**DHARMA TALK INTRODUCTION**

**PALMA DE MALLORCA, SPAIN**

**23 NOVEMBER 2023**

**Facing the Ghosts that We Create**

Jan Sendzimir

Many of us feel quite threatened by large events that loom over us. Will AI take away my job? Will the heat or the wildfires of Climate Change chase me underground? Will war spread over the world and chase me from my land? Such threats and all the possible consequences (migration, economy, politics) can keep us running in a stampede.

Our Zen practice is to face this moment, but how can we do so when such threats, and all their potential, pull us out of this moment into the future or drive us into the past, into a swirl of fear and emotions? Sometimes it seems that we are reacting not to this moment but to our reactions. We react in all the ways that we run away from the moment in fear or anger or resentment. It is as if we no longer are in the land of the living but have moved into hell chased by ghosts of the living.

How do ghosts arise? I heard stories of how native peoples, the Apaches of Texas, used to create ghosts to defend themselves. The Apaches were fierce warriors and great horsemen. They could strike so quickly from the hills above that just to see them looking down on you was terrifying. They used this terror to create ghosts to confuse their enemies. They would line up along the top of a hill with their horses and stare silently down, and that was enough that every time one passed that hill one would see them, a line of ghosts staring down at you. Soon one began to see these ghosts on *every* hill, around *every* tree. All your energy and good sense was lost in constant dread.

The threats of climate or war are real. The challenge is how to face what is real amid the ghosts that we create. This is especially hard when there are people who make a living out of creating ghosts, swaying us with emotions so that we make even more ghosts that haunt us. How can our practice help us here? Our practice of “Don’t Know” means that time, space, concepts, ideas, ghosts and all our desires about them…. appear exactly as they are: empty, without substance. The key to practice is to hold on without expectation long enough to allow their true nature to express itself. Their “emptiness” becomes clear as they appear, disappear, and reappear. This is what makes sustained, patient practice so important. We must befriend these ghosts in order to set them free.

If there is nothing to achieve, nothing to do, nothing to hold, then how do we “hold this Don’t Know”? With the kindness of a loving grandmother. A dear friend used to assist a Zen Master, an old woman from Europe, as she ran retreats in the USA. He would guide people to the interviews, which were informal, so he often was there. The Zen Master would not say anything, simply looking at each visitor, and soon the visitor might begin to cry, saying later, “I never met anyone before who looked on me with absolutely no judgement.” No words. No magic. No technique. Simply the total, open acceptance without judgement. In that open atmosphere, all ghosts can freely return back where they came, and we can see the real person underneath.

SPANISH TRANSLATION

DHARMA TALK INTRODUCCIÓN

PALMA DE MALLORCA, ESPAÑA

23 DE NOVIEMBRE DE 2023

Enfrentarse a los fantasmas que creamos

Jan Sendzimir

Muchos de nosotros nos sentimos bastante amenazados por los grandes acontecimientos que se ciernen sobre nosotros. ¿Me quitará Internet el trabajo? ¿El calor o los incendios forestales del Cambio Climático me perseguirán bajo tierra? ¿Se extenderá la guerra por el mundo y me expulsará de mi tierra? Estas amenazas y todas sus posibles consecuencias (migración, economía, política) pueden hacer que corramos en estampida.

Nuestra práctica Zen consiste en afrontar este momento, pero ¿cómo podemos hacerlo cuando tales amenazas, y todo su potencial, nos sacan de este momento hacia el futuro o nos llevan al pasado, a un remolino de miedo y emociones? A veces parece que no reaccionamos a este momento, sino a nuestras reacciones. Reaccionamos de todas las maneras en que huimos del momento con miedo o ira o resentimiento. Es como si ya no estuviéramos en la tierra de los vivos sino que nos hubiéramos trasladado al infierno perseguidos por los fantasmas de los vivos.

¿Cómo surgen los fantasmas? He oído historias de cómo los pueblos nativos, los apaches de Texas, solían crear fantasmas para defenderse. Los apaches eran guerreros feroces y grandes jinetes. Podían atacar tan rápido desde las colinas que sólo verlos mirándote desde arriba era aterrador. Utilizaban este terror para crear fantasmas que confundieran a sus enemigos. Se alineaban a lo largo de la cima de una colina con sus caballos y miraban en silencio hacia abajo, y eso bastaba para que cada vez que uno pasara por esa colina los viera, una hilera de fantasmas mirándote fijamente. Pronto uno empezó a ver estos fantasmas en cada colina, alrededor de cada árbol. Toda tu energía y sensatez se perdían en un temor constante.

Las amenazas climáticas o bélicas son reales. El reto es cómo afrontar lo que es real en medio de los fantasmas que creamos. Esto es especialmente difícil cuando hay personas que se ganan la vida creando fantasmas, influyéndonos con emociones para que fabriquemos aún más fantasmas que nos atormenten. ¿Cómo puede ayudarnos nuestra práctica? Nuestra práctica del "No sé" significa que el tiempo, el espacio, los conceptos, las ideas, los fantasmas y todos nuestros deseos sobre ellos.... aparecen exactamente como son: vacíos, sin sustancia. La clave de la práctica es aguantar sin expectativas el tiempo suficiente para permitir que su verdadera naturaleza se exprese. Su "vacío" se hace evidente a medida que aparecen, desaparecen y vuelven a aparecer. Por eso es tan importante la práctica constante y paciente. Debemos hacernos amigos de estos fantasmas para liberarlos.

Si no hay nada que conseguir, nada que hacer, nada que retener, ¿cómo podemos "retener este no sé"? Con la amabilidad de una abuela cariñosa. Una querida amiga solía ayudar a una maestra zen, una anciana europea, cuando dirigía retiros en Estados Unidos. Guiaba a la gente a las entrevistas, que eran informales, así que a menudo estaba allí. La Maestra Zen no decía nada, simplemente miraba a cada visitante, y pronto el visitante podía empezar a llorar, diciendo más tarde: "Nunca había conocido a nadie que me mirara sin juzgarme en absoluto". Sin palabras. Sin magia. Ninguna técnica. Simplemente la aceptación total, abierta y sin juicios. En esa atmósfera abierta, todos los fantasmas pueden volver libremente por donde han venido, y podemos ver a la persona real que hay debajo.