamiento, es decir, a partir de un pensamiento ilimitado, más allá de la conciencia personal.

Reflexionar sobre la enseñanza quiere decir interiorizar mentalmente la enseñanza, traducir las palabras del maestro

en hechos vivenciales personales, comprender mentalmente o intelectualmente de que se trata. Reflexionar es también estudiar detalladamente las instrucciones concretas del maestro, por ejemplo: ¿cómo utilizar los instrumentos en la ceremonia? ¿Qué gestos, cuándo y, cómo? ¡Exactamente!

Solamente después de memorizar y de estudiar, se puede dar el tercer paso, esto es, practicar por uno mismo, experimentar aquello que nos ha sido enseñado. Es como si quisierais viajar hasta un valle lejano y escondido sin saber cómo ir. Después de pedir instrucciones a un buen guía y de escucharlas exactamente, debéis reflexionar por vosotros mismos, confeccionar quizá un mapa y recorrerlo mentalmente para estar seguros de haber comprendido. Si os surge alguna duda, es posible preguntar al guía.

Pero esto no es suficiente. El mapa no es el territorio. Es necesario caminar, practicar día tras día. De esta forma, por último se puede llegar felizmente al valle paradisíaco del Nirvana.

Estos tres pasos son muy importantes, pero son sólo una explicación; no debéis tomarlos al pie de la letra. Son, solamente palabras, y la realidad cotidiana de nuestra experiencia, está más allá de las palabras. Sólo como medios hábiles para aclarar nuestro recorrido en la vida, son importantes.

No lo olvidéis: oír la enseñanza, reflexionar y practicar.

Si no oís la enseñanza ¿qué vais a practicar o qué estáis practicando?

Si no reflexionáis ¿cómo podéis comprender lo que estáis practicando?

Si no practicáis ¿para qué os sirve la reflexión o el hecho de oír la enseñanza?

Oír, reflexionar y practicar son los tres aspectos de una sola realidad, es decir, nuestro despertar a la vida.