

EL EGOÍSMO

LA MAYOR DE LAS DROGAS Y

LA LIBERACIÓN

LA MAYOR DE LAS ALEGRÍAS

Colección Daidoji
Templo del Gran Camino
Actualizando la Enseñanza de los Budas

El manifiesto auge de los valores del Tener sobre las del Ser, como tener fama, dinero, belleza, poder, juventud, fuerza..... en las sociedades opulentas y de consumo actuales constituyen los medios más simples para conseguir satisfacciones a los deseos llenos de objetivos de provecho ganancia y placer que se edifican sobre el fundamento del ciego egoísmo.

La ambición, el orgullo, la prepotencia, la arrogancia, la codicia, la cólera, la competitividad, la crueldad, la explotación de las diferencias y el abusivo e ignorante uso de las categorías y las opiniones inmaduras, expresan el egocentrismo, el núcleo del apego, el enganche adictivo a esta estructura elemental, aprendida, tan agresiva y depredadora que llamamos Ego.

El Budismo Zen con su Práctica, diluye directamente esta enfermedad colectiva, originando una solución real de aplicación inmediata, voluntaria y al alcance de todos para cada individuo que rechace el egoísmo descrito como única manera de comportarse y no se detenga en los análisis y críticas idealistas o emocionales que suelen escamotear los cambios que sí son posibles y que necesariamente han de comenzar por experimentarse en uno mismo. El que no comienza por ayudarse a sí mismo, no podrá ayudar a otros sino confundirles.

*El Editor
Soko Daido*

Tenemos mucho gusto mi Shanga y yo en presentar esta colección Daidoji a la gente de habla hispana. Explica sencillamente nuestra experiencia de casi 20 años de Práctica del Budismo Zen.

Deseamos de corazón que se extienda y que otras mentes abiertas la reediten, ya que sólo se han puesto en circulación 100 ejemplares de cada libro.

Los textos que contiene este libro, no están ordenados sistemáticamente. Cada lector habrá de estudiarlos muchas veces y se ordenarán según su comprensión y oportunidad. La mente tiene variados momentos de apertura: Quizás por ello repitamos tanto y con afirmaciones pedagógicamente rotundas por lo que pido disculpas. Sin embargo, todos los comentarios posibles no substituyen a la meditación Zazen, práctica-realización transformadora de por sí. Todas las transcripciones y correcciones, han sido hechas por los componentes de la Shanga.

INDICE

CAPÍTULO 1.- PROPUESTA DE AUTOEDUCACION PARA EL NO-EGOISMO Y LA PAZ de Soko Daidó.

Comprender para usar. - Distintas Meditaciones.- Consciencia. - Los nuevos sentimientos.- El Fenómeno místico.- La Tranquilización de la Mente.- Relaciones. “Buenas y Malas”.- La Compatibilidad del Zen con todas las religiones.- Un día de Práctica cotidiana.....4

CAPÍTULO 2.- LAS CINTAS QUE MANDAMOS A KOMYO RECUPERADAS POR DOSHIN.

Siguiendo las Instrucciones.- La Consciencia Zen es sin objetivos.- Las Relaciones Reales.- El Egoísmo. El Logro.- Rompiendo la fuerza de la mecánica condicionada del Ego.- De la Realidad. Supuesto de Realidad y Realidad: Dos.- Todo comienza al finalizar el Poste.- Cortar con los sueños.- Tener problemas y librarse de ellos.- Los Verdaderos Sentimientos.- La Mente que busca a Buda.- Libertad.- Seguir las Instrucciones sin palabras.- La Práctica, parte de una necesidad y no de un deseo.- La Práctica cura.- Uni-verso.- La Vida se vive a si misma en el practicante.- Consciencia Inconsciente.- Mente Clara.- Lógica-Ilógica-Alógica.- Ni Ego, ni no Ego.- Autoidentificación y Cambio.- Comunicación y Sentimientos.- Prédica del fuego.- “Una Cosa”.- Verdadero o falso, solo vacío.- Ni construir, ni destruir. Practicar.- Confusión y Con-Fusión .- El ignorante no sabe que es esclavo, el esclavo no sabe que es ignorante.- Más allá del Ego.- El Robot Consumista.- No oponer pensamientos a pensamientos, no luchar.- La Práctica Capacita.- Dificultades.- La Práctica es lo cotidiano.- Renunciar.- La Naturaleza Cósmica de lo Humano es Ilimitada.- Un Método Experimental.- Sin Previsiones.- La Dodécuple Cadena.- Filosofía, Psicología y Sociología...etc. Hay que dejarlas para después de profundizar en la Práctica.- La Destructividad del "Tener y Tener más". Ilusiones del Principiante.- Experimentándose en Uno-Mismo.- Ignorancia Vulgar.- Meditación Zaze.....17

CAPÍTULO 3.- LOS APUNTES DE SHOBO.

La Perturbación, asunto del Yo.- Areas reservadas.- Medios de existencia justos.- La autoimagen.- Todo del mismo color.- Teoría y Práctica.- Percepción de la Unidad.- Los medios hábiles.- Za-Zen continuo.- La Práctica continuada.- Despertar.- No discriminación, no culpa.- La armonía en la Sanga.- Control del Ego.- Fuse. La Práctica del dar.- Perforar la duda.- Realizar el propio nombre.- Fuse. La entrega, donación.- Desmitificar el lenguaje.- ¿Se puede borrar el yo inexistente?.- Cultura Budista y Camino de Buda.- Falsedad y Consciencia Falsa.- Terapéutica y Práctica.- El punto de no retorno.- La Soledad y las Relaciones.- La Paz del “No se”.- Samsara e Iluminación.- La lucidez no es asunto intelectual.- No elegir.- Resentimiento.- Descubrimiento de Uno Mismo.- La Contemplación.-.....75

CAPÍTULO 4.-FRASES ZEN. GOROKU. FRASES DEL PATIO DE DAIDOJI.....97

CAPÍTULO 5.-COLECCION DE CALIGRAFIAS DEL ZEN JAPONES DE Soko Daidó. SHODO. LA PRÁCTICAS DE LOS KANJL.....116

CAPÍTULO 6.- REGLAS DEL TEMPLO Y DEL DOJO.121

APÉNDICE.-LOS FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE LOS BUDAS. EL DARMA. ESCUELA ZEN DE DAIDOJI: FASE INMADURA, FASE INTERMEDIA, FASE DE MADURACIÓN. LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI.....129

CAPÍTULO 1.- PROPUESTA DE AUTOEDUCACION PARA EL NO-EGOISMO Y LA PAZ de Soko Daidó.

Comprender para usar. - Distintas Meditaciones.- Consciencia. - Los nuevos sentimientos.- El Fenómeno místico.- La Tranquilización de la Mente.- Relaciones. "Buenas y Malas".- La Compatibilidad del Zen con todas las religiones.- Un día de Práctica cotidiana.

COMPRENDER PARA USAR

Me hago cargo porque he pasado por ello y todavía paso, que al lector no habituado le va a resultar difícil descubrir la clase de experiencia de la que estamos escribiendo los tres: Doshin, Sobo y Daidó.

Quizás en el resto de los libros de esta colección nuestra, esté una manera de aproximarse gradualmente o desde distintos ángulos, probablemente alguno coincidente con el lector.

Este es un libro sobre un tema que reúne muchos otros, visto a través de la experiencia de la consciencia Zen. Constituye un ángulo original, raro, más allá de lo personal. Cuando todavía creemos que todo es personal, es difícil esta aproximación desde la curiosidad intelectual o el interés personal, es más "fácil" por necesidad urgente. Me refiero, a que, aún sintonizando con el tema, faltaría un ingrediente esencial, la meditación Zazen y la misma Práctica llevada a lo cotidiano, para completar la comprensión, el Estudio de la Propia Mente.

Hemos de distinguir entre tener datos, información sobre algo, creer que hemos entendido de qué se trata e incluso reconocer ciertas experiencias como la atención concentrada, la relajación..., y llegar a la personal conclusión o juicio, de que lo hemos comprendido tanto como para usarlo.

Es como la experiencia profesional que se comunica a otro, joven o viejo, rico o pobre, hombre o mujer,...Dirán que entienden, pero el que lo explica sabe que no ha transmitido más que algo superficial y que el aprendiz será enseñado por el trabajo mismo, si llega a realizarle.

Practicar pues, todos lo sabemos por experiencia y conlleva un tipo de sabiduría que explicaré poniendo el ejemplo del deportista moderado, que siendo consciente de que su ejercicio aumenta el poder y el tamaño de sus músculos e incluso sabiendo que mejora su aparato circulatorio, alguien le descubre que al mismo tiempo, está provocando la producción de neurohormonas que influyen su estado de ánimo y alegrándole la existencia. Este desconocimiento, es el que señalo sobre la meditación Zazen, comprobadamente útil desde el punto de vista científico, pero además actualizador de un tipo de consciencia desconocida para el sujeto y no conseguible por otros medios, aunque la confusión sea comprensible debido al escaso desarrollo en este tema en occidente, que se manifiesta en la escasez de palabras para designar diferentes clases de consciencia y de meditación. Hay simplistas que todo lo

confunden llamándolos estados de trance o modificación del nivel de consciencia como si solo hubiera unos pocos. Esto es ignorancia, prejuicio, repetición de una frase oída...

DISTINTAS MEDITACIONES

Se llama meditación, indistintamente, a la sola concentración de la atención en una parte del cuerpo o un objeto como pasar cuentas de un collar o un rosario o recitando mantras o sonido, con nada en la mente, sólo notando en el tacto, la bola de madera que pasa una y otra vez. También concentrarse en una escena visual exterior al cuerpo o un objeto visual interiorizado, llamémosle una imagen mental.

Hay quién llama meditación a reflexionar sobre un asunto o una cualidad destacable o un sentimiento. Añadamos las meditaciones que se practican con movimiento como el circular de los deuriches jiróvagos o fundamentados en sonidos, ambos muy desarrollados por los sufíes. Los que se ejercitan en el dolor, el hambre y la ascética del cuerpo y la mente, o aquellos que aspiran a la absorción en la Nada, un Samadhi de limbo, sin tiempo ni espacio, los inducidos por drogas, sugestión e hipnosis, los intelectuales, sin salida racional, como el enfrentamiento con el Koan durante el Zazen del Zen Rinzai.

Así muchas modalidades, abarcadas por simplificación en el vocablo de trance, que son un recorrido por los distintos sentidos, sensibilidades, pensamientos,...en número desconocido pero con el factor común de no contar con, de olvidarse de lo personal, del pensamiento, del Ego. El Zazen del Buda en su tercer Samadhi, no parece que sea como ningún otro pero sin embargo participa de todos los demás en las dos primeras etapas o Samadhis. La emergencia de la consciencia unificada, lúcida, cósmica, ordinaria, ilimitada y sin Ego es su característica principal.

El sentido original de la Práctica del Zen está en experimentar la Realidad directamente o ilimitadamente. Dicho de otra forma, experimentar la Unidad e Interdependencia de todas las cosas. Esta es una forma de Satori, de Iluminación, luz, sabiduría y conocimiento, que sitúa en el verdadero lugar a la vez al sujeto, al objeto y al mundo.

Cuando el sujeto es sobrepasado, subjetividad y objetividad quedan atrás y se convierte en El Mismo y continúa la transformación, la peregrinación en el Cosmos, de sí mismo y de todas las cosas. El comienzo nadie lo conoce y el final tampoco; siempre estamos en ese movimiento inestable, rotando niveles de consciencia-inconsciencia en variadas proporciones según la situación pide.

Efectivamente, es un proceso de transformación, de impermanencia, en la que momento a momento no somos los mismos aunque no lo notemos (mudan piel, órganos, pelos, y tampoco lo notamos,...), vivencia que ciertos individuos vienen advirtiéndolo desde hace muchos miles de años anteriores al Buda histórico. Es una cuestión que supongo ligada a la evolución de la consciencia humana en

continuo ensanchamiento pero también en todos los grados posibles-reales de superespecialización, concreción, fijación en el detalle, mecanismo. La ordenación de estas percepciones de manera que se convirtieran en una experiencia repetible, técnicamente provocable, siguiendo ciertas instrucciones, es a lo que llamamos “Transmisión directa de Maestro a discípulo” por facilitarse así su efectividad (desde un punto de vista muy científico). Bien es cierto que desconocemos las cualidades de las mil formas de comunicación que se establecen entre dos seres vivos, no sólo con palabras (recordar mi poema, Gatá).

Pero también ocurre sin Maestros, Instructores y compañeros, sólo que es mucho más difícil o por otro lado, más fácil perderse en elucubraciones, identificaciones, intelectualizaciones egocéntricas desviadas del Camino. Sin embargo una cierta rigidez o estrechez de mente (apego a la combinatoria mecanicista de conceptos) puede llevarnos a excluir el pensamiento, el arte, filosofía, religiones, ciencia...etc, de la experiencia Budista o Zen cuando la evolución de la naturaleza humana manifiesta estas y otras actividades de la consciencia. El Octuple Sendero y los Seis Paramitas las incluyen entre las Prácticas rectas y adecuadas, pero han de surgir o emerger de la Práctica-Realización, experiencia de lo Real, que tiene su propio aspecto evolutivo o progresivo, no de la ilusión egocéntrica, la creencia dogmática de individuos, culturas o costumbres. No maestreamos el Darma en cuatro días o en cuatromil años. La clave está en ir andando, ir observando, cayendo en la cuenta (Ki-Ga-Tsuku) lúcidamente (de Iluminación), de la liberación de los anteriores apegos, dependencias, debilidades, adicciones, mecanismos esclavizantes, prejuicios, egolatrías... productores de sufrimiento.

La “esencia del universo” no es agotable por actividad alguna, pero sí es difuminable, obstaculizable, deformable en su percepción, mientras no se llega al punto desde el cual no hay retorno.

Cada sujeto, circunstancia, momento o condición, son ocasión de la Práctica del Karma-Darma, simbólicas ruedas en mayor o menor sintonía que sostienen el carro de la vida y de la muerte en la dirección de su continuidad armónica, quiero decir, que desde que nacemos estamos ya muriendo; estar muriendo es estar viviendo. Dos ruedas del vivir Real.

Por todo ello y mucho más, que soy incapaz de verbalizar, la Práctica continuada, incluye todos los aspectos conscientes e inconscientes, inexplicables, de la Realidad ilimitada, Cósmica o Universal, que no admite dogmas que la paralicen, por mucho que se pretenda, para disminuir una inseguridad cuya causa es la falta de completa entrega. Como nada permanece igual a sí mismo y toda forma es impermanente, todo placer es inacabable si no utilizamos modelos con qué comparar, a la vez que queda acabado en su inaccesibilidad cuando es el tiempo presente instantáneo el modelo que velozmente se hace pasado, solo memoria e irrealdad. Esta y otras aparentes paradojas y contradicciones, solo están en la mente que piensa con modelos

rígidos, polares, absolutistas, idealistas y no ha experimentado la Gran cuestión que lo abarca todo, donde todo lo Real resulta colocado como Real forma, como Real Ego, como Nada, en un juego cambiante de niveles de consciencia diversos y alternantes en libertad y desapego, en dependencia, apego y causalidad, ilimitadamente vacíos e irreductibles.

LOS NUEVOS SENTIDOS. EL FENÓMENO MISTICO.

Las emociones, pensamientos, sentimientos, se nos hace la ilusión de reconocerlos porque tienen nombre, pero hay otros que llamamos “del momento”, que no lo tienen y son originales. Pues bien, es posible que cuando estos aparecen en personas incapaces de mantenerles vacíos de nombre, su mente ordenadora los asocie, deforme y dirija, hacia formas deseadas. En este sentido, “el fenómeno místico”, es una enfermedad, una desviación, una regresión al país de las creencias y su refuerzo con sublimidades de beatitud, sentimiento cósmico u oceánico, que equivalen al logro del esfuerzo realizado, al premio, a la compensación de tanto desequilibrio y sufrimiento (no considero aquí la simulación ni el engaño).

Así, la historia personal adquiere dimensiones “más allá de lo personal” o más bien tan personales y significadas por la historia cultural, que el sujeto se respalda y refugia en ellas, huyendo del mundo vulgar y destacándose como seleccionado, admirado, aprobado y hasta envidiado entre sus iguales. Esta identificación con expresiones formales sublimadas, exquisitas, acompañadas de normales seudopercepciones y alucinaciones, creaciones elaboradas de la propia consciencia, pueden ser provocadas por excesos en los que la mente y cuerpo son debilitados por esfuerzos extremados adquiriendo a los ojos de las gentes poco experimentadas o del propio protagonista, la calificación de extraordinarias, excelsas, sobrenaturales...etc. y que en lugar de abandonarse, se repiten y seleccionan como demostración involuntaria e impuesta del sistema expresivo de creencias profundas y extraordinarias realizaciones atribuibles sólo a los dioses.

Un sustituto actual de estas historias o una evolución y puesta al día para algunos, la acaban de inventar los “contactados por extraterrestres”. Esta experiencia ha evolucionado organizándose de manera que produce alta satisfacción. Tienen sus guías y psiquiatras que no sólo les aceptan en agrupaciones sino que les enseñan a interpretar los fenómenos percibidos, buscan confirmación en supuestos libros antiguos de adivinación, doctrinas...

En resumen, son gente sensible, harta de vulgaridad y de mediocridad, que viven vidas invivibles y que “se distinguen porque han sido seleccionadas, abducidas, investigadas, inspiradas, chipizadas... para construir una nueva religión que predica una nueva raza regeneradora, un híbrido resultado de implantaciones genéticas. Se trata de ángeles extraterrestres-terrestres, subproductos culturales, versiones renovadas, actualizadas, de un esfuerzo por

vivir emociones selectas, serios indicadores del gran Teatro del mundo y la necesidad falsa o verdadera de Re-conocernos.(Ver “El Verdadero Yo”, en esta Colección)

LA TRANQUILIZACIÓN DE LA MENTE

En términos Budistas, el proceso de tranquilización de la mente, de aquietamiento y aclaración, pasa por la experiencia del Vacío y no de los significados, puesto que la Mente Vacía nada entiende de formas o nombres, pero la emergencia de la auténtica Mente de Buda, la propia Mente Original, es una serie de ellas que comienza con la liberación de las consciencias de los sentidos y del pensamiento, condicionados, aleccionados, socializados.

Parte del abandono de ideas, opiniones, ataduras, tanto del amor como del odio y de igual manera del propio Buda, hasta la emergencia de la mente Cósmica, donde el Ego no sobresale y la ecuanimidad florece en lo presente percibido. No hay sentido alguno que darle, ni significación a que corresponda una forma, ni tampoco comparaciones o valoraciones que sugieran grados, categorías, selecciones o primacías (habilidades de la consciencia superficial cuando es activada).

Las Instrucciones del maestro consisten en “dejar pasar” semejantes fenómenos e ilusiones infantiles, rellenas de prejuicios, argumentos de los cuentos de hadas. Abandono con el resto de esa mente y del cuerpo como propio y del de los ajenos, sin que quede personalismo alguno. Pero todo es evanescente, cambiante, impermanente y dura lo que dura, debiendo ser actualizado constantemente.

RELACIONES BUENAS Y MALAS

El Zen, “la Consciencia Zen, se manifiesta en las relaciones”. Buenas o malas, relaciones con personas, animales, cosas...etc. Entendemos vulgarmente como buenas las que son agradables, las que gustan, las que se persiguen y malas las contrarias, por lo tanto buscamos las relaciones productivas según nuestros intereses por lo que podemos reconocerlas como egoístas o propias del Ego. Cuando las relaciones son vistas como buenas, procuramos que se repitan utilizando a los demás como instrumentos de nuestros deseos. Cuando son no deseadas, las comparamos automáticamente con las deseadas valorándolas negativamente, sintiendo y pensando, recortando o no las diferencias que a su vez producen malestar y tratando de evitarlas; así nos enfrentamos con el otro como diferente, como productor de lo indeseable, ahondando en un conflicto que causa sufrimiento como ya vimos. El sufrimiento se refuerza cada vez que echamos en falta lo que no conseguimos. Esta es la cadena habitual condicionada que repetimos y repetimos sin caer en la cuenta del enfoque exclusivamente egoísta, egocéntrico, que carga a los demás con las culpas sin preguntarnos si la causa de todo no estará en nuestra manera de pensar tan exclusiva y por tanto utilizar a los demás y a nuestro propio cuerpo, como

objetos o instrumentos de nuestros deseos, significa nada menos que la mayor parte de los humanos, nunca han llegado a relacionarse con nadie puesto que no han pasado de relacionar sus propias ideas, con sus ideas, sus sueños con sus sueños, sus ilusiones con sus ilusiones, sus prejuicios con sus prejuicios...etc., es decir, su pasado con su futuro, su Ego con su Ego. (Egotismo, Egoatría, Egocentrismo...). Toda esta serie de asociaciones en la mezcladora de la completa mecánica, inconsciente, sin darse cuenta de que se trata de relaciones entre su pasado y su futuro.

En una fase de evolución algo posterior, algunos, llegan a relacionar su Ego con el Ego de otro (observemos que se trata de superestructuras egocéntricas, de yoes adquiridos, aprendidos, condicionados en el Gran Teatro del mundo que esperan todavía a ser madurados, iluminados, más allá de los tópicos).

La relación de un Ego con otro Ego, pertenece a la superestructura de la consciencia (consciencia superficial, corteza), a la personalidad que continúa siendo artificial (no el verdadero “uno mismo”), alternándose situaciones de coincidencia con situaciones de diferencia y conflicto que aumentan con el paso del tiempo, con los cambios, las repeticiones, los enfrentamientos autoafirmativos desgastándose los recursos sentimentales, los recursos de la conveniencia, los defensivos con las consiguientes reacciones y el cansancio, el desinterés y hasta las compensaciones por “descubrimiento” de otros asuntos no coincidentes imaginando falsas situaciones de felicidad, “llegar a ser”, en las que el antagonismo dualista se manifiesta claramente: más vale lo conocido o bien, más vale lo desconocido por conocer. En estos juicios y valoraciones intelectual-emocionales o senti-mentales, quién elige es el miedo, el deseo, la ilusión... el Ego una vez más repitiendo las relaciones falsas porque no nacen de la Experiencia de la realidad de la realización de la Auténtica naturaleza sino de la dependencia de condiciones aprendidas en el proceso de socialización o dominancia de lo entendido como positivo frente a lo entendido como negativo, aceptación o rechazo, bueno o malo, según los deseos personales, ilusiones, tópicos...etc. del Ego.

La Unidad, la Ilimitación y la Armonía, no pueden ser el resultado de un Ego en positivo o en negativo, de coincidencia o de dependencia, sino del desapego de ambos extremos en lucha y oposición, por lo tanto más allá del Ego.

El Zen es la Práctica del Camino Medio, ni Ego positivo, ni Ego negativo, ni me gusta ni no me gusta, ni bueno ni malo, sino no-Ego, algo todavía no experimentado, no condicionado.

Oficialmente se pueden establecer relaciones armónicas y reales con otro, si no es desde la Experiencia de la Unidad básica de todas las cosas, su interdependencia, impermanencia, causalidad y cambio transformadoras de las relaciones con el propio Ego.

Ciertas personas, llegan a tener consciencia de su consciencia (Ver su Ego) e inician un proceso de autocrítica que se hace interminable subrayando el Ego (análisis psicológicos) o liberándose de él utilizando una Guía fiable que no

repita la egocentricidad, la exclusividad excluyente y las demás cualidades subjetivas de su Ego, ni tenga su origen en una autoridad exterior. Llegados a este punto, todos queremos comprobar por nosotros mismos la utilidad y el cambio resultando ineludible pasar de la experiencia egocéntrica a la Cosmocéntrica encontrando un lugar en el mundo más allá de la mente personal separadora (yo y lo demás) hacia otra integradora saludable y no destructiva de las relaciones.

Querer ganar siempre e imaginar cómo, es repetir la cadena de errores igual que no querer perder nunca.

Podríamos empezar por considerar que pretender lo que nos gusta y huir de lo que nos disgusta, es bastante elemental, primitivo e infantil. Ambos enfoques (dualismo, dos) pueden ser falsos, equivocados. Lo bueno es estar más allá de lo falso, habitual, condicionado, infantil o dualista pero para ello, uno tiene que “educarse” practicando el desapego de la imaginación propia, de los deseos, del creer que sabemos conseguir lo que nos conviene.

Si aprendemos a prescindir de esos pensamientos, ese lenguaje directivo, de modelos personalistas, de la sed de tener que lograr los propios objetivos, podemos liberarnos a veces de esa rigidez, esclavitud, tiranía.

Esto resulta difícil, porque esas maneras se han ido automatizando; son una adicción que consiste en que nosotros creemos ser nuestros deseos, pensamientos, ilusiones y sin embargo nos frustramos y sufrimos.

Se hace necesario no perder el estado de alerta, de atención, de manera que no volvamos a ser autómatas guiados por nuestros pensamientos unilaterales, personales, dualistas... y repetir la cadena. Una vez advertido esto, ya podemos dejar caer esa mente elemental y practicar sin esa mente o (decimos), con una sola mente que no es egótica, egoísta, sino natural, Cósmica. Esto puede ser aprendido también, practicando las Instrucciones del maestro, del que sabe cómo funciona. Se trata de cambiar los sueños por Realidad, la tranquilidad, la paz y otras formas de sabiduría, prescindir de esa clase de mente y a la vez conservarla transformándola, en la experiencia de la Práctica del Zazen, el estado de alerta que es propio de la Naturaleza humana normal, ordinaria y cotidiana.

LA COMPATIBILIDAD DEL ZEN CON TODAS LAS RELIGIONES EN EL VACÍO

La compatibilidad del Budismo Zen con las religiones debe ser uno de esos problemas típicos y tópicos que se presentan allí donde una religión ha tenido supremacía secular hasta convertirse en costumbre popular. Ya olvidadas las crisis históricas, las luchas en cada siglo son más difíciles de provocar, aún dado el dogmatismo automatizante que las caracteriza, gracias a la tolerancia pública. En Centroeuropa o en América, es posible que la variedad de credos permita la aceptación social de los cambios, sin embargo, aunque se reduzca el ámbito social de estados confesionales a regiones confesionales, permanece más tiempo inmovilista allí donde la participación social es menor, las democracias son incipientes o inexistentes, por tanto los sistemas feudales y totalitarios aún continúan vigentes o se repiten, abanderando intereses económicos, políticos, raciales...siempre unilaterales, dualistas, exclusivos y excluyentes. En una perspectiva más simplificada, algunas personas con o sin creencias religiosas parecen situarse en posiciones extremas de aceptación o rechazo totales. Los más activos y eclécticos tratan de apropiarse del Budismo esta vez razonando sus ventajas y criticando los inconvenientes que tiene para ellos o sus dogmas, para en el caso de conseguir domesticar el fenómeno tal como le enjuician, utilizarle.

Sus argumentos procederán, lógicamente, de sus propias creencias y doctrinas diferenciales y excluyentes, con lógico, repito, y total desconocimiento de la real experiencia, lo que llamamos hablar defensivamente, condicionadamente o porque se tiene lengua, que son reacciones automatizadas

Podría decirse que toda creencia, idea, concepto, palabra y juicio... pertenece al campo o nivel de la consciencia pensante, ese aspecto de la consciencia que condiciona y es condicionado por sentimientos, emociones y hechos pesables y medibles para el sujeto, por tanto valorables, con los cuales está identificado y reconoce como suyos o incluso confunde con él mismo y denominamos superestructura-Ego. Desde el punto de vista Budista, nada de lo dicho es fundamental para la Práctica de las Enseñanzas de Buda, quién advierte, como todos sus descendientes, que se trata de ir más allá de las palabras, hacia la experiencia de una consciencia profunda que se encuentra en todos por el hecho de formar parte del Cosmos y que nos permite, una vez experimentada, ver las cosas tal y como son, en su Talidad o Realidad Natural, superándose las limitaciones y diferencias propuestas por el Ego, transformándole e integrando esta consciencia en una sola con diversas funciones que maduran con la continuidad de su práctica, no advirtiéndose para nada incompatibilidad alguna por tratarse, precisamente, de experimentar la Nada o el Vacío donde no cabe interpretación alguna.

Por lo mismo, las creencias y todo cuanto acompaña a la estructura pensante, tanto a favor como en contra, no son mente de Buda, dicho lo cual, debe

añadirse que el Budismo no la niega sino que la ve indispensable, tanto como al Ego que la maneja unilateralmente, con el objetivo del logro de sus intereses. No la reconoce sino como algo aún inmaduro, destructivo y causa de sufrimiento pero transformable a partir de la experiencia de la consciencia de la Nada, Sunyata. Sin embargo hay un proceso evolutivo de aclaración, maduración y emancipación de las consciencias tras el Despertar al Camino de la Lucidez y la Libertad sin objeto. Las áreas de la consciencia pensante están colonizadas por años de refuerzo (memoria química) de los aprendizajes cuyo condicionamiento implica un troquelado de muy difícil reorientación. La liberación de la dictadura del Ego, es también la liberación de la estructura del pensamiento y los sentidos, la percepción y las sensaciones.

Lo mismo que tardamos algún tiempo en despertar por las mañanas y por instantes la consciencia es confusa conservando aún la niebla de las pesadillas, la liberación y desapego de los mismos sueños nos deja disponibles, libres y lúcidos, para abordar los acontecimientos del día (valga como símil).

Con todo quiero decir que forma parte del Ego toda clase de consciencia atrapada por una estructura que, precisamente, se trata de verificar por parte del practicante en su aspecto ilusorio y falso tanto como verdadero, distanciándose de creencias supersticiosas, infantiles por no evolucionadas o puestas al día progresivamente, estancadas, neurotizadas por miedos, prejuicios, culpas o complejos biográficos de origen traumático y sus defensas correspondientes; ataduras que en Budismo se conocen como la Dodécuple Cadena del Condicionamiento. Asimismo, afortunadamente, por este Ego encontramos la Lucidez, el Camino y la Realización. (ver los libros de esta misma colección, en la contraportada dónde se desarrollan los temas nombrados). Sin embargo son comprensibles y de “lógica personal”, las interpretaciones prejuiciadas en contra de aspectos del Budismo por parte del que no le practica, puesto que habla sólo desde el lenguaje-pensamiento del sujeto, de la creencia y por tanto no puede ser imparcial, específicamente, por no disponer de la experiencia característica de la mente como Gran Mente, sino de una traducción interesada, contaminada y antagónica.

Resumiendo de forma provisional, puesto que es un tema a ser investigado con seriedad no competitiva, el Budismo no es propiamente una religión por tanto compatible con cualquier idea o creencia personal ya que la Consciencia Una o Cósmica u Original está completamente Vacía de conceptos, creencias, imágenes, sentimientos...etc. de todo asunto personal o con forma. Ir a favor o en contra de algo que no hay, que no existe en el mundo real, es una deformación de la consciencia superficial, la que contiene la superestructura ilusoria que pertenece al campo intencional del sujeto (consciencia consciente o autoconsciencia) de manera que, investigar, dudar, practicar es aclarar su propia mente. Por eso constituye una contradicción el proselitismo de obligación o engaño porque faltaría la voluntad y la resolución de gran intensidad, indispensable, ya que sin ellas, no es posible la Experiencia. Fe en la Propia

Budeidad o Naturaleza, gran capacidad de duda o cuestionamiento y Práctica de las Instrucciones son los Tres Pilares del Zen.

La consciencia racional puede ser de gran utilidad si se pone en la dirección del Camino, si sirve para facilitar la retirada de obstáculos una vez identificados, aunque por definición, todo esto, resulte innecesario en los raros casos de abandono total del pensamiento, de la entrega total de la mente y el cuerpo en el Zazen y en las Prácticas. Es igualmente comprobado que esta consciencia, incluidas las variaciones inconscientes, también egóticas aunque sutiles, puede obstaculizar gravemente la Práctica, pero aún así, cortas Prácticas junto a abundancia de apegos, transforman desproporcionadamente: es la generosidad del Darma y la propia Naturaleza que tiene la normal tendencia a que lo Real se realice.

Puede resultar orientador para los más intuitivos, intentar practicar fundamentándonos en lo que nos une a todos los seres más que en lo que nos separa, diferencia y excluye a unos de otros.

De esta misma manera se manifestaba el jesuita P. Lasalle, ya fallecido, en la conversación que tuvimos en Tokio, en el 84, en la Universidad Sophia.

Uniendo sus Prácticas Budistas y Católicas, él no encontraba incompatibilidades como muchos otros.. Seguramente, otros practicantes de distintas religiones podrían manifestarse igual, con la misma identidad, cuando sus creencias no son las obstaculizadoras. Es como encontrar diferencias en la conveniencia para todos de respirar un aire limpio y beber un agua pura... y así continuando con todo lo demás: Unidad e Interdependencia.

Como signo de coincidencia, más aún, de identidad, baste la “Subida al Monte”, de S. Juan de la Cruz, que aquí se reproduce para su estudio. Cualquier maestro Zen podría suscribir este poema por expresar la pureza del comienzo, la subida del Camino en lo que respecta a la disposición justa y la metodología básica del Desapego, así como la descripción de las ataduras características de la Condición humana y también las de su posible liberación y emergencia de la Naturaleza humana. Así el gusto (sensualidad, opinión personal, preferencias,...) la posesividad (propiedad, poder...) ser alguien (la ambición, el prestigio...) y el saber (convencimiento, ideas, comprensión...).

Además expone, mas allá de la inmodestia y la modestia, la seguridad del practicante experimentado, estando dispuesto a ayudar en la orientación, en el laberinto del “Todo y la Nada, del ir y el venir”, la vida y la muerte que dice Dogen, afirmando la necesidad del abandono de las preferencias personales e identificándolas como los grandes obstáculos para una Experiencia Más Allá de lo conocido.

SUBIDA AL MONTE

Para venir a gustarlo todo,
no quieras tener gusto en nada.
Para venir a poseerlo todo,
no quieras poseer algo en nada.
Para venir a serlo todo,
no quieras ser algo en nada.
Para venir a saberlo todo,
no quieras saber algo en nada.
Para venir a lo que no gustas,
has de ir por donde no gustas.
Para venir a lo que no sabes,
has de ir por donde no sabes.
Para venir a lo que no posees,
has de ir por donde no posees.
Para venir a lo que no eres,
has de ir por donde no eres.
(San Juan de la Cruz 1.542)

"UN DÍA DE PRACTICA COTIDIANA"

El quehacer de los Budas, dice Dogen, es beber té y comer arroz, es decir, la vida ordinaria: ducharse, trabajar, dormir, relacionarse, meditar... profundizar en el desapego.

Como muestra, un día de Práctica Básica en la que se armonice lo aprendido con lo cotidiano, lo de todos los días, de manera que la atención consciente, la concentración, el esfuerzo, sitúe nuestra mente fuera de los carriles del Ego. Algo tan sencillo como:

Al despertar, no hacer ruidos ni aspavientos innecesarios aunque sí sanos estiramientos. Levantarse sin dudar ni darse permisos infantiles. No abundar retóricamente en palabras ni en gestos. Poner total atención en cada paso. Evitar protagonismo si se convive con otros, no distinguirse, borrarse, pasar desapercibido en todos los actos posibles. Usar el baño y dejarlo mejor que estaba. No dar golpes, cerrar puertas y cajones como si fueran de cristal, como si estuvieran vivos. Dejar las cosas en su sitio, ducharse recorriendo el cuerpo con orden, con jabones naturales y a veces solo con agua y encima aceite de almendras para hidratar la piel y secarse. Todo, ni deprisa ni despacio. Dar con el punto. Hemos de gastar el agua justa, el jabón justo, el aceite justo, la energía justa... Atender que el vestido sea de fibras naturales.

Desayunar solo desayunando, sin pensar, leer o llamar por teléfono. Todo como si fuera, que lo es, lo más importante de tu vida en cada momento. Fijarse bien, que eso es el presente a saborear, sin Ego, en completa fusión con el objeto y la

circunstancia de "lo que hay que hacer" sea lo que sea. No se puede escoger, es lo que viene.

Salir a la calle con la misma mente; "cada día, es el día "de la Práctica continuada, aunque ocurran distracciones por el lado de los deseos personales, las ilusiones, los proyectos, apegos y miedos...volver la mente a la Práctica, al estado de alerta, estando en lo que se está solamente.

Continuar así por la calle, abiertos, conscientes. Lo mismo en el autobús, en el trabajo...cayendo en la cuenta del Ego y de las cosas, oscilantemente.

Si avanza el Ego, hay engaño, si las cosas, Lucidez (Iluminación). Observar las desviaciones del "Me gusta y el no me gusta", abandonándolo inmediatamente, lo mismo que los deseos de huir del esfuerzo en cuanto nos sentimos mejor, la impaciencia, la indisciplina, las invitaciones del ambiente al poder, la fama, la fortuna, que por modestas que sean son autoengaños, ideología egoísta, justificadora de las adicciones derivadas del poder, la fama y la fortuna, como el consumo desmedido en las compras, el sexo, las drogas químicas, el juego, el trabajo, la tele, la comida...y demás filias y fobias del comportamiento dependiente, neurótico y destructivo.

Comidas, descanso, trabajo, higiene, relaciones...no han de ser exclusivas ni excluyentes de nada que sea Real, por tanto no hay nada más importante que otra cosa, ni profesión, ni diferencia alguna entre los seres excepto el reconocimiento de lo falso y lo verdadero, necesidad y deseo, Real o Ilusorio...

A esto llamamos trascender el Egoísmo, el yoísmo, el Egocentrismo, entrando en el cosmos. Ahorrar energías mal situadas de cada actividad para cuando toca el esfuerzo, ahorrar espacio y tiempo para conectar con el derredor Cósmico, que es el contacto sensorial con lo natural, las piedras, los árboles, el agua, el viento, la arena, la hierba, los animales...física y mentalmente, tocar, oler, saborear, escuchar, oler, pensar, las manifestaciones del Cosmos directamente y a cada momento, sin especializaciones condicionadas, curando de ellas por el uso cotidiano de la mente-cuerpo reales, no pensados.

No es difícil si buscamos paz, orientación, salud, alegría no dependientes de condiciones exteriores en las que ya hemos fracasado, sufrido.

Ir más allá del Ego, de lo convencional y acostumbrado es darle importancia a todo, no solo a lo que llamábamos importante; es trascender los tópicos, las mecánicas, el personaje, el robot...en cada instante, sin querer nada, sin esperar nada, sin meta previa, en libertad. Esto se descubre en el ejercicio de lo cotidiano y de una manera que no es la personal.

Esta es la verdadera Práctica de los Budas, su verdadera mente, la de nuestra Naturaleza, la entrada en una realidad que siempre estuvo ahí. Descubrir la Vida exige la Práctica del desapego de las propias ideas y opiniones, costumbres e interpretaciones. Todo es uno y podemos sentir Todo en Todo en lugar de separarnos con un falso yo. Es a lo que llamamos espiritualizar la existencia o encontrar lo trascendente en lo intrascendente.

¡Quién lo iba a sospechar! "Como cuando tengo hambre", descanso cuando estoy cansado, me ducho, observo, ando...
Nada extraordinario.

CAPÍTULO 2 - LAS CINTAS QUE MANDAMOS A KOMYO RECUPERADAS POR DOSHIN

Siguiendo las Instrucciones.- La Consciencia Zen es sin objetivos.- Las Relaciones Reales.- El Egoísmo. El Logro.- Rompiendo la fuerza de la mecánica condicionada del Ego.- De la Realidad. Su-puesto de Realidad y Realidad: Dos.- Todo comienza al finalizar el Poste.- Cortar con los sueños.- Tener problemas y librarse de ellos.- Los Verdaderos Sentimientos.- La Mente que busca a Buda.- Libertad.- Seguir las Instrucciones sin palabras.- La Práctica, parte de una necesidad y no de un deseo.- La Práctica cura.- Uni-verso.- La Vida se vive a si misma en el practicante.- Consciencia Inconsciente.- Mente Clara.- Lógica-Ilógica-Alógica.- Ni Ego, ni no Ego.- Autoidentificación y Cambio.- Comunicación y Sentimientos.- Prédica del fuego.- “Una Cosa”.- Verdadero o falso, solo vacío.- Ni construir, ni destruir. Practicar.- Confusión y Con-Fusión .- El ignorante no sabe que es esclavo, el esclavo no sabe que es ignorante.- Más allá del Ego.- El Robot Consumista.- No oponer pensamientos a pensamientos, no luchar.- La Práctica Capacita.- Dificultades.- La Práctica es lo cotidiano.- Renunciar.- La Naturaleza Cósmica de lo Humano es Ilimitada.- Un Método Experimental.- Sin Previsiones.- La Dodécuple Cadena.- Filosofía, Psicología y Sociología...etc. Hay que dejarlas para después de profundizar en la Práctica.- La Destructividad del "Tener y Tener más".Ilusiones del Principiante.- Experimentándose en Uno-Mismo.- Ignorancia Vulgar.- Meditación Zazen.

SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES

Para seguir las Instrucciones de otro, hay que haber comprobado “hasta la saciedad”, que a la manera de uno, siempre se llega a la repetición del sufrimiento y a la experiencia de la impotencia. Rechazando el propio Yo y frente al Mundo y dentro del Mundo es muy difícil seguir. Esto nos lleva a caer en la cuenta de que “eso no es vivir, que tiene que haber otra cosa que uno no sabe”.

Es un principio de fe en uno mismo que ofrece la suficiente apertura para que un Despierto tienda la mano y uno se agarre a ella. Puede ser el “comienzo” de una Transmisión que establece un vínculo I-SHIN-DEN-SHIN, “de corazón a corazón”, que no es un sentimentalismo de ningún tipo procedente del plano anterior, el de la anormalidad egótica. Este inicio de Transmisión, va progresando con cada Instrucción practicada y realizada. No dejamos de insistir en que el mecanismo de la superestructura egótica, aún tendrá cuerda para desviarnos el Camino y volvernos a hacer comer el polvo más de una vez. Pero vista su falsa realidad ya no será nada igual, sobre todo si seguimos las normas

del nuevo juego, realizando una y otra vez las Instrucciones y viendo cómo el instructor crece en lucidez y normalidad, junto con otros miembros de la SHANGA. “La dificultad está en tener preferencias” y en hacer juicios, categorías. Mas la Práctica de perseverar, desarrolla la propia naturaleza transformándolas.

LA CONSCIENCIA ZEN ES SIN OBJETIVOS

La consciencia normal, consciencia Zen, es sin objetivos en su funcionamiento, no puede equivocarse o acertar, no hay opciones; es la vida real la que manda. La realidad de cada momento, la que se presenta, guste o disguste, es única como posibilidad de realización, sea lo que sea, se trate de lo que se trate. Si funciona esta consciencia normal, se actuará con normalidad. Otra cosa sucede si es el Ego el que entra en función. Entonces introduce las diferencias, opiniones, preferencias, es decir, todos los condicionamientos recibidos, aprendido. Esto no es Budismo, ni Zen, ni normalidad, esto es egocentrismo. Aquí es cuando sí distinguimos que la consciencia vulgar y egoísta, “acierta o se equivoca”, lleva al sufrimiento por la vía del placer o del dolor, pues siendo esta consciencia una superestructura adquirida, su mecanismo o funcionamiento está condicionado a moverse en un plano convencional de deseos, irreal e ilusorio. Partimos de ahí, de la anormalidad, para con ayuda de la práctica Zen, acercarse a la normalidad siguiendo las instrucciones de quien va por delante. Si esto se hace así, se van alcanzando grados de normalidad, es decir, de lucidez. Cuando se abandona el Yo, seguir las Instrucciones es armonizar con la Consciencia cósmica.

LAS RELACIONES REALES

Las relaciones reales son relaciones cósmicas, relación sin diferencia. Su fundamento es la no diferencia, el no logro, la identidad del Todo es Uno. Estas relaciones son insoslayables. Sólo la mente cósmica funciona en estas relaciones, por lo que se las puede ver como unidad en interdependencia. Todo es función cósmica. La variedad de todas las cosas del universo, gozan de ese tipo de relación “Perfecta”. Por lo tanto, los humanos, forjados en el no logro, quedan capacitados para que la relación interdependiente, natural y espontánea, como el fluir de la libre energía que recorra y unifique... como en un mismo Dojo. Se trata de una relación ilimitada y sentida como seres humanos no articulados por el convencionalismo, sino animados por la energía libre que circula por los seres libres, sea cual sea su naturaleza, piedra, tierra, planta o animal. Funciona en todos a la vez, lo queramos o no, lo sepamos o no y no cesa de funcionar cuando somos transparentes y no nos aferramos a algo, sino al contrario, fluye mejor. Esta relación perfecta es vivida por el practicante de la Vía, hombre o mujer, como un nuevo y fresco sentimiento que se saborea en el amplio abanico relacional de los demás seres y de los demás humanos liberados

o no, a veces por momentos, a veces por intensidades...La mente institucional-articulada, funciona con una serie de clichés que predisponen lo que cada personaje debe representar. Entonces sucede que no se pueden dar unas relaciones impersonales, desprejuiciadas, verdaderas, pues de antemano cada uno hace su papel y no sabe cómo salir de él, creyendo que es él mismo.

La Práctica-Realización del discípulo del Zen, va disminuyendo la fuerza del personaje articulado, para dar paso a un no-personaje, a un Yo informado por el Dharma (enseñanza de Buda, Instrucciones) y realizado por su Práctica. Este Yo no funciona por búsqueda de objetivos personales, logros o manipulaciones, sino que es funcionado por la Realidad y Práctica en la Shanga con los/las demás componentes, en unas relaciones reales, sinceras, verdaderas, desinteresadas. Aquí no se trata de representar papeles, sino de vivir la comunicación de la experiencia de todos. (Ver libro de esta colección, “La experiencia de una Shanga”). No de las experiencias personales.

Esta realización pone al practicante en situación de intentar relacionarse, consciente e inconscientemente (descondicionadamente), no como padre, madre, hijo, hija,... sino como Yo inarticulado que no pretende imponerse al otro, sino que, sabiendo que en un punto, padre e hijo son lo mismo, se experimente, el encuentro. Puede, en momentos propicios, asombrar al personaje, porque ha desaparecido el antagonismo. El Yo no puede chocar con un no-yo. Ya no hay dos. Hay dos desconocidos y al menos uno de ellos sabe que son no -dos, sino el mismo Uno, base de la relación.

Resulta curioso ver esta situación ralentizada, ya que todas las "Relaciones dualistas" no son relaciones reales, sino actuaciones de personajes troquelados para hacer, pensar y decir sólo lo que saben de modo condicionado. Uno responde a un cliché de padre o madre, otro al de hijo o hija. Así no puede haber respeto ni armonía, ya que los clichés no permiten salir de un juego dualista, limitado de antemano cada cual con su papel y conocedor del otro como distinto. Las llamadas “Relaciones” en el mundo del egoísmo no dan más de sí que pequeñas treguas entre un conflicto y el siguiente.

Las relaciones entre practicantes tienen un tono conciliador. Estas relaciones no se dan para ganar o perder o para defender un título u otro; se dan como el Cosmos, la naturaleza, el Dharma enseñan. Son relaciones entre iguales, entre compañeros o compañeras del Camino para ayudarse en el mismo Camino, la Vida real. Aquí ser madre, hijo, mayor, menor, marido, mujer,... no es más que el papel. La Práctica-Realización puede trascender los papeles y permitir la relación impersonal, desapegada y unificadora. Así podemos decir como los viejos Buda, “El Zen se manifiesta en las relaciones” (como en la pared del patio de Daidoji). No sólo en las relaciones entre humanos, sino en las que se dan entre todas las cosas variadas que componen la unidad Cosmos, las cuales son interdependientes. Por eso la Unidad y la Variedad son la misma cosa, no entidades excluyentes, como ocurre con los deseos, las ilusiones, los proyectos y los papeles.

EL EGOÍSMO. EL LOGRO

Los objetivos de la mente mundana tienen como meta el logro, la consecución de la ganancia como principal obtención. Sin caer en la cuenta de que aquí está el mal, se corre tras el logro personal (egoísmo) sin poder mirar en otras direcciones o sentidos, con lo cual las trayectorias entrecrocán, se empujan, desvían, en una debacle competitiva que produce mucho sufrimiento. Esto se puede ver y analizar desde el pensamiento, sólo observando. A partir de aquí, hay que dejar este uso como exclusiva fuente de conocimiento. El Zen aparece cuando no hay agarraderas, se acaban los entretenimientos y las críticas que frustran. Ya no hay nada que hacer. Algo dice que no se pertenece a ese Mundo aunque no se sabe aún a cual sí.

Se trata de pasar al servicio del Cosmos, no del Mundo-Yo, sus deseos ignorantes y locuras. Al servicio de la nueva consciencia que sigue la enseñanza de Buda, su Darma, más allá de para esto o para lo otro. Cuando se obra así, aparece la consciencia primigenia, básica, original, incondicionada. Así se puede ir más allá del egoísmo y fundirnos con el Todo, la Unidad y desde el Uno que somos, ver lo artificioso del montaje ignorante del Mundo-Yo, como una superestructura ciega que en su egoísmo tiende a la separatividad, discriminación, destructividad, sufrimiento, necesariamente como fruto de la anticósmica, de la antinaturalidad, del mal, de la irrealidad.

ROMPIENDO LA FUERZA DE LA MECÁNICA CONDICIONADA DEL EGO

La Práctica del Zen debilita la tiranía del Yo (ladrón de los sentidos). De todas formas el mecanismo tiende a la repetición de su mecánica la inercia, que es reforzar de uno u otro modo, cada vez más sutilmente, la ocupación de nuestra consciencia. El largo y continuado hábito no desaparece de una vez. Perseguir esto sería vana ilusión, un error, un autoengaño del Ego, es “querer estar bien por siempre”.

Esta colonización del mecanismo, se va parando sólo con la Práctica-Realización. Cuanto más practicamos, más se debilita la inercia del mecanismo a seguir girando siempre sobre lo mismo. Cuando esto se ve, hay que dejarlo pasar. Cuando nos asalta un pensamiento, verlo, reconocerlo, dejarlo pasar y abandonarlo sin luchar, sin desarrollarlo. Son de gran ayuda las prácticas sembradas durante el vivir cotidiano, hasta que la práctica de Zazen (sólo sentarse), fregar, lavarse, vestirse, trabajar, conducir, hablar, comer, pasear... hacer gassho, sampai... sean una sola Práctica. Esto genera una energía no condicionada y libre, por lo tanto descondicionadora y liberadora naturalmente y sin pensar.

Cuando, en momentos, hay Práctica-Realización, total concentración, no hay Yo ni mecanismos. No funciona el condicionamiento egocéntrico. Esto es descondicionar lo condicionado, vez por vez, momento a momento, Así

evolucionamos de la dualidad a la Unidad mediante una Práctica-Realización una y otra vez realizada... Muchas veces, por momentos, en segundos de práctica, nuestro Yo no está. Ahí hay Realidad, Realización, Unidad, no dos. No es que lo Real excluya lo irreal, es que en la realidad no puede haber irrealidad. Las variadas cosas reales son la única Realidad. Esto es lo realizable si practicamos. Si dejamos de practicar vuelve a aparecer “lo dos”, lo contradictorio e inarmónico, yo y no-yo, lo ilusorio pensado, lo que produce falsa percepción de la realidad y por ende sufrimiento, no Vida. Esto es sólo lo mental superficial, lo artificial y destructivo. Si volvemos a nuestro lugar original, el Cosmos, lo Uno, eso es la Realización: El Uno. Este entendimiento y la dedicación a ello, a la verdad de la Unidad, es profesar el hombre, la mujer del Camino, MUMEI.

Las convenciones sociales, culturales, el lenguaje, el diccionario, no debemos creer que nos saquen del Camino del Uno y cuando nos lo parece, hemos de ejercer el control y volver a la Práctica-Realización. Volver al Uno de donde nada ni nadie se pueden salir pues no hay no-uno sino nada más que en lo irreal. Esto ni se cae ni no se cae, simplemente no existe. A esto practicado y experimentado mil y mil veces, lo llamamos “realizar la Vacuidad del Ego”.

DE LA REALIDAD

SU-PUESTO DE REALIDAD Y REALIDAD: DOS

Desde tiempos inmemoriales se puso nombre a las cosas. La palabra ocupó un supuesto de Realidad (nombres, símbolos, ideas) y así nos convertimos en cosas perdiendo de vista la Realidad original. Cuando percibimos y actuamos así, con significados, sufrimos y buscamos la luz que nos falta, en la práctica Budista, donde volvemos a ser reales. La Realización espanta lo ilusorio, lo irreal, las significaciones personales.

Todas las cosas son Uno, una cosa de por vez y todas a la vez, simultáneamente: un maestro, un Dharma, una Shanga, una Práctica, un Mundo-Universo. Uno en todas las cosas. No hay un pájaro que sea antipájaro o un árbol antiárbol. Este tipo de argucias sólo suceden en la mente egótica o de los significados personales a los que nos apegamos creyendo ser Yo mismo. Sólo son antagonismos mentales que sólo se dan en ese tipo de Mente institucionalizada, cuadrículada, aprendida para ejercer funciones de esquema elemental y práctico. Así, la Vida, la Práctica, que no es cuadrículable, se resiente y busca la salida “como el agua viva que fluye y fluye” (palabras del maestro Narita sobre el Zen). La Realidad vivible no es la de esa mente condicionada y condenada a funcionar mediante opuestos. No hay un día y una noche a la vez que se pelean, hay amanecer-día, anochecer –noche, ni amanecer ni anochecer, ni día ni noche (nombres supuestos de realidad). Es sucesión del Uno en movimiento o en quietud. El verano no se resiste al otoño, ni el otoño al invierno, la primavera o el verano y sin embargo son un año mas

allá de los nombres. Sucede natural, Cósmicamente, como crece la consciencia con la realización práctica del Zazen de Buda.

TODO COMIENZA AL FINALIZAR EL POSTE

Como cuando el río desemboca en el mar, un practicante ,“un principiante” comienza a tomar contacto con el Budismo Zen, tiene claro que se dispone a dar un paso en un terreno desconocido. Si va a andar por un terreno desconocido y es prudente, no irá sólo, se perdería. Irá de la mano de un conocedor del terreno.

Puede suceder que los primeros contactos se den en forma de entrevistas, cartas, conversaciones telefónicas, con el instructor, maestro o con uno o más miembros de la Shanga capacitados y autorizados para contactar. En estos encuentros se van dando pautas al “principiante” para que vaya conociendo las reglas del nuevo modo de vivir. El a su vez, irá mostrando su “modelo yoico”, importancia personal, apegos, deseos, ilusiones, grado de frustración, grado de inadaptación al mundo, a las instituciones,..., en resumen su caudal de sufrimiento, su ignorancia y su disponibilidad. En esta nueva relación, “El Aprendiz” se irá dando cuenta de facetas que irán mostrándosele, para continuar su peregrinación. Una de las cosas que más claramente hemos de mostrar al nuevo o nueva compañero es que todo ha de ser con “el espíritu del juego”, aunque nos vaya la Vida en ello, (que si nos va). Al nuevo y al ya iniciado hemos de transmitirle que se trata de “jugar”, investigar sin ansiedad ni objetivo pensable, ni de ganar, ni de perder.

Lo que hemos de hacer es realizar nuestra vida momento a momento, según la Transmisión de las Instrucciones que el aprendiz irá recibiendo, como recetario, como la nueva manera de hacer que se le vaya indicando. Con el empeño, sinceridad, dedicación, disponibilidad, con que practique las Instrucciones, comienza la Realización. Por momentos, por segundos, irá percibiendo la Realidad, sin comprender en un principio. Mas, Practicando la Realización, se abrirán al “Principiante” una serie de interrogantes, dudas, intuiciones, fe, y desconfianza sucesivas, así como la tranquilización, el no-pensamiento, etc.

Si sigue las Instrucciones y confía en sus instructores más que en su mente, aunque el Yo siga con sus defensas, los obstáculos se irán superando y el practicante se irá realizando con la Práctica de la guía que se le brinda.

Aprenderá a realizar sin meta y sin objetivo algo que, razonablemente, puede parecer imposible o impensado, mas si uno se da tiempo y oportunidad, se irá realizando, con mayor o menor dificultad o resistencias debidas a la ignorancia, pero de forma inexorable. Cada instante de Práctica lo va a ser de Realización y esto debilitará al Ego, productor de todo sufrimiento superfluo. Es el principio del fin del condicionamiento egoísta e ignorante, que limita el crecimiento, la evolución Cósmica del ser humano y de cada ser humano.

Dejamos de ser controlados momento a momento por el tiránico mecanismo, para seguir al Darma , al Buda y a la Shanga.

Este Camino “nuevo” tan viejo como el Cosmos, es el que paso a paso y junto a otros y otras, Realizará nuestra Budeidad o Mismidad (el Verdadero si mismo) cada vez que abandonemos el Yo-Mundo, realizando las Instrucciones. La consciencia Búdica (lúcida) podrá emerger y veremos desde y a través de ella todo “tal y como es” (Talidad). Así, el Cosmocentrismo va ocupando el lugar que corresponde y que estaba siendo usurpado por el Egocentrismo.

Desde esta real consciencia, no hay quiero y no quiero, me gusta-no me gusta, hay sólo lo que hay, que es todo lo que hay en cada momento con su carga agradable o desagradable de cualidades en libertad. Esto lo iremos percibiendo cada vez que recuperemos la Unidad, la libertad. Un sabor nuevo y fresco cada vez que por la práctica justa de las Instrucciones, se vacía la consciencia de Ego.

Unificados Cuerpo-Mente-Cosmos, en libre interdependencia de energía, resulta que vivir es lo que nos sucede, no siendo posible la falsedad continua de un vivir personal deseable o indeseado, sino un Vivir Real (la vida no puede ser un asunto personal).

Esto, aunque no podamos explicarlo, sí podemos percibirlo. Lo percibimos siendo Vida con todo lo Vivo que nos rodea, apareciendo sentimientos varios, sin nombre, que nos interrelacionan con la variedad de los seres y que sucede sin que sepamos cómo. (Intentar racionalizar la ilimitación y profundidad del Cosmos es un vano intento). Así es como nos nace la humildad espontánea y quizás encontrar el lugar en ese Cosmos. Y sabemos que tiene todo que ver con la continuidad de la Práctica- Realización.

CORTAR CON LOS SUEÑOS

Cuando nos creemos lo que la mente Egótica propone, en lugar de quedarnos en esa identificación con el Ego, hecho de sueños, ilusiones, comparaciones, valoraciones, opiniones, podemos cortar con todo eso que tantas veces, en momentos de lucidez, hemos visto con claridad que es irreal, falso, “que no es”. Quedarnos fijados a ello, es como girar constantemente en medio de la oscuridad de la pesadilla, perder el control y como no seamos capaces de volver la mente al Camino presente a presente, volver a desvivirnos. Sólo hay una salida, que es intentar volver a la Práctica, una y otra vez, se logre o no cortar. “Siempre en el intento”, significa Zazen sentados, Gassho a todos los seres que nos rodean, Sampai. Alerta al hecho del momento o disolver la mente en la Nada vacía, en la Nada de la acción circunstancial cotidiana. Lo que sea, con tal de salir de la fijación yoica. En meses, días, horas... tenemos que tener disponible una batería de Prácticas como una disciplina, que nos hemos de fijar esforzadamente. Practiquemos la Realidad y la ilusión desaparecerá

naturalmente, sea en el estado que sea, practiquemos el intento, no la parálisis ni el autoengaño.

Sigamos las sugerencias de los compañeros y del instructor como si fuéramos “títeres” ,“títeres de verdad” y no falsos títeres.

Rompamos la rigidez del “oscuro” orgullo, de la identificación con el Ego, con una respuesta tal, que sólo nos de risa al segundo siguiente.

Olvidarse del Yo propio y del ajeno es una de las Instrucciones del maestro Dogen actualizada en esta Shanga de Daidoji cuando podemos.

A todo principiante se le dan una serie de Instrucciones antes del Zazen, que se refieren a la postura y a la respiración, en las que ha de poner toda su atención, cada vez que caiga en la cuenta de que se ha distraído y que el mecanismo yoíco ocupa la pantalla de la consciencia. Otra Instrucción es dejar pasar los pensamientos sin lucha, sólo atentos a la postura y a la respiración. Con el cumplimiento de estas Instrucciones comienza la Práctica-Realización en el Zazen Sikantaza, de la escuela Soto del maestro Dogen y del maestro Narita, padres de nuestra línea desde Buda mismo.

La Práctica del Zazen, la conversación con el maestro-instructor, la Sesshin con la Shanga, son el campo de Práctica orientador para los discípulos del Zen.

Practicar con la mente-cuerpo cada uno en la proporción justa, ayuda a una realización-práctica progresiva, aunque no rectilínea. Cuando la Práctica no es constante y equilibrada, puede producirse un reforzamiento egótico culturizado y enriquecido ahora con nuevos esquemas del pensamiento Budista. A esto lo llamamos “el Yo se pone el Kimono” y se habla como si ya se hubiera Despertado.

Así nos puede suceder que disculpándonos con las circunstancias, se nos pasen etapas de la Vida en que vayamos poco al Dojo, aunque sigamos leyendo e informando al intelecto superestructural, con lo cual no solemos darnos cuenta de que el hábil Yo se cree capacitado para hablar de Zen y lo hace con cierta o mucha lógica, cuando la experiencia profunda de uno mismo va más allá de la ilógica y la lógica de los contrarios limitados. Si uno no cae en la cuenta de que se van dejando pasar “pequeñas ocasiones” de Práctica-Realización, de que ciertas prácticas “menos pequeñas” no las realizamos, resulta que el Yo nos lleva en trineo y cuando nos queremos apear, no podemos, “queremos, pero no nos dejan”, solemos decir y si la Shanga y el Maestro-instructor nos señalan el error, no siempre resulta fácil actualizar la Práctica-Realización, pues el Yo se ha reforzado y nos domina. Sólo si sabemos, podemos y queremos, además de pedir ayuda, volvemos al Camino.

TENER PROBLEMAS Y LIBRARSE DE ELLOS

Cuando tenemos problemas y nos queremos librar del sufrimiento, es nuestro Ego quien tiene un problema y por eso sufrimos y queremos librarnos de ese sufrimiento. Eso significa que es el Ego el que tiene problemas. Si sabemos un poco de Budismo, veremos que la mente superficial pensante y calculadora, egotizada, no sabe diluir el problema en la nada, no reconoce el “Amor Propio”, Orgullo o falso Zen; elabora un arreglo mental pensado o leído como por ejemplo: “puesto que todo es sufrimiento y Vacío, no preocupación”. Con este “pensamiento” intenta disolver el problema en la propia mente, ojo, en la propia mente, con un pensamiento. El Ego resuelve diluir el problema en la “Nada”, una falsa nada que consiste en “pasar del asunto”. Ya disponemos de un flamante sistema de autodefensa, el Ego se hace Budista, tiene vía de escape y se fortalece, con lo cual los apegos quedan tan intactos como las dependencias. Por lo tanto no somos Budistas íntegros, Practicantes-Reales. El Ego sí, se ha puesto el kimono y ahora es personaje Budista; ha salido ganando. Es difícil ser autoconsciente de ese viejo truco de “cambiar la chaqueta” a menos que seamos sinceros y contemos con un maestro o instructor y una Shanga con permiso manifiesto y reiterado (del sujeto) para descubrir lo que el interesado no puede por sí solo. Entonces nos podríamos preguntar cómo no autoengañarse. Un asunto del que nos queremos librar tiene la clave en “nos queremos librar” y no en “un asunto”. Esto parece así, más sigamos viendo. “Nos queremos librar” y “un asunto”. La clave es “el asunto”. Como asunto, el asunto está iluminado, es decir, es imparcial como situación, tiene luz. El asunto, todo asunto, “tiene luz”, es oportunidad de Práctica, de fusión. Es presente oportunidad de realización para el practicante que sin huir ni disfrazarlo, vaya más allá de la opinión, de la preferencia y salte, sin apegos, a la acción en la Realidad. Esto es vivir el mundo ilimitado de Mugen (como nos enseña Shuyu Narita Rosshi) en el constante intento de practicar y dejar a un lado las preferencias. Esto se puede realizar con la mente adecuada o ajustada por la Práctica. Si no hay mente justa, intentaré librarme si el asunto no me gusta o me lo podré tragar si me gusta. Por lo tanto seguimos esclavizados al me gusta y no me gusta. Ningún asunto nos esclaviza, sino la opinión, el pensamiento sobre el asunto o sea el Egoísmo de aferrarnos a lo que nos gusta y huir de lo que nos disgusta, puro condicionamiento parcial limitado y limitador, de gran poder de conflictividad contagiosa, como una plaga mundial.

Empecemos con “mi Yo tiene un problema”. Si me quiero librar de algo que me hace sufrir, es “mi Yo el que tiene el problema” y yo no sé cambiar de nivel de consciencia para que el asunto del que mi Yo se quiera librar sea para mi un asunto de Realización. Entonces tengo que andar eligiendo y huyendo continuamente, pues en cada instante cambia la situación. Es decir, que la mente institucional aleccionada dice lo que me tiene o no que gustar y entonces en las situaciones que no me gustan no me puedo Realizar, cuando todas son ocasión de Realización como otra consciencia, no como la consciencia del “me gusta o

me disgusta”. Hay que llegar a lo real desde la discriminación selectiva de la mente condicionada, dependiente, limitada, que nos empuja en una sola dirección (lo agradable), dejando a un lado toda Realización y que cuando se presenta la desagradable también hay que huir, salir corriendo, con lo cual no realizamos nada desde esta consciencia limitada y superficial, sino sufrimiento. En la experiencia Zen se realizan estas cosas más allá del agrado-desagrado, entrando en la consciencia de no discriminación y sí de discernimiento, “mas allá del Vacío, la Forma y el Deseo”.

LOS VERDADEROS SENTIMIENTOS

En la Realización de la Práctica aparecen sentimientos nuevos, se caen los superfluos, forzados, falsos. En la Práctica, el trato con seres vivos se hace con respeto, agradecimiento, alegría, porque se va realizando y percibiendo la Unidad. Ahora el asunto es la Práctica-Realización, no el autoengaño, la confusión, la ignorancia, el sufrimiento sin sentido, el ensueño neurótico. ¿No es este un nuevo Yo individual más útil?, el nuevo Yo es Práctica-Realización o experiencia real. Pues bien, algunos practicantes se preguntan qué hacer y cómo comportarse con los nuevos sentimientos, volviendo a someter la propia experiencia, con la pregunta, a la discriminación racionalista que es artificial y egocéntrica, con lo que el Yo se apropia otra vez del “asunto” ¿No será que con los nuevos sentimientos hay que hacer Nada? . Serán los nuevos sentimientos los que harán lo que tengan que hacer. Lo adecuado es continuar con la Práctica Zen de la Verdadera Consciencia, que fue el punto de partida tras la desilusión, es decir, cuando uno descubrió los límites del Ego-Mundo-Civilización. Seguir el mismo Zen y llegar a la deslimitación. No seguir en la limitación de la mano del automatismo del actor personal. Es decir, no volver a domesticar los sentimientos, ni mantenerlos, ni conservarlos frescos, ni cuidarlos. Ahora “hacer el no hacer” es el Camino. O sea, no se trata de practicar el Zen para saber qué hacer, sino para seguir sin saber qué hacer, que no hay nada que hacer, sino lo que hay que hacer en cada instante. ¿No basta con realizar lo Real, nuestra Verdadera Naturaleza?.

Volver al protagonismo es volver a la ambición ilusoria y a comprobar que esto vuelve a producir sufrimiento, es decir, que somos muy tontos (mecanismos fuertemente condicionados) ya que volvemos a repetirnos en lo que nos llevó a buscar lo nuevo. Pero así somos (aunque esto no es ser) pero de alguna manera esto reafirma la fe, la Práctica-Realización y que el Camino no es lo equivocado. Pensando en ello, podríamos evitarlo, no volver atrás, no autolastimarnos. Pero la sola comprensión no modifica profundamente el Ego. La Propia Naturaleza es Sabiduría y ahora empuja aliada a la Práctica. Todo Bodisattva sabe caer y levantarse muchas veces. Dejar el sufrimiento no es “un decir y no hacer”, es practicar y practicar, abandonando el Yo momento a momento, fortaleciéndonos en la realización instante a instante e insistir en la Práctica – Realización (que ya es Realización) que nos abre espacios de consciencia

nuevos, que nos vivifica, que la Realidad se hace Presente y que si no nos preguntamos no continuaremos con respuestas egoignorantes y no nos quedaremos aislados en el Mundo limitado. Si preguntamos a la consciencia que responde, si intelectualizamos, volvemos al sufrimiento. Dejémosnos de preguntar y de buscar. Estamos en la dimensión de la Práctica-Realización de “nuestra Cosmicidad”, pues asistamos a la integración que el Cosmos va haciendo con nosotros cada instante que abrimos la puerta de nuestra consciencia, cada vez que renunciamos a los objetivos egoístas del Mundo-Yo e iremos identificando, afirmando y actualizando que estuvimos convencidos de lo que no es vivir e intuimos que tenía que haber una manera de salir de aquel encierro. Así fue como nos topamos con el Camino de Buda en presencia del amigo que nos lo mostró. Eso es lo que nos permitió comenzar a percibir, comprender, actuar, sentir... de nuevas maneras. La Práctica es dejar que el Cosmos, del que la ignorancia nos seudoseparó un día, nos recupere, dejándonos fusionar por Él, ya que somos Él mismo. Esto es Vivir. Veámoslo cuando podamos y no digamos ni hagamos nada. Ya hemos dicho y hecho tanto, que toca dejarnos llevar, fluir como el agua, descansar, “hacernos el muerto” que Ello nos lleve. Dejarnos ir –ir – ir más allá de más allá, todos juntos (Sutra de la Gran Sabiduría), hasta perder de “vista” el mundo que no es y “Ver” el que sí es, el Mundo ilimitado de Mugen del maestro y viejo Buda Shuyu Narita. Y esto no es nada mágico, maravilloso, milagroso, sino lo normal de todos los días, lo mismo que estábamos haciendo pero vivido sin metas u objetivos que alcanzar. No es personal este asunto de Vivir.
¡Que contradictorio parece y que claro se ve más allá de la apariencia!.

LA MENTE QUE BUSCA AL BUDA

Sólo busca el cambio quien sufre, no se adapta, se rebela y no encuentra la paz y el equilibrio para Vivir.

Aquellos que se adaptan, se conforman, “la vida es así” y dicen “las duras para con las maduras”, van de una a otra situación articulada y “parece” que no se sienten profundamente mal, no buscan o esperan nada que no esté en el “programa social”. Estos no son de “urgencia”, pueden seguir así sin, “aparentemente” y según ellos, necesitar de algo nuevo.

Para los primeros hay necesidad de cambio y puede que les aparezca el Zen. De hecho, a todos nosotros así nos ha sucedido y no por casualidad. Parece que vamos por un circuito común en el que es posible encontrarnos y nos encontramos. Entonces aparece una dimensión del Camino desconocida, imprevisible. Si uno, de verdad, quiere cambiar, pide ayuda a un iniciado en el Zen porque en su propia consciencia aparece la necesidad de cambio, a veces desesperada en forma de miedo a la posibilidad de autodestrucción. En el caso del encuentro con el Zen, “donde hay un discípulo aparece un maestro” y la consciencia vulgar va a dejar de dirigir en la medida en que uno no pare de Practicar, hasta ser capaz de ver desde otro nivel de consciencia que llamamos

Consciencia Búdica, Cósmica, Ordinaria, pero no enajenada en el Yo. Esta nueva Consciencia es común a todos los humanos, sólo que únicamente se puede hacer emerger o sólo emerge en circunstancias justas (no de justicia sino de justeza). Estas justas circunstancias se dan en el instante justo de una Práctica justa. No por deseo, ni presión, ni voluntarismo, sino sin forzar nada, solamente practicando unas Instrucciones que otro más experimentado te va dando para que, mediante su Realización, tú te vayas realizando en ese cambio que tanto necesitas. Lo necesitas porque lo has comprobado en ti, en tu existencia, desordenada, repetitiva, confusa, insatisfactoria, frustrada,..., sufriente y neurótica, muchas veces porque te ahogabas, porque aquello viste o intuiste que no podía ser Vivir, que tenía que haber algo que no conocías o el Camino se acababa y era verdad porque “cuando parece que todo se acaba, sí que es verdad, todo comienza” (según un antiguo goroku Zen). Todo empieza, mas uno no sabe lo que es aún empezar, aunque haya aprendido ya “lo que no es”. En este “No Se” nuevo, hay que confiarse, como en toda profesión, al que sabe algo, porque todo, nadie es capaz de abarcarlo. Así empezamos la llamada en la antigua China “la escuela de la Escalera”, el Zen.

LIBERTAD

En el nivel del Ego, “la consciencia superficial aleccionada y reciente”, libertad consiste en “hacer cada uno lo que le da la gana”. En términos de Budismo Zen, “libertad es no elegir”.

El Ego, que es algo condicionado, apegado, no real ¿Cómo puede elegir hacer algo que le da la gana? ¿Cómo se produce?. Son los condicionamientos lo que “orienta” a un yo condicionado. Ese Yo condicionado, cree poder escoger algo libremente ante diversas, sólo aparentemente, posibilidades.

¿Escoge él o es el condicionamiento quién escoge? ¿No está obligado a coger aquello que desee y a dejar lo que aborrece? Luego es falso que un Yo pueda escoger libremente, es decir, que escoja entre varias posibilidades, ya que si son varias, son imaginación del yo; ¿Voy o no voy al cine? ¿A ver una película que no me guste? ¿Voy a casa o no, si tengo hambre a mediodía?... vayamos donde vayamos, no actuamos libremente, porque nuestro Yo no funciona en libertad, sino en base a inapetencias o apetencias, por lo que siempre estamos en pos de algo que nos apetece o huyendo de algo que no nos apetece o frustra. Logremos lo que logremos o molesta o no dura, por tanto siempre produce frustración y sufrimiento.

Si logramos lo que deseamos, dura poco e intentaremos repetir, pero las circunstancias no van surgiendo de modo que suceda lo que deseamos, eso es magia o milagro. Si manipulamos las circunstancias, es una fabricación sin libertad, naturalidad, espontaneidad ni verdad.

A poco que se haya profundizado en la Práctica Zen, sabemos que libertad es lo que libera de la esclavitud de gustos, opiniones, deseos, apegos... por lo tanto también libera de tener que andar eligiendo. Sólo cree poder elegir quien cree en

su Yo y en sus condicionamientos. Quien cree en su Yo no sabe que este está condicionado, que sus apetencias no son neutrales y que además no son realidad, con lo que eso que decimos, “Desde el Yo podemos elegir”, una mente un poco evolucionada ve y entiende los mecanismos del Yo, y ve que un Yo no decide nunca nada, puesto que, como superestructura, están ordenadas sus preferencias y aversiones; esto significa que tenderá lógicamente hacia lo apetecible que logrará o no. En el mejor de los casos, como escribía antes, el logro no dura mucho y además induce a la búsqueda repetitiva del mismo logro. Añadamos que con cada logro (trofeo, premio) se pierde frescura ya que el yo limitado, se hastía de lo repetitivo; esto explica la infidelidad de todo apasionamiento. Si el Yo decide deshacerse de lo que detesta, la consecuencia es la misma ...la cadena de Karma, una rueda interminable. El Yo es un depósito de deseos y veleidades preferenciales entre lo que gusta y disgusta. En resumen: mecanismo ignorante, sufriente, ilusorio, esclavo y esclavizante

Profundizando un poco más, también vemos que la realidad no se deja apresar por una superestructura irreal. No hay un punto de comparación entre lo falso y lo real. No se puede ir por un camino real con unos pies imaginarios. Bien, pues el funcionamiento basado en la ignorancia, construye esa superestructura egótica, que se va instalando en la superficie de la consciencia, donde se apodera del pensamiento, que guiado por los condicionantes socioculturales, construye la percepción del sujeto, apoderándose de lo que recogen los sentidos y condicionando la interrelación y posterior contacto directo de cada uno de ellos con la realidad. Por eso llamamos al Yo, “ladrón de los sentidos”, formándose un círculo cerrado de condiciones condicionadas y condicionantes que no conectan con la realidad y cuyas reacciones son totalmente destructoras de la verdadera vida del sujeto y su entorno, ¿Cómo puede un Yo de estas características pretender saber lo que es libertad? Y cree saberlo. Tu Ego hablará de una libertad convencional construida con conceptos y filosofías, limitada a su propio círculo. El Yo no vive como superestructura que es y sin embargo, usurpa una energía que no deja vivir. El Yo cosifica y paraliza el vivir, la vida. La vida que un Yo programa, espera, es como un guión de película, que relleno de ilusiones, siempre se queda corto y defrauda o se queda largo y no se alcanza. En resumen, el resultado de la ausencia de libertad es el sufrimiento, la frustración, la compensación y la queja.

Este Yo egoísta que en su ignorancia ve diferencias donde hay diversidad y ve separación donde hay Unidad, es mortal si dirige la Vida, pues lo transmite. La experiencia de nuestros maestros y nuestras propias comprobaciones, es armonía y Unidad en la Diversidad. Así es la Realidad. El Ego ilusorio interpretará ilusoriamente y quien cree ser su Ego, se desvive siguiendo las directrices ilusorias que, por ser irreales, no realizan. Es algo así como pretender que germine y fructifique una semilla de árbol dentro de una caja cerrada de hierro. El intento continuado de lo imposible, favorece la enfermedad, la frustración, la neurosis, la amargura y todas las formas de sufrimiento y sus manifestaciones si

no es la enfermedad misma. Ante la visión de estas situaciones, ante la dolorosa opresión de la impotencia, a veces el Ego propone el suicidio como medio para la desaparición del sufrimiento. En esos “momentos” en que el mundo se aparece impenetrable por todas direcciones, uno se encuentra con: “Cuando crees que todo se acaba, es verdad, todo empieza”. Esta es la ocasión de dar el siguiente paso y el siguiente paso no es suicidarse, sino adentrarse en lo desconocido de la mano de quién ya comenzó a trascender su Ego.

Hay que practicar lo que un iniciado sugiere y comprobar que es realizable practicando las instrucciones, ponerlas en práctica justamente, no a nuestra manera (Ego) sino a la manera que se nos indique. Los mecanismos yoicos de autoengaño seguirán manifestándose. Si hay guía y se sigue, el Ego irá cediendo. La propia naturaleza se ayuda a sí misma cuando el Zazen nos pone a su favor. Esto sí es suicidio, pero del Ego, del egoísmo. Y empezar a crecer, más allá de la impotencia para cambiar solos.

La etapa del egoísmo es eso, una etapa en el crecimiento del hombre, de la mujer. No caigamos en la trampa del odio al Ego y si caemos, sigamos practicando, así llegaremos a vernos tal y como somos.

Este mundo socio-cultural propicia Egos a su imagen y semejanza, de forma y manera que la propia naturaleza o la naturaleza humana tiene en sí tanto la condicionabilidad como la superabilidad de lo condicionado. Así funciona el Cosmos en nosotros. “Sólo un camino pasa, ICHI DO TORU” y ese Camino pasa necesariamente por la etapa yoica, cuando continuamos el Camino Zen segundo a segundo, mes tras mes,... se va manifestando el Cosmocentrismo, siguiendo el Darma que los Buda y Patriarcas, que también tienen Yo, nos han transmitido. “No cojas ni dejes nada, Practica”, nos dice Shuyu Narita. El viejo Buda y mi abuelo en el Darma, que ordenó a Daidó, (mi padre en el Darma), y nos envió, a petición de este, un “necesitado kesa suyo” bajo el que refugiarnos. (Ceremonia de la Toma de Refugio en Buda, Darma, Sanga)

SEGUIR LAS INSTRUCCIONES SIN PALABRAS

“El Camino está bajo nuestros pies”. “La vida cotidiana es el Camino”. Estas frases las podemos decir porque tenemos lengua y son ego-palabras.

Sin embargo, si hablan de su experimentación son palabras justas. Es decir, palabras ajustadas a la experiencia de una realización.

En el Zen, ser el Camino, es vivir Mushotoku, nada que obtener, nada que comprender, nada que hacer. Sólo seguir las instrucciones sin meta y sin objetivo, sin deseo de logro. Esto es lo transmitido por los Buda y Patriarcas de todos los tiempos. Seguir las instrucciones sin pensar, sin objetar, sin enjuiciar. Así se llega a ser el Camino impersonal; cuando se es el Camino, se es la Propia Naturaleza, la Unidad en la Variedad, el Cosmos, Nada desde un pasado infinito hasta un futuro infinito. Desde el principio sin principio, hasta el final sin final.

No debemos olvidar, no obstante, que el pez grande se come al chico, que aunque estos vayan en bandadas, los tiburones siguen comiendo.

Los poderosos hacen las guerras, luego se dan la mano como si no fuera con ellos o no hubiera sucedido nada.

Allí quedan las tierras calcinadas, quedan, allí los muertos, los campos sembrados de minas, esperando maquinalmente, sin saber, quietas y olvidadas producirán más muertos después de que los grandes hombres firmaron, se dieron la mano.

Se rompe la cadena ecológica de muchas maneras, aquí y allá, “la ignorancia orienta el progreso”. ¿Qué progreso?.

Sólo con la Práctica del Zen se es encontrado por la verdadera Vía y pasamos a ser la Vía siguiendo el orden de las cosas, el orden Cósmico. Esto suena grandilocuente, mas observemos una hoja caer siguiendo el orden Cósmico ¿No es lo mismo?

Las cosas reales dentro del orden Cósmico están conectadas por millones de interrelaciones, sin embargo según Huei-Neng (Eno), “Nada desde el principio, ni principio”.

Volviendo a la irrealidad del Ego donde los que creen poder elegir libremente, desde una mentalidad infantil de hadas y de magia, ponen como balancín de la libertad el concepto de responsabilidad que encorva tantos cuerpos-mentes.

Hemos llegado a la Práctica por pura necesidad, no por gusto. Por lo tanto Practiquemos y Realicemos las Instrucciones. Esta Práctica se verá entorpecida por las resistencias mecánicas e inconscientes. No nos dejemos manejar por un mecanismo aunque parezca biológico, es ciego e inconsciente, funciona por hábito y costumbre. ¿Vamos a seguir consintiendo que nos siga manejando?

LA PRACTICA, PARTE DE UNA NECESIDAD Y NO DE UN DESEO

Cuando, a veces, criticamos al mundo por sus barbaridades, como hacemos algunos días, con ello estamos afirmando nuestra fe y sopesando, además, que esas barbaridades, desde un punto de vista Budista, no llevan solución.

El Mundo es así desde que es Mundo y desde sí mismo, no puede ser de otra manera. También con estos análisis estamos no perdiendo de vista la desilusión que nos proporcionó el Yo en cada proyecto.

Hemos experimentado el fracaso desilusionante de nuestros proyectos llevados a cabo condicionadamente; a esto es debido que el resultado no pudiera ser otro que más condicionamiento, luego, sufrimiento, ignorancia. También, con estas reflexiones seguimos sin olvidarnos de que el Ego es un reflejo del Mundo.

Cada salto que repetimos desde la ilusión, hace que de nuevo caigamos en la desilusión. Es lógico ¿No? Esto es el peregrinaje repetitivo por el Mundo-Ego.

Si no abandonamos este Mundo del Yo a cada avance en nuestra Práctica-Realización y volvemos a caer en el autoengaño de pasar la experiencia por el mecanismo dependiente de preguntas y respuestas, volvemos a enjuiciarnos yoicamente con lo que la experiencia va a fortalecer el Yo. Esto no es Budismo,

hacer juicios vuelve a ser Ego-Centrismo. Mas no nos desanimemos, o desanimémonos, pero contemos con el Maestro-Darma y Sanga, pidamos ayuda y sigamos practicando las instrucciones.

Los juicios, las opiniones, las diferencias, la discriminación, son armas del Yo. Desde la consciencia Zen ordinaria, se puede discernir. Si el discernimiento es Budismo, la confusión discriminadora es falsedad, es Ego-ísmo y desde el Ego-ísmo sufrimos como seres sensibles, ignorantes atados a la rueda del Karma.

Buda lo vio y a esos seres sensibles es a los que podemos salvar si primero nos salvamos nosotros mismos de la misma ignorancia.

Las contradicciones, las luchas entre opuestos, sólo se dan en la mente yoica y con otras mentes yoicas, que peleando ofuscadamente por sus apegos, en medio de la confusión, no pueden ver la Variedad de la Unidad. Esta sí se percibe en momentos de Práctica-Realización. Cuando el cuerpo y la mente son uno y no hay más que lo que hay... el toro blanco y el negro se adentran en el mar y desaparecen...

Hay un tiempo para dedicarse a uno mismo.

Hay un tiempo para dedicarse a los demás.

Pero lo mejor es seguir el Camino de Budha. (Escrito que el maestro Shuyun-Narita dio a Daidó en su Ordenación.) ¿Y cómo se sigue el Camino de Buda? Siguiendo las Instrucciones. Eso es practicar una y otra vez y otra y otra... esto es así cuando ya no queda idealismo, creencias.

Cuando cansados de la desilusión empezamos a practicar, seguimos las Instrucciones de quien antes las siguió a su vez y se fue liberando. Entonces empezamos a realizar el Camino de la propia liberación.

Si a veces el Maestro, el Instructor o un compañero o compañera, nos señalan o nos rectifican en algo, podemos sentirnos enjuiciados, pero con la Práctica, iremos viendo que lo que se intenta es reorientar hacia la acción de la Práctica justa: no enjuiciamientos, no críticas, no reacción, no confrontación.

A veces, cuando se lleva un tiempo en la Práctica, uno “cree que está, en ella siendo fácil que no esté y al contrario, si se cree que no está, puede que sí esté”.

El Camino de Buda es Mushotoku, no meta, ni objetivo, más allá de proyectos, ilusiones, desilusiones. Pero no significa parálisis, sino funcionamiento indiferente o sin diferencias. Impersonalidad, mas no sin individualidad. El motor de la Práctica es el Cosmos y no el Yo.

Esta práctica se realiza por necesidad, no por deseo.

El Yo dicta o blanco o negro, o cielo o tierra: simplificación complicada con la que no se puede vivir. El cielo y la tierra se interpenetran, no son antagónicos.

A veces venimos de la desilusión y empezamos a practicar y volvemos a la ilusión por abandono de la Práctica con lo cual nos aseguramos de nuevo la desilusión... y el sufrimiento.

Buda explicaba con un ejemplo: “Hay gentes que son heridas en medio de la batalla y se ponen a indagar de dónde vino la flecha, si es de madera o hierro y

mientras se están desangrando. Otros al sentirse heridos, lo primero que piden es un médico; sin distracción.

LA PRACTICA CURA

Unas veces ilusionamos, otras veces Realizamos. “La misma mente se manifiesta, unas veces como ilusión-samsara y otras veces como iluminación-nirvana” .(Dogen).

Sin embargo dice (Huei-Neng) “Desde el principio ni una sola cosa”. Todo sucede en el Vacío vivo del Origen; esto es lo que no cambia, no evoluciona, es permanente, sin forma, lo impermanente está sujeto a la ley del cambio, evoluciona. Tiene forma. Vacío y Forma. A veces nos parece que hemos dejado atrás la ilusión y estamos en la Realidad, cuando en Realidad no se puede uno salir de la Realidad para entrar en la irrealidad. Sólo una grave disfunción de nuestra percepción, ignorantemente distorsionada, nos hace crear situaciones irreales por las que nos desvivimos, si no encontramos el Camino a seguir para curarnos de tal enajenación. Este es el Camino de la Práctica Budista, que si se practica, palía o cura la enfermedad de la mente superficial egotizada. Así se puede afirmar desde la comprobación por la Práctica.

La Práctica-Realización, ayudada por la Propia Naturaleza van estableciendo niveles de normalización en el Cuerpo-Mente del o la practicante del Zen lo cual va siendo progresivo si la Práctica se va haciendo continuada.

Aún los mecanismos fuertemente impresos, durante la etapa de la inocencia ignorante y siguientes, en la parte condicionable de nuestra consciencia, no dejarán de manifestarse. La resolución en la Realización Práctica irá ganando terreno a la tiranía del Ego y sus dictados.

Aunque en un principio no seamos conscientes, la Práctica-Realización se va manifestando más allá del condicionamiento, es la marcha hacia o desde la liberación siempre progresiva, aunque con estancamientos, retrocesos y avances. Es nuestra práctica y su justeza (que no es nuestra) la que descondiciona y libera a cada uno en sí mismo y esto influye en todos y todo lo que rodea al liberado.

En él se establece cada vez con más fuerza la interdependencia Cósmica, la verdadera libertad de quien no escoge nada y en la medida en que se pierde ignorancia aumenta la lucidez de la sabiduría Cósmica como Cosmos que somos, lo sepamos o no, lo creamos o no, lo queramos o no.

La autenticidad de la Propia Naturaleza está más allá de las limitaciones de la consciencia Ego-Mundo. Si por ignorancia, lo hemos tenido velado, el Budismo Zen nos da la oportunidad de desvelarlo y ponernos en el lugar del que nunca salimos, “totalmente” vinculados a él, a la tierra, al Cosmos. Cuando uno se va aperciendo de ello se siente humildad, se realiza humildad porque encuentra su verdadero lugar en el Cosmos.

UNI-VERSO

Cuando seguimos las Instrucciones justamente, nos invade un sentimiento de Unidad, el Cuerpo, la Mente, el Espíritu, son una y la misma cosa con todas las demás cosas que son la Variedad interdependiente del Uno, Uni-verso, Cosmos. Desde esa Unidad podemos discriminar sin discriminar, es decir, discernimos porque la Unidad es irrompible.

Entonces sentimos las relaciones con nuevos matices, no es un sentimiento acaparador o apropiador, sino libre, limpio, de no apego y tampoco se deja atrapar. Entonces, actuamos guiados por la sabiduría profunda de la Propia Naturaleza, de la propia y común Budeidad., desde la Talidad. Todo tal y como es.

Más allá, la consciencia inconsciente profunda; MU-SHIN, no espíritu, nada podemos decir...

LA VIDA SE VIVE A SI MISMA EN EL PRACTICANTE

Según crecemos, se va desarrollando el Ego-Mundo. Nos dejamos guiar creyendo en él y el sufrimiento que esto nos produce, nos conduce hacia nuevas repeticiones de proyectos con objetivos “claros” y con la ilusión como renovada: “Esta vez será”. Dedicamos la energía a “hacer” las cosas para que resulten.

Es el hacer ambicioso de nuestro idealismo que prevé cambios de “dimensión”. Programamos, hacemos, evaluamos y cuando ya está... otra vez aterrizamos con estupor en el mismo sitio. Ese es el hacer del Yo, con metas y objetivos más o menos ambiciosos buscando el triunfo o una “Realización” que no llega.

Eso es el Camino del apego yoico basado en la ignorancia y productor de todo el sufrimiento del mundo como individuos y como especie ¿No estaré equivocado?

¿Será que no es por aquí?

¡No, no es por aquí!

¿Por dónde?: Hay un Camino que se sigue desde hace milenios y que se va transmitiendo desde el Buda histórico a nosotros, de maestro a discípulo, de generación en generación.

Buda se preguntó por el sentido del sufrimiento y buscó en sí mismo. Despertó de la ignorancia meditando en Zazen. Descubrió al constructor y dijo: “Te he visto constructor, ya no construirás más”. Resuelto, después de reflexionar sobre su descubrimiento, lo dio a conocer y desarrolló la Práctica-Realización del no sufrimiento y desapego del Yo: Ir más allá del mundo de la forma, del vacío y del apego practicando hasta realizar el “No Hacer”, o sea, el verdadero hacer, que es sin metas ni objetivos, sin espíritu de ganancia o pérdida: el Hacer del Cosmos.

El practicante de Zen tiene como tarea encontrarse con lo que puede parecer un imposible y que es la ilimitación: Mu-Gen (nos dice el viejo Rosshi Suyu Narita). Mas allá de los límites del Yo. Oscilamos entre la discriminación y la

Unidad, entre el consciente y la inconsciencia profunda intentando la vuelta al Origen, a Casa.

Descubrimos que el pensamiento es sólo una función, como comer, andar, dormir y que ha de estar interrelacionada con el Todo. Que se ha dedicado demasiada energía en desarrollar este pensamiento y que se ha producido una hipertrofia maligna, disgregadora e inusitadamente desarmonizadora, depredadora, depravadora...aniquiladora de la Vida.

Es tal su falta de sabiduría que hay gentes que dicen: “La naturaleza imita al arte”. O la tele: “La vida imita a las películas”. Desde la experiencia Zen, podemos sugerir: “La Vida se vive a sí misma”. “Comprender sin comprender y sin embargo comprender”. “No se puede vivir a base de ilusiones”, esto es lo imposible.

CONSCIENCIA INCONSCIENTE

La consciencia profunda inconsciente de la que nada podemos decir es Shin.

Al pensamiento lo podemos ver como acumulación de conocimientos mecánicos o si es pensamiento libre del Yo, nos sirve para hablar sobre la parte narrable de la Realidad, aunque sepamos que no podemos ir muy lejos con la narración de la Realidad. Este pensamiento nos sirve para comunicarnos con palabras justas. Con la experiencia de la Práctica va apareciendo Shin, el Espíritu de Unidad. Si estas experiencias son cogidas por el pensamiento Egocéntrico, nos podemos ver elucubrando con cuestiones que siendo de la Práctica, van a potenciar el Yo que se apropia, por descuido propio, de todo lo que sirva para volver a ser el que dirige.

Durante la Práctica, hay que abandonar y dejar pasar, ir más allá de la forma, del vacío y del apego a la Práctica; no detenernos en nada y así aparecerá Mu-Shin, el no espíritu, la Consciencia-inconsciente de la Profundidad. (Sólo aparente contradicción). La Realidad no necesita de algo para mostrarse. Siempre está presente ante nosotros. Para que podamos percibirla sólo es necesario desapegarnos del Yo y ver las cosas tal y como son, o sea, ver Realmente aquello que es Real. Esto forma parte de la Transmisión. Ver Realmente lo que es Real. ¿No parece humorístico?.

Según Huei-Neng (Desde el principio, nada, ni una sola cosa). Dogen recibió, le fue transmitida, la experiencia de Bodhidharma por su Maestro, el viejo Buda, Tendo Nyojo y Dogen la llevó más allá en la ilimitación. Esto no quiere decir que le fuera transmitido algo limitado, sino que al recibir lo ilimitado, no recibió ningún límite y siguió profundizando en esa vastedad Vacía.

No nos quedemos con ninguna Mente. Que los niveles de la Mente Única se vayan alternando con fluidez como el orden de las cosas.

Al fin “Ni Mente, ni Buda, ni algo”, ni Nada.

Dejemos caer el cuerpo y la mente, dicen Dogen:

Jin Shin Datsu Raku...Datsu Raku Jin Shin.

MENTE CLARA

Un día, el maestro Uampó recibió la visita de un peregrino practicante.

Este decía venir de muy lejos y le rogó a Uampó, que le dijera algunas palabras que le ayudaran a comprender el Dharma. El maestro le dijo: “ya estoy viejo, hoy me duele la espalda y debo retirarme a descansar”, y haciendo GasshO se retiró .

El viajero quedó muy frustrado ante tal recibimiento y tales palabras.

No pudo comprender nada, su mente no estaba disponible. Probablemente sus prejuicios y previsiones debía tener sobre lo que el maestro debería haber dicho.

Así que no comprendió la presente verdad que el maestro le expresó. El Dharma tiene que ver con la Realidad de cada momento presente y verdadero.

Esa disposición de Mente clara hay que tener para poder escuchar el Dharma y entonces percibir limpiamente la Realidad.

No podemos deducir o percibir la Realidad si recurrimos a la lógica. Es la lógica la que se desprende de la Realidad. Si empleamos un pensamiento instrumental.

Tampoco podemos conducir o pretender que la Realidad sea como deseamos y manejarla a voluntad. Ello no funciona así .

Decimos “No es el sujeto el que objetiviza, sino la actualización la que subjetiviza”.

“La mente Única se manifiesta unas veces como Ego y otras como Iluminación“(Menzan).

El Verdadero Ego , no manifiesta egoísmo y sí Cosmocentrismo; No lucha-separa y usurpa, sino que ocupa su lugar Cósmico armónicamente.

Hay que olvidar, abandonar los porqué y paraqué y poner como principio un “No se”. Al cómo le contestamos, “como te digan las Instrucciones”. Y hacerlo es practicar-Realizándonos.

Así podremos permanecer Alerta siendo la percepción libre e ilimitada..

Realizarnos en lo Verdadero, es no confundirlo con lo falso.

Lo Verdadero está en el movimiento y en la quietud. Lo falso en la imaginación, imágenes en acción. Cine.

Lo Real no se puede comparar con lo convencional. El Mundo-Ego lo convierte todo en tal confusión que no se sabe cual es cual. El Verdadero Yo, lo distingue.

Las modas son las de la estupidez y la falsa originalidad, la extravagancia. A veces se pone de moda matar... y pagando se puede, hasta matar indios... y negros y blancos y ríos y montañas y mares...EGOCINANTE ¿EH?.

LOGICA-ILOGICA-ALOGICA

El estudiante de Zen, una vez que descubre la irrealidad del Yo, deja de creer en él. Esto es un paso importante, pues abre la mente a una Práctica-Realización que tiene que ver con la Realidad, con la Propia Naturaleza, el Cosmos.

En la etapa yoica, egótica, el pensamiento dualista funciona con un sistema de lógica-ilógica basado en el dualismo socio-cultural, que desde el materialismo más feroz, pasando por muchos ismos intermedios, hasta el idealismo,

humanismo de la mejor intención, cada uno con su ideología busca el logro de unos objetivos y rechazan el logro de otros. Es la lógica de un ego condicionado o lógica ilógica y desiderativa personalista del Ego. Con el Budismo Zen en su aspecto cultural aparece lo que llamamos no-Ego evolucionado y esto da lugar a la lógica-abierta, no personal. Esta no es egoísta mas sigue siendo limitada, porque sigue en el sistema mental superficial estructurado con palabras. Con la Práctica, se va profundizando en la consciencia –inconsciente o profunda y asuntos que están a más o menos profundidad se van conscienciando (no es la freudiana) A estos niveles ya no hay lógica o ilógica, apareciendo otra clase de lógica que es alógica, o sea ni lógica ni ilógica, mas allá de los límites de ambas y sus antagonismos limitadores.

NI EGO, NI NO EGO

“Percibimos sin el Ego cuando percibimos sin el Ego”.

Si cumplimos las Instrucciones, las realizamos practicando, aunque haya distracciones, si volvemos al intento una y otra vez, por necesidad, instantáneamente, aunque sea por un segundo, el Yo desaparece y percibirás lo que hay: esto es percibir sin Ego, o sea percibir directamente la Realidad presente.

Se puede caer en el error de cumplir las instrucciones solo por obediencia, esto es cultura Budista, mas no es Zen, todavía, es información.

Cuando nos alineamos a favor de la normativa cultural es tener por maestro al Ego. Y si nos alineamos en lo “contracultural” también tenemos por maestro al Ego, un Contra-Ego. Más allá de a favor o en contra, sin objetivo ni meta, olvidándonos del Ego, al principio por momentos, dejaremos de ser egoístas, seres sufrientes, encadenados por la ignorancia. Ni Ego ni no Ego. No nos apoyemos en frases o pensamientos huecos, apoyémonos en Práctica-Realización y de ello podremos hablar con palabras ajustadas.

“No percibimos sin el Ego, cuando no percibimos sin el Ego”.

Si todos los días Percibimos durante un segundo, o siete segundos, aprenderemos a distinguir lo que es Percepción de lo que no lo es y más adelante nos apercibiremos de que percibimos y luego ni apercibirse ni no apercibirse. Etapa de la Despreocupación.

“No es posible percibir sin el Ego si se “percibe con el Ego”.

No se puede ser Uno mismo sin olvidarse de uno mismo. Por eso nos dice Dogen: Estudiarse a uno mismo, es olvidarse de uno mismo. Olvidarse de uno mismo es ser certificado, por todas las existencias.

Nada desde el principio; ahí comienza el Zen.

De las cuatro patas de un banco, a los cinco pies de un gato.

AUTOIDENTIFICACION Y CAMBIO

“Veamos qué trabajos traemos hoy”.

Estas palabras u otras parecidas, suelen ser el comienzo de los Teissho o Charlas, ante la actitud, poco dispuesta a exponer las experiencias, no personales, que mostramos, en principio, los componentes del grupo, Shanga. Lo que hemos Practicado-comprendido, lo que no, reflexionarlo trabajarlo y compartirlo.

”Al Zen no se accede ni por fuerza ni por astucia”: Quiere decir, que la fuerza y la astucia son cualidades del Ego y que su uso queda delimitado al Egoísmo, a la obtención de ganancia. Sí lo queremos usar o lo usamos inconscientemente, en el terreno de la Realidad Zen no funciona. Las estrategias del Yo-Mundo no son convertibles en “Medios Hábiles” para la Vía, cuando el objetivo es la propia ganancia.

La mayoría de la gente, “Personas”, se creen “Humanos” y además se creen ser lo que piensan que son . O sea, creen que son su pensamiento. También creen que las “cosas” o la “Realidad” son como piensan o sienten que son, no dándose cuenta del condicionamiento con que se han forjado su pensar-sentir.

Algunas de estas personas, en ciertos momentos, “ven” que hay otras ideologías más “verdaderas” y tienen un movimiento de adquisición o se rebelan y reaccionan, según su carácter, dándose cuenta de que el método para cambiar de ideología es el mismo que se usó para la anterior. Veamos de nuevo el condicionamiento aleccionador que puede hacer variar ciertos conceptos de la superestructura yoica pero no hace variar en nada el funcionamiento egoísta de buscar, ganar, vencer, dominar, conquistar, adueñarse o sea trabajar por objetivos.

En esta época hemos “visto”, desde la lejanía, cómo las llamadas revoluciones no consiguieron definitivamente revolucionar cosa alguna. Y parecía lógico que pudieran cambiar todo. Sin embargo, seguimos depredando, aniquilando, desequilibrando, todo aquello sobre el cielo y la tierra que creemos conveniente para el logro de unos objetivos totalmente alejados de la forma-naturaleza de funcionar ¿Puede la ignorancia hacerse más ignorancia? ¿Podemos cambiar cuando decimos que “Así es la vida”? Parece que sí. El Budismo Zen lo afirma y desde hace 2500 años lo vienen realizando Budistas que han transmitido el “Cómo”, generación tras generación, hasta llegar a nosotros mismos por genuina Transmisión.

Sucede que el Budismo Zen no revoluciona ya millones de individuos, sino que ofrece al “individuo” que se revolucione a sí mismo como cada Buda-Patriarca-Maestro-Discípulo lo han venido haciendo y se sigue actualizando en este instante por nosotros y otros muchos.

Pero ¿Cómo?, pregunta alguien no Budista ¿no será el Budismo otra forma de aleccionamiento condicionador? Sí, lo es efectivamente. Es una reprogramación. Quién efectivamente haya seguido las Instrucciones de un maestro o instructor y comprobado en sí mismo el cambio real que la Práctica Mushotoku, sin objetivo

ni idea de ganancia, ha operado en él y cómo su egoísmo ha ido cediendo espacio a otra forma de percibir que pudiéramos llamar Cosmo-Centrismo: “Ni ganar, ni perder”. Sin meta, sin objetivo, no competitividad, naturalidad, se puede decir: El Budismo Zen tomado solamente en su aspecto cultural superficial sí que puede ser una nueva manera de condicionar o aleccionar, con lo que se logra un Ego más evolucionado, más cercano a la Realidad global, integradora y cósmica.

Además habrá de comprobar realmente que las Cuatro Verdades Nobles son Verdad, que la ignorancia de las culturas, sobre cómo funciona el Cosmos que somos, reproducen generación tras generación, que la ignorancia se perpetúe y por lo tanto lo hagan las Cuatro Nobles Verdades, cuya Práctica neutraliza el sufrimiento y la destructividad, favoreciendo la Paz y la Interdependencia.

Verá que esas Cuatro Verdades son las que somos capaces de practicar como Modo de Existencia.

Al que pregunta, se le dará a conocer cómo salir del sufrimiento egoísta y si se atreve, pasará a ser uno que quiera seguir el Octuple Sendero, mediante cuya Práctica-Realización comprobará que el cambio es posible si se practican las Instrucciones.

Que el cambio es posible, es comprobado por el practicante de Zen, si se da tiempo y es muy sincero y asiduo, pues los cambios, no son mágicos, sí reales y, “Realizarse en Realidad”, no es cuestión de deseos sino de seguir las pautas que el Cosmos que somos, sigue. Aprender a ser verdaderos siguiendo el Dharma Budista, nos lleva a entrar en “el orden de todas las cosas” que, interdependientes, formamos la Unidad Cósmica. Unidad y Diversidad no son dos sino maneras posibles de ver la misma cosa. Solo en la mente superficial son dos conceptos

Cuando uno se comienza a observar desde un nivel de consciencia no sólo superficial, transformado por esta experiencia, puede notar algunos cambios en su forma de enfocar las cosas, de relacionarse consigo mismo y también con los demás, sean los demás todas las cosas que nos rodean, animales, plantas, piedras, tierra, agua, aire,...y humanos.

El Yo colonizador y tiránico maquinista, intentará autoreferirse el nuevo estado de cosas, tratará de aferrarse y apropiarse de ellas como ganancia, porque esa es su función, aferrarse y almacenar. Por eso debemos mantenernos alertados e intercomunicados con el Maestro y la Sanga, es un seguro que los demás sepan lo que va aconteciendo a los otros y servirá de ayuda y autoayuda.

Hemos de tener en cuenta todas las referencias que se nos van dando una y otra vez, directa e indirectamente, ya que son hitos del caminar ondulante de cada uno y de todos, en distintos momentos de Práctica-Realización.

Se impone mantener una constante atención, estado de alerta, primero esforzado y con la Práctica, naturalmente desarrollado.

En la variedad de las Prácticas, se dan siempre los mismos pasos. Primero se nos dan unas instrucciones para el Zazen. Se nos dice cómo mantener la postura y

cómo respirar. También se nos dice que a cada distracción que nos demos cuenta volvamos a poner la atención en la postura y en la respiración.

Los pensamientos se irán sucediendo como una cinta, no debiendo hacerles caso ni rechazarles, lo mismo que con las molestias o dolores. Todo esto, al principio requiere un cierto esfuerzo voluntario, hasta que llega un momento en que las instrucciones se realizan sin esfuerzo. Este es el comienzo de un no-hacer o hacer sin intervención del Yo, es el hacer Mushotoku, sin objetivo ni meta. Puestos en la postura justa, aparece la acción justa; no es de justicia sino de justeza, de acción ajustada a la marcha de la propia naturaleza armónica con el Todo o la Nada. La “reprogramación” funciona.

Volviendo al principio, “el Zen no es fácil o difícil, lo difícil es controlar las preferencias”. Tenerlas, nos exige un esfuerzo inicial, voluntario, para mantener vivas las Instrucciones. Su Práctica-Realización nos proveerá de la progresiva maduración, más allá del Ego y sus limitaciones condicionadas.

Cuando, como decíamos al principio, nos vemos renovados, la actitud correcta es ver y dejar pasar, observar y dejar pasar; que la consciencia se mantenga transparente y no se llene de nuevas formas. Siempre están ahí ¿Por qué quererlas aprisionar o reprimir? No hace falta, están vivas y presentes en cada presente. Ahora todo está vivo, lo muerto y sobrepuesto, ha sido transcendido.

Poseerlas es desvivirnos y matarlas. El Camino está bajo nuestros pies. Le recorreremos sin pegarle a nuestros pies, ¡menudo lastre! Hagamos lo mismo con la consciencia, no la lastremos con las cosas que pasan; sólo ver presente a presente, momento a momento. Enjaulado el pájaro no es un pájaro y el pez de pecera no es un pez. El Yo es una jaula, quitemos la jaula y ya no hay límites. Por esa consciencia libre pasa toda la libertad Cósmica pues la consciencia libre es ilimitada y Cósmica, es transparente, pura permeabilidad sin obstrucción.

Cuando apartamos el Yo o le dejamos caer, las cosas son lo que son y uno mismo es lo que es, “Uno Mismo”, y en esos instantes no hay Yo y lo otro sino todas las cosas tal y como son en un juego continuo de armonía. ¿Cómo comprender esto?, sólo siendo uno tal y como es y cada cosa tal y como es, la Talidad de todas las cosas que el humano ve cuando, momento a momento, realiza las Instrucciones o mejor dicho, Practica las Instrucciones que nos realizan nos hacen Reales y al ser Reales notamos qué es Realidad y su saboreo.

Al volver a distraernos, caemos otra vez en lo gastado, artificioso del Egoísmo desolador; no nos desanimemos ni autolastimemos, volvamos a la Práctica con o sin ayuda, veámoslo así: estas caídas e incorporaciones nos fortalecen. Todos los Bodhisattva son expertos en caer y levantarse millares de veces y podrán guiar a los que vengan o se encuentren con ellos. ¡Todo está tan claro cuando hay lucidez!.(Perogrullada). Da igual, en ese momento, que sea de día o de noche, haya luz u oscuridad, nada perturba, cada cosa está en su sitio y “los bueyes blanco y negro, desaparecieron en el mar”. Calma. Paz.

En Sanga, se trata de convivir según el Dharma, no según el Ego, pero no siempre se consigue.

Cuando hablamos, se da una comunicación que es mucho más extensa que sólo escuchar y hablar. Quiero decir, que lo que parece sólo hablar no lo es. Lo que se realiza va mucho más allá de las palabras.

Si uno escucha en superficie, no percibirá nada pues las palabras que oye sólo son una parte de la comunicación global en el grupo. Por ejemplo, si grabamos un Teisho mientras le estamos viviendo y luego le escuchamos en retiro de soledad, descubrimos que resulta difícil hilar las cosas. La palabra se queda pobre. Si añadimos imagen, da la cosa más de sí y aún se queda muy corta.

Los hilos de la intercomunicación en vivo no salen en las cintas. Esto no quiere decir no grabar, sino que cada medio tiene unas funciones y que son lo que son, unos más limitados otros ilimitados, nunca contradictorios.

Todos los medios son útiles al servicio de la Práctica, si seguimos las Instrucciones. Entre nosotros, los hay que escuchan y escriben, o escuchan y no escriben, o escriben y no escuchan, o ni lo uno ni lo otro. No siempre los mismos hacemos lo mismo. Alternamos actividad-inactividad.

Cuando escribimos, el que escribe, escribe porque hay algo que necesita mantener no sólo en la memoria, que suele olvidarse. Entonces, lo escribe en el cuaderno y ahí vuelve a estar cuando lo necesite. Hay otros que creen saberlo todo (parece) y no escriben, ¿será que tenemos miedo a estar equivocados y no lo queremos aclarar? Entonces, todavía se está en la mente que piensa y esta nos dice que hay riesgos, que mejor no aclararse demasiado (autoengaño comprobable por todos los que tenemos Yo). Una de las comunicaciones frecuentes de gente que prácticamente acaba de empezar, es la cantidad de cuestiones superfluas que va autoobservándose, que ocupan la consciencia como si fueran cuestiones de necesidad. Hay falta de criterio y así no puede hacerse crítica.

También es comunicada la experiencia de la aparición de unos sentimientos nuevos hacia los demás, uno mismo, las cosas . ..Se va viendo lo que es falso, fabricado, condicionado, gastado, que choca ante lo fresco, nuevo, necesario, verdadero o sea, entre lo Real viviente, original y lo irreal, inventado, convencional, artificial. No son campos comparables, aunque el Ego lo haga. Por eso la práctica Zen sirve para vivir. Permite distinguir.

Practicantes que acaban de empezar, nos enseñan a algunos que llevamos años y no hemos sido capaces de observar gran cosa del Todo. Esto dice mucho a favor de la Sanga como organismo y mucho también del individuo que practica su individualismo o su individualidad.

“COMUNICACIÓN Y SENTIMIENTOS”

También podemos observar cómo los que podrían hablar por ser capaces, no lo hacen, no se molestan o tienen prejuicios o están cansados con las obligaciones mundanas. Puede suceder y sucede que no se pueden servir de las frescas comunicaciones porque van a seguir cansados y ocupadas por lo mundano. Entonces creyendo que han comprendido, nos podemos volver a autoengañar, pues el comprender sólo sucede a través de la propia Práctica, no de las ideas o comunicaciones verbales. Eso no es el Verdadero comprender.

Las ideas nos pueden servir de señal pero han de ser practicadas y realizadas.

Cuando uno descubre los nuevos sentimientos se suele preguntar a sí mismo o a los demás. ¿Y ahora qué hago con los sentimientos nuevos? Uno no sabe qué hacer o qué decir sobre esto. Efectivamente, no sabemos qué hacer o decir sobre esta percepción y no hace falta, pues en cuanto queramos hacer algo o poner nombres, ya lo destruimos.

Si hay sentimientos Reales son libres, sueltos, no sujetos al deseo y al apego. Soltar y abandonar. Ello sabe por dónde ir. Hagamos de testigos. Si nos detenemos a clasificarlo, paramos la corriente, el libre fluir. Con esto nos quedamos de nuevo atados a un nombre y volvemos a elucubrar a costa de “nuevos sentimientos”, otra vez en lo literario, lo filosófico... nada que ver con lo vivo, la Vida. Otra vez falsedad, intelecto; la Vida es insustituible. Su sabor es verdadero, no pesa, da agilidad.

La elucubración es falsedad, agarrotamiento, parálisis, pesadez-sufrimiento. Entonces hay que hacer Nada con los nuevos sentimientos. No sepamos cómo se llaman y que nos llenen, nos invadan y nos vacíen. Ser uno mismo es cuando nos sorprenden y cuando cesan. Ni aferrarse, ni reprimir. Nada que atesorar. Continuar sin meta, sin objetivo.

Si somos tontos, somos tontos y si somos feos, somos feos, ¿Quién dice eso? Podemos ver que ser alguien en belleza, profesión, edad...u otra cosa, es lo mismo, lo que sobra es el sentimiento prejuiciado, el juicio que hagamos sobre ser esto o ser lo otro, mejor o peor, con la Práctica-Realización, los abandonos de los apegos se suceden y también la caída de lo prejuiciado. Si uno se emociona, se siente íntimamente y pasa. Si mirando al cielo se nos caen lágrimas, pues se caen. Otras veces no se caen.

Si hay Unidad unas veces se llora, otras no se llora o se llora y se ríe a la vez. No debemos explicarlo razonablemente y si, a veces, así lo hacemos, estudiemos a qué nivel de consciencia corresponde. Si estamos en la libertad, espontaneidad y naturalidad, no podemos echar mano de la mente que piensa y dice, dicta qué es lo que tenemos o no tenemos que hacer. Eso no puede ser, la cuestión es mucho más amplia y mucho más como decíamos antes, ilimitada, sin etiquetas, sin nombres. La Realidad del sentimiento no debe ser articulada “institucionalmente”, como si fuera generalizable.

Fortalecer el Ego a expensas del sentimiento, es algo que podemos ver en televisión todos los días. Los programas llenos de presiones sobre personas

cogidas por sorpresa, acosándolas con la actualización de hechos como hijos muertos, hijas violadas, hermanos o padres no vueltos a ver en decenas de años en una removida de sufrimiento con apariciones de seres queridos que no se esperaba volver a ver...etc..

Ante el estallido de llantos, presentadores de TV que dicen: ¡por favor no llore, es para alegrarse, señora! O sea que buscan la “vena sensible” y pinchan y cuando aparece el sufrimiento, hay que sacar el drama de escena, pues el programa ha de continuar y no se va a perder tiempo viendo como lloran demasiado aquellos a los que se hace llorar. El tiempo es oro en televisión. En vez de decir, llore, llore usted a gusto, lloremos todos con usted con todo el respeto a uno mismo y a los demás ¿No?. ¿Tengo o no tengo razón? Se pregunta a veces a un practicante de la Shanga. Y habitualmente busca una respuesta hecha, que acierte, recurriendo a lo leído o a la lógica. Y una respuesta suele ser: ni la tienes, ni no la tienes. Y el maestro, instructor que le añade: estás contestando como un intelectual. Tienes que pensar por tu cuenta según tu experiencia, no con frases hechas.

Escucha y siéntete, recurre al sentimiento y saldrán las palabras solas. El Camino no es el pensamiento, entonces no intelectualicemos, pues salen frases como de plástico y se pone cara de plástico.

Ahora, cuando observas tu sentimiento que ya reconoces como verdadero, crees en él. Es cuando puedes hablar sobre lo que sale de dentro y entonces no se deja uno engañar por la trampa de cualquier pregunta.

Si se es veraz, nadie puede determinarlo. Recordemos a Buda. “Nadie hay más grande que Yo” (cuando Yo es Real, Verdadero, es el Cosmos mismo). Si no se está en el juego, puede sonar como el colmo del orgullo. Si se está en el juego, si se reconoce por la experiencia de la Práctica, la Verdad en uno, su afirmación no es personal. Habla el Cosmos, habla la Consciencia Búdica, se expone la Talidad, con sentimiento, con sencillez. Uno ya no es un aislado, un pobre uno, sino Uno con todo lo Uno, muchos practicantes, en plena experiencia, han expresado: “¡ Soy el Mundo entero!”. Para una mente estrecha, rasa y superficial, oírlo es una locura.

Aquí vemos de qué sirve la propia imagen, el prestigio, el ser tonto o listo, el dinero, el nombre, los pelos, las orejas,,, todo esto personal son falsedades, vacuidad, globo, apariencia.

Sólo si tocamos la propia Verdad, sabemos qué es lo falso y entonces desaparece, como si se hubiera ido. “En Realidad, nunca estuvo”.

Lo superficial se queda sin valoración ¿Cómo compararlo con la propia Realización? Lo que hay y lo que no hay.

Lo que no hay, no hay, irrealdad no es lo contrario, ni lo complementario, ante la Realidad.

Lo que a nivel de lenguaje parecen contradicciones, en realidad no lo son, pues en la Realidad no rige ninguna convención como la de los “contrarios” o “antagónicos” de la lógica convencional yoicea y dual. En la Unidad hay

Variedad pero no hay contradicción. “En el bosque los árboles no dicen, mira un árbol pequeño y mira un árbol grande”, no, “el bosque son árboles”.

Sólo hay contradicciones donde hay dualismo. Y esto sólo lo hay en la mente-Ego. En cuanto aparece lo real, lo Uno, todo se enciende y eso es Iluminación. Es Ver-verse, Real-realizarse, nada raro ni extraordinario. Las cosas están iluminadas y la mente también, eso es lucidez, iluminación...etc.

Cuando Buda ve lo “falso” dice: “Te he visto, constructor, tú ya no construirás más”. Y sigue practicando y realizándose en todas sus facultades poniendo por testigos al cielo y a la tierra, como en Un bocadillo.

Cuando se descubre lo falso, lo que produce las carencias, empieza la Práctica-Realización de las “carencias”, lo que nos falta para humanizarnos, que ya estaba en nosotros, aunque oculto. La Práctica, es la que nos saca del sufrimiento, la Vía, la Vida, el Camino, el Octuple Sendero. La Noble Verdad.

Primero nos vamos enterando de lo que no es, pero aún no sabemos lo que sí es. Con la Práctica-Realización comenzamos a vislumbrar poco a poco lo que sí es y vemos cada vez con más claridad los límites de lo falso. Atrevámonos con la verdad y “encontraremos lo que realmente somos”.

Lo Verdadero se va Realizando, se siente, se percibe, se nota y una de sus facetas son los nuevos sentimientos.

Todo esto, no es sobrepuesto como la superestructura Egótica, sino que se trata algo que está latente en la propia naturaleza y que con el trato adecuado, siguiendo las Instrucciones, se desarrolla naturalmente. Lo llamamos “La Experiencia del Propio Espíritu.”

PRÉDICA DEL FUEGO

Se puede decir con palabras o pensar con pensamientos, cosas que vistas desde otra experiencia, no son posibles, no señalan algo, no tienen referente en la realidad del Uno, no Existen.

Por ejemplo: cuanto se nos ha apegado, pegado, una superestructura que llamamos Ego-Mundo debido a la alienación por ignorancia de nuestra consciencia superficial contenida en la parte más joven de nuestro cerebro-cuerpo que el lenguaje ha adquirido un grado de convención-ocupación agigantado y monstruoso? Nosotros, los de esta Shanga de Daidoji, nos expresamos con dicho lenguaje y pensamos con tal pensamiento dualista. Es decir, que aún habiendo “Reconocido” lo falso, lo seguimos usando en base a no muy claras, conscientes o sinceras... cuestiones. No nos cuestionamos nuestros “Yoes” con la firmeza resolutiva suficiente como para practicar en consecuencia, con la continuidad, firmeza y esfuerzo justos, de manera que la Práctica-Realización crezca con la energía suficiente, para que el Yo no se nos vuelva a colar, lo cual es imposible y constituye el otro aspecto de la Iluminación del que no es oportuno tratar ahora, sino para que no pueda reforzarse con la energía de una práctica “escasa” y por los planteamientos intelectuales más abiertos que dicho “Ego” absorbe de la cultura Budista. Hay

cuestiones que aún sabiendo que no tienen Realidad, nos afectan y seguimos agarrados por y a ellas.

Ese que debiera ser terreno de Práctica-Realización, no es tal terreno, porque nos descondicionamos insuficientemente. Como podemos ver, discurrimos con palabras “Vivas” junto a palabras “Muertas”. Comentamos las dificultades y nos damos una especie de tregua. Esto es evolución del Ego y no Práctica. (Se trata de verlo y abandonarlo, no de ponernos rígidos o intransigentes). Pero es como agigantar, densificar la invulnerabilidad de la superestructura, con lo cual uno crea un nivel de dificultad tan grande que no puede verse capaz de dar pasos de supergigante para anular la superestructura. Quiero dar a entender que el invencible o invulnerable, ha de ser el Practicante-Nadie, no el grotesco teatro-asunto Yoico. Lo que sucede finalmente es que nos volvemos a intoxicar de mitología: la creencia en la perfección y que esta consiste en la total desaparición del Ego volviendo a hacer comparaciones, valoraciones, juicios y hasta condenas.

Ver de qué se trata, incluso ser contradictorios, no excluye la Realidad ya vista. Somos principiantes, pero no del mundo sino de la Práctica. Tenemos apegos, menos cuando por un segundo realizamos la Práctica-Verdad-Total, desapareciendo todo montaje egótico en ese segundo y en todos los que realicemos la Práctica. Pero de nuevo no todo consiste en el dualismo Apego-Desapego, una vez vista, la Verdad resulta manifestarse como Ego que se ve mandando a veces y a veces no, que es Iluminación. Verdad, Una: manifestaciones variadas. Ego e Iluminación se refieren al estado de dormidos o despiertos: Variedad.

“Desde el principio, nada y en esa nada tesoros incalculables”.

Si se pone el listón muy alto nos lo creemos y nos paralizamos; así parece que estamos siendo muchas veces teóricos defensores de nuestras limitaciones. Es el que dice que comprende quien tiene que poner en Práctica eso que dice comprender, actualizarlo vez tras vez, intentarlo.

Si antepoemos un sistema “Autodisciplinista” muy continuo, mostruosizando al monstruo, resulta que no es para eso para lo que venimos aquí, sino justo para todo lo contrario, para poder descubrir que uno mismo no es ningún monstruo y que todo eso puede ser controlado, dominado y desinflado.

Para qué ejemplificar lo difícil, el obstáculo, lo falso?, esa es la manera de seguir autoengañados, de intelectualizar al monstruo, al que precisamente decimos que no existe. “No conviene profundizar en lo falso”, dice Dogen.

A veces se nos dicen las cosas y nos resentimos, el Ego nos gana, nos defendemos y decimos no verlo como se nos dice, sino todo lo contrario y queremos insistir en que lo que contamos nos ha pasado, nos ha sucedido. No nos damos cuenta de que todo lo que sucede, guiados por la trama de “Yo”, no es Real y que tomarlo como tal es parecido a ver una película y contarla como si fuera cierta, o, equivocadamente, nos creemos que lo que nos piden el Maestro y la Shanga es que contemos nuestras películas.

Si tenemos claro, en ciertos momentos, que las películas o nuestra egoexistencia no son Reales y en otros momentos lo damos como Real, hay confusión; ese es un buen punto desde el que habría de aumentar la claridad de la atención a nuestra consciencia con más Práctica.

A veces seguimos defensivamente emperrados en insistir que las situaciones yoicas están ahí, aunque se nos siga diciendo que no tienen Realidad y sólo en el Yo propio y ajenos “parezcan” reales. Nosotros sabemos que Realidad es otra cuestión y por lo tanto, en momentos de regresión-parón-descuido-discontinuidad, lo falso nos parece verdadero. Lo que sucede es que el Yo se ha puesto el Kimono y por falta de Práctica, no nos hemos enterado.

El intelectualismo, mentalismo o comoquiera que lo llamemos, si no va acompañado de la Práctica-Realización, es falso, no va a lado alguno, es lenguaje vacuo, “cargar con el propio cadáver”.

No vamos a colaborar con la ilusión. Estamos en un intento de Realización no en otro intento de ilusión. ¿Se comprende? Entonces no colaboramos y nos negamos a ser utilizados para las propias y ajenas ilusiones. Esto es amistad verdadera. Sucede que los otros, al notar que no potenciamos su ilusión, que ya no jugamos ese juego, pueden pensar, decir y reaccionar con violencia, culpándonos de que les hemos “muerto el juguete”.

Otra manera de explicar lo mismo, puede ser que algunos, hacemos una afirmación que, por repetición, se convierte en autoafirmación. Entonces no sirve que los demás nos digan que estamos haciendo siempre la misma autoafirmación, incluso cuando, (ejemplos típicos del Templo), se llama a la puerta ¿Quién es? Algunos contestan lo mismo; soy yo. Esto es autoafirmarse, ¿Por qué no contestan otras cosas que son las percibidas en ese momento y que siempre son distintas? ¿Cómo se puede permitir uno, estar tan enganchado y encenagado? Da una explicación a esto. O es que hay quien se cree un Yo aparte, un Yo aislado, un Yo distinto, un alguien?..Si no, hay algo que compartir, ¿Por qué no se ven estas cosas? Buscad una explicación que os sirva de una vez.

Se está enseñando que compartamos ¿Las mismas dificultades? Los obstáculos a la Práctica, pero los mismos? Es que nos hemos automatizado?. No puede ser eso. Entonces parece que uno no se da permiso para decir completamente lo que hay, para poder poner ejemplos concretos, porque se tiene un tipo de personalidad que a uno no le da permiso. Se espera que venga otro que diga lo que está pensando y que esto le resuene?

Dar permiso de palabra puede ser muy falso. Entonces ¿qué es dar permiso? O sea, tú, si te lo crees, empieza por ti mismo ¿ te crees que te das permiso a ti para desapegarte de algo a lo que estás apegada o apegado? ¿Es que sólo con darte permiso a ti de desapegarte, te lo dices a ti mismo y ya funciona? Te desapegas? No es probable que con cierta práctica, con repetírtelo, funcione así ¿No? porque solo por eso, no funciona.

En estas circunstancias, nos puede servir de algo que se nos diga que no se nos cree, que no somos sinceros?. Si nos interesa la Verdad, hemos de movernos de modo que esa Verdad pueda ser en nosotros Realidad. En muchas ocasiones nos encontramos con que hay ciertos gestos que son insuficientes, que son repetitivos y por lo tanto hay inmovilidad, que no se conmueve uno con la compasiva alusión de los demás de la Shanga, que no hay permeabilidad, suficiente apertura o disponibilidad. ¿Qué pasa para que cada uno no se meta con ese tipo de obstáculo?.

A pesar de saber, de conocer más bien, de ser conscientes, aquí hay algo que no acaba de cogerse? O sea, no veis una separación de actividades institucional, articulada, ficticia, convencional?. El trabajo, la familia, el tiempo libre, el Zen... Los viejos Maestros reconocían a las personas que, como la taza de té rebosada, están más allá de toda ayuda. Imposibles, impermeables, impenetrables, inamovibles, sólo porque no son sinceros pues no han descubierto su mente ilusoria. Se manifiestan emocionales, incoherentes, tristemente enfermos del apego y de la mísera condición egoísta. También, incluso, si tienen alguna consciencia de sí mismos, padecen de su mecánica adicción al trabajo, la familia, los amigos, el sexo, el dinero, el prestigio y esa sucesión de ocupaciones que enfocadas y tratadas vulgarmente les parece que no hay más y mejor que eso. Su insatisfacción no se cura con más cosas ni nuevas adquisiciones. Se mantienen en su dependencia e impermeabilidad, ocupados por lo que los demás esperan de ellos o desean o “necesitan” como preocupación, prestigio, poder, envueltos en la red que regula los límites de sus sentimientos, reacciones compulsivamente segregadas, condicionadas y establecidas: la jaula discriminatoria reflejo de lo institucional, excluyente y fanático dogmatismo.

Sin embargo “Nada” no es incompatible, ni siquiera oponible a la Nada. “Nada hay incompatible con la Nada y Todo es Nada”

Pues eso es lo que se me está diciendo y que mi oído no oye. Este es un Camino de, “sin hacer otra cosa, que entender y practicar esto”.

Sí. Es como un fantasma gigante que no es.

Querrás decir que ni siquiera “no es”.

Sí, que comprender todas estas cosas por la sola comprensión sin más, no moviliza ningún cambio. Puede animar a uno que empieza, descubrir cuáles son las dificultades, el autoengaño, la falsedad, las limitaciones. Puede valer al principiante y a la Shanga conocer las claves culturales, una especie de glosario. Pero no hay nada que hacer por la vía del “yo no me muevo”.

¿Dónde está el cambio? Porque si se sigue leyendo y comprendiendo pero no hay cambio, es como si no se lee ni se comprende. ¿Se entiende esto?

- Lo único que se me ocurre decir o puedo decir...es que me he sentido muy atrapado. O sea que me he sentido atrapado y ahora estoy suelto. Hay cosas que yo no busco y que efectivamente, no importan demasiado. Sí que tengo “restos” de apegos y algunos muy sólidos...

- ¿Cómo de sólidos? ¿Cómo de cuántos? ¿Me entendéis?

No estamos hablando de lo enormemente desapegados que estamos todos, no estamos compitiendo en apegos, desapegos, búsquedas de la Realidad..., en nada estamos compitiendo, ni comparándonos unos con otros.

Si esto queda claro, lo que intento por mi parte es empujar hacia actitudes que produzcan el cambio, un tipo de cambio. Entonces sucede que algunos, empecinadamente, volvéis a deteneros una, otra, otra vez días meses, años y se nos percibe así desesperados. ¿Cómo fiarse de uno que se detiene y no arranca? Me hago cargo de que el asunto es muy difícil... por eso hay que ayudar cuando yo pido ayuda, o ella, o el otro... o incluso cuando no pedimos ayuda pero se nos ve ..., pero “una parte” no es sincera, ayudable.

Es como si hubiera una incoherencia o un síndrome muy fuerte de obcecación, es la Terquedad mecánica que necesita mucha Práctica, mucha Atención:

Estamos empujando hacia el Cambio. Todo empuja pero no resistirse. Sucede que al oír una frase, si se vuelve a intelectualizar y a echarlo al terreno que algunos manejáis tan bien para vuestro mal ¿Se entiende lo que quiero decir, para vuestro mal, no? Es decir, se maneja bien la teoría y no se convierte en Práctica, luego no hay Realización, no hay Cambio con el Cambio Cósmico. Y entonces suceden las repeticiones, resbalas y cansa.

Cuando uno mismo no ve dónde tiene un problema, necesita los ojos de los demás. Si hay coherencia, hay sinceridad, hechos, acciones directas en la Nada, sin objetivo porque el pensamiento no realiza hechos. Todo el Zen es eso. Hechos, acciones reales, vacías de Yo, de egoísmo.

¿Uno tiene algo que defender? Si uno tiene algo que defender, está a la defensiva y entonces no da. No sabe qué es lo simple, lo sencillo, lo elemental, lo directo no ve la salida, se está en la defensa, ocupado en una batalla defensiva. Si se limpia la mente, la personalidad queda al margen y entonces ¿Qué se puede hacer cuando no hay obstáculo? ¿Qué hay que hacer?.- Seguir las Instrucciones. Ahora es simple por si mismo. Y nada más, nada más, nada más. No es lioso, ni para sabios, ni para tontos. Y ahora seguir las Instrucciones, las cosas concretas. No decirlo y escucharlo sólo.

Cada uno tiene unos votos, un contenido... íntimo, individual. Y entonces ya está todo?.

¿Qué instrucciones hay que seguir para resultar convincentes? Hablar no sustituye el vivir, hablar y elucubrar y reflexionar no sustituye a la Práctica.

Si queremos arreglar nuestro lío mental, las disculpas, los apegos y no se qué más, hay que seguir las Instrucciones; tú, vosotros, yo ... a nadie se le va a enseñar una cosa distinta Es decir, no puede haber incompatibilidades, eso está aquí, en el pensamiento condicionado, solamente aquí, no puede haber incompatibilidades. Si alguien sostiene incompatibilidades, no generará confianza.

La sociedad, el no se qué, lo otro... todo está aquí.

Eso tiene que ser un terreno de Realización, no un terreno de evasión o disuasión del enemigo Ego-Mundo que puede conmigo.

- Es triste ver que hay quienes se pierden muchos Kusen. Al no estar dónde se hace el Kusen, al lado, en directo... Seguimos perdidos, sin Instrucciones. A veces pensamos que lo podemos sustituir por su lectura. Y eso es la intelectualización. Lo que queda después de una comunicación en vivo no es lo mismo.

“No es lo mismo pasar frío cerca del fuego, que estar pasando frío y sin fuego”.

“UNA COSA”

Experimentar la Consciencia Zen, para nosotros la Consciencia Ordinaria, mediante la Práctica Realización, hace que redescubramos el lenguaje, el pensamiento, el diccionario, el sentimiento...

Esta nueva Consciencia, no cree en las palabras, ni en su convencionalismo (acuerdo general de significados). Este lenguaje-pensamiento, convencional es lo que utiliza quien cree en su Yo, dando un significado que no es el de las cosas y jugando con conceptos como si fueran la Realidad.

Este juego de artificio desaparece, en momentos, al emerger la Consciencia Zen. Es decir, la palabra-pensamiento-sentimiento, se ajustan, son ajustados a su oficio Real por el Darma. Ahora es otro el lenguaje-pensamiento, sentimiento. Este lenguaje-pensamiento-sentimiento utilizado por la Consciencia Real, es liberador, no esclavizante.

Hemos quitado la palabra-pensamiento y hemos visto lo Real y ahora podemos poner la palabra libremente. No para confundirnos otra vez y creer de nuevo en el Yo, sino para ver o percibir Realmente y a eso lo podemos poner un nombre, el cual relacionamos con lo percibido aquí y ahora, Todo Uno y a la Vez, no en partes-palabras. Todo “una sola cosa”. Esto es Práctica-Realización.

Dos antiguos monjes estaban en el entierro de la madre de uno de ellos y este lloraba. Su compañero lo observó y le preguntó ¿por qué lloras? ¿porque se ha muerto tu madre? A lo que el que lloraba contestó. ¡ No, lloro porque tengo ganas!.

Este viejo diálogo Zen, nos muestra cómo había acuerdo entre los dos monjes en cuanto al falso valor de las palabras y a la comprensión entre ellos, de modo que hubieran podido utilizar cualquier otra palabra sin que su diálogo Real fuera alterado.

Si estamos en la Realidad, estamos en el uso del verdadero lenguaje-pensamiento-sentimiento. Descubierta su clave egótica no nos puede engañar. Si no estamos Realizándonos estamos “Fuera de Realidad”, la mente es como los mecanos egóticos, el lenguaje-pensamiento nos engaña y el sentimiento es apego, esclavitud, ignorancia.

Según el Sutra “la percepción puede ocurrir con consciencia y a veces con lenguaje”, entonces el nuevo lenguaje-pensamiento tiene que ver con la Nueva Consciencia.

“VERDADERO O FALSO, SÓLO VACIO”

La Verdad se manifiesta de diversas formas que se pueden discernir, pero no hay oposición entre ellas; seguirá siendo Verdad cada aspecto de esta. Son cosas de un mismo orden cósmico.

Sin embargo ¿cómo discernir entre verdadero y falso? No podemos comparar puesto que son cosas de distinto orden. Uno verdadero, real y otro falso, aparente.

Esto solo es posible en un lenguaje-pensamiento dualista-yoico, es decir ilusorio.

Lo Real no es comparable con lo Irreal porque lo Irreal es ilusorio. No tiene entidad. No existe aunque lo parezca. La soga en la sombra, parece una serpiente.

Sólo la Mente ignorante puede confundir lo Real con lo Irreal o lo Verdadero con lo Falso. Hace comparaciones con los incomparables.

La Mente Zen no ignorante, no puede confundir lo Verdadero con lo Falso. No se confunde entre sí misma y su Yo. Es la que le ve precisamente. El ignorante no ve su Yo. Cree que es él.

Al principio de la Práctica Realización cuando uno autoobserva por momentos el funcionamiento de su egocentrismo, se sorprende ¡Pero bueno, como puedo yo ser tan egoísta, que horror!. Cuando se continúa con la Práctica Realización se va profundizando en la Consciencia y se ve al Yo desde cierta distancia y se dice; “Bueno, es mi Yo el egoísta, no Yo”.

Si se persevera, llega la etapa del descubrimiento de lo Falso o Irreal, y se puede uno sentir sobrecargado por la superestructura Irreal y renegando del Yo como si pudiera quitárselo a manotazos de encima.

A la fase anterior le sucede la de la Comprensión compasiva de Uno mismo y se ha de reconocer que sin Yo, no habría Iluminación y sin ver lo Falso no pasaríamos a lo Verdadero.

Estas son algunas etapas; pasos, del crecimiento de la Consciencia, una Consciencia Ilimitada como el Cosmos donde no hay Yo ni Iluminación. Sólo Vacío, Nada. Todo impermanente. Sólo la Nada permanece. Cambio. Transformación: Forma, Vacío, Forma, Vacío...

“NI CONSTRUIR, NI DESTRUIR. PRACTICAR”

Con los Doce eslabones del Condicionamiento vemos como se nos sobrepone un Yo aprendido de nuestros padres, escuela, sociedad... Y formamos “nuestras” opiniones, puntos de vista, valoraciones, etc.

Si pasamos a integrarnos en una Sanga Budista Zen y Practicamos, nos vamos Realizando, profundizamos en la Consciencia, las opiniones, puntos de vista, valoraciones, por momentos desaparecen y no hay nada detrás, Sólo Consciencia Limpia y Realidad, sin significación: “las cosas son tal y como son”.

Entonces caemos en la cuenta de que el Condicionamiento ha producido en nosotros una biomecánica que, basada en la Ignorancia, edifica en Falso.

Si lo anterior es visto, comprenderemos que a lo que conduce, es a vivir en Falso, o sea, a un desvivirse. A esto lo llamamos existir, sólo Existir.

Si desde la Consciencia Zen enfocamos de nuevo el lenguaje-pensamiento-sentimiento, vemos su provisionalidad y la provisionalidad de su significado-pensamiento-sentimiento.

Desde esta nueva perspectiva podemos cambiar la palabra-pensamiento-sentimiento y reconocer su vacuidad.

Si practicamos el Zen durante años, los viejos sentimientos-pensamientos, palabras-hechos, se van cayendo junto a las opiniones, valoraciones...mitos, defensas, sufrimientos...

Si la Práctica es sin “objetivo”, esto se va Realizando (haciéndose Real) uno no espera nada, por momentos, de los demás: no pretende nada.

Es difícil mantener Falsos sentimientos que estén enmascarando el apego yoico cuando se van reconociendo los objetivos egoístas.

El Bodhisattva, el monje, consciente de este engaño, no se apega fácilmente a los Falsos sentimientos: “ni amor, ni odio”.

¡ Sólo un Bodhisattva puede atacar a un Bodhisattva! y ¡ Sólo un Bodhisattva puede aguantar a un Bodhisattva! (frases de la pared del Jardín de piedra interior de Daidoji).

Todos los sentimientos “humanos” son Falsos si proceden del Yo condicionado. Esto lo vamos descubriendo a medida que emerge la Nueva Consciencia y vamos viendo, observando que como los afectos mundanos atan, son apego, los de la Nueva Consciencia no atan, son desapegados, libres, frescos.

Esto no quiere decir que no haya sentimientos, sino todo lo contrario, los hay y son sentimientos verdaderos y profundos, no tienen nombre y no son fijables.

La Realidad de la Nueva Consciencia no tiene nada que ver con la seudorealidad yoica. La Realidad contiene un nuevo tipo de relaciones que no producen apego o sufrimiento si la Práctica y el estado de Alerta se actualizan día tras día.

En un nivel de consciencia Real (Realidad) el Ego, sus traducciones e interpretaciones no tienen posibilidad, no se actualizan porque no se activa ese tipo de consciencia superficial, la del personaje ya desenmascarado y si se activa la consciencia-realidad en la Práctica.

Veamos algún ejemplo: si a un hombre enamorado o a una mujer enamorada se les dice que el afecto ata, que el afecto resta libertad, al escucharlo sentirán desconfianza y desde su Yo interpretarán o creerán que si esto sucede es que no se les quiere.

Para comprender el engaño en que está quien cree los dictados del Yo egocéntrico se ha de haber Experimentado la Nueva Consciencia y desde ese estado Nuevo de Consciencia mirar lo yoico propio o ajeno.

En el enamoramiento (que tiene algo de Verdad) los enamorados son o se sienten como personas (personajes) y como tales personas quedan agarradas, sujetas por una concepción mental yoica, cultural, literaria, romántica, sentimental, de lo que es y debe ser el comportamiento de los que se enamoran.

El guión del enamoramiento, como el de cualquier otro tipo de “relación” entre dos personas, es previo y continuo, una cuadrícula fijada en la Mente condicionada.

Cuando se tiene una idea fija de lo que se desea según unos intereses, gustos, aficiones,... dos yoes intentarán y no podrán coincidir, pues aún siendo idénticos en el origen, cada uno difiere del otro en la construcción y no podrán, apenas, sincronizarse en los papeles deseados. No van al mismo ritmo.

La afinidad, oportunidad, valoración de dos yoes en momentos concretos no pueden ser coincidentes con continuidad. Todo está falseado, como novelado por una cultura, una costumbre...

¿Quiere decirse con lo anterior que una “persona” que práctica el Zen no puede querer a otras?

La respuesta es, sí se quiere, con menos ataduras, con más libertad (que no es hacer lo que a uno le da la gana), con más comprensión, “independencia”, no posesividad (menos)...Este asunto no es explicable sino experimentable.

Ante esto el pensamiento yoico entra de nuevo y dice ¿pero cómo, no es cierto que siempre hemos creído que no atarse, no comprometerse es como una especie de desarraigo desnaturalizado?

Y el viejo Buda, el maestro Shuyu Narita nos dice: “No cojas, no dejes nada, tú Practica”.

Siguiendo las Instrucciones aparece la Experiencia y resulta que los afectos nuevos son más naturales, menos aferradores y posesivos, más respetuosos, mucho más generosos. Indefinida e Ilimitadamente más respetuosos. Cuando se experimenta la libertad, no hay dependencia; lo sobrante, cae.

La causa del desequilibrio, del conflicto y del sufrimiento queda claramente identificada en lo descrito como voluntarioso deseo de mantener (desde cada Ego) caliente el agua fría de la falsa identidad entre yo y tú. Deseamos como seres separados, Yo y Tu, y sin embargo esperamos Unión, Unidad.

Desde el Yo, cada uno cree poder disponer y utilizar a los otros, al propio gusto pero como los demás también creen y hacen lo mismo, uno no entiende ni le interesa entender que los demás no se dejen manejar por mi Yo. Creamos diferencias en lugar de inspirarnos en lo común sin Yo.

Cuando comprendemos que los demás son como uno, hay un Camino espontáneo por el que los afectos no llevan a diferencias y enfrentamientos, sino a Armonizar y Unificarse desinteresadamente unidos por el Vacío.

¿Cómo se hace eso? Preguntaba el señor repartidor del gas un día, visitante no practicante al que se le respondió:

¿Cómo has aprendido tú a hacer eso de llenar las bombonas que yo no sé? – “Pues viendo como lo hacía otro que sabía y luego haciéndolo yo”.

Eso mismo es lo que he hecho Yo para aprender esto otro; primero buscar un maestro y después “haciendo” lo que me enseñó, así se aprende todo: haciéndolo una y mil veces. Si no se realiza no se aprende nada, solo teorías, creencias.

CONFUSION Y CON-FUSION

El Yo se puede actualizar de dos maneras y así lo hace en cuanto que tenemos descuidos en la Práctica.

Una de las maneras y la más sutil es la Inconsciente. Sin que nos demos cuenta, la mecánica Yoica, entra en funcionamiento en cuanto la Consciencia queda desocupada de Práctica-Realización.

Cuando podemos advertirnos de ello es porque el sabor rancio de la Existencia nos asalta y el sentimiento de Disarmonía nos aferra.

La Dualidad y el Sufrimiento nos dicen claramente que la Mente Egoísta ha vuelto a coger las riendas.

La otra manera es Consciente, aunque la causa sea la misma. Nos distraemos y nos salimos de la Práctica con deseos, ilusiones, quejas, juicios, críticas, destructividad,..., amor u odio.

De esta manera, con el pensamiento o el lenguaje, al no estar la Mente ocupada por la Práctica, es ocupada por lo inconducente y ya estamos otra vez repitiéndonos.

Es muy verificable en el Dojo, cuando vemos cómo algunos ^Practicantes después de años de venir al Templo, incurrimos en los mismos errores una y otra vez.

Esto no es Practicar las Instrucciones, es Practicar las no Instrucciones, o sea, se sigue Practicando el Yo.

Entonces uno se pregunta ¿Para qué son las Normas del Dojo? ¿Es que no las conocemos? Y si no las conocemos, cómo es que no las aprendemos observando a los demás, leyéndolas o preguntando o buscando los medios para aprenderlas? ¿Nos da igual Practicar que no?.

Si no empezamos a dejar el Yo por el Camino tirado, o cuando menos, en la puerta del Templo, viene a hombros hasta el Dojo con el Kimono puesto y nos maneja. Es cuando estamos muy confusos durante el oleaje de la Primera Parte del Zazen. Si no hacemos repetidos esfuerzos para concentrarnos en la Postura y en la Respiración, no pasaremos al segundo Samadhi (Absorción) y mucho menos a la Consciencia de Buda o Tercer Samadhi.

Entonces cabe preguntarse ¿Para qué nos molestamos en venir hasta aquí si no es para intentar con todos la Práctica Realización?

Si venimos, intentamos Realizar las Instrucciones y Armonizar con los demás con una sola Mente.

Entre la Confusión (Mezcolanza Perturbadora) y la (Fusión-Con). Con-Fusión, sólo hay un pelo, más no caerá si no nos esforzamos.

Libertad quiere decir que hay pensamientos de una clase y de otras, que no hay pensamientos, que hay sentimientos, que no hay sentimientos y otras veces, ni hay ni no hay, sentimientos o pensamientos, o no sentimientos y no pensamientos, Nada. Observación, contemplación.

No podemos agarrarnos a un esquema teórico, fijo y perfeccionista sobre lo que sucede cuando hay Unidad, cuando hay libertad en la Experiencia Zen.

Es como en la tercera fase del Zazen en la que se suceden toda esa clase de cosas en la Mente y así todo se perciben como Unidad, Libertad, Ilimitación...solo porque son presentes, consciencia actual.

No ocurre esto cuando interfiere el Ego. Cuando este está funcionando andamos detrás de él y cuando estamos en “una cosa” él nos distrae y ya queremos estar en otra o sea que, sin “terminar” con una ya estamos con la siguiente.

Eso es enajenación. Cuando percibimos esto, hay que volver a Concentrarse y a Unificar apartando al Yo una y otra vez.

Solamente de esta manera se podrá ir superando la dependencia de la Superestructura que llamamos Ego y que al ser dirigidos por Él y sus intereses nos hace ser egoístas y que sin la Experiencia Zen no podemos reconocer.

Eso es el Zen, una Práctica que Realiza el estado de alerta. Con la observación y las demás prácticas olvidamos esa especie de “armadura” sobrepuesta a nuestra Propia Naturaleza. Se trata nada más que de “estar en lo que se celebra”, y poder “celebrar aquello en lo que se está”.

Esto se puede enfocar también de otras maneras o formas.

No siendo un joven ya y desde una Práctica Realización Experimentada por años de dedicación, uno puede recordarse cuando era un joven inmaduro, neurótico, apasionado o sea, extremado y egoísta desde la Ignorancia.

Uno se recuerda creyendo estar intentando “realizarse” (falsamente) a través del sufrimiento, el deber, el honor, el amor propio, autoafirmaciones típicamente juveniles, neuróticas e inmaduras.

Esto uno lo ve ahora. La riada de jóvenes que actualmente pasa delante de uno está en la misma situación que uno estuvo.

Ellos están ahora y aquí en la Ignorancia, mas no lo saben, no se dan cuenta y no pueden darse cuenta porque en el ambiente en el que han crecido no hay datos orientativos u opciones para poder cambiar de conducta hacia otra no egótica.

Cuando uno lo ve no siendo ya joven se pregunta a veces ¿Qué posibilidades hay de que estos jóvenes y menos jóvenes, maduren, salgan de su egocentrismo y Vivan? ¿Sólo el mismo Camino del Sufrimiento, la autodestrucción, ir quedando deshechos por la Existencia?

Parece cosa de “idiotas”, es decir, dirigidos por la propia Ignorancia en un mundo ignorante. Parece como si no hubiera otro camino, pero uno ya sabe que sí le hay. El del Respeto , el del Agradecimiento, la Práctica, la Guía.

Sí, hay Guía y algunos jóvenes la encuentran, como otros no ya tan jóvenes la encuentran y la siguen, si se dan tiempo y oportunidad.

Pese a las dificultades, si insisten, irán percibiendo esos pensamientos, sentimientos y hechos correspondientes.

Se puede Madurar, dejar atrás la inutilidad destructiva de la inmadurez sostenida, la neurosis, el infantilismo. Todas esas autoafirmaciones del aislamiento que se practican de joven se cronifican y ya no dependen de la edad, se fijan en la mayoría de los individuos y tienen continuidad, lo que asegura que las nuevas generaciones vuelvan a ser ignorantes porque van a ser gestados, nacidos y crecidos en el mismo caldo de cultivo. La ignorancia de la Condición Humana. Imitan lo que hay en un ambiente falto de otras modalidades especializándose en un egotismo crecientemente destructivo.

Entonces retomando el “si uno o una se encuentran con la Guía, el Guía y es capaz de reconocerse como un “verdadero idiota” (cuando se cree generalmente que Yo, Yo, Yo y solo Yo, sé) entonces , no sin dificultades, puede seguir los pasos de otros y llegar a sentir el Agradecimiento, el Respeto, la Armonía...progresando de la confusión a la con-fusión.

Esto es para “tontos” que se dan cuenta de que lo son.

Que pena seguir solos el sendero de la ignorancia y del correspondiente sufrimiento. Solos o en grupos de afines a cual más ignorantes, gamberros, inmaduros, borrachos, drogados, adictos a esto o a lo otro, que más da.

¿Y toda la demás gente? También en el sufrimiento, la frustración, sólo porque no saben, no pueden, no quieren se niegan a reconocer la propia imagen, se resisten.

Si por una vez se reconocen puede haber Camino. Pero ¿Cómo autorreconocerse, en qué o cómo Reconocerse? Reflexión, Intuición, observación del mundo, búsqueda generosidad...?

Quien encuentra Guía y la sigue, no tiene manera de no Despertar y no desarrollar la Nueva Consciencia. Si Practica las Instrucciones que le dan, se transforma, trasciende el egoísmo. Una cosa va con la otra. La elementalidad de los juicios, de los pensamientos, de las actuaciones de cuando no practicábamos, al igual que la de la gente que no practica, es muy evidente.

Hay gente que dice tener miedo de descubrirse a Si Mismo. ¡Qué grado de Consciencia para preferir seguir siendo un ignorante! Creen que detrás de un Yo hay otro Yo.

Tener miedo a lo que se desconoce, tener miedo a algo por ser desconocido, es como decir que creemos que sabemos aquello que decimos que no sabemos o como tener miedo a todo lo que no sea repetitivo, gastado, sin sabor, o sea, miedo a otro vivir que no produce sufrimiento. ¡TREMENDO!.

Todo esto son simples razonamientos.

El Zen comienza cuando todos ellos acaban. Es la Experiencia de la Nada lo que ilumina la Mente.

Deslimitándose, la Luz inunda la Mente superficial y neurótica, egoísta y elemental, poniéndola al paso, al mismo paso de los acontecimientos cósmicos: percibir la Realidad directamente, los Ritmos de la Propia Naturaleza y no solo de la Condición Humana.

Primero Practicar la Nada, el Gran Desapego, el Gran Vacío, esto es ya Realización del Presente.

A partir de aquí la Flor de Loto emerge y se abre.

No se trata de Practicar pensamientos, sino el Presente, la Consciencia Presente, sin Ego, sólo Eso.

EL IGNORANTE NO SABE QUE ES ESCLAVO EL ESCLAVO NO SABE QUE ES IGNORANTE

Mientras se está identificado con el propio Ego o Yo y uno no dude de Él, no tendrá motivo o necesidad de investigarse o buscar o encontrar otra manera o forma de ir por la existencia, o sea, conducirse según otros criterios que sean Vitales.

Sin embargo, cuando uno duda de ser sólo su Yo o Ego, se irá sintiendo incómodo e inseguro con su existir y tendrá que buscar alguna salida, que a veces tiende a ser suicida, tal es el Sufrimiento y la desorientación del que imagina un futuro en el que se repiten los mismos sufrimientos y frustraciones.

Quienes creen ser su Yo van detrás de las Ilusiones y los deseos de una forma ciega.

Esta esclavitud es la de quienes no se sienten esclavos porque “ni ven ni notan las cadenas”. No son Conscientes del Sufrimiento y pueden “ir tirando” de padecer en padecer, de repetición en repetición, como “viviendo” teóricamente y existiendo como verdaderos actores que no saben que lo son.

Son verdaderos actores pues actúan al dictado de los condicionamientos de su egoísmo. Estas actuaciones son las que se “Realizan” en el mundo vulgar y artificial, pero que en su vulgaridad son de consecuencias devastadoras para la especie y para toda la Tierra en su conjunto.

MAS ALLÁ DEL EGO

Hace muchos miles de años que algunos hombres y mujeres de los que no se conformaron con su Ego comenzaron a escudriñar con toda su atención todo acontecer y fueron ejercitándose en prácticas que les fueron realizando y llevando más allá de los límites del Ego.

Desde niveles de Consciencia no egótica pudieron ver sus propios Egos y los Egos ajenos.

Aprendieron a percibir directamente la Realidad y a vivir de acuerdo a las Leyes Cósmicas (Darma).

Estas gentes, seguramente minorías, fueron transmitiendo sus experiencias a otros contemporáneos y a las siguientes generaciones que siguieron investigando la Ilimitación de la Consciencia Profunda y la Limitación de la más superficial a la que llamaron Yo, Ego...

Cuando aparece el “ser humano”, aparece el Sufrimiento y el Camino que lleva más allá del Sufrimiento.

Este cometido lo Realizan los Buda (los Lúcidos) desde siempre hasta hoy.

Así es que hoy en día es posible (aunque no fácil) y pese a la carrera de loca destructividad que vislumbramos en todo el panorama mundial, es posible ponerse en contacto con lo transmitido por los Buda y Patriarcas de maestro a discípulo y de generación en generación.

Esta Transmisión Budista Zen (denominada así en nuestro linaje Soto) es transmitida a España y traída a Cantabria por nuestro Padre en el Darma Soko Daidó, Hijo en el Darma del viejo Buda Shuyu Narita Rosshi, nuestro Abuelo en el Darma.

El Maestro Shuyu Narita dio la ordenación de monje, sacerdote o bonzo a su discípulo Daidó en su templo de Todenji, Japón en 1.989.

EL ROBOT CONSUMISTA

La inexorable cosificación del hombre y de la mujer dirigidos por un enajenamiento yoico, egocéntrico, lleva una y otra vez a convertirse en consumidores de ilusorias necesidades. Nunca satisfechos por ese atragantamiento de fútiles situaciones y artículos, la sociedad va “pariendo”, egos y egoconsumismo.

Esta sociedad proporciona todos los medios de fabricar artificios y cosas que se “convierten” en necesarias o imprescindibles para seguir las modas que el consumismo promueve a una velocidad de escándalo.

En esta escalada de consumismo, las ocasiones de adicción crecen desproporcionadamente y los adictos a la adicción son incontables.

Visto cómo es el panorama mundial y todo lo que ofrece a sus gentes, hay aún quienes no pueden adccionarse a él, de forma que sigue habiendo inadaptados, que no libres de las pasiones (adicciones) ven o intuyen a través de los nubarrones del Sufrimiento que la Vida no puede ser sólo ese cuadro mundano tan artificialmente brillante, ficticio, que nos hace perpetuos hambrientos de un hambre que consume y enferma.

Parece como si muchos “humanos” pudieran “vivir” su existencia de autómatas como si no fuéramos un “animal natural” y se hubieran convertido en robots biológicos, no siendo ellos mismos sino una serie de costumbres mecánicas que empujan tras de lo que parece lo bueno porque gusta y hace huir de lo que parece malo y disgusta o no gusta.

Hay algunos “humanos” que después de seguir con las costumbres, hacen crisis, no pueden continuar, se agotan porque el sistema está seco y no da más energía de sí.

Estos necesitan del Zen, una Vía que enseña a aprender a Vivir más allá de donde el Yo parece querer morir, incitando a morir. Eso es lo que llamamos: “Cuando parece que todo acaba, es verdad, comienza” paradójicamente, visto desde el Yo.

NO OPONER PENSAMIENTOS A PENSAMIENTOS, NO LUCCHAR

El principiante de Zen comienza a reconocer su Yo y a veces le niega, le lleva la contraria; es algo así como si al Yo le hubiera salido una réplica, otra superestructura crítica y contraria. A este fenómeno lo llamamos Contra-Yo o Yo crítico del Yo.

Sin embargo esto también es Yo y sirve durante cierto tiempo, luego la Práctica de las Instrucciones de Zazen se irán Realizando y el juego Contrayo o anti-Yo, se supera.

Otra de las cuestiones que se plantea a todo estudiante Practicante de Zen, es que tiene que ir observando que Necesidad y Deseo no son la misma cosa. Que hay muchos deseos y no tantas necesidades. Desenmascarar lo falso de creer necesario todo lo que deseamos.

En este paso de la Práctica se van descubriendo las dependencias falsas a ciertas pasiones, es decir las adicciones. Lo que parecía necesario se va comprobando que no lo es y que además, sólo por comprobación teórica, no es fácil o posible desapegarse porque uno lo diga, desee o comprenda.

De lo yoico no se libera uno por deseos contrarios o pensamientos o palabras. “No se puede lavar barro con barro”, decimos en el Zen y el Guía nos lo sugerirá.

No se debe atacar al Yo de frente porque se crecerá o se escabullirá para salir reforzado. Siempre que se le ataque directamente en su propio terreno y con sus mismas argucias mentales, de pensamientos contra pensamientos, conseguiremos lo contrario de lo que pretendemos.

El método Zen comienza con la Práctica de las Instrucciones del Zazen de los Buda. En el Zazen centramos la Atención en la Respiración y en la Postura. Nada de luchar con los pensamientos, se observan y se dejan pasar sin oposición directa.

Sí hay una oposición indirecta a la baraúnda de la Mente yoica y superficial al centrar, en el Zazen, nuestra Atención, una y otra vez, en el cuerpo. Así las olas de la Mente yoica, los pensamientos, las contradicciones, las inquietudes, bullen en la Mente del Practicante y este ha de aprender a dejarlas pasar.

Hemos de aprender a no aferrarnos, a verlo pasar sin intentar neutralizarlo luchando: Sólo entrenarse en dejarlo pasar como si fueran nubes en el cielo.

De nada sirve el voluntarismo contra el biomecanismo, sólo para que el Yo se reafirme y fortalezca, de forma clara o sutil.

No seguir justamente, con precisión, las Instrucciones, es un error en el que podemos caer, bien por falta de atención o por un equivocado e infantil sentido de independentismo o cualquier otro truco yoico (autoengaño) (Dogen expulsaba a los imprecisos).

Para esto también nos van a servir los que van delante y nos observan, para ofrecer y dar ayuda a quien se esfuerza sinceramente aunque con errores. Los que van delante también los cometían y cometen y al superarlos se volvieron comprensivos y compasivos consigo mismos. Así es como se es Compasivo con otros. Primero con uno mismo, viéndose.

Hay que atender, aprender a escuchar con los oídos de otro más experimentado y pedir con delicadeza todas las explicaciones o aclaraciones que nos hagan falta; nada se consigue regalado, ni a la propia manera.

La propia manera o la manera yoica y personal, ya hemos visto que nos llevó al Sufrimiento. Por eso hemos de aprender la Manera verdadera, siguiendo las Instrucciones de otros que a su vez siguen las de otros, para Realizar la Auténtica Naturaleza como Cosmos que somos y no sólo como personajes condicionados de mente infantil.

Todo esto que vamos exponiendo, así, pensado o dicho puede parecer fácil, mas hacerlo, Realizarlo, no resulta ser tan fácil. Se Practica el Zen que es una Práctica Realización, un Método antiquísimo para los que no creen en el sólo poder de la palabra, el pensamiento y el deseo como generadores de cambio para sí mismos.

Estos ya han experimentado, llegado a los límites de tales generadores y desde los límites han intuido a través de la bruma, a veces con fuerte desesperación, que hay otros generadores más eficaces para seguir el viaje por la Propia Consciencia, la Vida.

"LA PRACTICA, CAPACITA"

El Cosmos, la Propia Naturaleza no se deja dirigir por deseos o motivos intelectuales; no seamos "aprendices de brujo o mago".

La magia, la imaginería, la fantasía son trucos que alejan de lo Real, Ordinario, Natural o Cósmico, en cuanto a que no funcionan más allá de lo yoico.

Estos entretenimientos que encandilan las mentes infantiles sólo sirven para retrasar los procesos de maduración de aquellos que, pasada largamente la edad infantil, se siguen distrayendo con tales fantasmagóricas Irrealidades, "como niños".

Cada cual puede creer lo que puede creer, pero por eso no se queda capacitado para realizar aquello que sólo porque él se lo crea ya puede realizarse. No, la Realidad no funciona así.

Nadie crea que es Verdad que uno deja de ir al fútbol cuando quiere, deja de fumar si le da la gana, de beber, de drogas, de esto ni de lo otro...deja, coge...

Para poder Renunciar a los deseos, aficiones, preferencias, ...etc., pasiones, hace falta tener una gran Energía y para disponer de esta Energía se tiene que haber andado un Camino de Realización Practicando las Instrucciones y entonces, cuando por momentos hay Práctica-Realización no hace uno ningún esfuerzo por coger o dejar nada, simplemente se está utilizado por otro nivel de Consciencia donde no funciona lo yoico y por lo tanto, no funciona el apego, el deseo, las pasiones. Esto es consciencia libre.

Esta es la Experiencia, no el deseo o el proyecto, de la Renuncia al Yo-Mundo. En esos “momento a momento”, hemos transcendido el Egoísmo y si continuamos con la Práctica Realización, eso se irá emplazando en la vida cotidiana, sin miedos ya, como Consciencia Ordinaria o Búdica.

Poco a poco...”sin prisa ni complacencia” (según frase del muro del jardín interior del Templo de Daidoji. “La Acción Justa es sin prisa y sin complacencia”), la acción, palabra, pensamiento, sentimiento, atención, medio de vida, esfuerzo, meditación justos, pasarán a la Vida Cotidiana y con una Práctica Continuada, no ya una existencia sino, una Vida Continuada.

DIFICULTADES

Cuando tras muchos desengaños yoicos o egoístas, uno se encuentra con el Zen, no desaparecen las dificultades, o mejor, unas desaparecen y aparecen otras.

Uno puede estar harto del Mundo aunque no desapegado. Por estar harto se agarra a una Práctica para él desconocida que le va a ir llevando por un Camino Desconocido, (nada tiene que perder).

Sí es Verdad que quien se ha ido Realizando en una Práctica asidua y de años, se le han ido cayendo apegos, costumbres, dificultades, trozos de ideologías...pero esto el Principiante aún no lo sabe, no lo ha experimentado o comprobado. A lo más, puede llegar a intuirlo o a creerlo, confiando mucho en el Guía porque necesita tener Fe.

El Yo no se va a diluir o debilitar o transformar de una vez sólo por comenzar, con la Práctica. Lleva mucho siendo poderoso y tiránico, y aunque Falso, está asentado sobre una base biológica, viva, y su estructuración, aunque mecánica, mejor bio-mecánica, tiene una gran fuerza repetitiva dentro de un Mundo del que es una réplica individual y a cuyos estímulos va a seguir respondiendo automáticamente.

El Principiante sin Experiencia, va a necesitar de una gran Fe o Intuición en su Verdadera Naturaleza. Una Gran Duda en su Yo racional y también de una gran Práctica. Si son pequeñas, habrá grandes dificultades.

De vez en vez aunque sólo por momentos, iniciada su Práctica-Realización, irá viendo o experimentando en el Zazen, cómo su Yo desaparece aunque vuelva a aparecer.

Estas experiencias de Lucidez (Iluminación) le irán confirmando cómo lo que sus instructores le han adelantado, es “Realmente” posible y verificable y que se Realiza en la Práctica, dándole ánimos y confianza para atreverse a ir renunciando al Yo-Mundo, lo que sólo irá pudiendo Realizar Practicando con máxima Continuidad.

Si la Práctica es floja o discontinua, el Yo tiene espacio y capacidad para recomponerse. No puede haber tregua con él y si la hay, se verá que su poder no sólo no merma sino que crece.

Esto puede ser desesperante, cuando el Principiante o el Practicante es de los “tibios”. Su frágil Experiencia es idéntica a su frágil entrega a la Práctica-Realización y viendo que no puede romper las cadenas dudará (desde un Yo más sutil, por la Cultura Budista adquirida) de la veracidad y fertilidad de la Práctica Realización.

Costará ayudarle a ver que no es la Práctica Zen la que falla, sino la suya el “a mi manera” y que lo que le sucede Realmente es que quiere frutos sin sembrar semillas; sigue Ilusionando, mas la Realidad no funciona así, el Zen no regala algo que el Practicante no Realiza primero con Esfuerzo y además Continuidad. Es como aprender cualquier otro oficio o carrera, exige dedicación y Esfuerzo. Con una Práctica Continuada, el Esfuerzo se podrá ir aflojando por implantación y fructificación de una Práctica Continuada o Justa.

LA PRACTICA ES LO COTIDIANO

La Práctica diaria es necesaria para que su Realización nos invada presente a presente, durante los quehaceres cotidianos entre los que se van introduciendo y asentando Prácticas como el Zazen, el Gassho, el Sampai, Canto de Sutras, Contemplación...hasta no distinguir entre Cotidiano y Zen y los hechos corrientes son Práctica.

Cada momento de Práctica lo es instantáneamente de Realización como cada instante de Renuncia al Yo-Mundo lo es de Lucidez, Normalidad, Iluminación, siempre que la concentración sea total, (sin Ego).

Estas Prácticas se convierten en un especial alimento cotidiano para el Practicante de Zen que irá a su vez acrecentando en él una mayor duda en su Yo, un desplazamiento, un vacío de Yo habitual (innecesario y perjudicial) así como una gran Confianza en lo que antes era Fe en la Propia y Verdadera Naturaleza o Mismidad (como un Yo-Mismo no egocéntrico y antropocéntrico sino Cosmocéntrico).

Esta Confianza se autoalimenta con la propia Práctica-Realización como con el Instructor y la Sanga, con quienes se comparte y por quienes es certificada la Realización de cada uno, comprobada y autenticada.

El Camino es progresivo. Se tienen avances y retrocesos, progresiones y regresiones pero si hay descuidos duraderos puede producirse algún estancamiento y hasta abandonos

La maduración es “como un Juego sin objetivo”, “con el Espíritu del Juego” (según expresión de nuestro Rosshi Suyu Narita) pero un Juego muy serio, tanto como que nos va la Vida en Él.

No podremos confiarnos con las bonanzas, ni asustarnos de las borrascas, “dejarlas pasar con igual Desapego”.

Debemos tener en cuenta que todas estas palabras sacadas de nuestras conversaciones en Sanga, son un intento de señalar situaciones para que a quién lo lea le puedan servir como orientación e información, para que pueda saber un poco de qué se trata en esta Sanga y por si nuestras experiencias contadas os pueden servir de pistas sin supersticiones ni prejuicios.

Os queremos decir claramente que somos conscientes de las limitaciones para comunicar algo vivo que tiene la palabra y más la palabra escrita. Por mucho que el vocabulario se ajuste a la Experiencia, las palabras se quedan cortas, muy cortas, pues cualquier Realidad es inenarrable.

Cuanto más queremos explicar la Realidad más nos separamos de ella. Por todo esto en el Zen hay un Goroku antiguo que dice “Las palabras son como un dedo señalando la luna, no confundamos el dedo con la luna”.

También tenemos en cuenta que este intento de extender a otros nuestras experiencias, también es “limitado” en cuanto a que no muestra la temporalidad, es decir, que estos asuntos que narramos, a muchos de nosotros nos ha llevado varios años de intentos de Practicar y Comprender y no todos nos encontramos en los mismos niveles de Profundización de la Experiencia, no siendo los años el factor más esencial. Son esenciales unos cuantos factores a la vez.

Por otra parte es la Experiencia de la Sanga la que os contamos. Aunque parezca que es uno quien escribe es de todos lo que se describe.

Por otro lado, nada de lo Experimentado es tan lineal. Sabemos que soslayamos los aspectos desagradables, improductivos, secos, duros, desilusionantes, desatendidos... A pesar de las orientaciones del Instructor, cuesta mucho ir aireando, impersonalizando, áreas de la mente bien defendidas y reservadas, aún habiendo experimentado la Irrealidad del Ego, su vacuidad.

RENUNCIAR

Suke, dice Dogen, es Renunciar al Mundo. Cuando algunos Practicantes oyen expresiones como esta, se pueden asustar y de hecho, es lo que nos ha sucedido a algunos de nosotros en ciertos momentos de escasa Comprensión. Entonces hay que volver a caer en la cuenta de que hemos oído con este sentido en un momento en que este no estaba Liberado, en que oía desde el viejo condicionamiento de onda yoica.

Por algo en el Zen el pensamiento yoificado, condicionado, se le llama “el ladrón de los sentidos”. Con las palabras oídas y traducidas por el Yo, la idea de Renuncia al Mundo queda absolutizada y uno cree, desde la interpretación yoica

autoengañoso, que se tiene que convertir en una especie de momia y que tiene que dejarlo todo plantado, de golpe y a la vez.

Esta es una típica autodefensa egocéntrica que asusta al practicante y puede frenar el proceso de la Práctica y en casos más radicales, hacernos salir huyendo.

Decimos muchas veces que el Yo es un sistema de tal condición que hace de él un maestro del autoengaño pues es causa y efecto de la Ignorancia. Por lo tanto, mientras tenga posibilidad, seguirá engañándonos y asustándonos con su limitada y limitadora forma de interpretar que es la única conocida. En los momentos de duda, estancamiento y confusión regresivos, tenemos la oportunidad constante de exponer nuestro estado al Instructor y a la Sanga. Por medio de esta Práctica (Pedir Ayuda) podremos ir saltando obstáculos que sólo lo son cuando creemos en el Yo, cuando estamos en falso.

También Practicamos la Sinceridad propia y además otros pueden aprender de nosotros y ver cómo somos tan parecidos todos los yoes. Aprendemos a impersonalizar haciendo donación pública (Sanga) de los obstáculos y también aprendemos que la propia liberación es cosa de cada uno y de todos a la vez y que no hay contradicción en ello, sino pura y Cósmica o Natural Interdependencia. (Verdadera Libertad).

Renunciar al Mundo es lo mismo que Renunciar al Yo. Esto quiere decir que ir haciéndonos conscientes de lo superfluo, lo estúpido, lo innecesario, lo que sobra, gasta y consume nuestra energía, nos invade y no nos deja ser libres viviendo la Paz. Conscienciarnos de ello nos da fuerza, libera energía desatándonos de costumbres absurdas, automatismos biomecánicos y toda la baraúnda yoica comienza a desarticularse, partes de ella con más facilidad y otras con más Práctica.

Por todo esto podemos decir que renunciar al Mundo-Yo es desapegarse de todo aquello que nos desvive, nos neurotiza, nos esclaviza. Cuando esto se va cayendo, no es debido a esfuerzos de voluntad o a anteponer deseos a deseos, es debido a que la Práctica es Realización y esto es verdadero, Real, Realidad y la Realidad esfuma los fantasmas yoicos, aunque vuelvan a aparecer en cuanto descuidemos o aflojemos la Nueva Práctica. Sucede por tratarse de mecanismos que se activan en cuanto Desocupemos de Práctica la Consciencia.

Con la desaparición momentánea y paulatina de los componentes egoístas de nuestra Consciencia, comenzamos a Vivir la Realidad, la Paz, la Armonía, el Disfrute de la Vida.

Esto es el Cuerpo y la Mente de Buda que todos somos de forma innata y que el Método Zen hace que se desarrolle Natural, Cósmicamente.

El Yo-ísmo cumple una Etapa de desarrollo de la Consciencia, llega a su límite y con el Zen entramos en la siguiente, la de Ser Humano Realizándose como Ego y como Iluminación.

Así como en la Etapa yoica fuimos llegando a comprobar sus limitaciones y sufrimientos en los diversos aspectos de la Existencia, a nivel social, cultural,

familiar, individual, profesional, político etc. Con el Zen emerge la Consciencia Ilimitada (Mugen, que nos dice el Rosshi Suyu Narita), desde la cual se pueden saborear todas las cosas originalmente. Con Consciencia Transparente, con Estructura perceptiva, una veces Libre y otras no, egocéntrica, centrada en el Ego y Cosmocéntrica, centrada en el Cosmos.

LA NATURALEZA CÓSMICA DEL HUMANO ES ILIMITADA

Lo que el Zen se propone es, Liberar la Propia consciencia y el máximo desarrollo de la Verdadera Naturaleza Humana abriendo al Practicante en su cosmicismo a Vivir en Interdependencia con todos los demás seres del MUNDO-COSMOS-VERDADERO-UNIVERSAL Y UNO.

Si salimos del mundo Limitado, entramos en la Ilimitación, sin cambiar de sitio, forma, puesto que no hay dos mundos, ni dos cosmos sino UNO, “No dos”.

Si nos salimos de la infantil y falsa mente condicionada por la intención y la meta entramos en el nivel de la Verdadera e Ilimitada mente, esto es “no detenerse”, “no pararse”, progresar, madurar.

Este Mundo y esta Consciencia Ilimitados son homónimos y para el Budista es vivir de Verdad las Sensaciones, Pensamientos, Sentimientos, Hechos...Nada está terminado. Pura Impermanencia, no parálisis, Profundización en la Consciencia Cósmica, Nuestra Propia Naturaleza está a favor.

Ante estas experiencias nos podemos dar cuenta de la mezquindad de la mente ignorante.

Esta pequeña y mezquina Mente Ignorante es como una cajita cerrada y hermética. Es grandilocuente y creyendo que lo entiende todo, resulta ser el gran obstáculo que no permite que entendamos NADA VERDADERO, REAL.

UN METODO EXPERIMENTAL

Dogen, en su SHOBOGENZO, (en nuestra colección Daidoji) nos dice: “la Gran Iluminación es simultánea a la Renuncia al Yo-Mundo”. Es simultánea, significa que en el instante que ocurre lo uno, en el mismo instante sucede lo otro. Es decir, Renunciar es Lucidez (Iluminación) y Lucidez, es Renunciar. Y sigue diciendo... “aunque sólo sea por un momento”. Ni siquiera nos habla de “Renunciar al mundo de una vez y para siempre”.

Esto último es lo que deduce el pequeño yo. Pero el Zen no es en ninguna manera para entender el mundo. El Zen es Desarrollo, Maduración, Profundización de o en la Propia Consciencia, en el Cosmos o situarse en la posición mental en la cual el Cosmos profundiza en nuestra Consciencia lo que sería Consciencia Cósmica.

El Budismo Zen no se basa en ninguna dogmática, sino en la comprensión experiencial de aquel que lo vea necesario para Vivir su propia Vida. Y lo expresamos como la comprobación por Experimentación en o de Uno Mismo.

No se trata de que haya algo interior o exterior, superior o extracósmico... El Budismo nos dice “aprende a no distinguir entre lo sagrado y lo profano” o “cuando lo intrascendente se hace trascendente la transformación ha comenzado” (frase del muro del jardín interior de Daidoji).

No hay comparación posible desde el Zen, con alguna religión bien sean teistas, animistas, panteístas o politeístas, aunque sí hay cuestiones comunes a todas ellas y al Zen en una órbita no sobrenatural pero sí a nivel Humano-Cósmico.

"De lo que Une" conversaron Daidó y el difunto Padre Lasalle

SIN PREVISIONES

Cuando un Practicante va aclarando su Mente, el Darma, va sintiendo que cuando uno dice “no sé”, todo empieza. Entonces, se va viendo a sí mismo y busca qué hay detrás del “no sé”.

Hay que mirar con mucha atención para que no nos engañemos si aparecen falsas respuestas dadas por el pensamiento dualista condicionado.

Algo nos dice que si uno o una no sabe, puede haber quien pueda saber y comenzar la búsqueda de un Guía.

Si uno no sabe, busca y encuentra un Guía y si el Guía se aviene a enseñarle, ya sólo queda hacer lo que el Guía vaya sugiriendo.

Uno se encontrará con ciertas dificultades para comprender solo. Se va comprendiendo practicando y conversando con el Instructor y con el resto de la Sanga.

Todos comenzamos con estos pasos después de hartazgo del Sufrimiento.

“No sé seguir”, “Búsqueda del Guía”, “Encuentro”, “Aceptación por el Guía de guiarnos”, “Él nos da Instrucciones para Practicar”, “Practicamos las Instrucciones”, “Aparición de primeras Experiencias, segundo a segundo”. Con esta ayuda ya se puede volver al Camino cuando uno se vea perdido.

Todo esto se va exponiendo a los demás que nos reorientarán y confirmarán lo que SI ES y antes “no sabíamos”, sólo sabíamos lo que no era por Sufrimiento excesivo, insoportable, ignorante, tanto que nos llegamos a convencer de que eso sólo no podía ser Vivir, que había de haber otra cosa.

Ahora con la Práctica Realización uno va acumulando algunos “sí se” y la Sanga se lo confirmará. Estos pocos “sí se” son autorreconocimiento del Real Uno mismo; la Propia Mismidad.

Esto experimentado se comparte en la Sanga con los demás y se comienza a percibir La Real Independencia que es Interdependencia, una cualidad más profunda.

Lo difícil va a seguir siendo apartar la falsa mente, que trata siempre por mecanicidad, inercia, interponerse en los intentos de exposición de la Experiencia o de los obstáculos, su identificación y aclaración.

Volviendo al “no sé” uno intenta mostrar los nuevos “si sé” esto, “si sé” lo otro, de la Verdadera Consciencia Una, Limitada y Vacía.

Así vamos descubriendo la maraña que se interpone entre el Yo y el Zen, la Consciencia Limpia y también descubriremos el grado de Apego que tenemos a esa maraña o almacenamiento de cosas con las que a pesar de saber que nos producen Sufrimiento, no podemos romper, Desapegarnos de ellas con un simple chasquido de dedos (deseo mágico) y convertir en nada el Yo-egoísta y el “no sé”, haciendo Presente lo que sí sabemos por experimentación no de una sino de muchas veces.

Estas Experiencias serán tantas como hayamos seguido las Instrucciones de manera adecuada, JUSTA.

Justa, quiere decir, tal y como se nos han dado; no de forma personal y a nuestra manera, sino a la manera nueva, sin metas u objetivos, sin deseos de pérdida o ganancia.

Cuando se Practica de esta manera, la Realización ha comenzado y desde esa Realización, el pensamiento, el lenguaje, el sentimiento, van siendo reestructurados y usados por la Verdad Real, o con Verdad o Realidad. Así con ello podemos comunicarnos con los demás con palabras, pensamientos, sentimientos en la Unidad con el Cuerpo-Mente-Cosmos que el Zen Realiza en nosotros en nuestra Propia Naturaleza.

Esto es saboreado cada vez que aparece con el nuevo sabor de lo verdadero, fresco, apaciguador y no como repetitivo, literario, convencional, artificioso....

Ahora lo que se dice, se piensa, se siente, es Real. Es “lo que hay” y sabe distinto.

Ahora lo verdadero sale del Corazón, del núcleo. Cuando en el Zen hablamos del Corazón (la Vía del Corazón) del núcleo de UNO Mismo, desde donde se siente una percepción fresca, desinteresada, que podemos llamar Unidad, Gratitud, Naturalidad, Armonía, que están directamente relacionadas con un Sentimiento.

Normalmente, el Cuerpo percibe y Manifiesta (físicamente) estas novedades antes que lo mental consciente o inconsciente (siendo UNO Cuerpo-Mente).

A la mente le cuesta esforzarse en un Pensamiento que tiene que aprender a ser preciso, claro, rítmico, para poder ser Justamente usado.

Esto obliga a Atender al lenguaje, la expresión, la postura, todo lo que muestran los demás de la Sanga en su Individual Unidad, cuando explican sus Experiencias del Camino, de manera que el lenguaje, el pensamiento, el gesto, el movimiento, todo deje de ser individualismo diferenciador y pase a ser Variedad en la Unidad.

La Mente-Cuerpo que madura irá controlando todo esto por la Práctica-Realización y nosotros hemos de esforzarnos en el mismo sentido, aplicando nuestra energía y atención.

Así, continuando con el Zen, comprobaremos, a veces por un instante, a veces no sabemos cuantos de instantes, que cuando no hay Maraña la Consciencia está Clara, Lúcida, o Iluminada.

Esa es la Consciencia Zen, Ordinaria, Búdica, que ve el sí mismo y el sí mismo de todas las cosas Tal y como Son (Talidad de todo). Ahí no hay trabas, condición, apego; hay Nada porque no hay algo previsto. Esto es Consciencia Cósmica y Armonización Unificadora, Integradora del Pensamiento, el Lenguaje, el Sentimiento, el Gesto, la Atención... que entonces llamamos justos, ajustados a lo real, el DARMA.

Es un proceso en el que Todo nos es regalado, a la vez que es trabajoso para cada uno, el Instructor y la Sanga, exige del esfuerzo de todos y cada uno con la máxima Sinceridad y Dedicación que es posible en cada momento, instante. En un momento no es posible, en otro sí o tampoco y en el siguiente sí, por eso es esforzado, porque hay que mantener el intento.

“LA DODÉCUPLE CADENA”

- 1.-Al principio de una Consciencia en blanco la llamamos inocencia.
- 2.-Esta inocencia es la predisposición a recibir formaciones mentales.
- 3.-Las formaciones mentales condicionan la Consciencia.
- 4.-La Consciencia condicionada dirige a la Mente-Cuerpo.
- 5.-Estos condicionan a los seis sentidos (gusto, tacto, olfato, oído, vista y pensamiento).
- 6.-Los sentidos condicionados condicionan el contacto.
- 7.-El contacto condicionado, condiciona la sensación.
- 8.-La sensación condicionada, condiciona el deseo.
- 9.-El deseo condiciona el apego.
- 10.-Las ataduras condicionan el “llegar a ser (los objetivos)”
- 11.-El proceso de llegar a ser, condiciona la repetición.
- 12.-La repetición condiciona la decadencia, la pena, la muerte, la lamentación, el dolor y la desesperación.

Copiado del Prólogo para occidentales del libro de nuestra colección Daidoji “Templo del Gran Camino”, titulado “Budismo Zen Japonés”- “la Sabiduría Antigua Guía de la lucidez de hoy” que el Shobogenzo Kohonkoi de Dogen, el Renovador del Zen Soto. Siglo XIII.

FILOSOFIA, PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA...ETC. HAY QUE DEJARLAS PARA DESPUÉS DE PROFUNDIZAR EN LA PRÁCTICA.

El Yo es un fenómeno adquirido de la cultura (valores y contenidos) sea esta la que sea; da igual oriental u occidental, "Primitiva o Moderna".

El núcleo Yoica (Superestructura), es igual en todas las culturas de todos los tiempos y en todos los individuos culturizados o contraculturizados. Sólo se trata

de ganar y no perder, lo que es lo mismo "Competir" aunque se nos quede la piel en ello.

Este Yo adquirido necesita ser mantenido a cualquier precio y da igual por qué medio. Su modelo es la adquisición ambiciosa de lo deseado. El resultado, Egoísmo: todo para mi y la exclusión del resto.

Una de las maneras de mantenimiento, más eficaz, quizás la única, es lo que en el Zen llamamos Autoafirmación sin medida. Es algo consensuado; el Yo se autoafirma y la sociedad mundo se mantiene. Yo-Mundo Egoístas.

Si un Practicante de Zen llega al grado de Realización suficiente, podrá observar o percibir en los Teisho, diálogos, en la Sanga, cómo, con frecuencia, nos autoafirmamos; esto lo percibe uno antes en los demás que en sí mismo.

Tal manera de aprender a percibir cómo se autoafirman otros, tiene que servir para poder aceptar que nos sean señaladas las propias autoafirmaciones en un juego de intercomunicación en Sanga para madurar juntos; "no crítica", "no discriminación" sino Sinceridad.

Cuando se llega a un punto en la Experiencia Zen, vamos notando que la Autoafirmación no tiene sentido.

Entonces podemos caer en la cuenta que desde ese nivel de consciencia yoíco no se puede dinamizar una Sociología, Filosofía, Psicología que no se Practica. Su teoría no tiene consistencia vital, se autodefine como ilusoria, Yoica o falsa traducción de la parte, no de lo UNO-TODO.

Practicando-Realizando, vamos viendo cómo las montañas, los ríos, los bosques, no necesitan de la fenomenología yoíca y son "ellos mismos" y muestran su mismidad a quien les ve sin Yo, es decir, desde la Propia Mismidad. Esto es Interdependencia Cósmica.

El Arbol es el Arbol, la Montaña es la Montaña, el Humano Real es Realizado, Lúcido (Iluminado).

Todos ellos Idénticos en el Origen, pero diversos y no necesitan competir para Realizarse Armónicamente y nosotros, desde una consciencia de Unidad conectamos en esa Armonía y la sentimos Viva. Vivimos en la Variedad individualizada, una misma y única Unidad.

Desde esta Unidad se puede dinamizar toda vivencia y se Vive un Estilo de Vida desde el cual se puede Vivir y hacer Sociología, Filosofía, Psicología, dinamizadas por una Verdadera Práctica. Hemos de decir que el Zen no busca estas cuestiones, pero se pueden deducir desde su Práctica.

Desde lo personal, todo lo que hagamos es teatro con pinceladas débiles de japonerías, indiadas o chinadas; orientalismos.

Con esto seguimos en el Yo y sólo seguiremos ilusionando, creyendo que hay opciones y que podemos escoger; este es el falso Camino.

El Verdadero sólo consiste en volver a la Práctica y dejaremos de ilusionar excepto en las distracciones.

LA DESTRUCTIVIDAD DEL "TENER Y TENER MÁS"

Si miramos la madre tierra con atención, podremos observar fenómenos múltiples, en los que los hombres y las mujeres estamos implicados de diversas maneras, como por ejemplo, según estén situadas en zonas templadas o semifrías de la tierra se da, históricamente comprobado, un tipo de organización socio-económica que es la que podemos llamar "cultura del tener y tener más" de acumulación de cosas, muy por encima de lo necesario; "apareciendo" reacciones (acción-reacción, compensación, efecto péndulo, causa-efecto...). Intentando la desaparición de diferencias en el nivel de bienestar.

Esto está desembocando en una suicida carrera de consumismo y autodestrucción depredadora.

Este es un desenfreno ignorante y degradante a una escala desmesuradamente antinatural para cuerpos, mentes y planeta.

Detrás vemos la desertización, el desarbolado y la miseria de la mayoría de la Humanidad.

Estas gentes se dedican a cubrir las necesidades básicas y cuentan con mucho tiempo para la quietud, no son depredadores y respetan mucho más la Naturaleza y su Equilibrio, pero sucede que el otro sistema contagia a las mentes simples, invadiendo también el terreno físico y mental de estos otros.

Tan es así el deterioro al que hemos sometido a este planeta que ya no sabemos si es irreversible o no y si habremos entrado en tal destructividad, que su consecuencia sea el no retorno: la total destrucción.

Esto es un ejemplo exacto del Egoísmo de sociedades e individuos llevados y condicionados del parasitismo de unos a costa de otros.

El Budismo como Práctica, desarrolla un Estilo de vida sin los extremos pobreza-riqueza. Es un Estilo de vida que nace de la Realidad; de la Unidad e Interdependencia de todas las cosas del Planeta y del Universo.

Con la Práctica-Realización Budista partiendo del Egoísmo, nuestra Vida se va Naturalizando, Armonizando con la Práctica de la enseñanza, ocupando un lugar Real en el Cosmos. Dejamos de ser esclavos del Mundo convencional y pasamos a ser Naturalmente, colaboradores "incondicionales" (incondicionados) con la Armonía Universal o Cósmica.

Para quienes les pueda parecer extraño el Budismo, esto es recorrer el Camino de Buda, Renunciar al Mundo de la Ignorancia y del Egoísmo para que se realice el "Si Mismo" que ya tenemos, la Propia Naturaleza o Budeidad.

Con esta Práctica el condicionamiento productivista se va diluyendo, deja de tener sentido cuando el Cuerpo-Mente se va Liberando y entrando en circuitos de energía no condicionada.

Son las Energías Naturales que funcionan sabiamente en el Humano Liberado del Condicionamiento, aunque sea por instantes sólo.

Eso es cortarse el pelo, Practicar Zazen, Sampai (postración). Renunciar al Mundo no es reñir con los amigos o la familia, eso ya lo hacíamos antes. Todos

no seguimos el mismo ritmo o la misma manera en la Variedad y en la Unidad de la Sanga.

Lo que sí se da con la Práctica-Realización Continuada es la Renuncia al Mundo y la Iluminación.

Como dice Dogen, hacer el Bien es Iluminación y hacer el mal es crear nuestro particular infierno.

Tozan y Sozan eran dos Monjes Budistas que se dedicaban a tareas (prácticas) sencillas y se divertían mucho. Se les representa a los dos con sendas escobas barriendo y reluciendo con una amplia sonrisa. Hacían transcendentales las más simples tareas convirtiéndose con ellas en Práctica Continuada.

Su Budeidad no cesaba de transformarse e Ilimitarse. "Cuando lo intrascendente se hace transcendente la transformación ha comenzado" (Frase del jardín interior de Daidoji, templo del Gran Camino).

Sozan y Tozan dan nombre a la escuela Soto Zen, de la que somos seguidores Daido y la Sanga.

ILUSIONES DEL PRINCIPIANTE

Cuando nos parece que nos hemos desapegado de lo convencional y vuelve a aparecer el apego, hemos de caer en la cuenta y ver con claridad que la cuestión principal no es no retroceder, sino "no detenernos".

Practicar, dar un paso atrás y no detenerse, puede parecer contradictorio, más no lo es, la cuestión está en "no detenerse".

Es a la superestructura yoica dualista a la que le resulta contradictorio lo de Practicar, dar un paso atrás y no detenerse.

Si nos detenemos, si nos dejamos coger por las Autodefensas del Yo, nos sentiremos culpables y por lo tanto desanimados de nuestra Práctica, por lo que sufriremos de impotencia, de flojera y de perfeccionismo.

Podemos estar minutos, horas, días, meses, años. Dando otra vez vueltas a todos nuestros padeceres, inútilmente o mejor expresado, siendo utilizados de nuevo por el robot del pensamiento vulgar para que se reactive la mecánica de la superestructura condicionada e ignorante.

El Yo se hace la víctima ante el fracaso que supone para el personaje que descubramos que por creer que los apegos, cuando no aparecen es que ya no volverán a reaparecer.

Este razonamiento proyectivo, por lo tanto Egótico, por lo tanto Irreal y Falso, no puede preverlo, desde su Limitación, cuando reaparece, en este caso el apego, el automatismo se bloquea y tenderá al bloqueo de lo que cree su propiedad, nuestro Cuerpo-mente (que por cierto ni es propiedad del Yo ni siquiera nuestra).

Si sucede todo esto, nos falta Experiencia y habremos de Practicar más y Pedir Ayuda sin más preocupación. El Camino es largo; dura toda la Vida.

Cuando hay suficiente Experiencia se sabe que hay avances y retrocesos; que la única manera de continuar el Camino es no deteniéndose en historietas Yoico-Macabras de distracción destructiva y que el Apego a lo convencional es propio de la mente idiotizada, enajenada pero lo mismo que el Apego a la idea o deseo de la "solución total de todo apego de una vez para siempre".

En la Sanga aprendemos de los que van delante y de los que van detrás, sin que el "delante" o "detrás" lo ostenten siempre los mismos ni en todas las situaciones. Aprendemos, decimos, porque lo percibimos, a guardar el Equilibrio entre una actitud de "las cosas se hacen solas" y otra que pretende que "el esfuerzo tiene que ser manifiesto".

No es ni lo uno, ni lo otro. Si hay exceso de quietismo, podemos paralizarnos y si hay esfuerzo excesivo nos agotaremos. Como el mismo Sakyamuni dice. "Si las cuerdas del instrumento están demasiado flojas o demasiado tensas no habrá música justa". También nos dice "Si la cuerda de la cometa es mucha, la cometa se irá a tierra. Si la cuerda que se la da, es poca, también caerá".

La Vía del Corazón, el Camino del Zen se llama también Vía o Camino Medio", no queriendo esto decir "la media aritmética" ni "la síntesis". Sino que abarcando los extremos (antagonismo conceptual) los sobrepasa en una Nueva Experiencia.

El Camino se va haciendo Practicando Continuamente, estando en el Intento, con distracciones incluidas, con Todo, con Nada. Si estamos continuamente en el Intento, Ello guía y por donde nos lleva, ese es el Camino Medio que es también no detenerse.

No detenerse implica quietud unas veces, movimiento otras, ya sea despacio o rápido. Lo que pida cada actualidad. Cada situación actualiza al Practicante como Unidad Cuerpo-Mente-Mundo-Cosmos.

EXPERIMENTÁNDOSE EN UNO MISMO

Actualizando el lenguaje o mejor dicho, actualizando como decir qué es el Zen, podemos afirmar después de unos quince años de Práctica, que el Zen es un Sistema de Supervivencia, un Método, mediante cuya Práctica-Realización, aprendemos a Vivir en Armonía con nosotros mismos o con la Propia Naturaleza y por consiguiente, en Armonía con el cosmos del que nunca hemos salido.

Siendo esto Así, un Practicante de Zen es un Humano que ha ido más allá de lo convencional. Yoíco, articulado, y artificial, aunque solo lo haya Realizado por instantes.

Viéndose, notándose, percibiéndose vacío de Yo y no a la antigua manera, en la que uno creía en la identidad del Yo (Egoísta y dualista) y en que era la propia identidad.

Así como en la Existencia (etapa egoísta) estábamos programados, teníamos establecidos los intereses, los tiempos de trabajo, los de ocio, los tiempos para

visitas, etc.. Con el Estilo de Vida Zen, esa división artificiosa no tiene ningún sentido.

Con el Zen se aprende a Vivir en toda circunstancia, presente a presente o momento a momento. Todas las circunstancias pueden ser ocasión de Práctica-Realización Continuada; al menos ese será el Intento, lo que Dogen llama la Práctica Continuada, sólo Vivir.

El Intento de esta Práctica, fuera del Egoísmo, nos va Realizando, haciéndonos Reales viviendo Realmente, Búdicamente, Cósmicamente.

Con ELLO se irá cayendo la cuadrícula del condicionamiento cultural, egótico, institucional de los pensamientos-sentimientos-acciones, deseos, ilusiones, proyecciones, neurosis...Sufrimiento.

No podremos seguir culpando a los demás de nuestro Sufrimiento, pues caeremos en la cuenta de que la Ignorancia está en uno. Los demás son como nosotros y no saben otra conducta si no Practican la Vía de la Vida.

Hemos tenido la Gran "No Se Que" de encontrarnos con el Budismo Zen y con ello con el Método Justo para desarrollar la Propia Naturaleza más allá de lo Limitado del Egoísmo y somos ayudados y acompañados por Instructores y Practicantes para aprender a hacernos cargo de nuestras vidas.

Una vez iniciados en la Sanga, sólo nos queda "Seguir las Instrucciones" que nos sugieran los que van por delante, sobre todo las que nos sugiera el Maestro, e ir comprobando cómo, al Practicar, se Realiza en nosotros aquello de lo que nos hablaron o leímos que se Realizaría si lo practicáramos.

Para llegar a Experimentar, nos hemos de dar tiempo sin límite. Hemos de confiar en Uno Mismo y en el Instructor aunque el Yo interfiera y nos haga caer en la confusión, ; es su si-no, así como en el resto de compañeros y compañeras hemos de confiar también.

IGNORANCIA VULGAR

Hay gentes que sin tener o haber practicado cosa alguna, excepto haber leído y hecho cursillos, coleccionistas de conferencias, en base a esto, se atreven a opinar con rotundidad sobre cuestiones cuyo aprendizaje es eminentemente práctica. La opinión puede ser sobre un oficio, una profesión e incluso sobre el mismo Zen.

Estas personas se atreven con todo y son capaces desde su teórico conocimiento a opinar, enjuiciar, criticar, valorar y afirmar, cosas sobre aquello que no han Practicado, con una seguridad verbal que asusta por su voluntariosa imprudencia y falta de Respeto.

Si reflexionamos un poco, sabemos por propia experiencia que es así como funcionan todos los yoes desde la Ignorancia.

Bien, pues si tenemos ocasión de observar las opiniones de los analistas del Zen y que a su vez no son Practicantes del mismo, veremos que, los más agudos

dicen que el Zen es un Método que sirve para aprender a controlar las emociones. Esto que es cierto en parte no es ni mucho menos el Objeto del Zen. Cuando se muere alguien cercano, un humano, un perro...etc. sufrimos por ello. Si nos percibimos Sufriendo, estamos actualizando la Primera Noble Verdad, el sufrimiento; si fruto de la Práctica-Realización nos damos cuenta de que ese Sufrimiento es Apego, actualizamos la Segunda Noble Verdad, "El Apego al Deseo a la Ignorancia", El Origen o causa del Sufrimiento.

Si seguimos observando o percibiendo y nuestra Experiencia es tal que somos capaces de "Dejar pasar", "Soltar la Presa", desapegarnos del Sufrimiento Superfluo, actualizamos la Tercera Noble Verdad, "La Cesación del sufrimiento", con lo cual podemos apercibirnos de que Practicamos la cuarta Noble Verdad, "El Óctuple sendero o Camino que lleva a la cesación del Sufrimiento". La Práctica del Camino de Buda.

Todo esto el analista no lo sabe ver, pues no es teorizable si no se hace desde la Práctica-Realización que produce esa capacidad o Experiencia. Esto no quiere decir que el Practicante de Zen sea como un "ladrillo" sin emociones. Lo que sí quiere decir es que la Práctica del Zen capacita a sus Practicantes para pasar de "Inhumanos" a "Humanos", de modo que la armonía entre las Consciencias y las Inconsciencias funcione Natural y Cósmicamente y así, todo lo superfluo, sobrante, agregado por el Egoísmo, no se apodera de quién Practica las Instrucciones del Zen. Por eso lo agregado, añadido, artificial y convencional no obtura lo Real, Natural, y Cósmico que somos.

Si alcanzamos la capacidad de observar a los animales, vemos que cuando están mal, se refugian en la quietud, no se rebelan, se acurrucan. Así lo Cósmico restablece sus fuerzas.

En el Mundo, solemos oír, ante circunstancias de malestar o de enfermedad, que "hay que luchar", pero uno se pregunta luchar contra qué?.

El Zen nos enseña que "no luchar" permite que nos aquietemos y Armonicemos de nuevo, de modo que nuestros niveles de Consciencia-Inconsciencia no encuentren trabas y actúen desde la Sabiduría Cósmica.

A veces nos toca acompañar a un Ser sufriente ante una pérdida o una enfermedad y lo más que podemos hacer es acompañar en silencio y no estorbar. El que quiera aprender a no sufrir, tiene que empezar pronto.

MEDITACIÓN ZAZEN

La Práctica del Zazen siguiendo las Instrucciones es Ilimitada.

Al principiante se le dan las Instrucciones en su primer Zazen y según sea su grado de apertura o disponibilidad, su atención se quedará con más o menos cuerpo de dichas Instrucciones. Unos se quedan con la Postura y la Respiración e intentan repasar dicha Postura y Respiración cada vez que se dan cuenta de haberse distraído.

Cuando el Practicante lleva un tiempo intentando Realizar las Instrucciones del Zazen, se va familiarizando con ellas y llega un momento en que se quedan impresas en él; ya no las olvida y las intentará Realizar con más o menos fuerza en cada Zazen.

Al principio, esta Práctica exige un esfuerzo voluntario y luego, con la Practica de la Repetición-Realización se hace Natural mantenerse en la Postura Justa por momentos. Las tensiones, sobrecargas, dolores, molestias, que nuestro Yo veía como límites insuperables, animados a no hacerlos caso por el Maestro Instructor, se va viendo que no hay tales límites o que lo que en un momento parece un límite, en otro se ha esfumado y desaparecido.

Luego no hay límites no deslimitables, no superables. Eso es ir más allá de los límites, más allá del Yo.

Oiremos decir muchas veces, "En el Zazen están todas las lecciones" y poco a poco iremos comprobándolo, vez por vez, instante a instante, segundo a segundo, Zazen a Zazen.

Veremos como la Atención se desarrolla, tanto la atención concentrada como la dispersa. El pensamiento es observado en todos sus momentos; pensamiento automático, voluntario, irracional, racional... no pensamiento y verdadero y directo pensamiento. La Mente superficial es aquietada como sucede con el aquietamiento del cuerpo. El pensamiento justo emerge con la postura justa. Todas estas matizaciones y muchas más se irán percibiendo con la Experiencia y también vemos como toda esta Experiencia va a ir extendiéndose en momentos y hechos de lo cotidiano.

El Zazen practicado con Justeza y Continuidad nos introduce en el Cosmos porque es un Método Natural y Cósmico. Es el Zazen de los Budas, Patriarcas y Maestros desde el Principio sin Principio hasta el Final sin Final. El Cosmos da lo que Necesitamos, en lo que estamos separados de Él. Con la Práctica del Verdadero Zazen se ve cómo nacen en el Practicante las semillas de su Budeidad, también el cumplimiento, momento a momento, de las leyes del Dharma, desarrollo de los Paramitas, la Comprensión y la Compasión de sí mismo y de los demás.

El Zazen continuado, el que se practica con continuidad, sentado echado, andando, afloja al más enfermo de los Yoes a la corta o a la larga. (Aunque parece haber quién está más allá de toda ayuda). Al aflojar lo falso crece lo Verdadero y los Tres Cuerpos de Buda. Seguirá habiendo etapas de crisis, tal vez muy fuertes, más si se insiste en la Práctica, en la Entrega y en la Petición de ayuda (Maestro, Sanga), no habrá Yo que lo resista; el hombre, la mujer Cósmicos, van juntos hasta más allá de más allá.

Mugen, "la Ilimitación, nos dice Narita, está no más salir de los límites".

"Zazen es con el Espíritu del Juego", decía el Maestro Narita. Sin Meta.

Aún habiendo vivido esto, no confiarse, no distraerse, pero sobre todo si sucede no demorarse, no pararse, seguir, seguir...

CAPÍTULO 3.- LOS APUNTES DE SHOBO

La Perturbación, asunto del Yo.- Areas reservadas.- Medios de existencia justos.- La autoimagen.- Todo del mismo color.- Teoría y Práctica.- Percepción de la Unidad.- Los medios hábiles.- Za-Zen continuo.- La Práctica continuada.- Despertar.- No discriminación, no culpa.- La armonía en la Sanga.- Control del Ego.- Fuse. La Práctica del dar.- Perforar la duda.- Realizar el propio nombre.- Fuse. La entrega, donación.- Desmitificar el lenguaje.- ¿Se puede borrar el yo inexistente?.- Cultura Budista y Camino de Buda.- Falsedad y Consciencia Falsa.- Terapéutica y Práctica.- El punto de no retorno.- La Soledad y las Relaciones.- La Paz del “No se”.- Samsara e Iluminación.- La lucidez no es asunto intelectual.- No elegir.- Resentimiento.- Descubrimiento de Uno Mismo.- La Contemplación.-

LA PERTURBACION, ASUNTO DEL YO

Toda perturbación ¿es asunto del Yo o de las cien mil cosas?.

Todo radica en resolver si la perturbación es **real o irreal**. Si seguimos manteniendo, “obligado por mi Yo”, la perturbación es falsa. Si hay consciencia unificada, la perturbación es **Realidad**. Si no creemos en nuestro Yo, la perturbación es Realidad. Si realizamos la vacuidad del Yo, éste no nos domina y no hay conflicto: lo que hay es libertad de consciencia, libertad de pensamiento, consciencia individual: todo lo que ocurre, pues, es real. Si nos dan un golpe y percibimos directamente el hecho, sin valoración, la perturbación del golpe es real. Si concurren agregados de valoración, tales como “a mi nadie me pega y menos este tontorrón”, la perturbación es irreal por ser asunto y reacción del Yo.

“El monje Zen está disfrutando constantemente en el Origen. La mente común disfruta solamente dos veces al año.”

El monje Zen disfruta de todo, del dolor y del placer porque, desde el Origen, dolor y placer son realidades que realizan. Verdades. Nadie puede negar el dolor y el placer. La manifestación de la ignorancia es, precisamente, perseguir el placer y huir del dolor, condicionadamente, como esclavos o robots. La aceptación o la resignación, el heroísmo, son los mecanismos del Yo. Hay otro tipo de experiencia al comprobar que el Yo está vacío y en este caso, habrá dolor, pero no sufrimiento que es aumentar los inconvenientes con quejas, deseos e ilusiones compensatorias, películas que agravan más las cosas.

Si nos damos cuenta de que concurren residuos de la mecánica del Yo, significa que existe apego y que hemos de redoblar la Práctica, ¡pero cuidado!, si aprendemos una técnica para neutralizar el sufrimiento, estaremos usando un instrumento del que el Yo se ha apropiado y lo utilice como remedio limitado y especializado. Ese no es el Camino de Buda, es el camino del Yo. Es un camino psicológico. Ahí no es posible realización. No hay sabiduría.

La consciencia Zen funciona en todo caso: percibido el Vacío (o el aspecto fantasmal del Yo) el sufrimiento es irreal y descubrimos las maneras de conscienciación de otras situaciones. El Camino de Buda es desentenderse así de las situaciones placenteras y odiosas. Es una práctica no discriminativa, que conduce espontáneamente a la aparición del ojo que ve lo que tiene que ver. No puede haber autoengaños, no hay alternativas.

AREAS RESERVADAS

El Camino de Buda es el que descubre, el que es la respuesta a las situaciones de sufrimiento autoengañosas. El Camino consiste en desarrollar mi mente natural, me conduzca a donde me conduzca, sin miedo.

Y ahora hemos de preguntarnos ¿interesa la desocultación?. Esto es terror de la mente, ver las cosas como son y esta es la clave de la Práctica de comienzo. Resulta indispensable la SHANGA, porque pone de manifiesto lo que cada uno oculta pero, para ello, cada cual ha de dar permiso, buscar, desocultar.

Allí donde concurren áreas reservadas, ocultas, esto es, asuntos personales en los que no se deja entrar o tratar, donde hay máscara, hay personaje, y duda. De ahí que un asunto capital consista, en qué podamos preguntar y resolver ¿cuáles son mis áreas reservadas?; ¿autorizo a que se me pongan de manifiesto?; ¿pido ayuda?.

Cada cual puede hacer una reflexión profunda para tomar consciencia de cuáles son sus áreas reservadas, los aspectos de su yo que no quiere que le toquen y que uno mismo no quiere tocar.

Necesitará tiempo y la observación en la shanga de compañeros que se resisten. Palpar su incoherencia.

MEDIOS DE EXISTENCIA JUSTOS

Los medios de existencia justos para vivir no se reducen solo al dinero justo. Es también, la quietud del ZA-ZEN para hacer lo que hay que hacer, al ritmo justo porque, si no es así, es indicio de apego y ambición, que son la raíz de todo sufrimiento.

El ZA-ZEN sentado es un laboratorio real. “Si se hace lo que hay que hacer” en cada caso, todo es ZA-ZEN. Hemos de modificar las cosas según sus limitaciones, comenzando por nosotros. La ambición es una salida de todo sobre los límites. Se precisa practicar continuamente para actualizar y ver los propios límites y ritmos individuales. En este punto hemos de ser modestos, humildes y sabios

LA AUTOIMAGEN

Tendemos a construir una imagen de nosotros mismos, fabricada a base de aciertos y errores, en las que nos consideramos buenos actores. El personaje no puede dejar de obrar bien, desde el personaje y por eso le construye seleccionando los aciertos e ignorando los errores.

En la consciencia ZEN, el estado de lucidez es espontáneo, fácil y nada extraordinario. Va y viene, como el mar. En medio de la vorágine no es posible. La vorágine es la acumulación de pasión y ambiciones. La clave radica en cómo trabajar: si se tienen muchas responsabilidades y ambiciones no es fácil, y casi, ni posible. El marco para el trabajo de la consciencia, precisa despojarse de obligaciones, de los apegos y la ambición. Hemos de encontrar medios adecuados porque, si no es así, no podremos afirmar que lo importante para uno es el Camino y el cultivo de la consciencia.

TODO DEL MISMO COLOR

Todo del mismo color es expresión referida, a la armonía de los integrantes de la Unidad. Cuando uno percibe todo del mismo color, sabe lo que está diciendo y no lo puede explicar.

TEORÍA Y PRÁCTICA

La verdadera Práctica no es poner en práctica la teoría. Una cosa es la teoría y otra diferente las Instrucciones. Se trata de realizar las Instrucciones sin saber por qué ni para qué sirve aquello. Cuando uno tiene la aspiración real de despertar, le preocupa, más que la teoría y su práctica, el cumplimiento de las Instrucciones porque, lo que interesa, es el cambio de consciencia.

La verdadera Práctica consiste en seguir las Instrucciones, que no se van a entender, porque se trata de ir a donde no se sabe, por donde no se conoce. Ahí radica la clave de la disponibilidad, de la apertura. Al que tiene prejuicios le cuesta mucho. La gran Práctica es el ZA-ZEN. Si se sostiene la consciencia ZEN hay miles de formas de hacer ZA-ZEN: tantas como momentos de desapego.

PERCEPCION DE LA UNIDAD

La lucidez es la percepción de la Unidad. Cuando esto sucede, desaparece el Yo. Si la consciencia superficial (Yo) se hace presente, es porque no hemos practicado. Sólo hemos "comprendido". Ante la imposibilidad de liberarnos totalmente del Yo, la misión del Bodisatwa consiste, justamente, en el salto a la armonía gracias al desapego de su Yo. Le deja caer.

Si nuestro espíritu se fortalece, está más en armonía con la Shanga que con nuestros asuntos personales y solo cabe un Camino: el Camino de Buda. El Camino personal es el que el Bodisatwa reconoce como defectuoso. Si se mantiene el falso Yo, se mantiene la esclavitud y la ignorancia, no hay entrega, no hay vacío, no hay imparcialidad; se ven las cosas bajo el prisma de nuestros intereses.

LOS MEDIOS HÁBILES

La entrega es total si se siguen las instrucciones sin resistencias. Si hay resistencias, hemos de saber cuales son y combatir las con los medios hábiles. Pueden citarse algunos Medios Hábiles:

1º).- Es fundamental el abandono de juicios y el refugio en la Nada.

Si el practicante no domina la práctica del refugio en la Nada, la conciencia superficial hará nuevos razonamientos, desde su contra-yo (yo evolucionado, que supera la identificación y puede observarse a sí mismo) criticando su egocentrismo. Así las cosas, no basta, pues no se abandonaría el campo del conocimiento.

2º).-El paso es la Práctica: Buda-Dharma-Shanga.

Si cada aquí y ahora somos capaces de mantenernos en la Nada Original, seremos aquí y ahora Bodisattvas. Esta aparente pureza y perfección se modera cuando realizada la Vacuidad del Yo no hay diferencia entre Sansara y Nirvana, Ego e Iluminación. (Verdadero Ego con manchas)

ZA-ZEN CONTINUO

Si el mecanismo discursivo, el diálogo interno, la cháchara mental da vueltas, es señal de que el mecanismo discursivo y mecánico se instaura de modo hipertrofiado.

Todo puede resolverse en la Unidad de la acción, poniendo en funcionamiento todo nuestro ser: nuestra naturaleza.

Conviene preguntar ¿Qué objetivos tiene la gente que pretende la consciencia Zen?.

¿En qué etapa nos encontramos respecto a la docilidad?. Hemos de ser dóciles porque estamos en total desacuerdo con uno mismo; porque no hay nadie y me muevo por donde me muevan. O bien buscando en mi Nada a través del cuerpo, con la respiración controlada, porque el cuerpo elimina la mente. Concentración en el diafragma u observación en la cinta de los pensamientos, todo cabría, nadando, "nadeando", estando en lo que se está.

Si uno es Nada, es nadie, no hay nada que hacer por propia cuenta.

En la última etapa del Za-Zen, aparece un fluir con el Tao. No hay partes: hay Unidad. Si esto no se lleva a la vida cotidiana, somos irreales.

El Camino, es romper con una limitación y luego con otra... y otra. Es volver a la serenidad frente a la perturbación, ¿cómo?. Con el Za-Zen continuo.

LA PRACTICA CONTINUADA

Esta vez dijo:

La Sabiduría de la Gran Consciencia señala dónde está el problema. El que se flagela, se agrede a la cáscara, al “yo”, pero no lo ve, se queda en la superficie, consciencia superficial de sí mismo. Es una autoagresión neurótica y condicionada. El Camino no está ni en la autoflagelación, ni en la autoglorificación. Está en la vía del medio, que no es la síntesis (asunto puramente conceptual), sino en la Vía única, la Unidad Practicada, Consciencia Profunda, liberación de las neurosis que también abarcan los extremos y los supera más allá de más allá .

Todo es Uno. Todo es lo mismo. No existe un Sansara y un Nirvana separados. En la Unidad hay variedad. Saboreemos el origen en su variedad. Si “vivir no es un asunto personal”, no es con la consciencia superficial e interesada, egoísta con la que lo vamos a descubrir.

El bien, el mal no existen: son sólo pensamiento, esto es, una falsa batalla entre fantasías. Desde el no-yo se percibe que no es posible la batalla. Nada se opone a nada, por tanto, nada. Si interpretamos la Naturaleza con nuestro sistema conceptual, fantaseamos, hacemos fantasmas y como no es posible, qué estamos haciendo o creyendo que hacemos?.

La consciencia alerta, la consciencia de ver, la consciencia ordinaria siente que el conflicto no existe. Esto es Satori: yo no soy mi yo, lo que equivale a decir que ya se está en la Vía, no podemos salirnos de ella al percatarnos de que fuera no hay realidad, sólo hay ilusión. Tomar consciencia y estar en ello, es la vida del Bodisattva. Ya no existe por tanto eso de ser unos señores particulares que van unas horas a un Templo y, entre semana leen algo relacionado con el Zen. Lo llamamos entonces, la Práctica Continuada.

La Consciencia Zen es una consciencia de Unidad ilimitada, armónica con todo lo que existe, no dogmática, difícil de mantener.

Si se está solo en el trance de comprobar la Unidad de pensamiento, sentimiento y acción, por vía intelectual, se trata de psicología o ingeniería mental. El Zen es armonía, espontaneidad, soltura, agilidad, práctica-realización: “el que sabe no habla, el que habla no sabe”. Las palabras, el habla, son reflejos en la nada. A cada paso, nuestro Ego funciona con reflejos autoengañosos ¿Durante cuánto tiempo?. Tanto tiempo cuanto nos hagamos preguntas. Si haces trabajar a tu mente con preguntas, no estás en la Práctica. Todas las preguntas que te hagas y las respuestas que te des, son tiempo-espacio mental que está fuera del presente y, por tanto, en tu Yo, en tu mundo personal. Hay que pasar a la Consciencia

Cósmica: las hojas del otoño no se preguntan porqué ni dónde caen...Intuir la propia naturaleza, confiar en ella que es la sabiduría de los maestros realizados. Las sofisticaciones de la cultura nos separan de la biología, no tocan el núcleo del asunto, porque el yo ha suplantado (ignorancia) al núcleo, que es el terreno del Zen.

Se ve, así, la relación entre destructividad e ignorancia. Los más egoístas son los más neuróticos y los más destructivos. “Hay que solemnizar lo obvio, para que se vea”.

DESPERTAR

El despierto sabe, esté o no en el Templo, lea o no lea, que está practicando. Vivir. Todas las cosas se convierten en Práctica porque son consciencia sin estorbos. Si hay verdadera Práctica y adiestramiento, el proceso es inconsciente y espontáneo. Si metemos al Yo mecánico a dirigir, por falta de atención, que es una consciencia superficial y especializada en instrumentaciones egocéntricas, esa es su función, relativizamos y desrealizamos la situación personalizándola.

Hemos de realizar que despertar no tiene solo que ver con comprender. Comprender y actuar son la misma cosa. Si mi mente ha comprendido que todo es Uno, si ha percibido su origen, siente, intuye y actúa (no lo puede explicar) desde un todo idéntico. Todo es el Todo, y Todo es la Nada y para percibirlo hemos de actualizar la experiencia del Todo y de la Nada. La Nada es todo lo que hay originalmente. Una Nada viva, real.

La vida es la percepción del ahora, lo que ocurre, aquí y ahora ¿Por qué voy a explicarme algo con una parte de mí?. El Bodisattva, en vez de hablar con la mediación de deseos e ilusiones, es consciente de que son ingredientes de la variedad, pero no el motor de todo, como le sucede a la consciencia superficial. El Bodisattva deja aparte los deseos y apegos del Yo (las cosas que atan y matan) abandonándolas “en” la Práctica. Eso es madurez y consiste en no dejar esas Prácticas-Realización de una consciencia ilimitada, mundo real y primario, que provocan una hecatombe en la estructura del yo (aunque queden restos, parásitos de estructuras yóicas y áreas de reserva). Podemos dejarlas ahí, no hemos de liberarnos de ellas compulsivamente. Se irán cayendo porque despertando ya nos hemos liberado de ellas. ¿Qué mayor liberación que experimentar su vacuidad?.

El pensamiento, los apegos, no son absolutos. Mientras los actos no sean espontáneos y obedezcan a deseos-pensamientos a apegos-sentimientos, a energía-hábitos, no se puede abandonar la Práctica. Luego todo es Práctica, esto es, no-pensamiento, pero se trata de otra consciencia y a veces de un lenguaje diferente.

El poder del espíritu es la capacidad de allanar los obstáculos. Si el gran ojo está viendo la Nada, todo se coloca en su verdadero lugar, esa es la Naturaleza de uno mismo que ve las cosas en su propia naturaleza. Ve las cosas tal como son y no deformadas por el cristal empañado del yo. Todo es verdad desde aquí,

porque todo es Uno. La diferenciación tiene la misma importancia porque es la variedad de la Unidad, lo mismo.

NO DISCRIMINACIÓN, NO CULPA

Si somos conscientes del funcionamiento mecánico del Yo, el sistema de culpa no tiene sentido. Desaparece el sentimiento de culpa. Desde la práctica (percepción del Vacío) no hay preguntas, porque éstas son una proyección del Yo.. Desde la práctica, la mecánica del Yo se elimina espontáneamente y, si no desaparece, resulta intrascendente porque el practicante tiene consciencia del funcionamiento mecánico. Desaparecen o se relativizan las preocupaciones y los presupuestos yoicos porque, desde la Nada, no hay valoraciones y todo está bien y no bien. Todo está y no está.

El error consiste en depender de la mente “institucional”. La verdadera práctica consiste en estar en posición cósmica (centramiento en la Nada). Esto lo resuelve todo porque no hay discriminación. Al desaparecer o debilitarse el Yo (pura ilusión ignorante) no hay nadie y el sujeto es invulnerable. Todo depende del nivel de consciencia. Desaparecer y debilitarse son niveles distintos. Pensar y realizar también. Pensar lo comentado no equivale a realizarlo. Si no hay nada, el Ego no persiste.

Sucede que persiste la consciencia mundana. El Bodisattva también la tiene, pero la práctica le permite volver y reintegrarse en el nivel de consciencia cósmico. Esto no es idealismo. Es, simplemente, reconocer que la Nada original constituyente nos da las directrices del uso de cualquier cosa o acontecimiento y el propio cuerpo-mente.

Desde el no-yo, desde la no-discriminación, todo es verdadero. Si interfiere el Yo, aparecen las valoraciones e interpretaciones y la mente se limita, pone fronteras, hace calificaciones, dice o pretende decir lo que es verdadero, falso, bueno, malo, etc y escoge egocéntricamente.

LA ARMONIA EN LA SANGA

Por tanto es un grave error no recuperar la consciencia cósmica con el ejercicio y la Práctica de centración en la Nada. Si esto no sucede así, se produce un “retraso mental” por muchos “Premios Nobel” que se tengan.

El sufrimiento, es el reflejo de la disarmonía con la Sanga, porque la disarmonía es personalismo y práctica de la competencia interesada entre yoes. El Bodisattva tiene que saber buscar la armonía interior y hacer desaparecer las perturbaciones. Si comprendemos que mantener las costumbres y hábitos de siempre como achacables al carácter, si no nos liberamos de los tópicos, es que no estamos convencidos de que no hay más manera de vivir que la del Camino de Buda. Uno debe demostrarse eficazmente que esto es así con hechos. Si no lo hacemos y persistimos en mantener las cosas y los hábitos, eso es ignorancia, falta de disponibilidad y generosidad (esclavitud).

La vuelta a la armonía interna con la mediación de la Sanga, ha de ser a través de la compasión. Es imposible una armonía interna sin identidad o interdependencia con los demás seres. El Bodisattva vive esa contradicción entre la armonía y la disarmonía con el ignorante y se muestra disponible para que, en un momento, el ignorante se disponga a armonizar o el otro armonice con él.

La conducta de los demás es la referencia para saber situarnos en el Camino. El signo indicativo puede consistir en comprobar si la Práctica de los demás nos perturba. Esta perturbación puede ser superficial. Pero si no es de la mente superficial sino de la mente profunda, en el enfado hay realización. Un maestro se cabrea y su cabreo es realización.

La Sanga es el Vientre Sagrado de los antiguos y la Otra sociedad para los modernos donde se puede seguir madurando si hay claridad y generosidad. Cuesta mucho tirar de la manta. No lo aprovechamos bien.

Se trata de comunicar la experiencia de los cargos de Godo (Jefe del Dojo) y Tenzo (Jefe de la Cocina). No son títulos honoríficos. Se trata de comunicar en la Práctica, como se ejercitan, tomando consciencia de que pueden ser “práctica o antipráctica”. Son cargo y función. Uno ha de estar atento a sí mismo y a los demás, dando a entender que se está concentrado, que se está en Ello. Es un modo de predicar el Dharma, mostrando que la consciencia no está ocupada por la rutina, por la pura superstición o porque no es capaz de decir no del todo.

Ser Godo –dice Doshin- no me ha servido, he servido a Ello. Ello me ha enseñado a verme. Daidó le hace ver que eso es hablar en abstracto, que la iluminación es ver nuestras carencias sin limitaciones. Si los quehaceres permiten ver como eres de interesado, de marrullero ... eso es iluminación.

Lo que importa es el servicio al cargo. Si uno está en sus cosas personales, las cosas nos han pescado y uno no puede desprenderse de ellas cuando quiere. Para eso está la Práctica y el Templo. Ese es el ejercicio y la concentración: desprenderse de las cosas, hábitos y apegos cuando uno quiera.

El esfuerzo ha de hacerse constantemente. El Ejercicio diario de volver al Camino permite el retorno con menor esfuerzo, pero es preciso actualizarlo. Hemos de estar preparados y listos, a través del cuerpo o a través de la mente o de ambos, se deja caer el cuerpo y la mente.

Entender y realizar (Comprender y actuar) han de estar unificados, ser la misma cosa, porque si no, sería como leer una receta de cocina sin cocinar el guiso. La práctica de volver al Camino, ha de hacerse con una gran familiaridad.

El poder del espíritu radica en ser capaz de cambiar de nivel de consciencia, liberarse del sufrimiento, liberarse de la vida y de la muerte sin pensar.

CONTROL DEL EGO

Pregunta Daidó ¿Estamos listos para perder el trabajo, para enfrentarnos con la enfermedad, con la muerte? ¿Qué hemos practicado? ¿Manejamos al Ego o nos sigue manejando de otras maneras porque le hemos dado nuevas ideas? ¿Estoy preparado para manejar mi mente superficial o, lo que es lo mismo, en la Práctica, puede actualizar el Dharma, el verdadero Yo, o me maneja la mente automática?. Si no lo hacemos, somos como niños, no hemos avanzado ni un solo paso, estamos a merced de lo que lo vulgar establecido quiera y maneje.

Hemos de demostrarnos que estamos más allá de las costumbres, de las instituciones, cuando nos da la gana. Tomando consciencia del grado de preparación en que la Práctica nos sitúa frente a las sorpresas, conocemos la madurez de nuestro espíritu. Una mente más allá de lo convencional, puede ejercitarse en la contradicción, el humor, la incoherencia y la paradoja sin moverse.

Si tu yo te maneja y dices que le ves y te sigue manejando, se evidencia que la capacidad para cambiar de nivel de consciencia no funciona. Denota que seguimos en el terreno del pensamiento y eso no es Zen. Estamos en la jaula.

¿Cómo salir de la jaula?

Ya que nos importa cómo funciona, basta con seguir la Práctica, seguir las instrucciones y no hacerse preguntas. Basta con hacer Za-Zen, leer lo Sutras, concentrarse en las Prácticas recomendadas. El verdadero Bodhisattva no quiere resolver nada. Está en la Práctica realización, porque comprendió que somos n-nacidos, lo entendió y no tiene que repensarlo por miedo, defensa, inseguridad, curiosidad...(que todo esto es lo mismo). El pensamiento espontáneo es sin pensamiento previo. El Satori no es un objeto para la consciencia. No se trata de repetir continuamente ser conscientes de la consciencia, sino ir más allá.

La propia naturaleza está funcionando desde antes de nacer y nos damos cuenta de que sin saberlo, nos vamos realizando. Es la propia naturaleza la que empuja en una escalada de consciencia que permite ir creyendo en nuestra propia Budeidad. El que intuye su propia Budeidad no tiene inconveniente en realizar que lo permanente y lo impermanente es la misma cosa. En el Budismo se dice que aquello en lo que creas, lo has de realizar, hasta que no quede nada. La naturaleza te conducirá a ello sin sacrificio y sin esfuerzo, echando abajo prejuicios y deficiencias.

Por eso resistirse es neurótico. Supone resistirse a comer cuando tienes hambre. Nos resistimos a perder nuestros prejuicios. Eso es enfermizo. Si no lo abandonamos y nos limitamos a tenerlo en la cabeza como un buen propósito, sin práctica, no hay liberación. Por eso no hay dogmas en el Zen, hay utilidad práctica, liberación de los prejuicios, deseos falsos que hacen sufrir porque no se cumplen y cuando se cumplen duran poco.

Dejar los apegos lo mismo que pasan las bolas del collar, con el cuerpo. Sucede lo mismo con el cuerpo que deja pasar la mente: hay que soltar con inmediatez, con rapidez y entonces entramos instantáneamente en la realidad.

El acto de beber, sin la interferencia del yo, sitúa el vivir en un mundo ilimitado. Es el acto cósmico, inseparable del agua de la lluvia, del agua de la huerta, de los frutos y los ríos... Si decimos yo bebo, hay selección, coste mental, límites y fronteras. Casi todo es destruido.

FUSE. LA PRACTICA DEL DAR

El ego actúa como una bomba chupona. Si lo sacas del agua se queda en vacío, le dejas sin objetivo, sin nada que chupar (Mushotoku). Si al Ego le quitas el logro, el objetivo ya no sirve.

Lo impensado, vacío, sin ganancia, es ajeno al Ego apropiador que se comporta en función de las ganancias y resulta destructivo porque el máximo objetivo del Ego es tenerlo todo, entrando en conflicto con otras máquinas egoístas. Cuanto más chupa, más insatisfecho está.

Cuando no hay objetivo no hay nada que agarrar; entonces, de golpe, comienza la libertad, CHIE, el vacío libre para nada. Ahora no hay miedo, porque nada se convierte en todo sin Ego. Todo está ahí. No hay que cogerlo. Es el paraíso, la Tierra pura. Está todo hecho y no se puede pedir más. Esto no es comparable a los cuentos de colores del chúpalo-todo. Cuando no hay objetivo, el Ego ocupa su lugar justo. Ahora la bomba chupadora está apegada a ratos y puede enchufarse la bomba cuando hace falta, en caso de inundación. Eficacia sin agresiones.

Se pregunta: ¿Cómo saber si uno es sincero y orientarse en la dirección Mushotoku, sin objetivo? Para no quedarnos solo en buenas intenciones, el Fuse, la donación, es el tajo para verificar esta comprobación. Cuando se haga Fuse, hemos de olvidar quién lo da, a quién se da y qué se da. Si así acontece, funciona Mushotoku. Es preciso romper la estructura Ego-ganancial. Al practicar la donación tenemos que comprobar cómo nos sienta. Si hay práctica de desapego, hay desapego al logro de dar. Pensamiento, sentimiento y acción tienen que ser uno. Hasta que dar, deje de doler.

PERFORAR LA DUDA

La duda es una pregunta con posibilidad de respuesta o sin respuesta alguna.

Ante esta situación (bola de hierro en el estómago, se denomina al KOAN), hasta que se agotan todas las indagaciones intelectuales no, se entra en otro nivel de consciencia y se perfora la duda yendo más allá. Si hay duda, hemos de pasar a la Práctica. Ha de llevarse todo al mismo colector; esto es, seguir las Instrucciones. En este caso, lo yoicos pasa a ser individual.

Si se ha trabajado la experiencia de la superestructura engañosa del Yo, esto es, si se le ha percibido como una estructura irreal y caprichosa, cada vez extrañará menos esa realidad del MUJO, la impermanencia que todo lo cambia, para qué resistirse, si es una ley universal!

Los pensamientos pueden debilitar, pero si cada vez estamos más en la Práctica, mayor es la indiferencia frente a las resistencias o proyecciones que uno hace de uno mismo como Ego.

Si se utiliza la mente para resistirse, si utilizamos los conceptos para sufrir, eso es lo contrario de la Liberación. Somos tontos, ignorantes, idiotas (etimológicamente separados).

Cada vez que lo que realizamos es nuestro Yo, sufrimos. La Liberación no consiste en percibir esto solo para reconocer nuestra ignorancia. Somos tontos, cuando no somos sabios. Ser sabios no es, no ser tontos.

Recordamos que el ego es la punta del iceberg. Todo lo demás es automatismo conceptual, de opuestos.

Sufrimos porque la mecánica –ignorancia- actúa y es cada uno el que tiene que decir ¡basta!. (consciencia de límite al sufrimiento, a la adicción al Yo).

Si no hay producción mental, nada hay que destruir: eso es realizar la serenidad del ZAZEN.

La incoherencia se resuelve siendo coherentes, cumpliendo las instrucciones, sin sacrificio, aunque con esfuerzo, o con una incoherencia conscienciada, observada.

La vida y la sabiduría cósmica, nos enfrenta, con nuestra ignorancia, que conduce al sufrimiento y, así, sucesivamente.

Si los apegos van disminuyendo, con la Práctica, se deja de sufrir?

No exactamente, el sufrimiento es otra cuestión porque no se enfrenta al no-sufrimiento, como deseo. Así es como se hace Vacío y Práctica.

¿Nos damos cuenta de que estamos en una Vía que hemos buscado? ¿Podemos ser incoherentes y contradictorios?. Se trata de mantenerse en el “no se”. La enfermedad del Espíritu es mantener opinión personal. Es manejar el larguísimo asunto de las diferencias: ¡nuestro propio telediario mental!.

No nos realizamos día tras día, semana tras semana, sistemas convencionales de medir el tiempo. Nos realizamos en cada instante. Por eso, los que pretenden estabilidad, perpetuidad, en el SATORI, (Estado de Despiertos) caen en la ambición. Basta que se pretenda (interés personal), para que no pueda alcanzarse la lucidez. En esta situación prevalece el dualismo y la consciencia SATORI es impersonal, no es pretendible. EL SATORI es estar practicando. Ser la Práctica. La Consciencia de estar practicando es la del BODHISATTVA. Esta Consciencia es realización. Es realizar la realidad. La Práctica, no es el sujeto que Practica, ni el objeto con que se Practica, sino la Acción Justa.

En la Consciencia no interferida por el Yo, hay percepción, pero no la percepción condicionada por un yo personal.

Desde la Consciencia iluminada, sin límites ni fronteras, no tiene sentido ningún tipo de elección porque lo que hay es lo que está presente.

Los pensamientos sobre el dolor, producen sufrimiento. Si no hay pensamiento sobre el dolor, habrá dolor pero no sufrimiento. Toca dolor, somos dolor: eso es

Realización. Si se deja pasar y te concentras en la postura y en la respiración, hasta dolor desaparece; no hay conciencia de dolor cuando el nivel es profundo.

REALIZAR EL PROPIO NOMBRE

La Práctica de realizar el propio nombre, radica en no identificarnos con él. Si realizamos el nombre, nos realizamos como Budas. El nombre nos guía intentando que nuestros actos estén protegidos por él.

Estar libres, sin identificar, es la verdadera identidad.

Mientras no realizamos la inexistencia del Yo (vacuidad) creemos que existe.

Todo acto está iluminado. Los que no lo sabemos somos los que no estamos iluminados.

Si comprendemos la inexistencia del Yo por la Práctica, podremos realizarnos.

El error está en que percibimos la realidad por medio de un intermedio, el Yo.

Hemos de liberarnos del Yo para ver la Realidad. Pero no basta con escucharlo, hay que practicarlo y solo lo Práctica realiza la impersonalidad del Yo, es decir, la Vacuidad. Esto es entender.

La verdadera identidad consiste en percibir las cosas tal y como son, imparcialmente, impersonalmente. Todo lo que ves, escuchas, es verdad, es real sin el Yo traductor.

Sólo es verdadero lo que es real. Por eso, no es el Zen una Religión, sino ***una maestría de la mente.***

FUSE, LA ENTREGA, DONACION

No es fácil entender que “lo que no se da, se pierde”.

Una sabiduría interna nos hace ver las cosas que pueden y deben decirse en la SANGA, no se puede decir, o no es fácil decir las, en ninguna otra parte.

La Práctica es de generosidad, de sinceridad, de lo que hay o lo que obstaculiza la Práctica. Lo imparcial o impersonal. Así sin proyectos, eso sería un problema intelectual, somos encarnaciones del Universo, estamos unidos y en el Zen tratamos de no obstaculizar la Unidad.

Practicar es ir desprendiéndonos cada vez más de los pensamientos y estructuras inconducentes, es decir: eliminar obstáculos y que salga lo que tenga que salir. Si no, somos una entidad personalista y egoísta, o de “el SATORI para mi”.

Preguntar a alguien es pedirle algo y, lo justo, es dar.

La comunicación general no es obligatoria en el sentido de forzarte tu o que te fueren los demás.

Hemos de estar pendientes, actuales, sobre uno mismo y sobre los demás si queremos actualizar la mente Cósmica. Si estuviéramos verdaderamente pendientes, habría muchas comunicaciones. Si esto no sucede, es porque venimos al Dojo, al Templo, con las energías gastadas en nuestros asuntos personales. Tomamos Refugios en Buda, Darma y Sanga para descansar,

relajarnos y adormecernos, intoxicados del mundo. Tras el descanso y la Práctica, aparece, a veces, el estado de Alerta, la consciencia ordinaria o de Buda.

DESMITIFICAR EL LENGUAJE

Desmitificar el lenguaje equivaldría a decir la Verdad es inexpresable, ni es, ni no es.

La palabra, el verbo, se identifica con lo que representa y la cultura es una hipertrofia verbal lógica o ilógica desmesurada, que ocupa espacios en la consciencia verdadera o total.

Experimentar el aspecto Vacío del Todo, es decir, la Nada es desbaratar la hipertrofia exagerada y sobreespecializada del Logos. Es desbaratar la pasión de hablar, de pensar, de elucubrar, de conjeturar, de discutir, de hacer valoraciones articuladas.

Con la Práctica y el descubrimiento de que se puede vivir sin pensar tanto, (vivir no es pensar) en muchos momentos del día, surge la liberación, la percepción directa y natural. El lenguaje ocupa el lugar que les corresponde a otros sentidos, como el olfato, que lo tenemos atrofiado.

Como reconoce el SUTRA del DIAMANTE, la paz perfecta consiste en liberarse de hacer distinciones con la palabra.

La Consciencia tiene que mantenerse independiente de cualesquiera pensamientos que surjan dentro de ella. Si la consciencia depende de algo, si es una mente apegada a las ideas mundanas, es como un hombre ciego andando a tientas en las tinieblas. Un Bodhisattva, practica con una mente desapegada de cualquier idea mundana, es como un hombre con los ojos abiertos a la radiante luz de la realidad, limpia de prejuicios, claramente visible.

Cuando observemos un pensamiento y nos remontamos hasta su fuente, no encontramos nada. Es lo que se llama “liberar los pensamientos” mediante la observación de su naturaleza, reconociendo su “vacuidad”. Un pensamiento así liberado, no produce una reacción en cadena (asociación de ideas), se desvanece sin dejar huellas, como un ave que atraviesa el cielo.

¿SE PUEDE BORRAR EL YO, INEXISTENTE?

No se puede abolir del todo un yo inexistente. No se trata de aniquilar con la Práctica, el Yo que nunca ha existido, sino se trata de desenmascarar su impostura, reconociendo su inexistencia, lo que aconteció cuando el Buda histórico alcanzó la lucidez y pudo decir, refiriéndose al Yo: “Has sido visto, no construirás más”.

En la tradición de la enseñanza se suele recurrir a este ejemplo: cuando en la oscuridad de un recinto percibimos una forma cilíndrica coloreada (una cuerda, un trozo de conducción de goma) y lo confundimos con una serpiente, reaccionamos invadidos por una sensación de terror. Pero si alguien enciende la

luz, comprobaremos enseguida que no se trata de una serpiente. De hecho, no ha ocurrido nada. No hemos destruido a la serpiente ya que jamás ha existido. Sencillamente, hemos disipado una ilusión.

Mientras se percibe el Yo como una entidad real, tenderemos a desear todo cuanto se imagina de agradable o beneficioso y rechazaremos todo cuanto se considere desagradable o perjudicial. Comprobado que el Yo no tiene existencia real, todas las atracciones y rechazos se desvanecen de igual modo que desaparece el miedo a la cuerda que se confundió, que nuestra mente superficial confundió, con una serpiente.

El Yo posee principio y fin, no tiene en el presente otra existencia que la que la mente le atribuye.

La lucidez (iluminación), el nirvana, se ha podido decir, no es una extinción sino el conocimiento final de la naturaleza de las cosas, su realidad.

Cuando así sucede, realizamos nuestra propia naturaleza, Yo como Yo mismo (no como mi Yo) a lo que llamamos Talidad (Tal y como soy y son las cosas) o Budeidad.

CULTURA BUDISTA Y CAMINO DE BUDA

Una cosa es el Budismo, como cultura o información y otra la Práctica de las enseñanzas de Buda. El practicante de las Enseñanzas de Buda está en el Camino de Buda.

El Camino de Buda es el ejercicio de Realización de la Propia Naturaleza, que rompe la primacía del Ego y, en vez de actuar interesadamente, el sujeto actúa dentro del campo de la Libertad, para Nada, sin objetivos personales.

Se trata de no movernos por idea del logro o de la ventaja (Mushotoku) y de observar cómo funciona nuestro Yo.

Se intuye que el encuentro con nuestra Naturaleza no puede ser malo. No se disloca la situación, sino que se transforma su percepción: “los arboles siguen creciendo hacia arriba”. Debajo de las palabras, hay más palabras; debajo de un Yo, no hay otro Yo.

FALSEDAD Y CONSCIENCIA FALSA

La falsedad no existe, sólo existe una Consciencia falsa que no tiene realidad, a la que llamamos Ego o consciencia vulgar, dirigida por una superestructura que funciona en términos dualistas, con olvido de que la realidad es Una, no divisible, variada e interdependiente.

La Consciencia profunda es imparcial y ve la Unidad y la variedad. Ve no las interpretaciones de las cosas en función de los intereses sino la “significación” verdadera de las cosas o las cosas tal y como son.

La cosa, el árbol, siempre es libre, verdadero. Nosotros no somos libres porque lo vemos a través del mundo del Yo que es el negocio con el árbol. Mientras

percibimos el Yo, no percibimos la Realidad, sino sólo reflejos falsos, obnubilados por nuestros intereses.

Cuando la Consciencia del verdadero ver, deja de jugar papeles (institucionales, sociales, culturales, todos interesados) experimenta el estado de independencia, de Liberación. Hemos, pues, de morir al Yo, y una vez muerto, todo estará bien (será como es) y las puertas del Tesoro se abrirán.

¿Cuáles son las puertas del Tesoro?. La Consciencia liberada y el Tesoro “Nada desde el principio, tras de la cual hay tesoros incalculables”. No rellenemos las cosas a base de razonamientos, porque eso es semántica y el Zen es el Camino intuitivo.

Intelectualizar el Zen puede conducir a una Consciencia mundana muy evolucionada, pero no liberada. Por el primer camino no hemos conectado con el Cosmos. Eso no es Zen. El Zen tiene que ver con la verdadera Consciencia (no dualista) donde no hay ni bien ni mal. El león se come a la gacela. Eso no es ni bien ni mal.

Si la Vida no es nuestra y el Cosmos no es nuestro ¿por qué nos lo queremos apropiarnos?

Todo lo que se funda en proyectos articulados, reglas, normas, es falso aunque nos parezca momentáneamente útil.

Uno tiene que descubrir que no sabe vivir porque depende de la superestructura de su Yo dictatorial y eso no soy Yo mismo. Eso es querer vivir en el engaño de la falsa felicidad, un deseo ilusorio, una palabra.

¿Quién enseña a vivir?.

La propia Consciencia con la ayuda de alguien que vaya por delante en el Camino (Ver el nº 2 de esta colección “Aprendiendo a vivir”).

En las preguntas están las respuestas dentro de los límites de lo inteligible. Si pasamos más allá de las preguntas y sus limitaciones, nos encontramos con lo ineluctable: más allá del pensamiento, en el terreno de la intuición y de la vida. No hay respuestas porque la vida es sólo vivible. Si no nos hacemos preguntas y disponemos de las Instrucciones todo queda respondido en Su Práctica.

TERAPÉUTICA Y PRACTICA

Una percepción no dualista de la realidad percibida en Zazen, la Meditación conduce a una situación en la que no hay diferencia entre mente y cuerpo, como no la hay en la vacuidad del no-Yo porque es la misma Vacuidad.

Siendo que la Práctica consiste en sentarse, simplemente, sin finalidad alguna, ni espíritu de provecho, concentrados en la postura y la respiración, puede afirmarse que, así entendida y realizada, es benéfica para la salud del cuerpo y del espíritu como experiencia de lo Real.

La Práctica intencionada –intentada solamente para mejorar- es limitada, no es verdadera práctica. Es cuando existe meta y objetivo, es interesada, guiada por el Yo, la superestructura.

Cuando es Real, la Práctica, sus efectos benéficos, acontecen de manera inconsciente y sorprenden al practicante.

La mejoría de la salud sucede de modo natural, sin buscarla.

Resulta obvio que la Práctica de la Verdadera y Propia Naturaleza sea saludable. El artificio es causa y efecto de enajenación y neurosis, la falsedad de los papeles, sociales y los personajes aperturistas con idea de fortuna, fama, ganancia.

Podría servir de ejemplo el caso del individuo que se aficiona a la jardinería y que después de un cierto tiempo de práctica, se sorprende con un desarrollo muscular que no buscaba.

La Enseñanza es Armonía, Unión, Fusión, por encima de los condicionamientos y dualismos de los contrarios.

La Práctica, sin objetivo, nos pone en sintonía con la Naturaleza, con su ritmo, con el fluir del Camino. Es Consciencia ordinaria y real, inconsciente y no buscada ¿cómo no va a ser saludable y curativo?. En este sentido, la práctica es saludable y curativa, es función y es utilidad. Si se busca y se cree conseguida, se pierde.

La salud es el estado natural del cuerpo en estado de armonía con la Naturaleza (el Darma) y sus ritmos de consciencia Unificada, Honshin.

De esa conexión nos saca nuestro Yo. Nos entorpece, obtura o empaña con el llamado falso personaje. La Práctica y el Zazen, restauran la armonía en todos los órdenes que incluyéndolo incluye Todo, también la salud. Se trata de una experiencia individual y comprobable entre los miembros de la Sanga.

EL PUNTO DE NO RETORNO

Al observar que uno es un personaje y los demás también, las relaciones se relativizan. El asunto comienza y uno no puede detenerse. Desde esa experiencia que es la percepción de la irrealidad del Yo, no hay dónde agarrarse. Es imposible volver al estado de enajenación anterior. Visto lo cual, las cosas no pueden ser, ya nunca, como fueron: no es posible el retorno.

Descubierto el Ego como superestructura irreal o condicionada no podemos ya identificarnos con él. La Verdad basta percibirla sólo una vez. Y eso para siempre. Nadie que haya practicado de Verdad el Zen, puede dejarlo, es decir, puede creer que ser un personaje condicionado, aleccionado y aprendido es ser uno mismo.

LA SOLEDAD Y LAS RELACIONES

Al que está solo le ocurre Todo, le ocurre la Nada.

El gran perceptor es uno mismo y, sólo así, el presente es realidad presente. Viviendo en la soledad se siente uno en la Nada. Es en la Nada donde ocurre Todo, momento a momento en el presente de cada uno.

La comunicación compartida consiste en transmitir cómo vive el presente cada uno y cuáles son los obstáculos.

El miedo a la soledad, a la Nada, es lo que nos conduce a buscar compañía. El Yo que se queda solo se echa a temblar porque no tiene otro Yo de quien sacar tajada que con el logro de objetivos le distraiga de la Verdad.

Cuando se acepta la soledad sin Ego, puede pasar cualquier cosa sin condicionamientos y todas reales.

En las relaciones interpersonales no caben dedicaciones absolutas de sentimentalismo permanente. (La película, la novela, todo cuanto se repite, aburre y destruye).

El amor, como fuerza vital, es el mismo que podemos sentir con un animal o una cosa, pero ha de adaptarse a la forma, en cada caso, perro o mujer o árbol o suelo.... La especialización es repetición, no se revitaliza y muere. Los encuentros han de realizarse en la Nada guiados por la Propia Naturaleza Cósmica o solo serán, en lugar de juegos cambiantes, neurosis repetitiva, proyección de deseos e ilusiones, previsión compensatoria, por tanto falsedad, vacío.

Para que la relación sea real, hemos de concentrarnos en nuestra propia Budeidad. Percibir en los otros, otros Budas. Resulta difícil porque no se abandona y se deja caer. Quiere decirse que no tenemos firme convicción, sino mezcla, duda y previsiones.

Cualquier pensamiento que se tenga cuando se está deprimido, es especialmente falso. Lo mismo si se está eufórico. Extremismos, desequilibrio. En el estado de consciencia libre, no hay problemas. Si concurren dudas aparece el problema de elección, de como ganar mas, o perder menos, por tanto hemos de ir a la Práctica: ir al abandono perforando la duda. No permitir que nada se convierta en automático porque el Ego tiene tal fuerza adhesiva, que se apropia de todo, incluso, de las pequeñas Iluminaciones y estas desaparecen y pasan a ser recuerdo. El recuerdo está muerto porque no es acontecimiento presente, aquí y ahora.

El asunto está en abandonarlo todo, perforar la duda, dejar pasar, ejercitarse en cortar el pensamiento discursivo y las valoraciones, juicios, proyecciones...

Un pensamiento automático, yoico, se multiplica y ramifica si no se corta. Como las cerezas en un cesto, se tira de una y salen todas las demás. En este caso hemos de tomar refugio en lo sabido y practicarlo: Buda, (Maestro perfecto), Dharma (Enseñanza perfecta), y Sanga (Conjunto de practicantes).

LA PAZ DEL “NO SÉ”

Los sentimientos proyectivos, humanitarios, son egoístas. Se utilizan como instrumentos de nuestros deseos e ilusiones. Son por tanto, fuente de sufrimiento.

Si uno sufre no está en el estado de consciencia que permite ver “las cosas tal y como son”. El control tiene que ver con este asunto: sin valoraciones, es decir, una consciencia impersonal. ¿Significa esto que no hemos de tener sentimientos?, ¿que nos convirtamos en un zombi?. La clave está en el Zazen, en ir y venir, en navegar a voluntad por los estados de consciencia. En el presente no hay pensamiento. En el presente se es uno con la situación, sin valoraciones. Cabe preguntar: ¿cómo se vive el suceso tal y como es?; ¿cómo la instrucción se convierte en práctica?; ¿qué es control?.

Realmente, no hay nadie que controle. El Cosmos que somos se controla solo. Controla Ello. Hemos de olvidar el auto-dirigismo continuo solo por el pensamiento. Practicar sin meta ni objetivo.

Navegar con libertad por los estados de consciencia, significa tanto como no luchar con los pensamientos, abandonar, soltar. En la vida cotidiana aparecen momentos de sufrimiento (yoismo), de inconsciencia. Así aparece en los distintos estadios de consciencia. Si nos preguntamos ¿qué significado tiene mi vida?, y respondemos: “no lo sé”, la no respuesta proporciona una gran tranquilidad.

En “no se”, no cabe sufrimiento, desaparecen las pasiones y aparece la paz: eso suena a estar en las manos del Cosmos. ¡Allá películas, nada de proyectos ni de proyecciones mentales! (películas imaginarias).

En el “no sé” nos descargamos del Ego y pasamos a ocupar el lugar que nos corresponde en el Cosmos.

El control, pues, no es de uno: el control de los sentimientos no es sólo un asunto de disciplina, esfuerzo heroico- voluntario. Es la práctica esforzada la que conduce a la armonía con el controlador, que es el Cosmos y que somos nosotros mismos.

SAMSARA E ILUMINACIÓN

Pertenece tanto a la naturaleza humana como a la condición humana que la iluminación ocurra en medio del Samsara. No puede haber iluminación sin ilusión y viceversa. Para caer del burro es preciso estar montado en él.

La práctica del Zazen, el contacto con la Sanga, la continuidad en la Práctica, es la continuidad en la lucidez..

El prejuicio se constata mucho mejor con la lupa Budista que con otras gafas.

Saborearlo todo quiere decir que no te quedas con nada. Sin buscarlo, la vida te lo trae. Hemos de renunciar sólo a lo que ate.

Así las pasiones se diluyen y dejan de serlo.

Dice Dogen, que para seguir el ZEN, hay que disponer de un especial apego, algo desmedido que se sale de lo habitual; eso es vencer la pereza, día a día.

Si uno no manifiesta de sí mismo, sus obstáculos, sus descubrimientos, no existe verdadera comunicación en la Sanga.

Si uno ve un Buda en los otros y ve sus defectos, le entra ternura. No interviene, no interpreta y vive pacíficamente.

Hacer lo que hay que hacer es liberación, porque se hace con independencia de que nos guste o no nos guste.

Ir, “más allá del me gusta o no me gusta”, significa entrar en otro campo, en otro terreno, significa traspasar los límites del Ego. Si opinamos sobre lo que nos mandan, sufrimos. Volvemos al apego.

La libertad del Budista consiste en “hacer lo que hay que hacer” sin buscar satisfacción, ni sufrimiento. No se puede hacer otra cosa. Estar en la realidad, ese es su empeño: ser ajeno a lo superficial o verlo.

Si se ve a los demás como “Budistas que no conoce”, uno tiene que ser un Buda o mirar con los ojos de Buda. Para ello, es preciso la continuidad en la Práctica.

LA LUCIDEZ NO ES ASUNTO INTELECTUAL

No podemos cambiar la Verdad por símbolos. La vacuidad no ha de entenderse en sentido físico, sino que el Vacío se refiere a ausencia de toda significación.

Al caerse muchas cosas mundanales (añadidos, ilusiones, Skandas) que se sueltan solas por la práctica (inconscientemente) surge una gran liberación. Sucede sin esfuerzo ni heroísmo y aumenta la convicción de que estamos en el Camino verdadero.

Tal es la pura utilidad del Zen. “Aprendiendo a vivir”, en lo cotidiano y a cada instante. Es el vivir. Saboreando cada instante, saboreando la fusión con el objeto o la situación (“Aprendiendo a vivir” es otro de los títulos de esta colección).

Si comprendemos que somos unos fantasmas como proyecciones del yo irreal y ahora descubrimos que todo es superficial, deviene un cambio total de la percepción del mundo.

Con la mente sola no se llega a la lucidez (iluminación), pero conduce a ella.

No hay más salida que ser uno mismo y no hay otra manera de ser uno mismo que en cada instante.

El instante se convierte en real por la Práctica de las Instrucciones del Maestro, del Darma y de la Sanga.

NO ELEGIR

Si nos identificamos con los padecimientos ajenos, es que nos identificamos, mecánicamente, con los propios padecimientos.

Si nos identificamos con otro y su sufrimiento, llamamos sufrimiento a lo que es ignorancia, sentimentalismo y robo de espacio a la lucidez.

Llamamos hacerse cargo de uno mismo, a la unificación de pensamiento, sentimiento y comportamiento (hechos).

En cuanto uno escoge, se equivoca por el simple hecho de escoger. Escoger es discriminación. En cada Instrucción está Todo. Si practicas en cada instante, eres tu mismo: actualizas la Verdad y eres el Universo. Cada vez que actualizamos los deseos, las diferencias (ámbito del yo), mandan las diferencias. El hecho de creer que se puede elegir, destroza la Realidad y el Universo y destroza la interrelacionabilidad de la Mente. De ahí que hablar de roles sociales o institucionales (ama de casa, médico, arquitecto...) no tiene sentido, desde el punto de vista de la Realidad Total. Quiere decirse que no tenemos opciones. Las creencias (falsas realidades) nos matan la mente Única.

¿Cómo sostener la mente Única?. La respuesta es: Practicando. Practicar es no trocear la realidad. Para hacerlo, hay que no hacerlo, porque Todo está hecho: consciencia normal de lo que se presenta.

Uno lo tiene todo, cuando no quiere nada. El que quiere algo, elige.

Cada vez que queremos algo, la Instrucción conducente y apropiada consiste en vaciar nuestra mente con la Práctica.

RESENTIMIENTO

El resentimiento consiste en repetir, una y otra vez, un sentimiento persistente, doloroso provocado por un acontecimiento impactante, a base de hacer presente el pasado.

No tiene sentido tener resentimiento hacia uno mismo, ni hacia nada, ni hacia nadie que esté manejado por un Yo (esencialmente inexistente).

Uno puede observarlo y se liberará del resentimiento con la Práctica. Si le estamos viendo, podemos ya liberarnos, porque se disuelve el apego.

Aún si el sentimiento es condicionado y depende del Yo conduce a una realización efectiva: tenemos ganas de llorar, lloramos y nada más, sin los añadidos sentimentales que el Ego puede introducir en un acontecimiento como pueda ser la muerte de algún amigo querido. Sin novela.

Si el sentimiento está vacío de causa egótica, cabría decir incluso que se puede llegar a agredir a alguien, sin sentimiento de venganza. Caso de la defensa propia. Los animales se matan y comen y no dependen de sentimientos, rencores, venganzas... como los humanos.

Resulta difícil ver, sin intención, que se daña a otro. Uno no puede prolongarse en la mente del otro. Resulta discutible comprobar cuáles son las justificaciones de cada uno, porque no tienen la misma significación en el nivel superficial porque en el profundo, no hay interpretaciones, valoraciones ni juicios. En el nivel superficial de la mente, si hay juicios, valoraciones, interpretaciones...

DESCUBRIMIENTO DE UNO MISMO

Para el descubrimiento de uno mismo, hemos de seguir las Instrucciones. Llevemos al trabajo y a la vida privada el espíritu del Zen. El Zazen hemos de

introducirlo en todos los terrenos. Eso debe sentirse como una necesidad, no como una obligación.

Es el Bodaishín, el espíritu del despertar.

Hemos de ir reconociendo los obstáculos que cada cual opone a la Práctica. Se trata de ir descubriendo las negaciones a la Instrucciones. Algunos a veces las resisten, otras las siguen y quedan agradecidos; unos las soportan, otros las desoyen y siguen en la contradicción haciendo las cosas a su manera.

Es conveniente, pues, que cada cual haga la lista de sus negaciones individuales, que cada cual, además de la relación de éstas, descubra y presente el resumen de los obstáculos y después seguir la Instrucción individual. Hemos de exponer el problema hasta que encontremos la expresión justa donde no haya problemas.

Esta es la consciencia que se esfuerza.

LA CONTEMPLACIÓN

Pueden realizarse numerosas Prácticas encaminadas a la realización de uno mismo, sin previsiones y que conducen a percibir el punto de quietud en la vorágine del mundo. Una de estas Prácticas es la Contemplación: ir andando y ver lo que pasa, por donde se pasa; observar lo que ocurre, sin valoraciones, imparcialmente y, si surge un juicio, dejarlo pasar, como en el Zazen. El primer paso es la observación y el sentimiento de calma y tranquilidad que acontece al percibir la unidad con todas las cosas.

La contemplación va más allá de la observación en cuanto que es fusión; esto es, ni sujeto ni objeto. Como toda Práctica, requiere un trabajo y un esfuerzo inicial y con la repetición, el practicante descubre con sorpresa una dimensión -la de la vida misma- independiente de los apegos, presas y ataduras del pensamiento discursivo. Un estado de alerta y limpieza de conocimiento (vacuidad) en el que los pensamientos discursivos se calman. La rueda de los pensamientos discursivos (Karma) deja de girar. Como los pensamientos dejan de encadenarse indefinidamente, invade al sujeto un estado de consciencia clara, libre de representaciones.

Este estado conduce a un sentimiento de paz. Se percibe que el gozo es exactamente lo que sucede, sin valoraciones, juicios ni opinión.

La Práctica de la Contemplación está olvidada en nuestro mundo occidental.

Ha llegado a sostenerse incluso que, es a todas luces imposible detener la corriente de nuestros pensamientos. El psicólogo Wilian James, que acuñó la expresión "corriente de la conciencia"...stream of consciouness, sostuvo que, intentar detener los pensamientos durante unos instantes, es impensable: regresan enseguida.

La afirmación -se ha dicho- haría sonreír a centenares de monjes y practicantes Budistas que, tras pasarse varios años intentando dominar su mente, son capaces de permanecer largo tiempo en un estado de vigilia libre de asociaciones mentales.

CAPÍTULO 4.- FRASES ZEN. GOROKU. FRASES DEL PATIO DE DAIDOJI

GOROKU. "Migas de Pan"

Son sentencias, dichos, reflexiones cortas, aproximaciones o pistas... que expresan las Enseñanzas de Buda, la Experiencia del Camino.

El uso del Goroku o del Koan, es variado, polivalente y múltiple pues según el momento, ambienta al que se acerca, refuerza al caminante, orienta al despistado, confunde, anima, comparte...

Es un sonido, un perfume dirigido a la intuición, que ha sido recogido andando, como se cogen las moras en el otoño...

Dedos que señalan la luna pero que no son la luna. "Migas de pan"...

El Zen da nacimiento a una convicción memorable de que hay algo que va más allá del intelecto, los sentimientos y las cosas.

Quien cree que todo ha acabado tiene razón: empieza.

SAMSARA:

Lo que se mueve constantemente.

Lo sujeto a cambio.

Lo relativo.

NIRVANA

Lo real es lo que se percibe cuando no se piensa.

La clave está en VER, no en comprender.

Cuando se está en meditación se está en el NO-YO. Esa NADA-ES-TODO presente al mismo tiempo.

Esto es experiencia profunda. Consciencia Cósmica.

La verdadera comprensión no tiene forma conceptual, es comprender sin comprender, reconocer en el fondo no-fondo de uno mismo, que no es yo alguno. La esencia del Cosmos.

El ZEN siempre trata hechos concretos y no se complace en generalidades.

La vida es una oportunidad de darse una vuelta por la vida, un bucle corto, una cabriola.

Darla con escaso engruimiento como se hace con un vino, puesto que todo lo que tiene comienzo al fin se acaba.

Poder parar cuando te falla el freno y escrutar lo misterioso, prepararse el ambiente desde dentro, es el arte de vivir, hacerse el muerto.

Ser permanentemente conscientes de lo inconsciente.

La atención personal está dirigida.

La atención impersonal ve lo que antes era inconsciente. Todo es visto sin mirar. Dentro y fuera desaparecidos. Por esto hemos de desarrollar la atención impersonal. Exactitud en el Re-conocimiento. La atención impersonal lo abarca todo. Incluido el Yo.

Este es el estado de Alerta...ZANSHIN

Un acto inteligente y respetuoso consiste en dejar que la energía de las cosas "discurra".

Ellas son como son.

Los Problemas Generales no existen, nada es generalizable.

Los problemas particulares no son problemas pues el "cuerpo" no nos pertenece y las ideas son fantasmas.

No usamos coherentemente aquello que decimos comprender durante suficientes veces.

Su número perfecto es distinto para cada cual. Solo él lo puede saber. Es como el chiste sobre el número de vueltas que da un perro antes de echarse. No lo sabe ni él. Pero hay una falsa contestación aparentemente infalible: A la última.

No basta con aceptar lo inaceptable, (dolor físico, dolor mental) es indispensable el abandono del Ego. La impersonalidad, el esfuerzo inquebrantable de unidad, la supremacía de esta aspiración sobre todos los deseos. Dedicación y fidelidad Fe y Práctica.

Comprometerse con la dificultad total. Sin cálculo. Su símbolo es el KESA.

La negación del Yo queda terminada cuando no interesa el por qué ni el para qué, que son enfoques racionales.

Aquí terminan también las limitaciones y los métodos, que todo es lo mismo.

Vivir consiste en ser totalmente libres en la ilimitación, consiste en no saber y así no PREJUICIAR el tiempo. Todo es presente y fresco. Todo es real.

"No toca examinar... si un sentido estricto se ha transformado en rutina o la iluminación en erudición".

Hay 5 ó 6 que no se esfuerzan lo suficiente; más les valdría dejarlo.

Hay otros 5 ó 6 que se esfuerzan bastante, pero al final cederán. Podrían ahorrarse el trabajo. Y otros 5 ó 6 que ya no se esfuerzan porque creen haber vencido y están contentos de su fuerte Yo. Estos están peor que al principio.

Reflexionar sobre lo conocido es repetición. Reflexionar sobre lo desconocido es imposible.

Conocer es pues PONER EN CONTACTO la vivencia de lo desconocido con la facultad de pensar. Esto es ser inteligente.

Comprender es reflexionar a la nueva luz del conocer. El que hace todo esto inconscientemente, es un sabio.

Cuando el aprendiz no tiene Fe en sí mismo, tiene que ponerla en el Maestro. Este le enfrenta con su desconfianza poniéndola delante de la desconfianza que el Maestro tiene de él.

Es esta una situación experimental y dialéctica para practicar y estudiar.

Pero para comprender hace falta tiempo, se verá que desde el principio de la relación nunca hubo DOS, YO y TU, sino solo en apariencia.

Todo estaba y sigue estando y estará, porque los tres tiempos sólo son verdad si se admite el tiempo, y en el Budismo el "PRESENTE" es intemporal.

Para que el AMOR sea tal ha de ser impersonal.

El Desapego es la clave, no la Propiedad.

El Amor condicionado deja de serlo por falta de libertad. Percibir que la vida no es una cuestión personal, es el AMOR. Todo ocurre incondicionalmente, naturalmente. El Amor se manifiesta más allá de las desilusiones. Queda aún algo más allá del amor que no tiene nombre.

El que se ve obligado a experimentar la ruptura con el mundo una sola vez, está capacitándose de forma importante para romper la gran dependencia de su propio Yo. Por eso el sufrimiento es la Puerta de la Iluminación y esta es un cambio de sentido, una nueva etapa, un estilo. La existencia es la escuela de la Iluminación. No renegar de ella como niños resentidos. La Libertad es liberación, descondicionamiento sentido y usado. Disponibilidad.... Cuando alguien piensa en el suicidio, que suicide su Yo, no a él mismo; vivir para el Yo conduce ignorantemente a la autodestrucción.

PRUEBAS

La del silencio (al comienzo, no hablar, aún con buenas ideas, desaparecer...Ser solo Presencia).

La del GASSHO.

La del SHANMPAI.

La del control del carácter. Aún recibiendo puyazos, injusticias.

La experiencia del Dolor en el Zazen.

La de la continuidad a pesar de los altibajos, la de la docilidad... querer hacer esto o lo otro.

La de hablar de sí mismo. Donación de los obstáculos a la Práctica.

La de estar presentes, cenas, reuniones, leer.

La del sello, la ropa.

La del agradecimiento continuo, sentido y expresado.

Ejercitarse en añadir situaciones de práctica frecuente.

Tras la caída del muro, SHIGETSU, la Experiencia, aunque mezclada, está limpia.

Las ideas esclavizan a los humanos (imitadores) y para deshacerse de ellas, no basta con oponer otras ideas, sino la experiencia del Desapego, del ZAZEN.

Esto es liberarse, curar.

LOS TRES FUEGOS

1.-El deseo codicioso de beneficio.

2.- La cólera salvaje cuando los deseos se frustran.

3.-La Ignorancia básica por la que me creo superior, acertado, importante en lo personal.

Un ser Iluminado ve al mismo tiempo el vacío y la forma.

No dejemos que el resentimiento obstruya el Camino. A quién nos quejamos si no hay nadie para consolarnos? A nuestro propio Yo?. El resentimiento es una autojustificación egoísta. La humildad y otras virtudes no se realizan desde la mente, sino como resultado natural de la profundización en el Camino.

A quién dice: ¡Quiero volver a nacer, pero con la experiencia adquirida! Buda, el Maestro BUDA, le responde con una sonrisa: Inténtalo. Es posible si escuchas.

Vuestros escritos son diferentes porque todos somos distintos, pero señalan el mismo Camino, el que estamos siguiendo, lo sepamos o no. Unidad y variedad no son incompatibles, sino una expresión más de la sabiduría cósmica. Las diferencias san apariencia. Solo el ignorante las toma como causa de conflicto.

Todos somos funcionarios del universo. Nadie comete grandes errores, solo defectos de forma. Somos no- nacidos. Vacío.

Para la experiencia de la negación del Yo son necesarios al menos tantos ingredientes como para una buena comida.

*Sé cual es el camino pero no sé a dónde voy.
El conoce el origen, entiende.*

*Si quieres disminuir algo, debes antes agrandararlo.
Si quieres debilitar algo, debes antes fortalecerlo.
Si quieres eliminar algo, debes antes hacerle concesiones.*

*ZEN es para quien necesita Paz, no Victoria.
ZEN es el Arte de desaparecer para convertirse uno en un ser real, no soñado.
ZEN es ese aspecto de la vida que está fuera de nuestro control y que no llega a nosotros ni por la fuerza ni por la astucia.
ZEN entiende por persona ordinaria, basta o vulgar, aquella que tiene muchos deseos.
La verdad del ZEN es una vida apacible, confiar en sí mismo.*

*ZEN es un adiestramiento del cuerpo en el abandono del Yo (del egoísmo).
Abandonar el Yo intencionalmente. Por medio del cuerpo es la educación ZEN.
De la dependencia a la autonomía, de la identificación a la totalización.
De la Parcialidad a la Imparcialidad.*

POR QUE HACER ZAZEN

*Porque se sufre sin remedio y todo está perdido. Intentos, frustraciones, depresión, desilusión, esfuerzo, terapias, sensualidad...
Y en total, nada. La vida es un fracaso, se desperdicia; o simplemente porque se intuye "algo" profundo y se desconoce la vía de su descubrimiento.
Uno mismo se reconoce egoísta-egocéntrico. EGO-EGO, condicionado, manejado por categorías y conceptos y papeles adquiridos a lo largo de la existencia.
¿Se puede intentar despertar desmantelando ese Ego sin tener sensación de pérdida?. La experiencia del inconsciente profundo (no el inconsciente psicoanalítico), la Naturaleza original, es la experiencia ZAZEN.*

Ejemplo de la utilidad de las palabras: de las diferencias al conflicto, de este a la agresión o al refugio individualista y resentido.

Todo es pensamiento.

Más allá de las palabras está la verdadera comprensión. ¿Alguien está de acuerdo en ejercitar la actividad del silencio? ¿Lo siente cómo necesario?. Hablar solo si le preguntan, no contestar si hay posibilidad de elucubración. El lenguaje debe ser práctico, claro, preciso y escaso.

Tiene en la cabeza un tigre.

*El esfuerzo y el dejarse ir, han de equilibrarse entre sí hasta anular uno a otro.
Así son armonía. Sin diferencia.
Agradecimiento al Maestro.*

*Cuando no sepas qué hacer, escucha el hacer del agua. Observa.
Comprender todo es comprender que no hay nada que comprender. Esto es
comprender sin comprender.*

*Hablar del pasado es como hablar del futuro.
Mirar al pasado produce tortícolis, al futuro, ceguera.*

*¿Qué es la propia intimidad?
¿Tenemos secretos con nosotros mismos?*

El que busca, encuentra la Mente. Esa no es ni mente, ni nada, ni algo.

¿Cuál es el valor del silencio? Observa, no pienses. No contestes. Observa.

*¿Cómo saber distinguir entre necesidad y deseo?. ¿Qué es hablar con el
cuerpo? Investígalo.*

*Cada cual está solo.
Nadie está solo.*

Cualquier cosa que uno diga que es, no es.

*La palabra "Agua" no es potable.
Este es el error básico de la creencia en las palabras.*

*Solo una mente experta en desengaños está
preparada para iniciar el nuevo Camino.*

*Ninguna ventaja tiene para el practicante de ZEN, la acumulación de
conocimientos.*

¿En qué puede consistir la revolución total del ZEN?. Sólo intentarlo.

*¿Por qué cortar las ilusiones?
La clave es el desapego de ellas. Emancipación o liberación es librarse del
pensamiento condicionado, la ilusión condicionada.*

*Si tú comprendes, las cosas son tal y como son.
Si tú no comprendes, las cosas son tal y como son.*

¿Por qué no se pueden hacer juicios de valor sobre otros?.

En ZAZEN, el esfuerzo lento y progresivo tiende a intelectualizarse.

Todos los seres están sumergidos en la naturaleza de BUDA. Sin embargo la Naturaleza de BUDA está sumergida en todos los seres.

En el ZAZEN se encuentran todas las lecciones. Dime alguna.

Hablar no es mover la lengua.

El que se para, SEPARA.

El que separa, se para.

En la práctica del ZEN todo es presente.

Pretender la estabilidad continua, es ambición.

Con la práctica continuada SATORI es las ilusiones.

El Camino se hace paso a paso, pero la percepción, como la Vida, es instantánea.

Ni palabras ni letras. ¿Qué?

GO GYO

- Fe.

- Duda.

- Práctica.

- Paciencia.

- Honestidad. (Sinceridad ante el Maestro, sí mismo, la Sanga)

¿Qué es el gesto justo?

ZEN es para quien necesita la paz, no la victoria.

ZEN también es la habilidad de DESAPRENDER.

La vida no tiene finalidad: solo ser y Ser en el cosmos es Nada. Este es el asunto de la Vía, el Camino. Así de claro y apacible.

Por ZAZEN no se teme a las palabras, por lo tanto a la muerte pensada. Solo hay presente. Consciencia presente.

¿Eres el mismo que antes?

Si es no, dímelo en un solo gesto.

¡No hay que soñar la vida!

El primer paso en la liberación es cuando el Yo desconfía del Yo.

LOS OCHO VIENTOS MUNDANALES

Influencias que atan al SAMBARA, a la Existencia.

- Ganancia y Pérdida.

- Tristeza y alegría.

- Elogio y crítica.

- Ridículo y reputación.

Es necesario adiestrarse en actuar durante estos sentimientos o situaciones y hacer ZAZEN en cada uno y experimentar su disolución.

VERDADERO no es lo demostrable racionalmente, sino lo ineluctable. Aquello de lo cual no podemos escapar ni tampoco crear.

ETAPAS

1.- Existencia del Yo (Etapa racional, dualista, de las palabras).

2.- Existencia y no Existencia a la vez (Etapa de la confusión del apego y el desapego, la esclavitud y la libertad).

3.- Ni existencia ni No Existencia (Etapa de la Despreocupación. Práctica continuada).

"Absteneos de hacer lo que queréis y luego podréis hacer lo que deseéis"

El que miente está doblemente solo.

El que hace ZAZEN en las cosas más corrientes, las reconoce dentro del espíritu.

Espíritu: La coincidencia de todas las cosas.

En los trabajos manuales en los que uno "se convierte", son SAMADHI práctico. MUNEN, estado de no-mente que piense, unificación con el objeto. NO-DOS, pero no Iluminación.

JIRIKI es la autoayuda. La potencialidad está en mi.

Los doce capítulos del Canon Budista son un trozo de papel.

Aquel a quien el dolor no perturba, comienza a conocer.

Un instante de reflexión y será tarde. Eso es el pasado y el pasado NO-ES.

El "NO-SER Y EL SER"

Treinta radios convergen en una rueda, pero el vacío de entre ellas, es igualmente útil.

El vacío de la vasija hace posible su relleno útil.

Estudiar el ZEN es estudiarse a uno mismo.

Estudiar el ZEN es olvidarse de uno mismo.

Estudiar el ZEN es encontrar la raíz común que nos une a todas las existencias y ser certificados por ellas.

Si describes la Verdad no la conoces.

Vivir en la simplicidad natural es ya Iluminación.

Mientras los ojos sean capaces de llorar, el hombre o la mujer no estarán maduros para la sabiduría.

Tranquilidad: no tener ninguna aspiración en el fondo del corazón.

ZAZEN: Estado de tranquilidad (no deseo) en comunicación con la Naturaleza Profunda.

La individuación, maduración o salto, no se hace a través de un individualismo más o menos evolucionado, perfeccionamiento del carácter o socialización, sino a través de la totalización o unificación. Es decir, de la experimentación del Origen siempre presente.

SIKI - Los fenómenos

- Las formas (limitación).

KU - El vacío, la energía (Ilimitación).

No contradicción. El BODHISATTVA, el despierto, percibe ambos a la vez.

Ahorro de energía para la movilidad y el cambio de estados de consciencia.

Unificar el campo de consciencia es propiciar con la voluntad la experiencia del NO-DOS.

Si soy el ser experimentado SIN YO, no hay dualidad (más allá del pensamiento vulgar). Tampoco hay ser.

El Sendero es el nuevo acto de enfrentarnos a los hechos directamente. Aquí, ahora, percibiendo la cualidad básica de las situaciones, tal cual son, no tratando de hacer algo con ellas.

El Cambio es un proceso natural que se verifica. No es nada "desconocido" es la Naturaleza. Como energía que se transforma, ni se crea ni se destruye. Decir Naturaleza es decir Cambio. Todo es lo mismo, Cosmos.

JINSHU dijo:

Nuestro cuerpo es el árbol de conocimiento. Nuestro espíritu es como un espejo claro.

Pulirlo siempre.

ENO dijo:

Originalmente el Conocimiento Supremo no tiene árbol. No hay espejo donde pueda posarse el polvo.

Identificarse con la Naturaleza no es el fin del ZEN. Queda solo eliminar el espejo. UNIFICACION.

Solo de espíritu a espíritu hay transmisión, no palabras. El silencio de uno mismo es la voz del NO-HACER. Todo está hecho.

El practicante de ZAZEN ve pero no mira, oye pero no escucha, siente pero no hace juicios.

Vacío y disponible: otro estado de consciencia.

En el proceso, la etapa del Reconocimiento nos gusta porque gratifica el YO. Sin embargo el desenmascaramiento realizador no.

Queremos que nos hagan ver una y otra vez en lugar de visto una, extenderlo por nosotros mismos a Todo (Dependencias de los apegos).

Tanto coger como dejar, mantiene el conflicto.

No desear es ya un estado independiente. No intentar nada es la primera forma psicológica de tener todo.

No sosteniendo el conflicto, la estructura dualista de antagonismo se derrumba de manera natural.

El estado de ZAZEN es eso entre otras muchas cosas: la experimentación de sí mismo sin objetivo ni meta.

La enseñanza se hace viva a medida que aprendemos a "ver con claridad".

Los obstáculos disminuyen en la medida en que se practica el desapego cuando son falsos, cuando son verdaderos, son obstáculos-práctica.

Ni objetivos, ni metas. El Camino es el Camino. Cuando no hay Yo, la realidad es uno mismo, la propia consciencia original. Somos lo vivido.

Debilitando el propio Yo con el no-deseo, que es vacío, la no posesividad, que es desprendimiento. El no objetivo es aquí y ahora.

Sin embargo en la aceptación o la adaptación no hay unidad. Esa es la vía del asceta y del héroe, del santo. Más allá de mas allá aún, está lo Real.

El BODHISATTVA, es valeroso porque tiene el coraje de recorrer el sendero del Despertar practicando los seis PARAMITAS:

- *Generosidad, compasión.*
- *Disciplina.*
- *Paciencia.*
- *Tenaz energía.*
- *Meditación.*
- *Conocimiento Profundo.*

Cuando reconocemos en nosotros la fuerza de la SHANGA, estamos en el Camino. Este ir y venir, es el BODHISATTVA, el monje.

Este ir y venir es saber: el sufrimiento y el placer. Es el ir y venir de la vida, del ser humano o de la caña y el junco que oscilan con la nieve y el viento, del halcón y la paloma. En la naturaleza no hay contradicciones pero tampoco compasión. Solo en la mente engañosa hay oposición, categorías, lucha.

El hombre del SATORI anda erguido y no es orgulloso. Hace grandes esfuerzos sin ser atleta. Puede parecer tan tonto como un niño, pero sobre todo hace lo que quiere y lo que no quiere con igual desenvoltura. Así es de libre.

Humildemente gracias por su valiosa respuesta.

ZEN = Fidelidad del corazón.

El ir y venir del cielo a la tierra integrado en el corazón, es la vía del ZEN que armoniza lo alto, cabeza, con lo bajo, lo primario.

"El amor propio es el cuerpo del amor".

¿Cuál es el no cuerpo?

"Extraviados por su yo desde un tiempo sin comienzo, todos los seres vivos creen que ellos mismos son cosas y al perder el Espíritu Infinito, se transforman por lo tanto en cosas". Materia y espíritu conducen al mismo extravío. Es la paranoia histórica.

"Todo lo que digo no es sino medicina apropiada para curar determinadas dolencias.

*En mis palabras no hay absolutamente nada real".
Olvidar el cuerpo, la mente y el espíritu. Desapegarse por ZAZEN del cuerpo-mente propios y de la mente-cuerpo de los otros.*

*La tristeza es ignorante ingratitud.
Nada más fuerte que la delicadeza.*

SATAN o Sheitan en árabe antiguo significa "el que se resiste". Idiota, en griego, separado.

Lo que permanece muere, lo que muere permanece.

"En primavera descubrí la última hoja del otoño".

JHANA: Etapas:

- 1.- El esfuerzo duro no va contra el cuerpo, sino contra el Yo (los Agregados). Es un estudio y una reeducación. Una NEGACION.*
- 2.- La austeridad es camino porque es no-tener y así la necesidad se diferencia del deseo, lo esencial de lo superfluo.*

*Lo percibido por el YO es lo primero.
Lo percibido por el SER es lo último.
Lo percibido por Nadie es lo Real.*

Así se va del sufrimiento a la alegría, de la esclavitud a la liberación, la solución en la Realidad no objetiva, no dual: visión Silenciosa. Siempre estuvimos allí.

*"Cuando se es joven, se es egoísta y se cree uno el centro del mundo, lo que no tiene mérito alguno.
Un día se descubre que las pequeñas cosas son MU.. Después las grandes cosas también son MU". Canción escolar japonesa*

Los fenómenos son la forma de la Nada. Saborear los fenómenos es saborear la Nada y al revés.

El desapego es la Libertad Total, Unidad sin obstrucciones. Así el sentimiento de todo lo idéntico se percibe como unidad o "amor". SAMSARA Y NIRVANA son la misma cosa y todo esto es la clara luz.

Contemplar es la clara luz del Ver, más allá del vacío y la forma, el propio rostro original. Finalmente, ver con los ojos, oír con los oídos..., lo ordinario y normal.

Vivir no es personal, pero sí individual. No hay contradicción.

Si observas con atención tu mente, verás más allá, con claridad, sin límite, el ORIGEN.

Al volver, cualquier parte será igualmente el TODO-NADA, SI MISMO Y TU MISMO a la vez

Necesario trabajar, profundamente la lección compasiva del BUDA: "Que cada cual sea su propia lámpara". Con ayuda si la pide, con la fuerza de quien pueda dársela. No catequetizar, juzgar, criticar, analizar o discutir, tomar partido ...etc. porque es reforzar la resistencia Kármica, retrasar y perjudicar. La puerta del Budismo solo la franquea el abierto.

Practicante: solo un observador que percibe lo que sus sentidos perciben. Individualidad sin esclavitud.

Soy yo pero no soy yo. Estos dos Yoes se miran: NO-DOS.

Gracias a su paciencia, compasión y comprensión, me ha dado tiempo para descubrir por mi mismo que soy. ¿Y qué es ...qué?.

Buscamos la liberación desde el sufrimiento, por tanto hemos de averiguar qué nos esclaviza.

Si una vez descubierta (Despertar), lo abandonamos (Negación), seremos libres (Naturalidad, Origen); es decir, la Iluminación ocurrirá naturalmente, sin buscar Nada. (Tercer ojo, el Corazón, Lúcido).

La continuidad en el Desapego e Iluminación, aumenta la profundidad. Armonizar es practicar. Cuando no pretendas comprender, ni luchar, ni ganar, habrás llegado.

La nariz se hace con el polvo del verano.

Esta emanación de mi consciencia.

El BODHISATTVA vuelve.

Siento la llamada: voy y me pierdo en la niebla. Algo me llamaba. Fui, me metí en la niebla y me perdí. Aquí estoy.

Al ser un hecho vivo, el Zen está únicamente donde se "manejan" hechos vivos. La apelación al intelecto es real y viva mientras surja directamente de la vida.

Amor es compasión y comprensión.

La eliminación de las incompatibilidades que surgen del pensamiento.

Es armonizar, ir más allá.

Si todo es vacío, el pensamiento lo es también.

No es necesario desprenderse de él.

MANSJURI representa generalmente al *PRAJNA*, la sabiduría que ve dentro del vacío de todos los *DHARMAS*.

HOTEI-O PU-TEI con su saco, simboliza los recursos inagotables y el contenido espiritual de dar (*FUSE*).

La disciplina justa es hacer o NO hacer lo que NO se entiende o se rechaza, voluntariamente.

*"Somos" el nivel que nos contiene.
Si estamos condicionados, ponemos condiciones.*

RISA: respuesta instantánea a la libertad de espíritu. Expresión de la relajación orgánica cuando desaparece la presión externa e interna sobre uno mismo.

Risa y sonrisa son la alegría del que se aproxima o armoniza con su origen, fuente, objeto.

Expresan la unión de todas las cosas. Fusión

"Oponer lo que se quiere a lo que disgusta, es la enfermedad de la mente.

No se trata de buscar lo verdadero.

Solo dejar de cultivar opiniones."

Concentración inmóvil.

Concentración en movimiento.

Observación de uno mismo.

Observación de las cosas.

Acción. Quietud. In-diferencia.

El que no tiene tiempo para la Práctica o esta compite con otras ocupaciones, explica por sí mismo sus posibilidades y de donde vienen.

Eso no es Eso.

No niega su Yo sino que le afirma.

Confunden esto con Eso.

Maduración es un proceso de apertura a la realidad, que sigue al anterior en el que cada relación se establece con nuestros conceptos personales para reforzarse (YO) y limitarse.

Crear la consciencia de dolor.

Comprender el origen del dolor.

Experimentación de la observación.

Liberación e iluminación.

Hay mercantilismo cuando pensamos "YO HE ALCANZADO ALGO".

*El deseo de iluminación (lucidez) es un obstáculo. Cuando comienza a debilitarse estamos comenzando a manifestar la desnudez. La desilusión, abre al discípulo y el maestro puede verle claramente.
Entonces comienza la auténtica entrega mutua.*

Un nuevo punto de vista, una incitación a la felicidad.

*Voy dejando que la vida me diluya que transcurra sin proyecto.
He dejado, he dejado, he dejado,...
Una gota en el mar.
Causa y efecto.*

GOROKUS DEL PATIO DEL TEMPLO DE DAIDOJI

El ZEN es la mente ordinaria, intenta dejar tu Ego aquí. (En la entrada)

Volcar el cubo, sacrificar los mismos mitos e ilusiones que inspiran tu búsqueda.

¿Cómo recibir ayuda quién tiene fija la atención en su pérdida y desgracia en especial si sigue visualizándola, cavilando en ella, hablando con ella como si fueran dos personas?.

Aquí, pierde el interés por tener razón y tendrás andada la mitad del camino.

Una mente egoísta significa pensamientos, sentimientos y actos egoístas.

Este es un prado grande.

La perfección es un camino y no una meta

Lo que parece no es.

Regla única: Mejora todo aquello en lo que intervengas ¿Qué es mejorar?.

El principiante mostrará su disposición ofreciéndose voluntario, con rapidez a los trabajos.

Lo que no das lo pierdes.

Lo que das de más lo quitas.

Respetar: dejar que las cosas sucedan.

No hay iluminación fuera de la Práctica.

Todo es Consciencia.

El Camino es el Camino.

Más allá de críticas.

El que no mira, ve. El que no escucha, oye. El que no toca es tocado por las mil cosas.

La Práctica del Zen es fácil, solo consiste en prescindir de las preferencias.

El que no habla lo dice todo, éste es el no hacer del Tao.

Porque ser, es no ser y no ser, es ser.

Cuando la mente descansa de su búsqueda: Paz.

Nada es todo, todo es nada, nada es todo.

Todo, momento a momento.

Acertado o erróneo, sólo un sueño.

Desapegarse de lo que gusta y lo que disgusta. Si ambas cosas las haces con desenvoltura idéntica, eso es libertad.

Si ves con las orejas y oyes con los ojos no tendrás duda alguna.

Consciencia = Función = Uso.

Mirar en la propia mente.

No hay camino para la generosidad; ella es el camino.

El Zen se manifiesta en las relaciones.

Cuando el Budismo y el mundo son una misma cosa, no hay nada externo que pueda ser obstáculo excepto la falsa consciencia.

Olvidar el yo en el acto de unirse con algo.

La mente única funciona como Ego y como Iluminación, con cometidos diversos.

Depender de lo que gusta o disgusta, es la enfermedad de la mente.

Aprender el espíritu es espiritualizar las cosas.

Unificar: no hacer críticas a los demás ni a uno mismo.

Pensar como un árbol, como una montaña.

Cada fenómeno es la manifestación de la auténtica naturaleza. Está iluminado aquí y ahora.

Nadie te dará la libertad.

Cultivar la mente ilimitada.

Cuando uno no está arrinconado no busca salida.

Cuando el Yo avanza y confirma las mil cosas, eso es engaño. Cuando las mil cosas avanzan y confirman al Yo, eso es Iluminación.

Ver dentro de la Nada es la verdadera visión de la propia Naturaleza.

Madurar en el vientre sagrado.

Ir y volver instantáneamente.

Las contradicciones se solucionan en la acción.

Este cuerpo es la tierra pura, esta mente es Buda.

Religión = Experimentar todo en todo.

Como la gota de agua.

Andar por los tableros si es grano de arroz.

Buda: Ser Consciente.

Dignidad: Lo que nos damos por la Práctica.

Ser uno mismo es olvidarse de uno mismo.

Sólo un Bodhisattva puede atacar a otro Bodhisattva, solo un Bodhisattva puede resistir a otro Bodhisattva.

Vive de acuerdo a tu Naturaleza y no a tu condición.

Estar en todo y estar en nada al tiempo.

Aceptar o adaptarse a las pérdidas, no es ver las cosas tal y como son.

Tanto si te denigras como si te alabas no dejas espacio en ti para la verdad.

15 de Febrero: El nacimiento de Buda.

8 de Abril : Su Iluminación.

8 de Diciembre: Su muerte o Nirvana.

Si buscas, primero ríndete, deja de luchar.

Ni negar, ni huir.

Liberar a los sentidos, liberar al Yo.

Ir y volver.

Si todo es vacío por qué desprenderse del pensamiento?

La Iluminación es una actitud mental justa.

El practicante está plagado de defectos. ¿Cómo es que el Ignorante no?.

Dudas y contradicciones se resuelven en la acción.

Si suprimes el apego conserva tu Ego. ¿Cómo llamarás a eso?

Ni por la astucia, ni por la fuerza.

Cuando lo intranscendente se hace trascendente la transformación ha comenzado.

El humano encuentra su lugar en el Cosmos.

Encontrarse a uno mismo es olvidarse de uno mismo.

No buscar la verdad, contentarse con no tener prejuicios.

Todo lo conducente es verdadero, todo lo verdadero es conducente.

Sólo la Nada llena.

Entregarse al Dharma, descargarse del sueño.

La acción justa es sin prisa y sin complacencia.

Cuando el estanque se seca los peces quedan sobre el suelo.

Conocerse a uno mismo es olvidarse de uno mismo.

Un bienentendido es nada, un malentendido es ignorancia sobre ignorancia.

Del hielo nace mi llama y el hielo en mi fuego vive.

La cocina es un Dojo.

Toma una hoja de verdura y conviértela en un cuerpo Búdico. Toma un cuerpo Búdico y conviértelo en una verdura.

CAPÍTULO 5.- COLECCIÓN DE CALIGRAFÍAS DEL ZEN JAPONES DE Soko Daidó.

SHODO. LA PRÁCTICA DE LOS KANJI.

SHODO. CALIGRAFÍA ZEN

La caligrafía de los caracteres chinos o japoneses (Kanji), es una Práctica Tradicional del Budismo Zen.

La presente colección de los ideogramas más significativos, corresponde a momentos o grados de comprensión, realización, maduración y profundización de la consciencia Zen, por lo que pueden ser utilizados como Práctica y como Realización según la comprensión del significado de cada Kanji.

Uniéndose lo intelectual y lo corporal en el ejercicio repetido y sin cálculo ni prisa, sin previsión alguna, de cada ideograma, es posible que en algún momento se manifieste la naturalidad, la libertad, la belleza en una parte o en toda la caligrafía siendo su visión la que se reconocerá sin saber cómo.

Primeramente, es necesario disciplinarse entrenándose con continuidad en el espacio a ocupar, en el trazo justo, en la medida y la fuerza, el grosor, el pincel, la tinta y el papel, la velocidad, el equilibrio de las proporciones...más allá del significado intelectual.

En segundo lugar, profundizar en la concentración de la atención, creando el clima adecuado, eliminando toda clase de posibles distracciones, interrupciones...objetivos, observando las cualidades y recursos que aparecen sin ser buscados en el desarrollo de la Práctica, incluyendo sujetos sin aparente disposición.

En tercer lugar, repetir el mismo Kanji hasta olvidar todo lo aprendido y observado con esfuerzo memorizado, liberándose de la preocupación por la forma y de cuantas recomendaciones se han ido fijando con esfuerzo, una tras otra por separado. Solo la repetición permitirá confiar en que todo lo olvidado se recuerde en el instante de la Práctica.

Estos tres pasos, son semejantes en todas las Prácticas, representamos el Apego y el Desapego, el juego ilimitado de la Forma y el Vacío que en su Unidad percibimos como la armonía que trasciende al sujeto y al objeto en la acción Cósmica y natural. Así, la consciencia se percibe a sí misma sin fronteras, en lo que no tiene partes, “Viendo” Todo en Todo. Es el Camino el que enseña el

Camino. El Vacío de Apego, lo que enseña el reconocimiento de lo libre, fresco y ágil.

De idéntica manera, funcionan todas las Prácticas. De acuerdo con las posibilidades, cualidades, disposición del aprendiz siguiendo las Instrucciones del que tenga más experiencia que él, solo queda Practicar la pintura, la ceremonia del té, la jardinería, el arreglo floral, coser el Kesa, hacer comidas, la horticultura, planchar, lavar la ropa, doblarla, vestirse, ducharse, el tiro con arco, la limpieza de la casa... pudiendo extenderse a toda clase de trabajos manuales o en los que podamos evitar la mente personal y egocéntrica, dejándose inundar de la apacible realización que se puede aprender hasta poderla reconocer como lo normal, la vida ordinaria, lo cotidiano, el Estilo de vida Zen.

LA ESCALERA DE LA MENTE ZEN (Aquí viene la colección de Kanjis)

1-BODAISHIN

Es la mente que busca la propia y verdadera mente o mente de Buda. Antes ha de pasar por algunos de los siguientes niveles de consciencia.

2-SHUJOSEKEN

El mundo de la mente de los Seres Humanos que es el de los Diez Estados del condicionamiento (Ver libro nº 3 de esta colección pag 19 y 20).

3-SHINGA

Un pequeño Yo, condicionado y dependiente. Superestructura egocéntrica, limitada y destructiva, resultado de los Diez Estados, la Dodécuple cadena y los Cinco Agregados mentales. (Proceso de socialización e identificación ilusoria con "uno mismo".)

4-BUSSICHIKEN

Son las opiniones, ideas, creencias en las que se apoyan las preferencias, autojustificaciones, defensas, prejuicios, supersticiones...

5-MUMYO

Oscuridad de la mente ignorante. La mente superficial y egocéntrica, egoísta, es ciega: ni se ve, ni ve lo real. Selecciona los objetivos de ganancia.

6-KUNIN

Una vez visto y comprobado, que lo percibido por la mente ignorante, lo seleccionado, si no se consigue o se pierde o no coincide con lo ilusionado, con lo deseado, es la causa del sufrimiento, de la discriminación y exclusión del resto, de su destrucción incluso, hay que abandonar la preocupación por lo ya descubierto y abrirse a la práctica de las Enseñanzas de Buda que van más allá, trascendiendo el pequeño Yo.

7-SOSHI

Es el preeminente maestro al que se abrimos la mente y que transmite las Enseñanzas de Buda al que pedimos ayuda insistentemente tratando de demostrarle nuestra necesidad y el que nos dará las Instrucciones.

8-DANTOKU

Rompiendo con desilusiones, deseos y quejas.

9-ESHIN

Volviendo la propia mente al Camino de la Práctica de las Instrucciones que es la Realización de la Mente Cósmica correspondiente a nuestra verdadera

Naturaleza y no solo a la condición (aleccionamiento., socialización), transformando a esta. Tal giro de la mente es una Práctica incansable, a realizar vez tras vez con firmeza y abandono de lo demás, como gota de agua sobre piedra, Sesshin tras Sesshin, Zazen tras Zazen, momento a momento, en toda circunstancia cotidiana. Aquí y ahora, aquí y ahora.

10-HOMON

La Puerta del Darma, la Enseñanza de Buda, las verdaderas formas del mundo (Forma-Vacío) y la verdadera percepción de la mente (Vacío-Forma) cuya entrada es la mente que busca liberarse de los engaños del Mundo y del Ego, que está dispuesta a ayudarse a sí misma en el último tramo de la Vida con la Práctica de los Seis Paramitas y el Óctuple Sendero.

11-MOKUSHOZEN

El Zazen silencioso es la Meditación Zen específica y distinta a otras, donde están todas las lecciones, todas las realizaciones. Un Estado de Alerta, tras la disolución del pequeño Yo. La Unificación de la mente sin fronteras Mente-Cuerpo-Cosmos en un nivel de consciencia que emerge de la Budeidad de uno mismo en cada Zazen aunque no siempre, incluyendo ver lo que sigue ahora.

12-CHIGE

Comprender más allá del conocimiento intelectual.

13-SAGO

Hacer Karma practicando lo causal y lo condicionado con sus dependencias.

14-MUNEN

No pensamiento superficial, sujeciones y adicciones no superficiales. No discriminación con exclusiones, no categorías, valoraciones ni asociaciones automáticas, ni elucubraciones. Entrenarse en cada momento de abandono de esa mente.

15-HISHIRYO

Pensando desde el fondo del no pensamiento. Pensamiento liberado y espontáneo.

SHIRYO=Pensar. FUSHIRYO=no pensar.

16-SHUSHO

La Verdadera Práctica es ya Realización, fusión desapegada.

17-DOSHIN

El Camino del Espíritu. El Camino de los Budas, es el de la Experimentación y Práctica de la Realidad, de "las cosas tal y como son", más allá de las preferencias personales. Espíritu equivale a Ver

Todo en Todo. Cada momento es Unidad Cósmica, cada acción cotidiana es a la vez Todo y Nada, el Gran Vacío Vivo. Ni sujeto ni objeto. No hay un alguien, solo percepción directa.. "Ni mente, ni Buda, ni algo". Experiencia profunda.

18-FU-I

No- hacer. Este es el hacer del Cosmos, el de nuestra auténtica y verdadera naturaleza. No Ego. No protagonista. Solo consciencia presente aperciéndose unas veces y no aperciéndose otras, de la Gran Mente Única, por sus manifestaciones y su sentimiento. Ni pasividad ni quietud sino verdadera acción. No nacidos- no muertos. Sin principio ni fin.. El círculo Zen.

19-HONSHIN

Mente Unificada. Mente-Cuerpo-Objeto-Circunstancia-Cosmos en una sola Mente. (Todo son palabras). Sin embargo la Unidad no excluye la variedad en los niveles de la consciencia, inconsciencia, advertencia, incomprendibilidad.... lenguaje, silencio....

20-CHITOKU

Iluminar la apariencia de las cosas y su diversidad en la sabiduría de la libertad, de la Unidad, de la Nada, el Desapego, el Vacío.

21-SHOBO

Es el verdadero Darma de Buda. Su verdadera Enseñanza, directa, de maestro a discípulo, sin degeneraciones supersticiosas, certificada por el Ketsumyaku dado en la ordenación de monje por su verdadero Maestro de la Transmisión japonesa, china e india, hasta el Buda histórico, con el sello chino del laberinto Taoísta.

22-HOSSHO

Realidad de Todos los Seres, Budeidad, Talidad (de "Tal y como Son") o Tú como Tú mismo.

23-KOMYO

La sabiduría-lucidez que va y viene.

24-DAI KOMYOZO

La gran libertad de la Iluminación (lucidez) de la Verdadera Mente.

25-ZO

El Darma lo abarca todo. La Ilimitación de la Enseñanza.

26-BUTSU KOJO

Siempre detrás de Buda y más allá.

27-ZUSHIN BISHIN

Ir recto desde el principio al final de la Práctica de las Instrucciones.

28-YUSUI

Quieto y profundo.

29-SHOJI SHUTSURI

Libre de lo mundano, de la vida y de la muerte, instante por instante.

30-KISEKEN

El Verdadero Mundo que lo contiene todo, lo condicionado y lo menos condicionado. El paraíso de los Budas, de los Despiertos, Alertas.

31-HONRAI NO MENMOKU

El verdadero rostro de Uno Mismo, su auténtica Naturaleza. El Verdadero Yo.

32-ZANMAI O ZANMAI

El Samadhi rey de todos los Samadhis . La Mente de Buda. Ver Todo en Todo. Interdependencia..

CAPÍTULO 6.- REGLAS DEL TEMPLO Y DEL DOJO.

"Cumplir las Reglas es seguir siendo nadie", antes, no se realizan, se imitan. Todas se resumen en una "Mejora cuanto toques", pero mejorar es algo distinto de lo convencional.

Antes de ir al Templo y al Dojo; en casa, antes de emprender el camino hacia el Templo, intentar olvidarse de asuntos y ocupaciones. Ducharse con tranquilidad, con rapidez, sin prisa, concentrándose en la limpieza del Cuerpo-Mente.

Una vez se seca uno, se viste y se calza, se puede tomar un té contemplativamente, silenciosamente.

Con tiempo sobrante, salir de casa o de donde se esté y viajar practicando, bien conduciendo o como viajero. No traer pendientes, perfumes, reloj, ropas ostentosas. Evitar gestos retóricos así como palabras inconducentes. Armonizar con el ritmo y el orden de las cosas. No distinguirse. Al llegar a la entrada del Templo, llamar al timbre y esperar concienciando el entorno (viento, lluvia, frío, calor, canto del pájaro, hoja que cae...) presente.

Desde dentro nos harán Gassho. Al escuchar "Gassho" por el teléfono, hacemos Gassho con el Cuerpo-mente y contestamos Gassho.

Al preguntárenos ¿Quién es? daremos una respuesta que tenga que ver con el instante. No repetiremos las respuestas en días sucesivos porque nada se repite aunque lo parezca.

Procurar no llamar seguido, ni con insistencia y que cada vez llame uno o una. La contestación pensada o preparada no es Práctica de sinceridad ni es seguir las Instrucciones. Que hable el Cosmos y dejar el Yo en el suelo.

Cuando abrimos la puerta principal hacemos Gassho al Templo. A Todas las Cosas.

Antes de entrar en el corredor del Templo, haremos Gassho a la Gran Vasija intentando dejar el Ego-Mundo allí y "volcamos el cubo que traemos" sacrificando los mismos mitos e ilusiones que inspiraron la Búsqueda.

Nos limpiamos el calzado en el felpudo, entramos y abrimos la puerta del corredor a los demás. Nos sentamos para cambiarnos de calzado al que haremos Gassho, como a todo aquello que nos sirve y ayuda. El calzado se dejará bien colocado.

El primero que llega, pasa la Escoba ceremonial por la alfombra y el segundo barre los tableros de hacer Kin-hin en el patio, estas Prácticas se realizan con el espíritu de la Práctica.

El Godo encargado enciende el incienso ante el Bodhisattva de la Sabiduría Mansjuri, que descansa sobre el León Despierto.

Toca la campana tres veces, después de hacer Gassho, con la mano izquierda y la derecha sigue en medio Gassho. Cuando la campana cesa de vibrar termina el Gassho y recoge la cadena sobre la campana. El Godo avisará si ve que no puede llegar a tiempo para que estas Prácticas las realice otro.

En el tiempo que transcurre durante el cambio de ropa no se ha de hablar. Si ha de usarse el baño, hacerlo antes de vestirse.

Todo se realizará con viveza y sin atropellos, los Kesa se vestirán después de Kin-hin exterior y antes de entrar al Dojo cuando se hace en el interior. Se hace Gassho al Kesa, se coloca sobre la cabeza, se recita el Takesage, se despliega sobre el hombro hacia atrás, se ata y se centra.

Cuando el Kin-hin se hace en el Patio Jardín de grava y rocas, el Godo manda echar agua en las vasijas del lavado de pies, antes de vestirse. Cada uno toma su toalla.

Se recogen las toallas después de vestirse y dobladas en dos se colocan sobre el antebrazo derecho. Se comienza Kin-hin. Los que primero se visten comienzan dejando espacio, para lo cual han de estar atentos para ver cuántos practicantes hay.

El Kin-Hin es Zazen en movimiento. Se atenderá a la postura y a la respiración. El encargado de los tacos (Han) dará un golpe cada siete segundos: esto indica los pasos, el momento de avanzar. Se comienza con el pie izquierdo posando la carga de esa parte del cuerpo en tensión, sobre la base del dedo grueso de dicho pie, la otra pierna y parte del cuerpo queda relajada. Al siguiente paso se carga sobre el pie derecho y la parte izquierda queda relajada.

Los brazos y manos en SASHU, apretando una contra otra progresivamente en la expiración y presionando nudillo dedo grueso sobre el esternón.

En la inspiración se aflojan estas tensiones (trabajar esto en armonía con el resto). Se ha de mantener la distancia uno y medio metros en el patio. Al pasar delante del Bodhisattva que cabalga al León, girar, hacer Gassho y volver a la posición lineal de marcha.

Los cambios de sentido se hacen en ángulo recto, sin perder el paso conjunto, todos el mismo pié, armonizando Postura, Respiración y Movimiento. Quietud Mental. Estar en lo que se está. En cada paso se adelanta un pie (en el Dojo, Medio Pié arrastrando al avanzar sin hacer ruido).

Cerrar la puerta principal con exactitud y precisión.

Cuando todos los practicantes han pasado ante el Bodhisattva Mansjuri, el Godo o un delegado piden voluntario o mandan a un Practicante, que hará Gassho al dejar el Kin-Hin y volverá a hacerlo, luego de cerrar y reincorporarse a su sitio.

Si el Kin-Hin es en el Dojo, el último que llega al Templo hace Kin-Hin en la sala de Teisho y cuando es la hora, sale, cierra la puerta principal, las demás puertas, apaga las luces (si es de noche), la puerta del Daitan y entra en el Dojo para continuar el Kin-Hin, cerrando la cortina de entrada que tiene escritos los Votos del Bodhisattva en el borde.

En el Dojo, el Kin-Hin se hace caminando en el sentido de las agujas del reloj. Al pasar delante del Buda se gira y se hace Gassho y sin perder el paso se vuelve al sentido de la marcha.

Cuando el Kin-Hin es exterior, los dos primeros que llegan a las vasijas del lavado de pies, hacen Gassho, entran por delante del banco, se sitúan ante cada

vasija, hacen Gassho, se sientan, cogen el cazo, lo llenan, lo echan sobre el pie izquierdo mientras frotan este sobre la pizarra, luego un cazo sobre el derecho, frotan, y un tercer cazo sobre los dos pies, de izquierda a derecha. Es una práctica de higiene física y mental a la vez.

Una vez lavados, con la toalla se secan despacio y bien los pies, pasándola con cuidado entre los dedos.

Cuando acaban, hacen Gassho, salen hacia el tendal de Bambú y otros dos ocupan los sitios. Las toallas se ponen en el tendal de bambú del Patio interior y se hace Gassho. Todo es motivo e intento de armonizar. Unos se lavan, otros van llegando.

"No hacer, es hacer con total falta de significado".

Una vez lavados los pies y dejada la toalla, entramos en la sala del Teisho, nos sentamos en una silla y nos ponemos los calcetines limpios (blancos, negros, marrones o grises).

Si algún practicante necesita ser corregido en la postura, se sentará en el lugar indicado, en la sala del Teisho, con una marca en el suelo. Le corregirá quién quiera hacerlo.

Una vez en el Daitán, hacemos Gassho al propio Zafu lo cogemos con la cinta hacia delante y en el dintel del Dojo hacemos Gassho y entramos con el pie izquierdo.

Los que visten algún tipo de Kesa poniéndolo doblado sobre su cabeza recitan el Takesage y lo despliegan después sobre el hombro izquierdo dejándolo caer hacia atrás y abrochándolo por delante dejando descubierto el hombro derecho. Los que no se cortan el pelo lo doblan sobre los hombros alrededor del cuello.

Si nos vamos a colocar a la izquierda, vamos hacia ese lado y si a la derecha vamos de frente. Todos los demás desplazamientos que se hagan dentro del Dojo se harán siguiendo la dirección o sentido de las agujas del reloj con la misma forma que andamos en Kin-Hin pero con pasos más ligeros y arrastrando suavemente los pies.

Si hemos de pasar ante el Buda o el Instructor mayor, haremos Gassho cada vez. Los cambios de sentido, como hemos dicho para el Kinhin, se hacen en ángulo recto.

Una vez en el Dojo o Zendo, colocamos el Zafu sobre la alfombra, tangente a la línea cercana al centro. El Kin-hin interior finaliza al darse una vuelta completa al Dojo con un golpe más fuerte de los tacos de madera (Han) con los que se ha marcado el ritmo de siete segundos por movimiento, avanzando el pie derecho hasta poner los dos a la par y Gassho.

Cuando cada practicante está en su lugar, pone el Zafu, sobre la alfombra, tangente a la línea cercana al centro del Dojo, la cinta mira al muro, se hace Gassho al Zafu, se gira por la izquierda, hacia el centro del Dojo, se hace Gassho al centro y nos sentamos.

Una vez sentados en el Zafu y mirando hacia el centro giramos por la izquierda y nos ponemos de cara al muro, con las dos manos y rodillas en el suelo,

tocamos la cinta del Zafu y comprobamos si está centrada y al borde de la alfombra.

Para comenzar con la postura, apoyamos bien las rodillas sobre la alfombra y colocamos los faldones de los dos kimonos bien doblados, pasamos las manos por debajo de la respectiva rodilla hacia atrás y afuera para que los kimonos queden en su sitio. Ajustamos los cuellos, ordenamos el Kesa a partir de la rodilla derecha y con la mano tanteamos si queda bordeando el suelo desde la rodilla derecha hacia atrás rodeando el Zafu.

Los puños cerrados sobre los pulgares mirando hacia arriba, se apoyan sobre los muslos. Con las rodillas contra el suelo, vasculamos la pelvis, sin forzar, hacia delante y los hombros caídos hacia atrás. La espalda recta y el mentón recogido. Una vez tomada la postura se balancea un poco el cuerpo a izquierda y derecha de más a menos, hasta quedar centrados, reajustándose la postura.

Cuando han entrado los demás, entra el Godo y el ayudante golpea las cañas (Sho) con ritmo creciente, unos 20 golpes, al final un golpe más fuerte y seco (esto indica al Instructor mayor que "todas las alubias están en el puchero"). Mientras, el Godo enciende el incienso.

Cuando entra el Instructor y hace Gassho, el Godo y el ayudante hacen Gassho a su vez como cualquier practicante que aún esté mirando al centro. El Instructor se pone el Kesa hace Gassho y lo mismo hacen el Godo y el ayudante.

Cuando se dispone a sentarse, el Godo y el ayudante hacen Sampai, el Godo en el Zagu, la alfombrilla delante de la cual está el incensario, y el ayudante aprendiz, al lado.

Cuando el Instructor se ha colocado las vestimentas, se levantan del Sampai y van por la izquierda, por detrás de los practicantes ya sentados y colocados por orden de antigüedad, corte de pelo, kesa, kimonos...

Al mismo tiempo observan la colocación del Zafu, orden de la ropa, Kesa: dando un golpecito en el hombro derecho a quién no esté correcto o mandando al Daitán al que repite los mismos errores.

Parados en la esquina donde están las campanillas del Sampai y una cabeza de Buda, observan al Instructor Mayor.

Cuando ha encontrado la postura y se ha aquietado, el Godo y el ayudante caminan en Armonía hacía él.

Al pasar ante el Buda hacen Gassho, siguen y se paran ante el Instructor haciendo Gassho los tres.

Es el momento en el que el Godo y el ayudante van hacia su Zafu, lo colocan en la alfombra como ya hemos explicado y se ponen en postura mirando al muro. Poco a poco se calma la respiración. Los puños hacia arriba sobre los muslos.

El Instructor da tres golpes de campana pequeña y posa con ruido seco el mazo. Todos hacemos Gassho y recuperando la postura colocamos la mano derecha debajo de la izquierda de manera que los pulgares se toquen ligeramente formando un óvalo.

Entrados en el Zazen Shikantaza, sólo sentados, quietos y derechos, se trata de mantener la Atención concentrada en la Postura y Respiración. Inspiración natural y espiración tres veces más larga. Cada vez que nos damos cuenta de una distracción, cortar y volver a la postura y respiración con el propósito de no meta y no objetivo es decir, Mushotoku.

El Zazen es para nada, sólo sentarse siguiendo las Instrucciones.

LA PUERTA DEL DARMA SE ABRE LENTAMENTE Y CON ESFUERZO.

Durante el Zazen el maestro puede hablar de la experiencia del DARMA o también algún Practicante que él designe. Esta prédica es Kusen, palabras vivas de orientación y prédica del Darma, nacidas de la Práctica.

Cuando es el momento de acabar Zazen, toca la madera y el Gong alternándolos con fuerza. Cuando acaba el sonido, todos hacemos Gassho, colocamos los puños cerrados sobre el dedo pulgar con los dedos esta vez hacia abajo sobre los muslos y oscilamos el cuerpo hacia los lados de menos a más, de 4 a 7 veces. Giramos con el Zafu hacia la derecha y nos situamos mirando al centro del Dojo. Apoyamos las manos en las rodillas y nos incorporamos, intentando armonizar todos a la vez, en todas las acciones.

Hacemos Gassho al centro, giramos por la izquierda, mullimos el Zafu, colocado este de canto en ángulo recto con el muro. Al final, apoyamos todo el cuerpo sobre las manos encima del Zafu, inclinando la cabeza y espirando, con las piernas bien estiradas.

Una vez de pié, Gassho al Zafu. Lo cogemos y vamos hacia el lugar de cantar los sutras. Los días de Zazen de tarde cantando el Makahanya o Sutra de la Gran Sabiduría, el Eko y los Tres versos. Después el Instructor hace Sampai y nosotros lo recibimos en Gassho sentados en Seiza sobre el Zafu.

Los días de Sessin al terminar Zazen, oscilaciones, vuelta hacia el centro del Dojo por la derecha y en postura de Seiza. Hacemos la ceremonia de los Sutas completa como en el Japón.

En Zazen de tarde después del Sampai y el Gassho, volvemos al sitio, nos quitamos el Kesa mirando al muro, lo plegamos, nos damos con él en la frente, lo posamos sobre el Zafu giramos con media vuelta por la izquierda y hacemos todos Gassho al centro del Dojo.

El Godo abre la puerta cercana al Instructor y ambos se hacen Gassho.

Cuando ha salido nos colocamos en filas según las Instrucciones y hacemos varios Sampai. Mirando al centro hacemos Gassho, cogemos el Zafu y el Kesa, el Godo se pone ante la puerta del Instructor con las manos en Sashu y se va saliendo ordenadamente haciendo Gassho hacia el Dojo antes de salir silenciosamente al Daitán donde se deja el Kesa y el Zafu en los sitios correspondientes, bien colocados según las Instrucciones, practicando la Manera Impersonal. El Godo sale y cierra el umbral del Dojo con la tela que contiene los Kanji de los Votos del Bodhisattva. Deja su Kesa y Zafu y revisa la

colocación y el orden. Sale y cierra la puerta del Daitán. Después de hacer Gassho

En el vestuario nos cambiamos de ropa en silencio y de vez en cuando miramos la limpieza o suciedad de los Kimonos, los ponemos en el perchero y hacemos Gassho hacia ellos en homenaje a los maestros de la tradición China y Japonesa.

Cuando todos y todas estamos vestidos, nos colocamos en fila y hacemos Gassho a la foto del maestro Shuyu Narita que mira sonriente como los viejos Buda ofreciendo el agua de la Vida.

Si es verano, cogemos la toalla del tendal de caña y la ponemos en el tendal del patio pequeño.

El último, se encarga de apagar las luces y cerrar las puertas, incluida la del patio pequeño. En el Gong de metal, hace Gassho con una mano y da tres golpes avisando que ya estamos en el corredor.

"Se trata de perder el Yo egótico y sus costumbres; sigamos las Instrucciones sin metas ni objetivos y el cambio se irá produciendo".

En el corredor, nos disponemos en dos filas a "tresbolillo". Daidó en la cabecera pregunta si hay algo que decir, intercambiar, compartir...

Cuando acabamos, hacemos Gassho y nos vamos intentando poner en Práctica lo aprendido, durante el tiempo de la Vida cotidiana.

PRACTICA DEL HENZAN.

LAS FUNCIONES DEL GODO.

-Tocar la Campana.

-Vigilar o Delegar Kin-Hin.

-Poner o Delegar agua Pies.

-Cerrar o Delegar puerta principal calle.

-Atender o delegar Gente Nueva.

-Encender luz, Magnetofón, Sutas y Rebobinar.

-Colocar alfombras y Zafu.

-Tocar cañas.

-Cerrar cortina a menos que esté gente en el Daitán y encender incienso. Sampai.

-Revisión de posturas, Zafus, ropas.

-Tocar hombro si hay errores.

-Mandar compasivamente al Daitán si se repiten.

-Al final del Zazen abrir la puerta al Instructor Mayor.

-Sustituirle si falta o se le encarga.

-Dirigir o delegar Canto de Sutas y Eko.

-Hacer postraciones, Sampai, antes de salir.

-Apagar luces.

-Orden y limpieza Dojo y Daitán.

PRÁCTICA DEL SAMPAI

ORDEN Y NÚMERO DE POSTRACIONES DESPUES DEL ZAZEN.

El Godo de turno toca las campanas y distribuye.

-Primera Línea.- Los que visten el Kesa y se cortan el pelo. 1 Sampai.

-Segunda .- Los que visten el Kesa y no se cortan el pelo. 2 Sampai.

-Tercera.- Los que visten Kimono marrón y han tomado Refugio. 3 Sampai.

-Cuarta.- Los que visten Kimono negro, y no y han tomado Refugio. 4 Sampai.

- Sin Kimono, no entran hasta que aprenden Sampai y queman incienso con el Godo.

Una vez cada línea ha hecho Sampai, se vuelve por la izquierda. Al final todos juntos hacen un Sampai mirando al Buda.

Todos son movimientos sencillos, posibles para todo el mundo porque transforman, dan presencia de ánimo, consciencia presente, control sin buscarlo, equilibrio y salud natural, ordenan la mente (pensamientos, sentimientos y conducta). Basta con entregarse a ello abandonando toda opinión, con paciencia y constancia.

Lo difícil no se vé

APÉNDICE

LOS FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE LOS BUDAS. EL DARMA.

ESCUELA ZEN DE DAIDOJI: FASE INMADURA, FASE INTERMEDIA, FASE DE MADURACIÓN.

LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI

EL DHARMA Y EL KARMA EGOISTA

UNA MANERA DE VIVIR SIGUIENDO LAS ENSEÑANZAS DE LOS BUDAS

LOS DOCE ESLABONES DE LA CADENA DE LA CAUSALIDAD QUE CONFORMAN LA MENTE SUPERFICIAL O DEL ORIGEN DEPENDIENTE DEL DESEO, EL APEGO Y EL SUFRIMIENTO, ES DECIR LA ESTRUCTURA DEL EGO, SON:

- 1.-AL PRINCIPIO UNA CONSCIENCIA EN BLANCO QUE LLAMAMOS INOCENCIA.
- 2.-ESTA INOCENCIA ES LA PREDISPOSICIÓN A RECIBIR FORMACIONES MENTALES.
- 3.-LAS FORMACIONES MENTALES CONDICIONAN LA CONSCIENCIA.
- 4.-LA CONSCIENCIA CONDICIONADA DIRIGE A LA MENTE Y AL CUERPO.
- 5.-ESTOS CONDICIONAN A LOS 6 SENTIDOS (GUSTO, TACTO, OLFATO, OÍDO, VISTA Y PENSAMIENTO).
- 6.-LOS SENTIDOS CONDICIONADOS CONDICIONAN EL CONTACTO.
- 7.-EL CONTACTO CONDICIONADO, CONDICIONA LA SENSACIÓN.
- 8.-LA SENSACIÓN CONDICIONADA, CONDICIONA EL DESEO.
- 9.-EL DESEO CONDICIONA EL APEGO, LAS ATADURAS, LA DICTADURA DEL EGO, LA ESCLAVITUD DE LA CONSCIENCIA Y LA NATURALEZA DEL MEDIO AMBIENTE.
- 10.-LAS ATADURAS CONDICIONAN AMBICIONAR OBJETIVOS Y METAS.
- 11.-EL PROCESO DE CONSEGUIR LAS AMBICIONES Y METAS CONDICIONA LA REPETICIÓN.
- 12.-LA REPETICIÓN CONDICIONA LA DECADENCIA, LA PENA, LA DESTRUCCION , LA MUERTE, LA LAMENTACIÓN, EL DOLOR Y LA DESESPERACIÓN QUE SON SUFRIMIENTO

LOS CINCO SKANDA. LAS ADQUISICIONES AGREGADAS QUE ESTRUCTURAN LA EXISTENCIA EGOÍSTA.

FORMA, CUERPO, SENSACIÓN.
INFORMACIÓN, PERCEPCIÓN.
INCLINACIONES SUBJETIVAS MECÁNICAS.
CONSCIENCIA, PENSAMIENTO.
ACCIÓN Y REACCIÓN CONDICIONADAS.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES VERIFICABLES:

EL BUDA DIJO:
DISCÍPULOS, OS ENSEÑO EL SUFRIMIENTO.

EL SUFRIMIENTO ES EL NACIMIENTO, LA VEJEZ, LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE, LA UNIÓN CON LO QUE NO SE DESEA Y LA SEPARACIÓN DE LO QUE SE DESEA.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO.
EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO ES LA SED DE EXISTENCIA, EL PLACER, LA CODICIA, LOS DESEOS E ILUSIONES, LA FALTA DE DOMINIO, EN FIN, LA IGNORANCIA.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO.
LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO ES EL DESAPEGO HACIA EL DESEO PORQUE CUANDO DESAPARECE LA CAUSA QUE ES EL APEGO AL DESEO, DESAPARECE EL EFECTO QUE ES EL SUFRIMIENTO.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO EL ÓCTUPLE SENDERO, CAMINO QUE CONDUCE A LA CESACIÓN DEL APEGO Y DEL DUALISMO YO-LO OTRO.

KU-JU-METSU-DO. EL ÓCTUPLE SENDERO

CONFIANZA EN UNO MISMO, COMO UN BUDA QUE SOY.

VOLUNTAD AJUSTADA AL CAMINO.

PALABRA AJUSTADA AL CAMINO.

ACCIÓN AJUSTADA AL CAMINO.

ATENCIÓN O VIGILANCIA AJUSTADA AL CAMINO

MEDITACIÓN JUSTA (ZAZEN) AJUSTADA AL CAMINO

MEDIOS DE EXISTENCIA AJUSTADOS AL CAMINO

ESFUERZO AJUSTADO AL CAMINO

KAY. LOS PRECEPTOS.

NO MATAR, NO ROBAR, NO EXTREMARSE EN EL SEXO, NO MENTIR, NO ABUSAR DE COMIDAS, BEBIDAS O DROGAS, NO MURMURAR CRITICAR Y JUZGAR, NO ADMIRAR AL PROPIO YO, NO SER AVARO, NO ENCOLERIZARSE, NO MANTENER OPINIONES DOGMÁTICAS.

LOS OCHO VIENTOS MUNDANALES, INFLUENCIAS QUE ATAN AL SAMSARA O RUEDA DEL KARMA:

GANANCIA Y PÉRDIDA

ELOGIO Y CRÍTICA

TRISTEZA Y ALEGRÍA

RIDÍCULO Y REPUTACIÓN.

PRACTICAR LA ACCIÓN JUSTA DURANTE ESTOS ESTADOS

GO-GYO. LOS TRES PILARES DEL ZEN.

FE QUE ES LA INTUICIÓN DE QUE NUESTRA NATURALEZA ES LA MISMA QUE LA DE BUDA.

DUDA QUE ES LA CAPACIDAD DE CUESTIONAMIENTO QUE SIEMPRE SE RESUELVE EN LA PRÁCTICA DE LAS INSTRUCCIONES SOBRE EL CAMINO.

ROKU-DO. LOS SEIS PARAMITAS O PRÁCTICAS DE LAS SEIS PERFECCIONES DEL BODHISATTVA:

FUSO: DONACIÓN, DESPRENDIMIENTO, DESAPEGO, IMPERSONALIDAD, IMPARCIALIDAD.

JIKAI: DISCIPLINA, REGLAS, RESPETO, PRECEPTOS.

NINNIKU: PACIENCIA, HUMILDAD, NO RESENTIMIENTO FRENTE A HUMILLACIONES, SERENIDAD EN LA ESPERA.

SHOJIN: ENERGÍA, DISPONIBILIDAD, DILIGENCIA, TENACIDAD, VOLUNTAD

ZENJO: MEDITACIÓN, SOLTAR, ESFUERZO, NO CRÍTICA, CONTINUIDAD, PRÁCTICA, ALERTA, NO SACRIFICIO, JUEGO.

CHIE: LIBERTAD, SABIDURÍA, SINCERIDAD PROFUNDA, TRANSPARENCIA, REFUGIO, VACÍO.

LOS TRES TESOROS DEL ZEN. LA TOMA DE REFUGIO

BUDA: EL LÚCIDO, EL MAESTRO, EL GUÍA, EL QUE VA DELANTE.

DARMA: LAS ENSEÑANZAS DE BUDA SOBRE EL MUNDO, LA NATURALEZA DE TODAS LAS COSAS, LAS INSTRUCCIONES SOBRE LA PRACTICA DEL CAMINO Y LA EXPERIENCIA DE LA UNIDAD DEL COSMOS MISMO.

SANGA: LA HERMANDAD EN LA QUE SE TOMA REFUGIO Y SE MADURA.

LAS CLAVES DE LA PERCEPCIÓN LIBERADA, REAL Y LÚCIDA POR LA PRÁCTICA DEL ZEN.

SÓLO EL PRESENTE ES REAL COMO CONSCIENCIA PRESENTE DEL PRESENTE. SÓLO EL AQUÍ Y AHORA. SÓLO EL PRESENTE ES REAL. NI EL PASADO NI EL FUTURO TIENEN ENTIDAD PRESENTE.

TODO ES IMPERMANENTE, EL CAMBIO ES CONTINUO, NADA PERMANECE IGUAL A SI MISMO, NI FORMAS NI FUNCIONES DE UN SEGUNDO A OTRO.

LA INTERDEPENDENCIA DE TODAS LAS COSAS SIRVIÉNDOSE ENTRE SI, ES LA VIDA.

LA UNIDAD DE TANTA VARIEDAD NO ESTABLECE FRONTERAS, POR LO QUE ES ILIMITADA.

TODOS ES UNO, TODOS ES TODOS, TODOS ES NADA, NADA ES TODOS, UNO ES NADA. TAL UNIDAD ES INASEQUIBLE, INCOMPENSIBLE, INEXPLICABLE POR LO QUE INTEGRANDOSE LA IDENTIDAD DE LA FORMA Y LA NADA, AQUELLA UNIDAD ES CAPTADA COMO EL GRAN VACÍO DEL UNIVERSO. NO HAY MANERA DE SALIRSE DE LO UNO.

SIMULTÁNEAMENTE TODOS ES IMPERMANENTE EN EL CAMBIO Y TODOS PERMANECE EN LA NADA COMO NADA.

ESCUELA ZEN DAIDOJI

ESQUEMA DE TRABAJO PARA LA REANUDACIÓN DEL INTERRUPTIDO PROCESO DEL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA CUANDO SE PERMANECE EN LA:

FASE INMADURA

CONSCIENCIA PERSONAL EGOCÉNTRICA

Es de carácter emocional (deseos, ilusiones, apegos, metas, adicciones). Un estado de identificación con el Ego socializado y condicionado: Yo soy mi Ego. Yo y lo mío. Un estado de ignorancia vulgar y enajenación. Incluye las siguientes variedades de la consciencia:

La superficial automática.

La subconsciente y subliminar.

La del inconsciente o reprimida.

La memoria y los sueños.

La del sueño elaborador.

Por la vía de la reflexión intelectual o el razonamiento crítico, la cultura Budista Hinayana, desarrolla una, todavía insuficiente, CONSCIENCIA DE LA CONSCIENCIA PERSONAL, que es un estado más evolucionado del Ego, en el que se intuyen otras consciencias más profundas y el proceso de Cambios y Prácticas que los posibilitan correspondientes a las Enseñanzas de los Budas.

FASE INTERMEDIA

RECONOCIMIENTO DE LA IGNORANCIA Y CAMBIO

Reconocimiento expreso de la propia ignorancia con frases equivalentes a: No sé nada, no entiendo nada, no sé vivir, no sé relacionarme, me repito, no sé cuidar de mí mismo, no sé quién soy en realidad, no conozco mis limitaciones, soy incapaz de abandonar las costumbres perjudiciales, dependencias, compensaciones, ilusiones, sufrimientos, frustraciones, ambiciones, conflictos, orgullo.....Estoy apegado a mi Ego y sin embargo me quejo constantemente, busco la felicidad por medios artificiales, me gustaría cambiar pero no sé cómo hacerlo. Tomar la decisión del cambio como lo más importante y urgente y demostrarlo intentando cada día y cada momento practicar los Seis Paramitas, El Óctuple Sendero, Tomando Refugio en Buda (el Maestro que va delante), Darma (las Enseñanzas, las Instrucciones) y Sanga (la armonía impersonal con los compañeros) después de una temporada de asistir al Dojo o Templo.

FASE DE MADURACIÓN

PRÁCTICA Y EXPERIENCIA

DE LA CONSCIENCIA IMPARCIAL, NEUTRAL, IMPERSONAL, ORDINARIA, ILUMINACIÓN MAHAYANA, REALIZACIÓN DE LA PROPIA NATURALEZA DE LA MENTE, BUDEIDAD, que se manifiesta en la nueva percepción de:

LA UNIDAD DEL COSMOS.

LA INTERDEPENDENCIA DE TODOS LOS SERES.

LA IMPERMANENCIA Y LOS CAMBIOS.

LA ILIMITACIÓN DE LOS FENÓMENOS.

EL VACÍO DEL UNIVERSO.

LA TALIDAD DE LAS COSAS O LAS COSAS TAL Y COMO SON (NADA SOBRENATURAL)

.....

Tal ensanchamiento de la percepción se acompaña del conocimiento y la transformación del Ego junto a la Comprensión y la Compasión hacia Todos los Seres con quienes compartir esta inclusión en el Cosmos participando de su sabiduría.

(Los esquemas son siempre provisionales)

LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI

" Muere para tu Ego, renace, y cuanto hagas estará bien. La puerta del tesoro se abrirá para ti y podrás usarlo como quieras. "

En el autocultivo la preparación del terreno es continua ; dura una hora, un día y dura toda la vida para acoger y realizar la Mente de Buda, la Propia Naturaleza ! . Toda acción es importante y toda no acción es igualmente importante porque en la Verdadera Mente no hay diferencias. Todos los momentos son apropiados para la Práctica del Camino, todas las edades y circunstancias exigen atención, concentración, dedicación...

Las cuatro primeras Disciplinas son recomendaciones meritorias o de acogimiento porque adiestran la mente en el conocimiento superficial preparándola para las siguientes Disciplinas que son las del Despertar. El método de entrenamiento lo es todo. Fácil o difícil solo es espejismo y prejuicio, un juicio anterior a experimentarlo.

1.- DISCIPLINA DE LA NEGACIÓN

Disciplinar la mente en la atención a los condicionamientos negativos como :

Hacer "una cosa de por vez".

Romper el día convencional con las cuñas de las diversas Prácticas : Gassho, Shampai, Zazen, Ceremonia del Té...todas las posibles.

No quejarse.

No tener conversaciones de circunstancias, inconducentes.

No usar la televisión, radio... en exceso.

No ser dogmático.

No actuar con prisa.

No dejarse llevar por el enfado o la ira.

No tratar de imponer las propias ideas.

No empeñarse en tener razón.

No entrometerse en los asuntos ajenos.

No tocar o acercarse en exceso cuando se habla con alguien.

No picar mientras se hace la comida.

No hacer juicios sobre la propia Práctica ni la ajena.

Practicar el silencio interior y desoír al Ego.

No seguir pasivamente los deseos.

No hablar por hablar.

No obedecer al pensamiento porque sea el tuyo.

No interrumpir a otro cuando hable.

No ir de cosa en cosa pensando en la siguiente.

No hacer dos o tres cosas a la vez .
No creer ni intentar la realización de los sueños .
No consentir formar parte de los sueños de otro .
No enredarse en juicios sobre otros.
No descargar sobre otros los olvidos y negligencias propias.
Aprender la flexibilidad para los cambios en la mente.
.....

2.- DISCIPLINA DE LA AFIRMACIÓN

Disciplinar la mente en los condicionamientos positivos como :
Esperar a que "sucedan las cosas".
Sentarse con buena postura.
Andar bien erguido.
Conducir con las dos manos al volante.
Entrar en la cocina, al servicio, habitación propia, como en el Dojo.
Conscienciar las manías y apegos. Hacer notas.
Practicar las Instrucciones.
Tener consciencia constante de la actitud corporal.
Evitar conflictos innecesarios.
Mantener los horarios constantes : sueño, comidas...
Escribir con letra clara y líneas rectas.
Ahorrar energía : cocinando, andando, conduciendo...con el esfuerzo justo y preciso.
Apagar la luz al salir de las habitaciones.
Cerrar las puertas, el agua, la luz,... mirando y sin golpear.
Comer sin prisa y en silencio una vez al día.
Respetar el espacio del otro.
Respetar el entorno con la limpieza y el orden.
No hablar alto.
Reposar después de las comidas.
Lavarte los dientes, el cuerpo a diario y los orificios tras usarlos.
Ducharte por orden de zonas.
Cortar y cepillar uñas de manos y pies.
Limpiar el lavabo y cuanto usas .
Dejar las cosas donde se cogieron .
Ordenar tus cosas.
Deshacerse de lo superfluo.
Ser puntual.
Comer sin prisa.
Dejar el calzado con el par junto .
Estornudar o toser con la manga por delante.

Aprender a escuchar.

.....

3.- DISCIPLINA DE LA AUTOSUFICIENCIA INDEPENDIENTE

Reciclar residuos.

Contemplar-ver los cambios de todo.

Atención al gesto justo, la postura justa, la respiración justa.

Comprar alimentos sanos o producirlos tú mismo.

Aprender a realizar chapuzas caseras (electricidad, fontanería...).

Cuidar de tus animales y plantas, son maestros.

Esforzarse en utilizar las palabras más adecuadas en cada momento, con el tono y volumen adecuado.

Ir caminando si no hay gran distancia.

Prepararse las herramientas y mantenerlas limpias.

Manejar, usar ambas manos.

Cocinar comidas saludables y variadas.

Tomar notas para evitar olvidos.

Cuidar de la salud (prevención) física y mental.

Usar fibras naturales en el vestido.

Evitar celebraciones convencionales (cumpleaños, santos, entierros, aniversarios, bautizos...)

Deshacer ,ventilar y hacer tu cama .

Lavar tu ropa.

Hacer la compra.

Limpiar tu calzado .

Limpiar tu casa .

Aprender la austeridad (dos de tres).

.....

4.-DISCIPLINA DEL AUTOCONTROL

El que busca su sí mismo, se esfuerza mucho sin sacrificarse.

Desterrando las fuertes costumbres de la falsa autoestima :

Evitando conscientemente darse permiso para hacerlo todo...

Evitando conscientemente darse permiso para "pasar" de lo que no guste...

Evitando conscientemente las autojustificaciones y disculpas infantiles como "así soy yo"...

Agradeciendo las incomodidades y obstáculos.

Aprendiendo los propios limites, aceptarlos y a hacerse cargo, cargar con uno mismo como Ego, Karma...

No cayendo en autoculpas-lástimas-falsa compasión- quejas de uno mismo o de otros.

Evitando conscientemente utilizar lenguaje vulgar (soez) por costumbre.

Desterrando el sentimentalismo y las emociones románticas.

Evitando las añoranzas, las nostalgias y fantasías.

Evitando el uso del pronombre "yo".

Evitando conscientemente los líos mentales que nos alejan de las Practicas.

Evitando las provocaciones, no revolverse, protegerse, que la acción, no sea reacción.

Evitando amistades y conversaciones superfluas, cotilleos, intimidades...

Preparando las cosas de las Seshin el día anterior.

.....

...

A estas alturas se habrá desarrollado un alto nivel de vigilancia- Zhanshin- que funcionará sin intención con los ejercicios practicados muchas veces al día.

5.-REGLAS DEL COMPORTAMIENTO SOCIAL EN LA SANGA

Hacer Gassho y Sampai a los Budas, ante el Maestro, Instructores y Sanga.

Hacer Gassho, con las manos juntas o con una, inclinándose para saludar o dar las gracias (nunca verbalmente). Hacer Sanzen.

Dejar pasar delante a los más antiguos, Bodhisattvas, Monjes, Taiko, Osho...

Hablar solo lo indispensable o contestar escuetamente si ellos te preguntan.

Pedir trabajo al encargado en lugar de estar ocioso.

Detenerse en lo que se está haciendo si ellos te llaman o suena la campana.

No ofrecer "buenas" ideas , nada de iniciativa privada.

No personalizar contando anécdotas de la propia existencia.

Evitar comenzar las frases utilizando el pronombre personal Yo.

No hacer ruidos con la nariz, garganta, intestinos...

No rascarse, bostezar , suspirar, escupir, limpiarse en la manga, morderse las uñas...

No meter el dedo en la nariz, oídos, boca.

Ir al Dojo duchados ,cambiados de ropa y afeitados.

Firmar y sellar tus comunicaciones.

No hacer movimientos bruscos o innecesarios.

Mantener posturas controladas incluso para relajarse.

Evitar la mente convencional, personal del pasado y el futuro.

Evitar los ismos : intelectual- ismo, sensacion-alismo, sentimental-ismo.

Evitar el uso de joyas, perfumes , maquillajes y vestimentas llamativas.

Mantener en buen estado las ropas del Zen, Kimonos, Samui, Hakama y Kesas.

Practicar el fuse, la donación de tiempo, palabra, esfuerzo, objetos de apego, regalos, dinero, caligrafías, dibujos, trabajos manuales, comidas, a los más

necesitados de ayuda, en días de fiesta o señalados como la Toma de Refugio, la Ordenación de Bodhisattva, Monje...

No hacer críticas sobre la Práctica propia o de otro.

Cortarse el pelo regularmente.

No competir, presumir o detenerse en la autocomplacencia, ni destacar.

No sobresalir...

No buscar privilegios.

Así más allá de la no discriminación.

Aprender a pasar desapercibidos.

.....

6.- DISCIPLINA DEL OLVIDO DE UNO MISMO NI AFIRMACIÓN NI NEGACIÓN

La disponibilidad, la flexibilidad, la dedicación, la persistencia, la disponibilidad, la vigilancia, la capacidad de control que se va ejercitando sobre lo inconducente, es ya una forma de desapego y liberación. Esta creciente fortaleza, autocurativa y maduradora, es realizada por uno mismo, habiendo comenzado ya la caída en la cuenta del alto grado de ignorancia, dependencia, esclavitud tanto como del sufrimiento causado por ellas fruto del condicionamiento y el autoengaño. El Principiante puede profundizar en este Camino del Despertar a la Realidad - Bodaishin - en un esfuerzo muy importante de coherencia nunca adoptado hasta el momento. Para ello tiene que reconocer necesitar la ayuda de otros que van delante, de mayor experiencia, que un día se encontraron como él mismo. Si cree que es el asunto más importante de su vida, pedirá Tomar Refugio en Buda, Darma, Sanga comprometiéndose con seriedad al esfuerzo y a la comprobación de la certeza o equivocación de esa intuición a pesar de los obstáculos. Así aprenderá el funcionamiento del mundo. El olvido de uno mismo comienza con la Práctica del Zazen y las Enseñanzas de Buda, sus cuatro Nobles Verdades, los Seis Paramitas y el Octuple Sendero así como la fidelidad voluntaria a la Sanga. Además del Zazen regular, asistir a las Seshin y hacer Sanzen mensual.

TÚ TENDRÁS QUE SER EL CAMINO. SÓLO ESO.

Primavera 2004 Sampai .

Homenaje a todos los Seres y Cosas .

SOKO DAIDO.

MONJE ZEN.

Instructor Mayor de Daidoji.

OBRAS DE SOKO DAIDO

SOCIOLOGÍA PARA LA CONVIVENCIA. En colaboración
Personalidad y participación social.
Ed. ZYX. Madrid, 1966

DEL CAOS AL COSMOS.
Psicoterapia por la pintura libre.
Geigy. Barcelona, 1970

UNA PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA FAMILIA
Fundación de las Escuelas de Padres. Santander, 1972

ECOLOGÍA PARA NIÑOS.
SIETE CUENTOS CON HOJAS DIDÁCTICAS.
Trabajos y proyectos escolares.
Ed. Fontanella. Barcelona, 1972

ATLAS DE INFORMACIÓN SEXUAL.
Ed. Fontanella, 1973 y Círculo de Lectores

LA PSICOLOGÍA ENTRE LA FÍSICA Y LA ECOLOGÍA.
Resumen de la Filosofía de S. Lupasco.
Epílogo de Jorge de Oteiza. Santander, 1973

EL AMOR ENTRE LOS ANIMALES (Ediciones en español y en catalán).
Ed. Nova Terra, Barcelona, 1974

LA HIGIENE MENTAL, UTOPIA O PROBLEMA POLÍTICO.
No publicado

TEATRILLO ECOLÓGICO PARA NIÑOS.
Premio Singapur. Premio Nacional de Jóvenes Cámaras, 1975
No publicado

UN PSIQUIATRA EN CIEN JUICIOS, 1976.
No publicado

LA EXPRESIÓN GESTUAL EN ESCOLARES Y ADULTOS.
En colaboración con dos actores, 1978
No publicado

VIAJE POR LOS TEMPLOS ZEN DEL JAPÓN.
Ed. Tantín. Laro. Santander, 1985

y artículos científicos en revistas nacionales y extranjeras especializadas.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid. Especializado en Psiquiatría y Neurología por la Universidad de Barcelona. Médico Escolar y Deportivo. Diplomado por la Universidad Internacional Menéndez y Pelayo. Exprofesor de Psicología y Psiquiatría en la Escuela Universitaria de Asistencia Social de la Academia Politécnica de Santander. Amplía estudios de idiomas en París y Londres.

Exmiembro de las Sociedades de Psiquiatría y Neuropsiquiatría de la Mediterránea de Psiquiatría y de la Liga de Higiene Mental. Exmiembro de Honor del Centre International de Recherche sur les Logiques de L'antagonismo energetique de Paris, Francia. De la Sociedad Española de Historia Natural, la de Ornitología, de la World Wildlife Fund (ADENA) y de la Sociedad Española para la Ordenación del Medio Ambiente.

Fundación y organización psicopedagógica de los modernos colegios, Jardín del Dobra, Tagore, África, San Juan de la Canal y de Educación Especial para Niños Difíciles "LUPASCO" y de la primera Escuela de Padres y Educadores de España. Fundador y Conservador del Zoológico de Fauna Ibérica de Santillana del Mar. Miembro Honorífico del Seminario de Prehistoria y Arqueología S. de Sautuola de Santander. Premio Nacional de Arquitectura formando parte del Equipo Técnico de Arquitectura A. Orbe Cano, "Plaza de Colón", Madrid. Promotor de Agro-Zen, práctica del cultivo natural de frutales y hortalizas adscrito al C.R.A.E., Consejo Regulador de Agricultura Ecológica, con diez módulos de huertas, Cantabria 2001.