

# MAPAS DE LA MENTE

## LA MEDITACIÓN ZAZEN

NIVELES DE CONSCIENCIA: LA MENTE IGNORANTE, LA MENTE DEL BUSCADOR Y LA MENTE LÚCIDA.

LA CONSCIENCIA ALTERADA EN EL TUNEL DE LA LUZ, EL COMA, EL INSOMNIO, LAS DROGAS, LA HIPNOSIS, EL LAVADO DE CEREBRO Y LOS ZOMBIES

### **OBRA COLABORACIÓN DE USUARIO**

Esta obra fue enviada como donación por un usuario. Las obras recibidas como donativo son publicadas como el usuario las envía, confiando en que la obra enviada está completa y corregida debidamente por quien realiza la contribución.

*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 confundirlos.*

*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.



*Templo Zen de Daidoji o del Gran Camino. El nombre está tomado en recuerdo del que los monjes Zen dieron al Jesuita Francisco de Xavier mi antecesor familiar en 1552 para predicar el Darma de Buda (ver mi primer libro y copia del documento). Mi templo fue fundado en 1991. Antes, funcionó en una construcción vieja y simple como Dojo para las Sesshin o períodos de entrenamiento intensivo y retiro. Eran tiempos épicos. Además en la ciudad tuvimos tres Dojos sucesivos desde 1984. Tiene como Símbolo el Abanico tomado del templo de Todenji de mi Maestro el Honorable Shuyu Narita, en Japón, del que también es su signo y símbolo. El abanico de varias palas plegables, simboliza la variedad y la unidad. También recuerda al practicante el comentario del antiguo Maestro: «El aire está por todas partes pero si no te molestas en agitarle, no te refrescarás».*



## *GATÁ*

Por un rayo de luz  
pueden pasar  
ejércitos y culturas.  
También regresar.

Es una gran suerte no estar atado por relaciones  
valiosas con personas, objetos, títulos, costumbres...  
Prescindir de ellas es muy doloroso pero la vida real  
es así ;  
todo cambia y desaparece. Unos pueden soportarlo  
pero la  
mayoría sufre mucho. Practicar el Desapego, no  
significa que  
todo pierda ese valor sino que la pérdida se asuma.  
Experimentar en la mente el desalojo de toda clase de  
previsiones, esperanzas o salvaciones.... es Practicar  
el Desapego.

Explican igual mis verdades que mis mentiras  
Aunque son mi Ego, no son Yo-mismo



## ÍNDICE

**PRESENTACIÓN.....P- 13**

*PARA QUIÉN PUEDE SER ÚTIL EL BUDISMO ZEN.*

**CAPÍTULO PRIMERO.....P- 17**

*LA CONSCIENCIA SUPERFICIAL EGÓTICA (UN TIPO DE CONSCIENCIA)*

*El esquema básico de este libro es el del **desarrollo de la Consciencia** desde el ambiente social de su comienzo, en el que el Ego-consciencia se va construyendo a base de un bombardeo insistente, donde los factores típicos del Egoísmo son los dominantes. Por ello le califico de **Robot útil pero ignorante, débil y decadente.***

*Cuando el sujeto comienza a “caer en la cuenta” de ello, a tener Consciencia de su Consciencia (otra Consciencia), pretende abandonar una parte de los criterios aprendidos, además de sostenidos por su propia consciencia intencional. Esta consciencia es de un nivel tan **superficial, común y vulgar** que apenas dispone de **referencias personales y sociales para un cambio ético, de criterio o de juicio**, aunque el sujeto ya se ha convertido en **un Buscador**. Ya tiene Bodahisin, el Espíritu del Despertar. Aproximación al nivel de consciencia de lo conocido o y de lo desconocido.*

**CAPÍTULO SEGUNDO.....P- 34**

*LA MEDITACIÓN ZAZEN O LA PROFUNDIZACIÓN DE LA CONSCIENCIA.*

*En el caso de que comunique con el Budismo Zen, aunque sea levemente, correrá el riesgo de caer en la trampa de pensar que una*

*lectura comprensiva y sintónica le parezca suficiente como para prescindir de la Práctica, con lo que habrá eliminado la posibilidad de dar un auténtico paso hacia su **madurez**. Es por ello que viene este capítulo sobre la **Meditación Zazen**. El Buscador, habrá de **rastrear** en un texto cuyas repeticiones se han respetado, porque son **Instrucciones**. Son indicaciones, (en el libro, más desarrolladas), dadas dentro del Dojo durante la Meditación (llamados Kusen) a los meditadores que, cara a la pared, hacen el silencioso esfuerzo de la quietud y la armonización unificada con una sola mente. Con una sola mente quiere decir que si no ocupamos nuestra mente con pensamientos, deseos, proyectos personales, queda transparente y en todos queda transparente: en todos la misma Mente transparente. Ahora lo que está ocurriendo es lo que hay, es lo Real.*

### **CAPÍTULO TERCERO.....P- 122**

*Aquí trato de describir en lo posible, (siguiendo a los maestros y actualizándoles, según mi experiencia, cuanto puedo decir, con unas palabras que intentan ser sencillas), diversos **Niveles, grados y funciones de “varias-consciencias”** que son una sola y se manifiestan según la ocasión y la necesidad, como la rueda de un carro andante que aunque siempre es la misma, se asienta sobre el suelo en un punto distinto.*

**EL LENGUAJE: PRELÓGICA, LÓGICA Y POSTLÓGICA. LA INTUICIÓN DEL CAMINO MEDIO. PERTURBACIONES Y MANCHAS. EL MAESTRO ESPEJO.**

*a.-Nivel de la Consciencia superficial, del Ego o vulgar, ignorante y consciencia inconsciente reprimida.*

*b.-Nivel de la Consciencia consciente o del Buscador y el Ego evolucionado.*

*c.-Nivel de la Consciencia de los Estados Meditativos del Zen. La Lucidez de la Consciencia realizada o profunda. La Mente de Buda.*

*Las Diez imágenes de la captura del Búfalo o del caballo, el elefante... según la cultura del país que expresa la conquista de la Consciencia de la propia Naturaleza.*

### **CAPÍTULO CUARTO.....P- 169**

**ESTADOS NO ORDINARIOS Y ESTADOS ALTERADOS DE LA CONSCIENCIA**



*Hasta hace pocos años la ciencia apenas aceptaba otras consciencias que las de vigilia, el sueño y las influenciadas por algunas drogas. Hoy, la investigación ha mejorado reconociéndose otras, dada la tecnología utilizada y las variedad de las situaciones, entre ellas algunas novedosas, en las que los animales plantas y humanos siempre se han encontrando. Estoy convencido de que en poco tiempo serán muchas las consciencias “menores” que se describirán. Entre ellas las que llamamos sensores, memorias, autorreguladores, feed-backs, agudos localizadores de diferencias, capaces de ayudar a ordenar el desequilibrio del cuerpo-mente-cosmos, de la época actual.*

*BREVES COMENTARIOS SOBRE LA CONSCIENCIA EN ESTADOS PECULIARES COMO EL FAMOSO TÚNEL, LA AUDICIÓN EN ESTADO DE COMA, LA TRASCENDENCIA DE LA FALTA DE SUEÑO, LA DESTRUCTIVIDAD DE LAS DROGAS, LA HIPNOSIS, EL “LAVADO DE CEREBRO”, LOS ZOMBIES , LOS ESTADOS DE DISOCIACIÓN DE LA CONSCIENCIA Y LA IDENTIDAD (AMNESIA, FUGAS, DOBLE Y MÚLTIPLE PERSONALIDAD, DESPERSONALIZACIÓN, DESREALIZACIÓN ).*

**CAPÍTULO QUINTO.....P- 186**

*BASES RAZONADAS DE LA ESCUELA DE BUDISMO ZEN SOTO JAPONÉS.*

**APÉNDICE.....P- 138**

*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*

## PRESENTACIÓN

¿PARA QUIÉN PUEDE SER ÚTIL EL BUDISMO ZEN ?

*Para el que comprende que es un Robot, un Ego condicionado y adiestrado por un aprendizaje sobrepuesto sin haber tenido participación consciente y voluntaria.*

*Para el que un día se pregunta ¿quién soy yo en realidad ? Y se lo pregunta ante la confusión de sus propios pensamientos sobre su conducta y la de otros.*

*Para el que las respuestas que dan los demás sobre el Sentido de la Vida, no son convincentes, suficientes, satisfactorias, ni tampoco se resigna a ellas.*

*Para el que sufriendo por todo lo dicho y mucho más se pregunta por el sentido y las causas de sus sufrimientos y quizás los de otros, así como del porqué de las repeticiones de las mismas maneras, tantas veces equivocadas.*

*Para el que no se adapta a un mundo que considera de locos y habiendo intentado, o no, cambiarlo, se siente impotente, sabe que es imposible, llegando a preguntarse si no será él mismo el que tiene que cambiar su Ego.*

*Para el que le enferman tanto las desilusiones, las frustraciones de sus deseos, las relaciones con los demás, que pretende cambiarse, vivir de otra manera, ser otro.*

*Para el que desde un escepticismo de años, no encuentra disciplina, religión, confesión, partido, agrupación, quehacer, afición... que le llene y satisfaga.*

*Para el que no es feliz y se pregunta cómo es posible si tiene éxito en general, lo tiene todo, es decir, salud, dinero y amor, como dice la canción y además prestigio, poder, belleza, don de gentes, simpatía y además cualidades... dignidad, categoría, personalidad... y más y más...*

*Para el que no puede detener la corriente de sus pensamientos que llegan a convertirse en algo sólido y dominante como una especie de hormiguonera que se le impone.*

*Para el que ya ha hecho el recorrido de las adicciones sociales : compras, internet, móvil, juego, drogas, sexo, viajes... y continúa aburriéndose.*

*Para el que enferma y se deprime ante las pérdidas sean de lo que sean : objetos, lugares, personas, afectos, amores, amigos...*

*Para el que teme perder lo que aprecia, lo que adora, lo que guarda y vive obsesionado por ello.*

*Para el que se siente engañado por la existencia, defraudado por todo, explotado... y siendo aún joven, considera insoportable mantener tal amargura el resto del tiempo que le quede.*

*Para el que dice de la vida que es una mierda, un asco, que no pidió nacer, que no merece la pena seguir luchando y desea terminar de una vez aunque no se atreva. Nada dura, nada permanece, todo se deteriora, la vida es un soplo, atacado por la vejez, las enfermedades, los cambios, las pérdidas...*

*Para el que no sabe pedir ayuda o no tiene a quién ni donde, o no desea desenmascararse dolorosamente.*

*Para el que como el lector, tiene sus propios motivos además de alguno de estos. Todos tenemos el mismo Ego-Robot. (Ver final del libro de esta colección, El Robot Humano y la consciencia progresiva del otro, Diario de una Monja).*

*No es, para satisfechos de sí mismos “encantados de haberse conocido”, seguros, autosuficientes, prepotentes, autocomplacientes (se dan permiso para todo), “sin complejos”... “sin dudas”... Son los terminados, acabados, con respuesta para casi todo.*

*Tampoco para los que no tienen curiosidad ni rebeldía y mantienen su ignorancia sobre el funcionamiento del mundo, de la mente propia y la ajena.*

*Y por si fuera poco, algo de lo que diga la canción popular con su crítica.*

TANGO  
CAMBALACHE

*Letra y Música de Enrique Santos Discepolo.*

Que el mundo fue y será una porquería,  
ya lo se;  
en el quinientos seis  
y en el dos mil también;  
que siempre ha habido chorros,  
maquiavelos y estafaos,  
contentos y amargaos,  
valores y dublés,  
pero que el siglo veinte es un despliegue  
de maldad insolente  
ya no hay quien lo niegue;  
vivimos revolcaos en un merengue  
y en un mismo lodo todos manoseaos.

Hoy resulta que es lo mismo  
ser derecho que traidor,  
ignorante, sabio, chorro,  
generoso, estafador.  
Todo es igual; nada es mejor;  
lo mismo un burro que un gran profesor.  
No hay aplazaos ni escalafón;  
los inmorales nos han igualao.  
Si uno vive en la impostura  
y otro roba en su ambición,  
da lo mismo que si es cura,  
colchonero, rey de bastos,  
caradura o polizón.

Que falta de respeto,  
que atropello a la razón;  
cualquiera es un señor,  
cualquiera es un ladrón.  
Mezclaos con Stavisky,  
van Don Bosco y la Mignon,  
don Chicho y Napoleón,  
Carnera y San Martín.  
Igual que en la vidriera irrespetuosa  
de los cambalaches  
se ha mezclao la vida,  
y herida por un sable sin remaches  
ves llorar la Biblia contra un calefon.

Siglo veinte, cambalache  
problemático y febril;  
el que no llora, no mama,  
y el que no afana es un gil.  
Dale nomas, dale que va,  
que alla en el horno nos vamo a encontrar.  
No pienses más, echate a un lao,  
que a nadie importa si naciste honrao.  
Que es lo mismo el que labura  
noche y día como un buey  
que el que vive de los otros,  
que el que mata o el que cura  
o esta fuera de la ley.

LA VERDAD, LA REALIDAD, LA PROPIA NATURALEZA EMERGEN A PARTIR DEL VACÍO. REALIZAR LA PROPIA NATURALEZA CONSISTE EN REALIZAR EL VACÍO. LO EXPLICA TOTALMENTE EL SUTRA DE LA GRAN SABIDURÍA. (Léelo, estúdialo)

# CAPÍTULO PRIMERO

## LA CONSCIENCIA IGNORANTE.

### EL AMBIENTE DEL DESARROLLO DE LA CONSCIENCIA SUPERFICIAL EGÓTICA (UNA CONSCIENCIA LLAMADA PENSAMIENTO).

El ambiente general de ignorante decadencia, preside, educa, socializa, condiciona, premia y castiga el aprendizaje y la estructuración de un Ego-consciencia que el sujeto va a reforzar inconscientemente, como Robot.

Decadencia o neurosis, enajenación en el Ego o automatización, son sinónimos de vejez, debilidad, rigidez, ruina...es decir repetición y falta de recursos. Repetición de esquemas elementales, los del uso de la fuerza y la destructividad antiguas en los que “el pez grande se come al chico”. Es característico el abandono del progreso en cuestiones básicas ya logrado en la Historia, aspectos maquillados con el desarrollo tecnológico como si solo el uso de instrumentos sofisticados diera calidad a la Especie Humana donde sigue vigente lo de “pobres los habrá siempre”. La decadencia también se caracteriza por el envejecimiento de las fórmulas a pesar de las novedades obligadas por los cambios, del mantenimiento de los errores por falta de criterios vitalistas del estilo de “quien a buen árbol se arrima...”ejemplo de parasitismo rampante. Parece destacarse pues, una disminución de la presencia Humanística, una apariencia de modernidad de la mano de los viejos mitos materialistas de la ciencia, la técnica y el dinero, padres del hedonismo, el consumismo, la globalización sólo económica, la contaminación, la degeneración del ambiente, perversiones al fin, llevadas al sillón del espectáculo, en todos los aspectos y lugares, tierra-mar-aire-agua y todo ello bajo un manto tranquilizante e hipócrita de separación entre pensamientos, sentimientos y conductas, justificado por las artes y los deportes, parásitos de los acontecimientos en una sucesión esquizofrénica entre aquelarres y quemadas protegidas y subvencionadas.

Hasta aquí ha llegado la Especie, por ahora, entre extremos tan alejados como el de la clonación, los trasgénicos, los viajes espaciales, el chabolismo y el hambre. ¡Nada que decir ! : “Las cosas son como son” pero el conocimiento, solo, no modifica la conducta.

En los libros anteriores he tratado del porqué, y del para qué del Budismo, insistiendo en que la Práctica más genuina está en el Cómo : ¿Cómo se Práctica ?.

En este libro, el cómo, que es la Puerta de entrada a las Enseñanzas de Buda, es el Zazen. Las Enseñanzas están todas reunidas en el Zazen. Todas las lecciones, están en la experiencia continuada de la Meditación Zazen. Aunque sea difícil de comprender, no importa. La clave de la lucidez es la comprensión, no el conocimiento. “ Todo es consciencia” pero no todo es conversación, palabra, libro, lenguaje, significado.

Después de leer libro “El Robot Humano”, sería lógico que nos preguntásemos cómo desrobotizarse. Cómo librarnos del Robot, es decir, del Egoísmo, del Ego, sin olvidar que es una etapa indispensable en la evolución individualizadora de la mente de la Especie Humana. Los llamados primitivos actuales, los indígenas de casi todos los países, más allá de las apariencias, todavía conservan y cultivan cierta armonía con el medio y con el grupo familiar y tribal, que el Robot Humano ya no tiene pero... se acaban.

Hemos olvidado las cualidades del explorador y respuestas biológicas. Desarrollados en esta guardería de seguridades y artificialidades sociales formando parte de un cuento en el que no parece que ocurra nada que no salga en la televisión, nos sentimos vulnerables ante cualquier situación desconocida por lo que aceptamos cuanto se nos ofrece como propaganda sin disponer de criterio (capacidad de crítica), buscándonos la Vida, con mayúscula, en lugar de quejarnos tanto. La capacidad crítica convencional se fundamenta en el deseo de éxito de los sueños. Esto es lo que dicen los más admirados modelos de las masas : los famosos cantantes, presentadores, futbolistas, toreros...etc., nuestros ídolos, nuestros modelos después de los padres y los maestros o la vez que ellos : ¡Soñad, soñad ! Todos los países y razas quieren hacerse blancos. Adoptan su color, sus sistemas, vestidos... quizás liberándose de ancestrales pesadillas, ingresan en el sueño blanco y letal.

Sólo unos pocos se sienten insatisfechos e inadaptados con semejante alimento y ¡piensan ! Piensan quizás desde la adolescencia, en cómo llegar a ser un hombre, una mujer. Cómo comprenderse, comprender el mundo y comprender el sufrimiento. En el Zen pensamos, escribimos y practicamos para eso aunque no pensando con las mismas palabras aprendidas o al menos con otro sentido, puesto que el Camino comienza negándolas.

Intento poner al día, mi día, el Budismo Zen Soto, una Escuela de Práctica Realización sin religión, sin magia ni supersticiones, sin dogmas ni creencias, ni prohibiciones, ni sacrificios, ni supersticiones. Sin dogmas ni creencias en nada que no sea experimentable, comprobable. En nada que se base en una dilatación de la recompensa sino en la Práctica del Momento Presente.

Cuando la Existencia Cotidiana es estéril, burda, degenerada y perversa... lo más corriente es volver la vista atrás románticamente, infantilmente, para hundirnos en la fantasía de los mejores deseos, ilusiones y sueños donde dicen los “educadores” que está el Mundo de los niños (mentes condicionadas para la enajenación) y sublimamos el mal momento compensándonos con los placeres fáciles del cuerpo o los placeres cultos de las artes, entre las muchas adicciones que sugiere la cultura, como si se activase el chip que dicta un supuesto derecho a la felicidad y a la vez, una queja hacia todo lo que no sea Yo y no se ponga a mi servicio, es decir, al de mis deseos (la gran adicción del pequeño Yo).

Actuamos mucho más por motivos emocionales, afectivos, sentimentales, personales, basados en miedos y deseos, que en dictados racionales, pensamientos

coherentes, éticas del honor, el deber, la recta conciencia moral, la obligación, la disciplina.

La elaboración de los pensamientos, sentimientos y conductas finales, tienen mayor tendencia a las reacciones de queja, resentimiento, confrontación, resarcimiento, venganza, agresión, violencia...que a las de tolerancia, independencia, indiferencia, solidaridad, acuerdo en el desacuerdo, pacto, refuerzo de lo que es común... o comprensión y compasión sin buscar logro o premio.

Se aprecia fácilmente una depredación de la parte que toca más a la creación difícil de la paz y el bienestar y un incremento de la parte destructiva y fácil del malestar y el sufrimiento. Se aprecia un crecimiento del positivismo hedonista y narcisista salvajes, feroces, a toda costa, que son índices de escalada del egocentrismo ciego y desesperado, repetitivo, destructivo... neurótico.

Ante este estado de cosas, hay sujetos que se inadaptan y entre ellos los hay que habiendo llegado al límite de insoportabilidad del mundo o de su propio Ego y reconociéndolo como un límite, rechazan el ambiente con mayor o menor consciencia y comienzan su rebeldía con un tanteo ciego, una búsqueda o salida. La confusión, la ansiedad, la depresión o el estrés, repeticiones acumulativas del gasto de energía en lo que gusta o en lo que importa, la insatisfacción de la rutina o cualquier otra expresión en la que cada uno manifieste el hartazgo de la repetición de las cosas ya muertas, las adiciones cotidianas, las pasiones fáciles, las compensaciones, las huidas aparentes...constituyen una presión psicológica que va a facilitar el cambio. En esto residen las semillas del Buda.

Tras la identificación del malestar, la identificación de las causas. La ignorancia, primero se padece y luego se desvela porque es muy difícil llegar a aceptar de golpe que las circunstancias nos han convertido en el Robot que no queremos ser, que forma parte de nuestra mecánica y del que dependen las aspiraciones y los sufrimientos. El rechazo del mundo ha de acompañarse del rechazo del propio Ego sin destructividad y con comprensión y compasión hacia el "Uno mismo real" todavía desconocido. Este es el propósito intuido del Buscador, del que viene percibiendo destellos de lucidez, de reconocimiento de "lo que no es", lo que no quiere y rechaza, pero que no consigue descubrir aún "lo que sí es", cual es la salida, el paso, el Camino.

Por no saber, no sabemos ni buscar, explorar, observar. Los maestros y profesores han mostrado, enseñado, no sus habilidades como artesanos, agricultores, albañiles, cocineros..., sino las habilidades teóricas, paralíticas, de la obediencia a la palabra, el nombre, el concepto, el conocimiento instructivo y la imagen, de una manera separada de la experiencia. No nos han enseñado, porque no sabían, ¡lástima! , a aprender y mucho menos a desaprender. La socialización es lenta, treinta o cuarenta años, pero quizás tenga sentido tanta frustración y la profundización hacia dentro sea

más eficaz si nos encontramos solos y debamos aprenderlo por nosotros mismos. Es necesario, pues, aprender a buscar, a atender, a escuchar. No hay garantías. O se aprende o se sufre. Acostumbrados a la guardería social, exigimos acertar de antemano, sólo con el deseo pero esto no es posible. Es fácil perderse. Lo mismo que tenemos que encontrar al dentista que nos guste y para ello hemos de equivocarnos varias veces, como al carnicero y la pescadera, el bar y la peluquería que nos vayan, lo mismo ha de ocurrir con el Instructor del Camino. ¿De qué Camino si aún no sabemos cual es ?

En la juventud se tocan muchas actividades diferentes durante el tiempo libre. Son generalmente deportivas porque en nuestra cultura se han extinguido las épocas y las edades de las iniciaciones, una especie de cursillos rápidos intensos y exigentes, sobre lo que es necesario conocer y experimentar para sobrevivir y no resultar inútil o peligroso para la comunidad y sí, por el contrario, útil. Con esto quiero decir que hay que aceptar convertirse en un juvenil tanteador aunque se tengan años, porque antes no se hizo esa peregrinación excepto por los innumerables cursillos de entretenimiento. Es algo semejante al dicho : para ser viejo, comienza a prepararte desde tu juventud.

Los tanteos en cualquier campo, se hacen con temor y con prejuicios, con falsas imaginaciones de riesgo aunque no siempre desacertadas. Así como la prudencia es aconsejable, los temores exagerados resultan doblemente neuróticos aunque comprensibles. Con ellos el Ego disuade de los cambios, ¿y si lo que descubro no me gusta ? ¿y si me olvido de sentir ? ¿y si te obligan a hacer lo que no quieres ?... A los prejuicios se añade el orgullo ¡A mi que nadie me mande ! ¡ No puedo soportar la uniformización ! ¡Yo soy como soy ! ¡ ¿Porqué las cosas tienen que ser como ellos dicen? !.

Después, el engreimiento y la autosuficiencia de los que todo lo entienden, con lo cual ¿para qué practicarlo ?. Son los que huelen a Zen. Así, actitudes resistentes, cerradas que manifiestan la enajenación en el Ego, la neurosis egótica, la inseguridad y la debilidad de personalidades rígidas que buscan el cambio por magia, sin esfuerzo. Buscar, descondicionarse poniendo condiciones no es razonable. Lo mismo puede decirse de expectativas milagrosas, logro de superpoderes y demás fantasías.

Todo este karma, a favor y en contra, positivo o negativo, es obstaculizador y ha de ser debilitado por la Práctica del Óctuple Sendero y los seis Paramitas (ver Darma al final). Las lecturas, conversaciones, charlas, debates,...,facilitan la familiarización con una terminología desconocida para la que es indispensable tiempo, atención, escucha, trabajo, reflexión, estudio, disciplina, contacto con los más adelantados pero que por sí mismos en ausencia de la meditación Zazen, no conseguirán la transformación genuina, sino un nuevo tipo de esnobismo con el que seducir. Karma y Darma, Hynayana y Mahayana, Pragna y Dyana, cultivo y experiencia,... dos aspectos de lo mismo.

En estos libros, tratamos de transmitir la experiencia de un grupo (Sanga), de entre cinco y veinte años de Práctica del Budismo Zen de la Escuela Soto, que anime al



lector interesado que ha comprobado la insuficiencia de la mente cognoscitiva, a profundizar algo más, a comprobar que no hay motivos de temor, a abandonar una parte de sus prejuicios, una parte de su egocentrismo y quizás a Practicar buscando un Instructor y un grupo con quienes continuar el desarrollo de su mente y de etapa en etapa cultivar la intuición y madurez del Despertar.

Se trata de una tradición de dos mil quinientos años de antigüedad, bien contrastada y comprobada por millones de personas y variados países, aunque es cierto que en grados de desarrollo diversos, como lo son los propios Instructores, puesto que se trata de Seres Humanos con los que funcionan las Leyes de la Causalidad Múltiple y el efecto de manera que no hemos de mantener, como dije, expectativas falsas esperando santidad, perfección exenta de errores, sino evolución y transformación progresiva. El concepto de absoluto podemos desterrarle de nuestro vocabulario haciendo así las cosas más próximas, nada de ideales. El Budista es primeramente que nada, uno que ha experimentado la esclavitud al pensamiento propio de su Ego, los sentimientos venenosos de la cólera, la envidia, la codicia, el resentimiento, la destructividad ante las frustraciones, cuando cosas y personas no se adaptan a nuestros deseos... Podemos contar con su comprensión, porque todos los Egos son iguales, lo que para muchos de nosotros es una decepción liberadora. No somos únicos en eso. En todas partes “Yo y lo mío” prevalecen provocando sufrimiento. La expresión española de preso del miedo, preso de la cólera, preso de... preso... preso, ilustra la falta de libertad a la que nos someten los sentimientos egoístas, las opiniones, las creencias...

Salir de esta ignorancia es el propósito Budista con el que se realizan las Prácticas que nos enseñan. Una visión estrecha y limitada como es la del Ego, puede ser ensanchada integrando todo lo real en una armonía de relaciones interdependientes donde se percibe que todas las cosas son Una sola. Esta capacidad de totalización, de globalización, de la Variedad en la Unidad y la interdependencia, abre el ojo de la verdadera percepción que es la simple realidad y la consciencia ordinaria de cada momento. Librarse del mando del Ego relegándole a su útil función de instrumento tras vaciarle de falsedad, abrir los sensores del cuerpo y saborear el Paraíso del que estamos rodeados, con respeto, medida y equilibrio, en alerta, sin esfuerzos intelectuales. Ensanchar los recursos del contacto hacia los Seres y las cosas en un estimulante, divertido e ilimitado aprendizaje “más allá de palabras y letras”. Descubrir la diferencia entre necesidad y deseo así como lo que puede significar relacionarse de verdad.

Qué lejos está este estilo de vida de la educación a la que hemos sido acostumbrados que además de teórica y verbalista, acumulativa, aburrida, angustiada, obligatoria sin sentido y otros muchos defectos que la rebajan a un estado inferior de simple instrucción cada día más desorientada, ha marcado como objetivos, el deseo y el éxito puros, asegurados, sin dolor ni sufrimiento, sin frustración y sin pérdidas. ¿No es acaso esta la existencia con la que nos encontramos? ¿Quién no ha experimentado el miedo, la injusticia, el abandono, la incompreensión, la indiferencia...cuando esperaba lo contrario? ¿Quién no ha sido egoísta prefiriendo

las ventajas propias, a ceder el paso a otros y beneficiarles ? ¿Quién no ha exclamado alguna vez ¡la vida es un fraude ! cuando acaban defraudando los padres, los hijos, los amores, los amigos, los negocios, la política, la sociedad ? ¿Quién no ha tenido alguna vez la idea de la autodestrucción ?.

La instrucción evasiva de estos conflictos, se acompaña de una falta de educación para enfrentarlos con valentía, con recursos lúcidos sin necesidad de pomposos Estudios superiores “ que no enseñan a hacer el amor, la casa, el huerto, cocina, ropa, bienestar...” ni tener que recurrir a terapias reinsertadoras de circo. **Una educación de este tipo facilita el desarrollo de sistemas de defensa y compensación complicadísimos en forma de adicciones a las que englobaré con el nombre del Refugio fácil, de las que somos inconscientes en mayoría. Por ejemplo: a sustancias como el tabaco, alcohol, dulces, estimulantes ( coca, anfetam, éxtasis, LSD...), tranquilizantes, analgésicos, narcóticos (opio, morfina...), marihuana, antidepressivos..., al juego, videojuegos, internet, móvil, apuestas, cartas, bingo, ruleta, lotería, quinielas..., Televisión, cine, compras, música-trance, trabajo, sexo, afectos, coleccionismo y otras aficiones con todas las perversiones imaginables... Todo esto es Karma**

En rigor, la mente, el cuerpo, el ambiente cósmico, los Seres y las Cosas están y son para ser usadas como somos usados por ellas. El contacto y el intercambio tiene los límites del respeto y consiste en una Ley que rige a todas : conservación de la especie con el mínimo consumo y gasto de energía en la competencia con las demás especies. Seguramente que esta ley está en la base de la vida desde que apareciera en el universo, en la Tierra y solo esta especie, la humana, comparable a un Virus o un cáncer, la pone en peligro constante de desaparecer. Es esta perspectiva en la que es fácil comprender la conveniencia de un cambio desde el Egoцентриsmo hacia el Cosmocentrismo, un ensanchamiento en el que el centro no sea el Ego sino el Cosmos, la Naturaleza, incluidos nosotros. Todo esto es Darma.

La etapa institucional de servirse y ser servido por la sociedad también evoluciona. No hay porqué esperar todo de esta etapa.

Entonces ¿Qué clase de relaciones podemos establecer con el medio ambiente naturaleza, con el medio ambiente de la calle, la familia, la escuela, el trabajo, sino las obligadamente aprendidas de los modelos que el mayor medio de difusión educativa que es la televisión propone machaconamente ( y sin voces en contra), como los famosos del marujeo, el engaño, el desnudo, el escándalo, el manoseo de intimidades, la agresividad, la inferioridad física y mental como espectáculo, las declaraciones de artistas, deportistas y políticos mediocres, periodistas mediocres, tristes oportunistas de la ultima desgracia a exprimir y a olvidar ? ¿Qué clase de relaciones cuando esta propaganda de “coge el millón y corre”, del consumo sin pensar las consecuencias, de falsos debates, de harinas de huesos, cuernos y pezuñas, inseguridad ciudadana, narcotraficantes, bancotraficantes, sexotraficantes, politicotraficantes... reforzados por las películas nacionales y extranjeras como los héroes que “ pide el público” en una irresponsabilización general bajo la bandera de los negocios y “el arte siempre será arte...” ? Esto sí es Educación no creamos que no. ¿Qué clase de relaciones adultas cuando lo que se ve y se oye (no otra cosa) es la

perpetuación de modelos infantiles de pareja sin más consumo privado que el sexo, la mutua dependencia, el entrecruzamiento de papeles, la huida a ciegas en la moda del osito de peluche, la esclavización a los afectos como el sentimentalismo moderno cuando no el romanticismo cursi recurrente, la disgresión, la iconoclastia, el mal gusto...y la eterna “crisis de la felicidad” sadomaso ?

Sería interminable la enumeración de las causas ilustrativas de la Neurosis Básica como logro de una civilización en la que los hechos no corresponden a los dichos. Esto es Educación teatral. La propuesta de modelos regeneracionistas la tenemos constantemente ante nuestros ojos y es la Tierra, es posible regenerar la consciencia y el lenguaje, los sentimientos y la acción, dándoles significados reales desde una nueva Experiencia de esa Tierra como el germen del Cambio. Esto en cuanto a un marco de referencia amplio de lo más cercano, como ocurre con nuestro propio cuerpo y mente a partir de cuya investigación se manifiesta el nuevo lenguaje. La Práctica del Zen posibilita la realización de esta propuesta de Vuelta al Origen con el propósito de profundizar en **LA AFINIDAD DE TODOS LOS SERES** cuyos genes poseemos y poseen, desde el gusano al ratón o al chimpancé, ocupados todos por poblaciones de bacterias que elaboran para todos vitaminas y otros productos indispensables para la supervivencia y regados por un agua que nos constituye en un ochenta por ciento. Estos son nuestros fundamentos de afinidad. Cazamos y criamos sus especies y nos alimentamos de ellas. Respiramos gracias al oxígeno que producen los vegetales. Medicamentos, transplantes e investigaciones, son ellos quienes las hacen posibles. Nos divertimos, nos acompañamos, embellecemos y morimos con ellos. ¡ Pero aún no hemos descubierto el respeto, el agradecimiento, la solidaridad, la observación, la admiración, el cuidado, facetas de la comunicación original para con ellos!. El modelo Tierra se repite en todos los seres, desde una hoja al humano. Todo cuerpo es bilateral, tiene venas por donde corren fluidos, procesos de respiración, de nutrición y desasimilación, todo necesita del agua, del calor del sol y de su luz cuya “iluminación” tiene el mismo sentido vital para la mente que para el cuerpo, que es lo que estoy tratando de explicar. Pero hasta aquí llegan también las influencias destructivas de la codicia, la ambición y demás características de la Neurosis Básica : la tierra, el aire y el agua, están contaminadas de igual forma que la mente o como consecuencia y efecto ella (análisis, particiones, exclusiones,...) y las nuevas extensiones de la mente que son la ciencia y la tecnología mortales. El sobrecalentamiento de la atmósfera, los mares y los ríos con su consiguiente efecto invernadero que acelera y desarticula los procesos de nacimiento y crecimiento, los gases en el aire, la eliminación del ozono y todo el efecto en cadena...

La desertización de las tierras de cultivo por salinización debido al esfuerzo excesivo provocado por la agricultura intensiva y los riegos y abonos abusivos. La contaminación por los transgénicos y sus genes “Terminator”, neutralizadores de la capacidad generativa para más de un año y el abusivo poder de las multinacionales...

Las mareas negras por vertidos de fuel en trasvases, limpiezas o roturas de enormes barcos de hasta ciento veinte toneladas y doscientos cincuenta metros de longitud en

un alarde tan peligroso como el de sus competidores las centrales nucleares (que tampoco iban a fallar) extendiendo sus mortales radiaciones por tierra, mar y aire...

Y como índice de incapacidad ante las denuncias mundiales evidentes de unos pocos científicos independientes, las naciones huyen una y otra vez de acuerdos y compromisos de prevención en las reuniones anuales. La globalización económica progresa sin hacerlo la globalización de Derechos Humanos, Animales y Vegetales.

Se hacen ridículos equilibrios individuales y colectivos, nacionales e internacionales para que convivan sin problemas los discursos de moral, salud, paz y bienestar para todos los Hombres pero no progresan con urgencia los planes de moderación en el consumo, naturalización de los medios de obtención de energía por el viento, el agua, las tormentas, los volcanes, el sol, la agricultura ecológica, la desmotorización de las ciudades, recursos que la Tierra pone a nuestro alcance. Esto sí sería verdadera educación para la Supervivencia, así como para la convivencia atender a las causas de las guerras ayudando, en lugar de hacer negocios, a la autonomía de los países necesitados. (En este momento, nos informan, que hay cincuenta países con armas de destrucción masiva, la mayoría sin desarrollar aún debido al gasto que significan).

Ya no queda otro recurso que intentar Despertar individualmente realizando la naturalización por nuestros propios medios. Como ya dije, no hay palabras, por geniales que sean, que lleguen a sustituir a la realidad. Esto significa que “hay una (falsa digo yo) realidad que copia a las películas”, como se dice hoy en los medios de la confusión por la imagen y la palabra. La palabra, el concepto, el lenguaje, las emociones, los sentimientos, los significados, las opiniones, los puntos de vista, las creencias...la acción, son una misma cosa. Sólo cuando se estudian, se separan, porque juntas es imposible hacerlo. Llegamos a creernos las explicaciones incorporándolas al Ego, haciéndonos un Ego que siente, piensa y actúa, siguiendo, mecánicamente, tales explicaciones separadas. Este es el mundo convencional en el que todos están, falsamente, de acuerdo y las cosas significan lo mismo para todos, al menos esa es la idea central. Los que se salen de esa idea, son los locos, los malos, los raros...los marginados. Esta es una manera de conseguir cierto grado de coincidencia suficiente para que una sociedad pueda establecerse, mantenerse y progresar según una evolución posible de dichas ideas y creencias. Continuando el argumento, hablar no es profundizar, como no lo es discutir. Con conversaciones, difícilmente salimos de las conversaciones sino que nos reforzamos en ellas, en las opiniones y puntos de vista rígidos de cada cual porque el sistema de significaciones es el mismo y todos queremos ganar.

En todas las filosofías, religiones, disciplinas, discursos e historias, hay formas, conceptos, gestos, comunes, lo cual no las hace totalmente idénticas pero casi.

Por tanto, se puede concluir que las relaciones entre individuos, parejas, naciones, se basan en intereses que son los mismos. Las diferencias, pues, son aparentes y el lenguaje las ampara, (hay casi seis mil lenguajes para lo mismo). Poder, Fama, Fortuna son las combinaciones en las que las películas refuerzan las preferencias del

público : sexo, policías, drogas y guerras. ¿Porqué el mundo iba a ser de otra manera ?.

Esta pequeña descripción del lenguaje, pretende sugerir que quizás, los intereses (deseos, ilusiones, sueños, proyectos, opiniones, valores...) son tan acusados en los individuos, que condicionan toda su gestión y el simple hecho de no coincidir en el momento de evolución de cada uno, hace que el encuentro sea conflictivo, de competencia de intereses, es decir que quizás, nada menos, nunca nos hemos relacionado con nadie, sino que hemos estado limitados a utilizar a los demás para nuestros sueños, los cuales, a la vez, son el Ego, lo que quiere decir que tampoco nos hemos relacionado con nosotros mismos aún, en realidad. Semejante egocentrismo, egoísmo, enajenación artificial puede ser percibida entendiendo estos razonamientos y ello puede conducirnos a comprender que “hacerse cargo de uno mismo” puede significar dejar de razonar con los argumentos marcados, falsos, de nuestro Ego con lo cual puede resultar aceptable comenzar un Camino en el que el cuerpo haga de guía y otro ser, nos enseñe a dejar a un lado aunque sea sólo por momentos, nuestro Ego.

El chaman más leído de los tiempos modernos dijo : “la gente de conocimiento (comprensión profunda), no se encuentra en las universidades”, lo que hace referencia a la manía de intelectualizarlo todo. Teoría y Práctica no son separables. Conocer y comprender no es lo mismo. Sólo están separadas en nuestra mente, es decir, no existen. No tienen entidad propia.

La utilidad básica del Zen, del Budismo Zen, es la Práctica de la Propia Naturaleza : inexplicable pero experimentable. Se manifiesta en el debilitamiento de las falsas fórmulas y lo llamamos liberación de ellas. Ambas cuestiones, realización inmediata de la Propia Naturaleza y eliminación gradual del dominio del Ego ( el pensamiento robotizado, las falsas convicciones, sentimientos...etc.), son una sola cosa.

El Zen, no sustituye a la familia, a los amigos, ni busca afectos, agradecimientos o forma alguna de pago, adquisición de esperanzas o poderes extraordinarios.

Todo ello suele expresarse también como el control espontáneo de las adicciones modernas, de las pasiones básicas y fáciles en las que todo el mundo es “experto”, como el ansia de sexo, poder o dominio, dinero, prestigio y fama extremadas por las que se puede sacrificar todo y son causa de tanto sufrimiento.

El Zen no busca nada de eso, sino lo mismo que el árbol dando frutos.

Después de todo, todo ha sido nada,  
a pesar de que un día lo fue todo.

Después de nada, o después de todo  
supe que todo no era más que nada.

Grito “¡Todo !”, y el eco dice “¡Nada !”.  
Grito “¡Nada !”, y el eco dice “¡Todo !”.  
Ahora sé que la nada lo era todo,  
y todo era ceniza de la nada.

No queda nada de lo que fue nada  
(Era ilusión lo que creía todo  
y que, en definitiva, era la nada).

Qué más da que la nada fuera nada  
si más nada será, después de todo,  
después de tanto para nada.

J.H

## CAPÍTULO SEGUNDO

### LA MEDITACIÓN ZAZEN O LA PROFUNDIZACIÓN DE LA CONSCIENCIA.

La exposición y aprendizaje de métodos de desarrollo tiene dos aspectos tradicionalmente utilizados que son el exotérico, o hacia fuera y el esotérico o endotérico, hacia dentro. En Budismo, lo público y lo íntimo se alternan complementándose, siendo más fáciles de comprender las instrucciones habladas y Prácticas sencillas empleadas por el mismo Buda y sus descendientes, conocidas como el Pequeño Vehículo o Hinnayana preparatorio, y la meditación, considerada como el Gran Vehículo.

El Ego realiza las búsquedas hacia fuera, en el exterior, aprendiendo de la imagen que le devuelven los demás. Cuando ese campo se percibe como rutinario, repetitivo, agotado, inadaptador, “la vista” se vuelve hacia el interior observándose según las Instrucciones ; meditando. Hay muchas clases de meditación y todas tienen algo en común y algo especial que las distingue. Quizás las diferencias en su efectividad para profundizar son las que más interpretación conllevan por ser el Ego el activador de conceptos, pensamientos y creencias. Las más vacías atienden a ese aspecto anterior a la racionalidad, intuitivo, desconocido e indescriptible de nuestra Naturaleza cuando el condición es desprendida, (ver pag. 12 del libro nº 7 de esta misma colección. El Egoísmo y la Liberación).

Los niveles de consciencia llegan a integrarse entre sí de la misma manera que las distinciones entre interior exterior, unificándose.

*El Zazen específico del Soto Zen es el Shikantaza que consiste en “sólo sentarse”. Zazen Mokusho, “silencioso, con una sola mente”, que quiere decir con mente transparente y unificada, sin ocupación de Ego, sin ideas, creencias, opiniones, categorías. Una mente sin Buda, sin imágenes ni sentimientos, una mente impersonal e ilimitada que siempre estuvo ahí y se aprende a reconocer. Sólo de*

*esta manera, sin influencias, las cosas y los seres son vistas tal y como son en cada momento. La mente del muerto es la mente más adecuada pero inoportuna porque ya no necesita nada. Cuando la Totalidad de las cosas es vista, la mente que la ve es la del Buda mismo. Buda, Realidad, Totalidad : Una sola cosa.*

Como ya he advertido, este libro continúa la contribución al budismo Zen para occidentales o latinos según mi experiencia de veinte años en esta Sanga.

La Práctica de la Meditación Zazen se rodea de algunas ayudas instrumentales para antes de venir al Templo o Dojo, durante y después.

Antes de llegar, recomiendo haber comido escasamente y haberse duchado, cambiado de ropa, descargándose por la conductividad del agua, de los iones positivos que dificultan el intercambio de los contenidos celulares y por lo tanto entre la gente. Cuando se habla de buenas o malas vibraciones, supongo que se hace referencia a una facilitación comunicativa electromagnética que se puede notar como cierta relajación, descanso o bienestar. El viaje tiene importancia con respecto a la tranquilización mental, evitando apasionamiento en discusiones o cháchara innecesaria, si vienen varios y lo mismo si viene uno sólo.

Evitar igualmente ropas llamativas, adornos y perfumes sugerentes que distraen. Medir el gesto, equilibrar la voz, saludar en silencio al encontrarse con los compañeros con una o las dos manos en gassho, sin prisas y flexibilidad alerta.

Evitar los ruidos al andar por las tablas del patio interior. Al vestirse, pasar desapercibidos, borrarse, no destacar ni diferenciarse ejercitando la austeridad de la Práctica de los seis Paramitas y el Óctuple Sendero enseñado por los Maestros. La entrada en la antesala o Daitan o la Sala de Meditación Zendo o Dojo, hacerla sin dudar y cumpliendo las Reglas que he conservado como las vestimentas, canto de Sutras y otras costumbres, tal y como las he vivido en Japón en señal de respeto y homenaje agradecido a mis maestros.

Este capítulo le dedico a los Kusen que son cortas alocuciones durante la meditación nacidas de la experiencia directa. Comúnmente es el jefe de la Escuela Zen quien las hace o bien delega en practicantes adelantados. Siguiendo la tradición son muy repetitivas entregándose en cada una, novedades que el aprendiz, todos lo somos, ha de descubrir con una atención muy precisa en la lectura, aunque en los Kusen, sin intención de recordar o lo que es parecido, oyendo sin escuchar. Cuando los Kusen son revisados y aprovechados para desarrollar aspectos de interés, como en este caso, se hacen más largos y pueden ser leídos y estudiados varias veces intentando su comprensión y ampliando nuevas informaciones que cada uno contenga, estudiando así su sentido con alto aprovechamiento al reflexionar o contrastarlas con otros compañeros. Es por esto por lo que les llamo Charlas en lugar de Kusen.

La Enseñanza ha de ser actualizada, es decir, sólo ocurre lo que ocurre Aquí y Ahora. Con respecto a las repeticiones sabemos que no somos los mismos pasado un solo segundo. Las condiciones de la Mente varían en apertura constantemente, lo mismo que en cerrazón y bloqueos.

Las condiciones de la sala se reducen a la simplicidad, ausencia de ruidos, temperatura media, ni frío ni calor, “pies calientes y cabeza fría”, luz discreta.

Después de la Meditación, ha de protegerse la Consciencia profundizada evitando frivoliciones o distracciones de cualquier tipo no conducente. Continuar en Zazen

llevándole a la carretera, la casa, el trabajo, la existencia común y cotidiana sin buscar ocasiones especiales, raras, infrecuentes para practicar.

El Mundo es un Dojo para el Budista. Todo es ocasión para la Práctica del Desapego, la Concentración y el Estado de Alerta que controlan al Ego.

Intentar traspasar todo lo que ocurre en una Sanga o una Sesshin (estancia más prolongada que las dos horas de cada día que la escuela Zen abre) es empresa imposible. La asistencia habitual al Zazen y a las Sesshin junto al Sanzen o entrevista con el Jefe del Templo cada mes, son las Tres Prácticas base para considerarse miembro activo tras haber tomado Refugio en Buda- Dharma- Sanga, así como la Escalera de las Prácticas que es progresiva en tiempo e instrumentos útiles como zafu, collar, kimonos, ropa de trabajo o samui, sello con nuevo nombre, ropa ceremonia de Té...

### **Charla 1:**

En el momento del Zazen en el Dojo, podemos observar el funcionamiento de la Mente.

A algunos de vosotros no os ha perturbado el reciente ladrido de los perros. Es porque estáis con la Mente abierta, concentrados en la Práctica del momento a momento, “aquí y ahora”. Si no es así, la reacción vulgar es molestarnos, lo cual es señal de que aún estamos distraídos con nuestras cosas, es decir, en la Mente Egótica y mundana que desea y compara.

Durante el Zazen el Cuerpo y la Mente se apaciguan, se unifican, quedando a un lado el contenido de la memoria, que como algunos decíamos hace ya muchos años, “el saber, sí ocupa lugar”.

Está comprobado que los taxistas londinenses que no usan mapa o plano de la ciudad para moverse por ella, tienen muy desarrollada la parte del cerebro que ocupa la memoria.

Por la Práctica-Realización se va perdiendo parte de la memoria superflua y se mantiene la memoria útil. En la intimidad de uno mismo vamos encontrando nuestro lugar en el Cosmos y cuando estamos inmersos en lo mundano, sentimos una especie de nostalgia de la Paz y del Silencio que han aparecido en nuestra vida de la mano de la Práctica-Realización.

De alguna manera notamos que “podemos estar en el Mundo sin ser del Mundo”. Podemos presentizar o Vivir el Presente Momento a Momento en muchos espacios del día. Esto es “ir y volver”. Una vez que habéis llegado hasta aquí (Dojo) sabiendo lo que cuesta dejar la comodidad en estos días de frío o dejar cosas sin hacer y que habrá que hacer más tarde o compromisos, es el momento de aprovechar la Práctica con máxima Atención no permitiéndose distracciones o imaginaciones.

Veros aquí en el Dojo en Zazen a casi todos, me produce un sentimiento de alegría muy especial. Mi Mente y mi Cuerpo perciben deslimitación y continuación en vosotros, como si todos fuéramos un solo organismo.

En Zazen vemos que somos capaces de saltar de un aspecto a otro de la Mente, ya que con su Práctica, en el Dojo primero y en lo Cotidiano después, Realizada por momentos millares de veces, se restablece esa capacidad para “ir y volver” libremente.



El cuidado, el Cultivo de la Práctica Continuada, ayuda a crecer a las semillas de las plantas nuevas.

Cuando uno está sentado en verdadero Zazen, es como una montaña, vive cada presente y esto que se hace en el Zazen va a la Vida Cotidiana.

Los mecanismos condicionados que ocupan la mente, no funcionan en los estados liberados de la Mente. Ése es el propósito.

Los actos libres no son pensables. Si fueran pensables serían muy lentos. Lo libre es Natural, espontáneo y rápido.

**Como os decía el otro día, para Practicar, hace falta Voluntad, pero no sólo algo de Voluntad, sino toda ella, aunque sea sólo por un segundo porque así pasamos durante un segundo de lo Voluntario a lo Impersonal, a lo desconocido, a lo Real. De esto se encarga el Zen, de que seamos capaces de investigar lo desconocido que hay en nosotros y que Practicando y Realizándonos se va desvelando.**

## **Charla 2:**

En el Dojo, mantened la Postura Justa aplicando la Firmeza Ajustada. Si no hay Postura, hay Impostura y para eso no hace falta venir al Dojo.

Dejad pasar los pensamientos, no aferrarse ni rechazarlos. Estas dos opciones (dualismo) les hacen reafirmarse. Hay que dejar pasar los pensamientos como si viéramos pasar nubes por el cielo, con indiferencia (no-diferencia).

No luchar, manteneos como un espejo que deja pasar las imágenes sin inmutarse. Así funciona la Consciencia Espejo. Atención a la Postura y a la Respiración. Cuando llega la Quietud, no aferrarse a ella. Zazen Justo, sin meta. Un segundo vivido así, vale más que años de Egoísmo. Este segundo es Realidad.

El Zazen desarrolla el Espíritu que es, para nosotros, experiencia de lo Real. No hay tiempo ni tiene sentido, en el Zen, ocuparse de Espíritus etéreos o almas puras o impuras, así como de si hay o no vida más allá de la muerte.

En el Zen, el Espíritu es Vivir la Realidad instante a instante. Esto es desarrollar la Consciencia Búdica que todos tenemos en potencia, pero que sólo unos pocos, no sabemos por qué, tenemos la Oportunidad de poder Realizar, dedicándonos a ello en un lugar adecuado, con Instrucciones y Prácticas llegadas, sin desviaciones, desde Buda hasta nosotros, desde hace dos mil quinientos años, transmitidas de Maestro a Discípulo, generación tras generación, directamente.

Hay quienes se dan cuenta de que se han de dedicar al Camino cuando muere alguien de un pueblo vecino y se ponen a Practicar con un Instructor o Maestro. Otros caen en la cuenta cuando muere alguien de su mismo pueblo. Otros, cuando le sucede a alguien de la familia. Sin embargo muchos caen en la cuenta en el momento en que van a morir y sólo les da tiempo a reconocer que han vivido en vano.

Los Viejos Maestros decían y dicen, que los actos del Ego-Mundo producen un fuerte Karma. También dicen que los Practicantes del Camino del Zen crean con la Práctica-Realización, un “muro de contención” del Karma que evita que se llegue a males aún mayores o que una gran parte del Karma desaparezca, no funcione. Hablo de destrucción.

Hay que reflexionar sobre todo esto.

Hace ya muchos siglos que los Viejos Maestros intuyeron y dieron cuenta de sus Instrucciones sobre Astronomía, Biología, Genética, Física, etc., que hoy los científicos comienzan a investigar. Comienzan.

El mismo Buda, en su tiempo, recogió todo el saber que llegó a él. Y después de descubrir el Sufrimiento y no encontrar respuesta sobre su sentido, se puso en disposición de Práctica-Realización. Cuando despertó y maduró, luego de dudas y largas reflexiones, lo transmitió a sus discípulos. Es por eso que hoy estamos aquí Practicando su mismo Zazen.

En esta Sanga observo que hay dificultad para ponerse en el centro y hacer individual sampai cuando apreciamos lo recibido. Hay mucho orgullo y prejuicios según esto. Algunos lo hacen mecánicamente, por costumbre, imitación o en grupo. Cuesta mucho, con esta climatología, venir hasta aquí, para que una vez llegados dediquemos el tiempo a distracciones y disquisiciones mentales. Nada más que hacer. Practiquemos Zazen.

A quien le haya llegado la Charla al corazón que haga sampai en el centro. No olvidemos reflexionar sobre esto. La reflexión más profunda es practicarlo. Se os da un instrumento de realización y como ignorantes de solera lo despreciáis.

### **Charla 3:**

Observad la Postura repasando las Instrucciones. Comenzamos por observar las piernas, las rodillas bien afirmadas sobre el suelo sin preocuparse por el loto o por el medio loto. Sigamos con la pelvis, adelantada en su parte superior. La espalda recta, los hombros caídos hacia atrás, la nuca recta, el cogote tirando hacia el techo, el mentón recogido, la nariz sobre la vertical del ombligo, las orejas en la línea de los hombros, la mano izquierda apoyada sobre la derecha, con los pulgares horizontales tocándose ligeramente y formando un óvalo, muñecas apoyadas en los muslos.

Aquietad el Cuerpo atendiendo a la Respiración Abdominal. La espiración unas tres veces más larga que la inspiración, apretando al final con el bajo vientre para que salga todo el aire residual. Siempre por la nariz. Cuatro a siete por minuto.

Sólo quietud corporal. La Quietud del Cuerpo conduce a la quietud de la Mente que al principio del Zazen está llena de líos relacionales, de deseos, proyecto, frustraciones... “olas de la mente”.

Sólo Zazen en quietud. Ojos bajos. Mirada interior. Contra el muro. Sólo en el Soto Zen se hace así.

No luchar contra los pensamientos ni quedarse con ellos ni desarrollarlos, sólo dejarlos pasar como pasan las nubes sobre el cielo y volver a la Postura y la Respiración.

Una vez aquietada la Mente el propio Zazen hace que emerjan zonas más profundas de Consciencia que nos permiten por momentos ver las cosas como son: su TALIDAD, más allá de las dulces sensaciones de beatitud que en cierto momento nos invaden.

La continuidad de esta Práctica por cientos, miles de veces, momento a momento, desarrolla Zanshin, el estado de Atención, de Alerta concentrada, mediante el cual es evitado el Egoísmo porque se ve al Ego a cualquier hora del día.

Este Estado de Alerta se llega a instalar en las Prácticas de la Vida Cotidiana. Al principio de manera inadvertida, hasta que caemos en la cuenta: KI-GA-TSUKU, de cada movimiento del Ego.

Durante Zazen hemos de procurar no dar significación al dolor. Si el dolor es sólo dolor, no limita porque no se teme. Si le damos significado se convierte en Sufrimiento y este sí que limita la Práctica. El dolor, cuando es tomado sólo como dolor, tal y como es, es soportable y durante el Zazen incluso llega a desaparecer por momentos, cuando no hay un alguien que sufre ni goza. Cuando nos distraemos puede volver a aparecer. Volviendo a las Instrucciones desaparece o se aletarga. No llegar al sacrificio. Esforzarse sí. Zazen es un método en el que están todas las lecciones. En el Zazen aprendemos a Vivir y a Morir al mismo tiempo. La vida y la muerte no son procesos diferentes, sino uno y el mismo proceso, en realidad, un instante cada vez que la Consciencia encadena dándole continuidad. Somos débiles porque no tenemos la experiencia del dolor. Tenemos experiencia de huir. El Ego alimenta el prejuicio y crecemos sin la experiencia voluntaria del dolor.

Sabiendo vivir momento a momento, sabemos morir momento a momento.

La Práctica continuada proporciona Lucidez al Practicante, le hace participar de la Sabiduría que hay contenida en la Propia Naturaleza cuyo origen es el mismo que el de todas las Cosas del Cosmos. Por eso la evolución ha dotado a todas las especies de una carga de sabiduría. En los genes de la Propia Naturaleza humana está esa Sabiduría, oculta para quienes no salen del Egocentrismo.

En el Zen el que da debe estar agradecido, “lo que no se da se pierde”. “Si aprendes a vaciarte observarás que todo se llena”. Regenerar energía en la vacuidad de las donaciones como en la Naturaleza. La variedad y la unidad, no son dos. ¡Qué distintas afirmaciones de las que estamos acostumbrados a oír y practicar!

#### **Charla 4:**

No olvidemos el intento de poner toda la Atención en cada momento.

Ahora toca estar aquí, en el Dojo, sentados pacíficamente sin nada más que hacer.

Cuando hay que pensar, se piensa, sólo se piensa. Lo que no es normal es estar pensando todo el tiempo. Esto es una automatización enfermiza de la función del Pensamiento. La Mente superficial ha sido educada tan ignorantemente que en su uso abusivo se ha hipertrofiado y se ha convertido en un mecanismo que no sabe parar porque siempre tiene la energía de la Propia Naturaleza, usada desde el Ego Ignorante ambiciosamente y siguiendo unos intereses condicionados, unos sentimientos y emociones igualmente condicionados.

Podemos afirmar que no es vivir lo que depara un Ego de estas características. Vivir es cosa de “estar en lo que se está” con toda la Atención puesta en el momento, actuando en un estado de unidad Cuerpo-Mente con lo que se esté Realizando. No hay sujeto y objeto, sólo queda la acción de un organismo que siente originalmente en cada instante, saboreando sin romper la Unidad.

Hace veinte años, durante mi estancia en Koshoji, el primer Templo fundado por Dogen, observé que tenía maderas que llevaban la marca del fuego, huella de una época en la que los señores de la guerra andaban movidos. En dicha época el Zen Soto era Practicado por la mayoría del pueblo llano. Zen sencillo para gente sencilla.

Los dirigentes, gobernantes y samuráis practicaban un Zen muy intelectualizado, el Rinzai.

Nuestro Zen Soto es para gente corriente, ordinaria. Es, como dice algún Maestro, “para tontos”.

Recuerdo una de las cenas con que nos obsequiaron, parecidas al ceremonial de nuestro ORYOKI, con bancos muy largos como mesa y sentados en el suelo (ver libro número 1 de esta colección). Un viejo monje, de ochenta y cuatro años, se fue colocando con toda calma ante cada comensal. Con un ramillete de loto en la mano izquierda, se agachaba delante de cada invitado, hacía gassho (inclinación con la mano estirada) con la derecha y a continuación ofrecía, sonriente, una ramita al comensal. Éste la recogía, se tocaba con ella la frente y hacía a su vez gassho. Hizo este ceremonial ante todos y cada uno de los comensales, con toda Calma y Atención a los gestos justos. Lo hizo con tal justeza, que sin duda su hacer fue un hacer de Transmisión.

En el hecho puso toda su Atención. Emulaba a Buda cuando mostró una flor, mirando a Mahakasiapa, el cual sonrió, recibiendo así la Transmisión de Buda a Buda.

Aquella noche tuve la intuición de que aquel episodio lo comunicaría aquí con palabras y así lo repito al cabo de casi veinte años, (con perejil).

### **Charla 5:**

DO MOTO ENZU: el origen de la Vía es Universal.

Esta frase me la dio escrita sobre seda el Maestro Narita en mi primer viaje a Japón, junto a su sello y mi nombre.

Son muchas las lecturas que se pueden ir haciendo de ella. Una es que no es necesario ser asiático o tener que viajar a oriente para poder Practicar la Vía del Zen. Otra, que no excluye a nadie.

ICHI-DO-TORU, “sólo un Camino pasa”. Es otra frase Zen. No se pueden seguir varios Caminos a la vez o por separado. Sólo hay un Camino que pasa entre la ilusión y la desilusión, entre el Hombre y la Mujer, la vida y la muerte. Es el Camino de Buda, el Camino del medio que incluye a los contrarios y los supera.

La Práctica es Realización desde el primer momento, lo sepamos o no, lo creamos o no, seamos conscientes o no, funciona igualmente.

En el Templo y en el Dojo no se puede estar de cualquier manera. No olvidemos lo que el Viejo Rosshi me dijo durante la estancia en Todenji en mi primer viaje a Japón: “he visto tus maneras en mi Templo”.

Existen unas normas en nuestro Templo y Dojo que a algunos les deben parecer cuestiones menores. Sin embargo su Práctica Realiza tanto como las que parecen cuestiones mayores. No hay Práctica Grande o Pequeña, hay Práctica. Al considerarlas menores las damos de lado, el Ego se apodera de ellas y las convierte en meras, muertas y absurdas repeticiones o no se cumplen. Si hay un alguien que valore y haga categorías, es Ego.

Repasemos las Instrucciones de las Normas y Reglas del Dojo (ver libro número 7) y nos Realizaremos con ello. Practicar es Realizar cada Presente y esto es así cuando se siguen las Instrucciones.

Ahora suena el mar y si estamos concentrados y atentos lo oímos. En este momento no hay “lo que suena” y “el que oye”, sólo hay el Sonido.

Si respira una montaña, suena igual. Toda forma o fenómeno forman parte del Gran Uno.

La Práctica-Realización hace emerger la Propia Naturaleza que nos permite vivir la Realidad de la Unidad en la Interdependencia de todas las cosas que configuran la Variedad en la Unidad.

Nuestro Ego, formado por un proceso convencional de aleccionamiento, no es algo Natural, aunque lo sean su fundamento y su Origen. Por eso no puede conducirnos en el proceso de desarrollo de la Propia Naturaleza.

Por esta causa, que conduce al Sufrimiento, aparecieron los Buda desde el principio de los tiempos y ellos han transmitido su experiencia de generación en generación, de Maestro a Discípulo, hasta nuestros días. Es por eso que nosotros hemos recibido esta Enseñanza y podemos intentar Realizarnos siguiendo las Normas del Dojo y del Templo, siguiendo el resto de las Instrucciones.

### **Charla 6:**

Cuando estamos Practicando Zazen aquí en el Dojo, todo lo que tenemos que hacer es seguir las Instrucciones. Esto quiere decir que hemos de estar sólo atentos a mantener con firmeza la Postura y respirar abdominalmente, “dejando caer Mente y Cuerpo propios y ajenos”.

En la Postura Justa no hay tensión, no hay relajación. Cuando se está firmemente instalado en la Postura, la Respiración ha de ser abdominal. La inspiración natural y profunda. El diafragma necesita la expansión del vientre para succionar el máximo de aire. Se inspira y expira por la nariz. La espiración se controla para que dure unas dos o tres veces más que la inspiración. Esto al principiante le puede costar, habituado a no controlar la Respiración en la existencia Egótica, condicionada por los vaivenes emocionales, mas no se debe preocupar, ya que es una Práctica que se aprenderá a Realizar del mismo modo que el resto de las Instrucciones. Paciencia, determinación y continuidad. Al final de la espiración pujamos con el bajo abdomen un poco más y saldrá un tanto de aire residual que sin este pequeño esfuerzo añadido tendería a quedarse acumulado en la base de los pulmones, lo cual no es saludable.

Una y otra vez nos asaltará la distracción, pues esta ha sido la mecánica de una conducta dirigida por un Ego automatizado, siempre persiguiendo objetivos que lograr. Cada vez que nos demos cuenta de la distracción, haremos un esfuerzo para volver a ajustar la Postura y la Respiración a las Instrucciones.

La Práctica es Realización, comienza en el primer momento y son instantáneas y una. No hay una Práctica para una Realización, sino que son las dos caras de una misma hoja. Otra cosa es cuando nos hacemos conscientes de ello. Manteniendo instante tras instante la Práctica, una y otra vez, de las Instrucciones, por segundos a veces, aparece un estado no conocido hasta ahora que nos permite profundizar en la Propia Naturaleza, que está empujando a favor de su Realización, que es la Propia y tiende a mostrarse cuando apartamos nuestro Ego sin luchar ni aferrarnos a él, de una manera indirecta, dejando de ser secuestrada la Energía de la Atención por él, poniéndola en la Realización de las Instrucciones.

Lo que sucede al Practicar las Instrucciones es una Experiencia más allá de los límites del Ego (intelectualidad) y como toda experiencia, es imposible de explicar por tratarse de la Vida, el Cosmos, la Totalidad.

Con la Práctica-Realización Zen encontraremos, si somos pertinaces, nuestro lugar en el Cosmos. Ese lugar que no encontramos en lo laboral, social, familiar. Si encontramos nuestro lugar, nuestro centro en el Uno, veremos algo de las partes en interrelación, percibiremos algo de la Luz de la Sabiduría.

### **Charla 7:**

Ahora, al comienzo del Zazen, podemos observar la Mente agitada, llena de los asuntos mundanos que nos han ocupado durante el día.

Sólo hemos de observar, sin juicios ni autojustificaciones. Sólo observar desde la Postura y la Respiración. Observemos el bullicio y dejémoslo pasar.

Atender a la Postura y a la Respiración y observar los momentos de aquietamiento. Dejar pasar los pensamientos, las imágenes, la agitación y con el aquietamiento del Cuerpo, las olas de la Mente superficial se aquietan también. Sólo dejar pasar, no aferrarse.

Ante las nuevas distracciones, otra vez volver la Atención a la Postura y la Respiración, disciplinadamente, que es la Práctica de cada momento, de momento en momento.

Toda esta actividad se da una y otra vez, hasta que por la Práctica-Realización emerge una Mente Búdica. Con el Ego vemos las cosas traducidas por un pensamiento condicionado y deslumbrado por las emociones. Apartado del Ego y desde la Mente Búdica, no hay traductor y podemos ver las cosas en su talidad, “Tal y como son”.

Es importante no pararse, no detenerse, no tener opiniones sobre la propia Práctica, no hacer juicios. Sólo seguir el Camino de Buda. ¿Cómo? Siguiendo las Instrucciones y retomándolas una y otra vez cada vez que se cae en la cuenta de estar distraídos con lo Egótico. Así de fácil.

Practicar es sólo eso, seguir las Instrucciones una vez y otra, hasta que verificamos que se Realizan en nosotros, es decir, que se hacen Realidad, no sólo teoría. Si no sucede esto, no vale el juego.

Con la Práctica-Realización hemos de descubrir la Naturaleza Búdica que hay en nosotros. Y sólo la certeza que da la propia Realización, nos da energía e impulso para seguir con la Práctica-Realización. Nada nos interesa más. La magia, las creencias, las ideologías, ningún idealismo mental no tienen lugar en la Mente vacía. Realidad es lo que necesitamos ser, seres Reales como los demás seres cósmicos. Confusión es no distinguir entre necesidad y deseo.

Nuestra Mente superficial es muy joven en términos de Evolución. Sin embargo, nuestro Cuerpo es el que lleva en los genes toda la Sabiduría Cósmica.

El Ego, instalado en la zona más joven del cerebro, es una superestructura condicionada por aleccionamiento cultural. La cultura de la Sociedad es el interior de una especie de habitación llena de palabras y conceptos, dentro de la que los Egos se van formando a medida que van llegando, siendo todos moldeados para seguir dentro de la habitación. Este Ego limitado y limitador es imagen de la cultura y

viceversa pues es este Ego el que desde la Ignorancia de la Realidad se atreve a dirigir lo que ha de hacer el Cuerpo y lo explota hasta que dicho Cuerpo enferma de incapacidad de seguir yendo en contra de la Propia Naturaleza (estrés). Entonces, desde el Ego causante del Sufrimiento y la enfermedad nos quejamos del Cuerpo, incapaces Egóticamente de comprender su Sabiduría. Sólo con la Práctica del Camino iremos profundizando, por momentos, en la profundidad de la Consciencia. ICHI DO TOORU, “sólo un Camino pasa” y hemos de recorrerlo sin detenernos ni aferrarnos, ni al Sufrimiento ni a la tranquilidad, ni a la paz ni a la serenidad ni a ninguna cosa. No pararse, no aferrarse a nada. Ni siquiera a Buda.

En cuanto nos aferramos a algo agradable, el Ego lo deseará apresar y repetir. Si no seguimos adelante nos salimos del Camino. Si no estamos en el Camino, es que estamos en el Ego. Hemos de aprender a percibir la libertad de la Propia Naturaleza Búdica que nos corresponde a los humanos y desde ahí, vivir nuestro “sí mismo”. Pero si no nos dejamos vivir por Ello, no realizaremos nuestro “sí mismo”.

“El origen de la Vía es universal”. No esperemos cosas grandiosas o extraordinarias. Más bien cosas sencillas, como el hacer diario, que es un No-hacer, la Realidad que nos Realiza. “La Consciencia Zen es la Consciencia Ordinaria”.

Emprender y seguir este Camino uno por sí solo es Prácticamente imposible. Es un Camino totalmente desconocido para nuestro Ego y la intuición sola no basta.

Para este Camino necesitamos un Guía que haya dado por él mismo los pasos Reales de su propio caminar.

El Budismo Zen no es una Religión, aunque desde fuera y con otros parámetros, hay quien lo denomine así. El Budismo Zen es un Método o Sistema Natural para desarrollar la Propia Naturaleza, que es Cósmica, como todo lo que hay en el Cosmos. Nada de otro mundo. Esta Práctica es para gente corriente. Todos tenemos de nacimiento, una Naturaleza Búdica y la Práctica Zen alimenta su desarrollo equilibrador y curativo.

Este Sistema Natural funciona desde los Orígenes de la humanidad y ha llegado a nosotros porque siempre se transmitió su esencia generación tras generación. Así, desde el mismo Buda y otros anteriores, ha sido transmitido hasta nosotros mismos de Maestro a Discípulo... a Kodo Sawaki, de éste a Shuyu Narita Rosshi, que ordenó a Soko Daido. Así durante noventa generaciones de Maestros cuyos nombres repetimos en el canto ceremonial tras el Zazen agradeciendo su esfuerzo.

Por ello, Practiquemos las Instrucciones de los Buda y Patriarcas y verifiquemos en nosotros mismos la Realización de ser Reales y no sólo convención-condición-artificialidad-superficialidad-neurosis-Sufrimiento-personaje-película-que-se-repite-y-enseña-lo-mismo-que-padece-sin-saber-parar-de-sufrirlo. Esto es Karma.

### **Charla 8:**

Unificar el Cuerpo y la Mente por medio del ejercicio de poner la Atención, cuando en una, cuando en otra, en la Postura y la Respiración. Esto, una y otra vez, interminablemente.

Abandonar las tormentas de la Mente superficial y los cansancios. Continuar atendiendo a la Postura y a la Respiración. No quedarse en el pozo oscuro del olvido, el Samadi tonto de la Nada. No distraerse.

Tened en cuenta que se pueden cometer errores, mas no podemos caer en la confusión. Seguid las Instrucciones y no os quedéis en la ambigüedad del “no lo entiendo”.

Apartad los obstáculos y “veréis” en la Profundidad, la Quietud, el Movimiento y la Oscuridad de un cielo estrellado.

“La Oscuridad es el color de la Verdad, la ceguera su posibilidad”.

Cuando no hay obstáculos no hay pensamientos, no hay traductor. Cuando los sentidos están liberados y alerta, perciben directamente lo que hay. Cuando la Atención está en los sentidos, aparece todo lo que hay en ese instante. La Verdad es sin Mente superficial. Ese es el tipo de ceguera Zen.

El Zazen en Sanga es la ocasión de aprender a controlar la Mente controladora del Cuerpo y poderlo pasar a los hechos cotidianos.

Si hacemos caso del Ego cuando aparece el dolor, éste se convierte en Sufrimiento y si seguimos haciéndole caso, el Sufrimiento se recrea. Actuando así, no hay Disciplina. Con Disciplina, se Practica en cada momento lo que toca siguiendo las Instrucciones. Si aparece el dolor no hacer caso, no crecerá y a veces desaparecerá, sin convertirse en Sufrimiento (que es por tanto, Dolor mental). Tampoco hay que hacer del dolor olimpismo, competición, resignación, mérito, exhibición, heroicidad, autocastigo... Hemos de tener experiencia de límites pero sin extremarse. Cuando es así, cambiamos de postura las piernas o salimos a hacer Kin-Hin.

### **Charla 9:**

La Mente Superficial es tan joven como nuestro DNI, nuestra biografía personal. Con su inexperiencia y limitación no puede suplantar a todo el Cuerpo-Mente. Éste tiene la sabiduría del proceso Cósmico de la Evolución. Siguiendo las Instrucciones, liberamos al Cuerpo-Mente de la directividad ignorante del Ego y veremos “todo tal y como es”, en su justa Realidad o Verdad.

Este es nuestro cometido en la Vida, nada más hay que hacer. Hace diez mil o cincuenta mil años había ya gente como nosotros que se reunía en pequeños lugares para intentar dar respuesta a las grandes preguntas. ¿Qué hago yo aquí o quién soy yo? ¿De dónde vengo, a dónde voy? Y como Buda, ellos también se preguntaron por el sentido del Sufrimiento.

Eran gentes que no podían conformarse con las respuestas comunes, gentes inadaptadas al troquel, al cliché, a la jaula de su propia Mente superficial.

Todas las respuestas les dejaban insatisfechos. Esto aún cuando las cosas les “fueran bien”.

Así evoluciona la Especie Humana, por esas minorías que no se logran adaptar. No es que no quieran, sino que tienen que encontrar otra cosa, algo que dé respuesta no sólo verbal, sino Vital.

El Pensamiento conceptual, la última capa reciente de la Consciencia, es adquirido en la evolución, hace muy poco tiempo, cuando perdemos la sabiduría de nuestro Inconsciente Animal o quizás por ello. El joven pensamiento toma las riendas y se separa artificiosa e individualmente de la Propia Naturaleza, creyendo ser un Alguien. La identidad se construye gracias a la capacidad del Ego de atribuir toda experiencia al mismo individuo.



En el Zazen unificado, el Cuerpo-Mente siguiendo las Instrucciones, profundizamos a un estado de consciencia de olvido del Ego, del cual salimos creyendo haber estado distraídos sin Consciencia propia ni del ambiente. Sin saber dónde, este es un estado sin Ego, por lo que no recordamos lo que dura ni qué sucede y por eso se le llama el nivel del Samadi de la Nada, la muerte del Ego. Se trata de un paso obligado de abandono total de la Mente y el cuerpo propios y ajenos: JIN SHIN DATSU RAKU, Mente y Cuerpo caídos. La Luz vendrá después.

Cuando Buda alcanzó este estado que se enseñaba en su tiempo, durante su Práctica de meditación, tampoco se conformó. No se sintió completo con ello y siguió Practicando solo, hasta la aparición de la Consciencia de la Naturaleza Original.

Entonces, por primera vez, vio “las cosas tal y como son”. La Talidad de las cosas. Y comprendió su Mente constructora y superficial y la de los demás. Este Samadi de Buda, es el Nehan Myoshin, el rey de los Samadis.

Sus Cuatro Nobles Verdades y su Verificación son comprobables en miles de Practicantes de todos los tiempos hasta los de hoy.

Nuestro principal cometido es verificarlas en cada uno de nosotros siguiendo la Práctica del Óctuple Sendero y comprobando cómo con una Práctica ajustada emergen los rasgos de un Estilo de Vida en el que aparece como posible la percepción del Sufrimiento como Dolor mental autoprovocado.

Siguiendo con la Práctica-Realización emerge la Naturaleza o Consciencia Búdica, la Propia Naturaleza Humana que es Sabiduría.

Una vez aquí, nadie ha de creerse haber llegado a parte alguna.

El Camino es un Proceso sin meta, de Individuación, no de individualismo y en él maduramos con nuestra Práctica encontrando cierto equilibrio entre el Egocentrismo y el Cosmocentrismo: entre el Ego y el no-Ego.

En el budismo Zen Soto Mahayana, no se habla de nirvana y sí de la Liberación con defectos, con manchas. (ver último capítulo).

### **Charla 10:**

La Práctica nos aclara lo que es estar presentes en el Presente y eso es la Vida.

Es muy difícil apartar, borrar, dejar pasar el pensamiento Egótico que es el que nos roba el Presente. Aunque sea una función útil, no se para, sino que domina y coloniza llegando a desesperar cuando no se maneja con voluntad madura. El recuerdo del pasado y los proyectos del futuro, eliminan el presente.

Las Prácticas son un intento de no ser sólo Egos, de que funcionemos también sin pensar constantemente. A veces se consigue, pero el pensamiento aparece otra vez aunque no queramos.

Un niño pequeño puede moverse y hacer muchas cosas sin pensarlas porque su lenguaje es aún muy limitado. A los adultos, que ya tenemos el lenguaje-pensamiento-sentimiento arraigados y acostumbrados a guiarnos por ellos, nos resulta muy difícil Practicar el No- Pensamiento y la Acción Justa. Es como el pescado que se muerde la cola una y otra vez.

La Práctica del Zazen no es difícil ni fácil, sólo se trata de seguir con Precisión las Instrucciones y “prescindir de preferencias”.

En la primera parte, conviene repetirlo mucho esquemáticamente, los pensamientos pasan. Se trata de observarlos según pasan, sin miedo, ni repulsa, ni gusto. Simplemente observarlos.

En la segunda parte, la Atención la ponemos en mantener la Postura una y otra vez. Cada vez que nos distraigamos hemos de volver a centrar la Atención en la Postura. Con esta Práctica se Realiza la Quietud del Cuerpo y entonces ponemos la Atención en la Respiración, hasta poder juntarlo todo. Y todo va llegando.

Si ya estamos Practicando con la Atención centrada en la Postura o en la Respiración, observamos que este es un método Natural e Indirecto de no pensar.

Si la Atención está en la Respiración, un movimiento de músculos del vientre, no se puede pensar a la vez. En esto no hay lucha por dejar de pensar, lo cual daría más fuerza al pensamiento.

Es imposible dejar de pensar por medio de más pensamientos y la voluntad que pongamos.

El Pensamiento del Ego sólo se aparta momentánea e indirectamente, manteniendo en lo posible la Atención fijada en la Postura y la Respiración.

Sin embargo hay un momento en el que por dinámica Natural desaparece y no hay nada. Esta es la segunda fase del Zazen: “ni Mente, ni Buda, ni algo”. Nada. Cuando salimos de este Samadhi tonto, emerge la Mente Búdica, nuestra Propia Naturaleza y el Cosmos cercano es visto con nitidez y sin Ego: “todo del mismo sabor”. Ni difícil ni fácil. Es lo que es.

Si seguimos fielmente las Instrucciones, se Realizan los tres estados del Zazen, escalones o niveles.

Primero, discriminación. Segundo, no discriminación. Tercero, ni discriminación ni no-discriminación.

### **Charla 11:**

Ahora repasemos una vez más la Postura desde las rodillas hasta el cogote. Revisamos cada punto y aflojamos las tensiones exageradas. Centramos la Atención en nuestra Postura, que tiene que ser firme y en nuestra Respiración abdominal.

La Inspiración se hace normal, por la nariz. La Espiración dos o tres veces más larga, voluntariamente dirigida al principio.

Con el tiempo y la Práctica se Realizará una Respiración acorde con la Naturaleza.

Percepción involuntaria de lo que hay alrededor, por los Sentidos. Ir más allá de la significación del sonido ¿Qué hay más allá del sonido? ¿Qué hay más allá del Pensamiento? No pensar.

Recordemos la historia de aquel buscador del libro de la Sabiduría. Cuando, después de mucho esfuerzo, lo encontró, lo abrió y vio su cara en un espejo.

Cuando abandonamos el Ego nos situamos fuera del Mundo y entonces la Consciencia Espejo percibe todo lo que hay en Realidad sin inmutarse.

No perdamos más tiempo con el Ego y vivamos este Paraíso que es la tierra de los Buda y los Patriarcas y de todos los Lúcidos, de Todos los Seres.

La verdadera Postura es cómoda, se puede mantener horas y se ha de aprender a descansar en ella y hasta a dormir. La impostura es incómoda y no se soporta mucho. Es un índice.

Todo pasa. Veamos ahí la Impermanencia en todas las cosas, que es Mujo. Vayamos fuera, más allá de los límites Mugen, que nos enseña el Maestro Shuyu Narita Rosshi. Cuando retiramos los límites del Mundo-Mente podemos vivir ilimitadamente.

Si salimos de la Limitación estamos en la Ilimitación. La Realidad es cómoda, la Irrealidad es Sufrimiento, incomodidad difícil de soportar.

La Verdadera Naturaleza es Comodidad, Paz, Quietud. “La verdad es sin esfuerzo”. Experimentar esto más allá de lo que parece. Naturalidad.

Desde el Ego la existencia es una película grabada sobre la parte más joven y superficial del cerebro. Esta grabación es útil para movernos en sociedad y para facilitar ciertas operaciones de uso común del lenguaje, mas si la grabación pretende suplantar a la Propia Naturaleza y dirigir el Cuerpo-Mente-Cosmos, todo se vuelve confuso y la Naturaleza se resiente. El Ego es una convención articulada que no participa de la Interdependencia con el Cosmos y su directividad parte de la Ignorancia asegurando el Sufrimiento. El Ego es una Superestructura Convencional y condicionada por aleccionamiento. Por eso, como hemos dicho, el Zazen es un Método Natural que permite recuperar el contacto con la Propia Naturaleza Cósmica. Si seguimos las Instrucciones, en el Zazen podemos abandonar ese Ego Convencional por momentos y nos podemos situar en el Puro Presente Real.

Sin el Ego traductor, los sentidos perciben directamente la Realidad.

Somos la tormenta o la lluvia que nos moja. Esto que desde la Ilimitación es Real contemplado desde el Ego es como el guión de una película, poesía.

Practicando y Realizándonos, siguiendo las Instrucciones, se libera la naturalidad que ya somos y vivimos la VIDA REAL, más allá de la existencia Egótica.

La Realidad no se pliega a los deseos, ilusiones y objetivos ni tampoco a las explicaciones. Los deseos no son necesidades. Hay que reflexionar sobre esto. Cuando mediante la Práctica nos situamos más allá del Cuerpo-Mente propio y ajeno, nos soltamos del Ego y de su condición y somos la propia y verdadera Naturaleza sin condición. No es lo mismo la condición humana Egótica que la Naturaleza humana Cósmica.

No tengamos miedo a soltarnos de la cadena del “Monstruo”, del Dragón, nada es más sano y apacible. No depender de él es lo que hace que todo tenga sentido y lleguemos a vivir Real, Cósmicamente. La propia Naturaleza no puede ir en contra de sí misma. Ella es la Identidad de todas las cosas, como una más entre todas ellas por la ley de Interdependencia, está unida en la Variedad funcionando como Unidad. Realizar Eso.

Más allá del Ego y del Cuerpo condicionado por él, está nuestra propia Naturaleza que siempre estuvo y nuestro Origen Común con todas las cosas del Cosmos.

Esto hay que Experimentarlo. Hay que saborear cada gesto, cada hecho, cada momento Presente en este Mundo, Paraíso de los Buda.

Despacio, sin prisa, “Saborear el Origen”, que dice el viejo Shuyu Narita Rosshi.

La Consciencia se manifiesta unas veces como Ego, otras como Lucidez. Se trata de un Equilibrio posible de Una Sola Consciencia con múltiples niveles de profundidad. No hay más que hacer que seguir las Instrucciones ilimitadamente. Si te haces preguntas, tendrás que contestarlas y seguirás en tu Ego. ¿Cómo ser feliz?

Un Alguien que goza, un alguien que sufre es un alguien. Cuando preguntaron a Daruma ¿QUIÉN ERES TÚ? Contestó: NO SÉ.

### **Charla 12:**

Con esfuerzo habéis llegado hasta aquí. Ahora aprovechad el momento y el lugar adecuados para poner toda la Atención en la quietud del Cuerpo, en la Postura o en la Respiración. Sigamos profundizando en el entrenamiento.

La Mente Superficial viene alborotada del ajeteo mundano. Sólo tenéis que estar sentados y seguir las Instrucciones. Lo que ocurra, no es cosa de nuestra voluntad. Lo que aparezca lo hará si vale y sencillamente.

Aquí y ahora todo lo que hay, cercano, se percibe directamente, sin necesidad alguna de pensamiento. Sólo se trata de percibir y dejar pasar, sin aferrarnos a lo percibido. (Esto no es pasotismo).

No moverse ni hacer ruido, no distraerse. Volver a las Instrucciones una y otra vez, sin hacer caso del dolor, sin pensar en él. Si tratamos de oponernos, crece y se convierte en Sufrimiento.

Si queremos vivir siguiendo atados al me gusta-nome gusta, queremos seguir en la Ignorancia, lo cual no es vivir sino sufrir, podemos hacerlo. Si estamos aquí en el Dojo, se supone que es para aprender a vivir, ya que no sabemos.

No tiene que estar en el Dojo nadie que moleste a los que necesitan un verdadero Zazen y lo intentan. Si no se tiene esta disposición, mejor quedarse en el Daitan y hacer un Zazen egoísta.

No venga nadie a molestar a los que sí quieren hacer verdadero Zazen. Mejor quedarse en el Daitan.

No vengáis si no sois capaces de practicar más allá de la falta de ganas y energía.

Sólo el presente, aquí y ahora. Lo que hay es vivir.

Zazen es sólo sentarse. Ni para esto ni para lo otro. Para nada.

El “buscador” Zen no busca, encuentra las Instrucciones. Los que tenéis poca energía pasaos una temporada en el Daitan y veréis mejorar la propia Práctica.

No luchar con los pensamientos, abandonarlos hasta que caigan al suelo y sean como posos.

Abandonadlo todo, dejadlo pasar. No detenerse ni siquiera en los momentos de bienestar, no fijarse en ellos. Si se disfruta, hay un Alguien que disfruta.

Atención al presente aquí y ahora. Es lo que toca vivir, no lo dejemos escapar. Abiertos. Mente alerta.

Decimos “Zazen es sólo sentarse”, ni para esto ni para lo otro. Es sentarse para nada. No provecho, no objetivo, no meta. Olvidar eso.

En cierta ocasión le preguntaron a un Maestro Zen en qué consistía su Práctica: “tratar de hacer el bien y evitar el mal”. Sucede que ese bien y ese mal no coinciden con el bien y el mal socioculturales o religiosos. Ante esta respuesta los que le preguntaban le dijeron que eso lo sabía hasta un niño de diez años. El Anciano Maestro con toda calma les respondió: “sí, un niño de diez años lo sabe decir, pero practicarlo, ¿sabrá?. Tengo ochenta y tres años y aún me cuesta seguir esa Práctica”. Sin experimentarlo es imposible distinguir entre bien y Bien.

El bien al que se refiere el Viejo Buda es la Práctica de lo conducente a la realidad, evitando lo inconducente, que es el mal con cuya distracción el Ego disipa la energía, la gasta, produciendo somnolencia, sopor, desgana, ansiedad, prisa, impaciencia, a la hora del Zazen. En una palabra, falta de atención. El mal es separar lo que está Naturalmente Unido.

Seguir las Instrucciones nos asegura estar en el Camino. No sigamos siendo víctimas, o seámoslo cada vez menos, de los gustos y costumbres de nuestro Ego. No necesitamos pedirle permiso para crecer.

Vivir en paz. Parece mentira que no lo intentemos con todas nuestras fuerzas. Sobre todo después de haber probado ese vivir en paz por propia experiencia. Y que sigamos siendo consentidores conscientes de que el Ego nos siga asegurando el sufrimiento. Neurosis. Ignorancia. No saber que se sufre hasta el cáncer.

Los que no seáis capaces de mantener una firmeza para practicar más allá de la falta de energía o de ganas, no vengáis, quedaos cómodamente en casa. Romped vuestros malestares con otras prácticas.

Poned la Atención en la quietud del Cuerpo, en la Postura y en la Respiración.

Abandono del ajeteo mental mundano. Sólo sentarse y seguir las Instrucciones. Lo que aparezca, aparecerá Naturalmente. Aquí y ahora todo lo que hay se percibe sin necesidad de pensar. Paciencia.

Sólo percibir y dejar pasar. No moverse, no hacer ruido. No hacer caso del dolor, no pensar en él.

### **Charla 13:**

Sikantaza. Zazen, sólo sentarse. Sin metas ni objetivos: Mushotoku. Nada más que hacer. Sólo estarse sentado en la quietud de la firmeza de la Postura y en la honda Respiración abdominal sin pretender nada.

Ahora seguid las Instrucciones.

Postura y Respiración ajustadas. No rigidez ni debilidad. Postura digna que expresa determinación.

Descansemos de la Mente-máquina y todo su montaje de imágenes y delirios.

Observo que parecéis no oír. Algunos estáis mal sentados y a pesar de que repito las Instrucciones seguís sin corregir la Postura. Zombis.

El dolor, si no se le presta Atención, pasa, desaparece. Si se le hace caso aumenta y se convierte en Sufrimiento porque se desea que desaparezca. Se puede convertir en insoportable y si así sucede es un obstáculo para la Práctica por lo que conviene cambiar las piernas e incluso levantarse y andar un poco en Kin-Hin en el Daitan.

Paciencia hasta comprobar que desaparece. Al menos por momentos se rompe su continuidad. Un segundo no es igual que el siguiente. Si comprobáis esto, vais más allá de los límites impuestos por el Ego y el miedo. Los límites Egóticos no son Reales, por eso podemos ir más allá. Tampoco es indispensable forzar juvenilmente límite alguno. El Zazen olímpico no es Zazen. Competir con el propio Ego es Ego.

Los pillos y viejos Maestros encontraron una forma, un Método natural de no enfrentarse al Ego y así poder dejarlo de lado como el caracol hace con la piedra. En Zazen ponemos toda la Atención en la Postura y le Respiración y no buscando nada, sin metas, lo encontramos. Observando nuestra mente vez tras vez, nos daremos

cuenta de que tras los cinco o diez primeros minutos nos cuesta menos ponernos firmes en la Postura. Hacia el cuarto de hora la Mente se va reposando. Si no hay resolución firme en seguir las Instrucciones vale más no entrar en el Dojo, quedarse en el Daitan una temporada hasta que uno verifique que está preparado y en disposición de dejarse guiar.

Si uno está cansado o no se encuentra en condiciones, que no venga. Si tiene la valentía de venir a pesar de las dificultades, que invierta toda la energía en la Práctica del Zazen.

Retomamos las fases del Zazen. Una vez se ha unificado el Cuerpo-Mente, la entrada en la Nada aparece inconscientemente. Sólo se recuerda después como una especial distracción.

Después de esta fase, emerge normalmente la Mente-Cuerpo Búdicos, que se aposentan. Si hay distracciones se puede volver a la primera fase, por lo que hay que repasar una y otra vez las Instrucciones, pues el Camino no es recto ni continuado, ni estable. No es algo que tras lograrlo quede fijado. Cada instante es Original.

En el momento oportuno, “la cámara del tesoro se abrirá y podréis utilizarlo como os plazca”, dice el Sutra. Esto es otra cosa. Cuando no hay retorno, hay emancipación.

En el Zazen en el que uno no se aquieta no se soporta el dolor, se quiere que se acabe pronto. Eso no es verdadero Zazen. No es Práctica-Realización. Si el dolor es demasiado intenso después de años de Práctica es posible que se trate de una enfermedad grave. Así me ocurrió a mí.

Cuando el Godo se pone delante en el Kin-Hin, os tenéis que fijar. Los que no sabéis, aprended mirando. Si no, no Practicamos el Kin-Hin, que es una Práctica tan Práctica como cualquier otra de Zazen en movimiento.

Tened en cuenta que el Godo no se va a poner todos los días delante.

Repito: cuando alguien viene mal, que se quede en el Daitan, no entréis al Dojo a distraer la Práctica de los demás. Si no hacéis caso tendré que echaros por mucho tiempo.

#### **Charla 14:**

El control de la Mente se debe a la Práctica-Realización. Sólo con la Práctica-Realización de las Instrucciones nos es posible controlar la Mente. No hay otra forma. Esta es la verdadera forma de control no egocéntrico sino Cosmocéntrico o Biocéntrico..

Lo primero que hemos de intentar es adoptar y mantener una Postura justa, correcta. Para ello procuraremos tanto estar lejos de la tensión como de la relajación siendo conscientes de ambas.

Mantener esta Postura hace necesario mantener la Atención concentrada y a la vez alerta, para que si se deshace por distracción, volver rápidamente a recuperarla. Por lo tanto: máxima Atención a la Postura y a la Respiración.

Una vez que el Cuerpo está en la quietud, dejemos caer la Mente con toda su ocupación y los sentidos percibirán lo que hay en Realidad.

Cuando el Cuerpo y la Mente se unifican, en la quietud, hay una energía que, lejos de gastarse, se renueva a cada momento y se comunica con todo lo que hay a nuestro

alrededor y con todo lo demás cósmico de lo que es inseparable. Los científicos ya hablan de la comunicación subatómica.

EL ZAZEN JUSTO ES UN REVITALIZADOR.. Si alguno de vosotros está cansado, es más oportuno que haga Zazen en el Daitan, así, si se tiene que mover, no estorbará ni distraerá a los demás. La Práctica en el Daitan es correctora de defectos, errores y desviaciones en nuestra Práctica desajustada.

¿Qué prejuicios nos impiden reconocer esto como conveniente?

### **Charla 15:**

En estos momentos del Zazen, transcurridos unos veinte minutos, si estamos con la Mente abierta, oímos el canto del pájaro, el zumbido de la sierra...

Cada cosa en su momento es percibida con claridad y sin esfuerzo. Con Mente abierta se perciben las cosas en su Talidad, es decir, se perciben tal y como son. Esta es la percepción que llamamos aquí Real o verdadera de la Realidad.

Cuando percibimos Realmente, directamente, no hay un Ego que pueda distorsionar la percepción con los prejuicios, juicios (me gusta-no me gusta) preferencias... si no es así, hay una visión o audición,... etc., condicionada y parcial de los fenómenos. Eso no es Real, sino convencional o vulgar. No es natural sino artificial. Y no es verdad, sino falsedad. Recordemos que la verdad y falsedad egóticas son de la misma categoría: en Realidad, las dos son falsas, aún más, son falsas por ilusorias, luego no existen. Siquiera aunque lo parezca. La cuerda en la oscuridad parece una serpiente. En realidad, no existe.

Cuando percibimos con los sentidos liberados recibimos ese regalo de nuestra Propia Naturaleza. Sólo por haber seguido las Instrucciones, lo que nos ha permitido aprender a apartar el Ego obstaculizador.

Cuando se han seguido dichas Instrucciones momento a momento, cientos y miles de veces, la Propia Naturaleza actúa. Y no sólo durante el Zazen sentado, sino durante cualquiera de los actos cotidianos de la vida ordinaria. De esta acción que promueve la Propia Naturaleza no somos conscientes hasta que no pasa un tiempo. Sin embargo, aun no siendo conscientes, está sucediendo nuestra unificación en el Cosmos que somos.

Cuando con el tiempo vamos cayendo en la cuenta de lo que sucede, vemos que ha habido Cambio en nuestra vida. Lo que antes era una sensación continua de perturbación se ha convertido en una vida con muchos momentos pacíficos, sin perturbaciones, con miedos normales. Normalidad es ahora un concepto vivo que nace de la VIVEZA. Estos momentos de la vida ordinaria no tienen el sabor de la existencia sufriente. Es un sabor fresco y único.

Por supuesto hay retrocesos, pero con la continuidad de la Práctica se superan y se va viviendo de forma ondulante, sin grandes diferencias. Ahora comprendemos que “el sabor de lo Real es el sabor”.

Como nos dice el viejo Rosshi SHUYU Narita: “hay un tiempo para dedicar a los demás. Hay un tiempo para dedicar a uno mismo. Pero lo mejor, es seguir el Camino de Buda”.

Somos animales que evolucionan sin llegar a una meta acabada. La perfección es un concepto, no una Realidad. Cada momento de Realidad vivido es perfecto en sí mismo.

Cada uno de nosotros es un Camino inacabado y no tenemos por qué ser otra cosa. Somos lo que somos: Talidad.

### **Charla 16:**

Ahora toca Zazen. Estad atentos solamente a la Postura y la Respiración. No a nuestra manera, sino a la manera de las Instrucciones. Nada más tenemos que hacer en este momento.

Toda la Atención, toda la energía, concentradas en la Postura firme y la Respiración abdominal, sin metas ni objetivos (Zazen Mushotoku).

No os distraigáis con los pensamientos. No luchar con ellos ni a favor ni en contra. Observadlos impersonalmente y dejadlos pasar. Dejad caer la Mente y el Cuerpo y seguid atentos a la Respiración y a la Postura.

Con resolución. Con firmeza. Vez tras vez. Con la pertinaz insistencia de la gota de agua sobre la piedra.

Seguir las Instrucciones es seguirlas de hecho, no sólo de intención.

Hay una frase popular que todos habremos oído desde pequeños: “el infierno está lleno de gente con buenas intenciones”. En nuestro lenguaje Zen esta frase quiere decir que las buenas intenciones son como los buenos deseos: nos gustaría que sucedieran sólo con desearlo, como por arte de magia. Pero así lo que aseguramos es el propio y perpetuo Sufrimiento. Si algo sucede como deseamos, dura poco y deseamos más. Y sufrimos como ilusos. Todo aquello que intencionamos, pensamos, queremos, deseamos, pertenece al mundo ilusorio, no es Real. El Ego es el gran constructor de deseos e ilusiones que produce nuestro Sufrimiento.

Tenemos que aprender a desapegarnos de nuestras costumbres, opiniones, intenciones, deseos...

¿Y esto cómo se aprende? Pues Practicando sinceramente las Instrucciones. Distingamos entre deseo y necesidad.

Seguir las Instrucciones una y otra vez es “hacer lo que hay que hacer”. Si seguimos las Instrucciones de otro no hay apego pues no son obra de nuestro Ego. Por eso implican desapego del propio Ego y de sus costumbres, muchas útiles pero no sabemos cuáles.

Si no aprendemos a desapegarnos por la Práctica tendremos que desapegarnos por los imperativos de la vida que son las pérdidas y sufriremos mucho más.

La Práctica del Zen nos prepara para saber vivir y morir. Si morimos muchas veces para el Ego, vivimos Realmente algunos momentos. Cuando se muere para el Ego se vive y se muere Realmente.

Si nos observamos atentamente podemos apreciar que nos movemos más, guiados por los sentimientos que por los pensamientos. Pensamos una cosa, sentimos otra y hacemos lo que sentimos. Esto equivale a la falta de unidad entre pensamiento, sentimiento y acción. Esta no coincidencia entre los tres campos nos proporciona un estado de tal confusión y enajenación que explica el Sufrimiento en gran parte. Esta falta de unidad y coherencia es la misma que la de Ego y no-Ego.



Los pensamientos, sentimientos, deseos, el voluntarismo, son factores de cualidad irreal, condicionada y no pueden producir cambios o maduración en el individuo. Hay que descubrir los que no tiene nombre porque son los del momento.

Sólo cuando se pasa a la acción siguiendo las Instrucciones de la Práctica Realización hay momentos en que vemos “las cosas tal y como son”. Y con la continuidad en la Práctica vamos cambiando de una impostura egocéntrica a una Postura Cosmocéntrica. Desde el Cosmocentrismo se desarrolla nuestra Propia Naturaleza, que al ser de origen cósmico nos guía sabiamente por el Camino de la maduración como seres humanos como un Maestro interior.

El Ego Real va apareciendo y el egocéntrico va cediendo en sus pretensiones ignorantes. “Cuando las cosas reales avanzan, el Ego retrocede. Cuando el Ego avanza, las cosas retroceden”.

El apego constante va cediendo espacios al desapego. Así la verdadera autonomía o individuación (lejos del individualismo separador propio del Ego) entra en el juego cósmico de la interdependencia de todos los seres Reales.

De este modo la vaca es la vaca, el caballo es el caballo y no por eso entran en colisión generalmente.

### **Charla 17:**

Repasad la Postura y la Respiración. Repasad las Instrucciones, dejad pasar los pensamientos, lo agradable, lo desagradable.

Aclarad la Mente, no detenerse.

Volved a repasar la Postura y la Respiración cada vez que veamos la distracción.

Seamos puro Presente con el Cuerpo-Mente unificados. Así emerge la Mente de Buda (Es el que ha despertado a la Realidad trascendiendo el Ego limitado e Irreal). Oído a la voz y al sonido del Mar. Eso es lo que hay aquí y ahora.

Esta quietud, esta paz, la podemos llevar a la Vida Cotidiana, concentrándonos en el quehacer de cada momento. Así es como resulta un No-Hacer no personal, sino Cósmico y Natural.

“Estar en lo que se celebra y celebrar en lo que se está”. Seguir las Instrucciones de un Maestro o de un Instructor es seguir el Camino de Buda.

Un Maestro o un Instructor no son modelos a imitar, transmiten fielmente las Instrucciones que se vienen verificando generación tras generación desde el Buda Sakyamuni y otros Buda anteriores hasta hoy. Todos somos seres humanos.

Por eso el Zen no es una religión sino un método, un sistema natural de experimentación de lo que ya somos naturalmente, cósmicamente.

Si se siguen las Instrucciones, su Práctica-Realización, se desarrolla la Propia Naturaleza, algo Natural que está en nosotros y no es nada extraordinario ni sobrenatural.

Para seguir las Instrucciones de un modo justo se ha de poner en ello toda la Atención.

Si no se pone toda la Atención y precisión en seguir las Instrucciones, es no seguirlas verdaderamente, sino, seguirlas a nuestra manera, es decir, a la manera de nuestro Ego, aleccionado, condicionado y limitado.

Actuar así nos lleva a más Sufrimiento y limitación. Es Autoengaño.

Las Instrucciones se han de seguir a la manera de quien nos las transmite, que a su vez las ha Realizado siguiéndolas de otro Maestro o Instructor.

Cuando se Realizan las Instrucciones el Cuerpo-Mente es Unidad Interdependiente con el Cosmos.

Las Instrucciones cogidas por el Ego y hechas a su manera, egoístamente, son utilizadas para reforzar los intereses egoístas, limitados, condicionados, convencionales, que siguen produciendo Sufrimiento a uno y a los que lo rodean dando continuidad a la Ignorancia.

### **Charla 18:**

La Concentración de la Atención se aprende en el Zen si se siguen una y otra vez las Instrucciones.

Al principio de la Práctica, seguir las Instrucciones y concentrar la Atención exige cierto esfuerzo, hasta que con la Práctica Continuada, la Atención empieza a funcionar inconscientemente, naturalmente y las Instrucciones se siguen con menos esfuerzo.

Suele haber ingenuos que piensan o creen que mediante el pensamiento pueden cambiar el desequilibrio de la Mente. Esto no es así de ninguna manera. Es sabido que el Conocimiento no modifica la conducta.

Algunos de vosotros mantenéis la misma impostura desde el inicio del Zazen. En los primeros minutos del Zazen hay que procurar ajustar la Postura, ya que al principio el Cuerpo está algo agarrotado y lleva tiempo flexibilizarlo.

Si no se siguen las Instrucciones y la impostura permanece, padecemos una especie de autoagresión. ¿Habría que buscar la causa de esta autoagresión? No hace falta. Basta con esforzarse en seguir las Instrucciones.

Hombros hacia atrás, mentón recogido, columna vertebral recta. Hay que componer la Postura una y otra vez. Cada vez que nos descubramos distraídos. Sólo si somos constantes iremos ganando milímetro a milímetro a la impostura. Solamente manteniendo la Postura justa se aquieta el Cuerpo. Y la Mente, que lo sigue, se equilibra y disciplina.

Todos tenemos algunos tics que en su momento tuvieron sentido, pero que en la actualidad son movimientos automatizados. Si en el Zazen no está presente la Atención justa, reaparecen estos tics. En ello se ve la falta de concentración.

Es, cuando menos sorprendente, que habiendo comprobado que la Práctica-Realización cura la enfermedad, no Practiquemos con la continuidad suficiente como para dejar de estar enfermos o cuando menos paliar en lo posible los males. ¿Qué razones o sinrazones puede haber para que obremos de este modo?

Sólo puede haber una causa: la gran capacidad de Autoengaño del Ego que hace que si no hay una gran determinación hacia la Práctica, nos quedemos entretenidos y paralizados.

No es necesario comprender cómo funciona la Práctica. Si sabemos por propia experiencia que funciona, entonces adelante.

Es como un garbanzo. No sabemos casi nada de él pero sabemos por experiencia que si lo comemos nos alimenta. Tampoco sabemos qué es lo que contiene una medicina, pero si nos cura ¿no es absurdo no tomarla?.

Con la Práctica-Realización las relaciones adquieren una nueva y verdadera calidad. Lo mismo las relaciones con los demás, que con todos los seres y cosas, empezando por las relaciones con uno mismo.

Algunos ya venís hablando de ello, otros aún no. Quizás no habéis caído en la cuenta.

Hay que confiar en la sabiduría del Cosmos. El Cuerpo es portador de esa sabiduría. Es Él quien ha de orientar a la Mente.

Por todo esto hay que adoptar una Postura justa, equilibrada. Con la Práctica de la gota de agua, poco a poco, sin concesiones, con persistencia. Esta es la Postura que han Practicado todos los que han despertado.

Si la cosa no fuera necesaria, el mismo Buda nos habría dado la Instrucción de jugar a las canicas.

### **Charla 19:**

Los animales pequeños del bosque se refugian debajo de las hojas de árboles y plantas.

Los animales grandes lo hacen en cuevas, subidos en los árboles o debajo de ellos.

Nosotros, después de que durante nuestra existencia nos hayan caído muchas veces chuzos de punta, pedimos Refugio al Instructor, al Darma y a la Sanga.

Este paso es muy importante y quizá sea el primero serio que damos en el Camino del Zen.

Haber tomado Refugio en los Tres Tesoros implica que nos comprometemos, sobre todo ante nosotros mismos, a seguir precisamente las Instrucciones, condición necesaria para poder seguir avanzando en el Camino del desarrollo de la Propia Naturaleza. Con la ayuda de la Sabiduría del Maestro, la Sanga y la coherencia de este estilo de vida.

Seguir las Instrucciones quiere decir que estas son Practicadas con todo el Cuerpo-Mente y esto así hecho se convierte en Práctica-Realización. Es decir, en cada momento de Práctica somos, a la vez, nosotros mismos como seres Reales funcionando en la Realidad.

Cada vez que somos Reales quedamos separados del Ego convencional, aleccionado y condicionador por condicionado.

Desde esta perspectiva, cuando no seguimos las Instrucciones volvemos a la situación en que decimos no querer estar, es decir, a depender otra vez del Ego y por tanto volver a la situación ignorante productora de Sufrimiento. O estamos Practicando o el Ego entra de nuevo.

### **Charla 20:**

Dicen los Viejos Maestros que a la hora del despertar hay cuatro calidades de discípulos en el Zen.

Unos despiertan cuando muere alguien de un pueblo cercano.

Otros despiertan cuando muere alguien de su propio pueblo.

Los terceros cuando muere alguien de su familia.

Y por último están quienes despiertan tan sólo cuando está cercana su propia muerte.

El Zen es un sistema o método de aprendizaje natural con el que aprender a vivir y morir.

Generalmente un moribundo pasa por tres etapas. La primera es de rebeldía mental ante la situación. No lo acepta. La segunda es de una gran aceptación del momento después de agotarse en el deseo imposible de que la muerte se le salte y la tercera es pasar a vivir las cosas tal y como son, momento a momento.

Estas tres etapas se asemejan mucho a las tres que se atraviesan en el Zen. Al principio un gran barullo mental proveniente del ruido mundano. Después, siguiendo las Instrucciones, hay Nada. Sólo más tarde recordamos esta etapa como de una gran distracción, estuvimos absortos. En tercer lugar emerge un nivel de Consciencia libre de Ego y vemos las cosas en su talidad, es decir, “vemos las cosas tal y como son”. En esos momentos vivimos Realmente, según la Propia Naturaleza, aquello en lo que estemos. Con esta Consciencia Real vivimos cada momento presente y cuando llega morir, viviremos el momento de morir, tal y como sea el morir.

Vivir es morir poco a poco: dos situaciones que son una desde antes de nacer. Pero morir poco a poco, también es vivir. Lo mejor es no pensar en lo desconocido. Es una contradicción que deprime. Lo ajustado es momento por momento.

### **Charla 21:**

Aquí y Ahora, sentados en Zazen, no hemos de preocuparnos si nos distraemos. Lo que hay que hacer es caer en la cuenta de ello y seguir las Instrucciones una y otra vez. Volvemos a repasar la Postura y la Respiración, haciendo la espiración unas tres veces más larga que la inspiración.

Ver las distracciones sin preocupación, nos permite observar el funcionamiento de la Mente superficial egotizada, los deseos, los apegos, las ilusiones, los miedos... y abandonarlos al respirar.

Comprobaremos que siempre funciona igual, como una cinta de vídeo, con pensamientos que pasan y vuelven a pasar, sin necesidad alguna, sin parar, sin llamarlos.

Observemos pasar a estos pensamientos y no luchemos ni nos enganchemos a ellos. Sólo observar y “dejar pasar” y experimentemos cómo en algún momento de la concentración se pierden de vista, desaparecen.

El “sólo sentarse siguiendo las Instrucciones” es la tarea a Realizar por el Practicante de Zazen. Lo que haya de suceder ya no es cosa nuestra.

Esta Práctica Realizada una y otra vez con persistencia nos va Realizando. Nos va cambiando incluso en la percepción de lo cotidiano, que se convierte en Zazen cotidiano. En lugar de dejarnos entretener por pensamientos, nos concentramos en la acción del momento.

No nos enteramos cuándo ni cómo empiezan a suceder ciertos cambios. Sin embargo sucede que un día caemos en la cuenta de cosas nuevas que nunca antes nos habían ocurrido. Esto nos sorprende, pero es tan natural que no hay aspavientos que hacer. Nada espectacular: “La mente Zen es la mente ordinaria”.

Ese es el Camino del Zen para quien Practica con firmeza. El Camino está bajo nuestros pies. Si andamos, lo andamos. Si nos paramos, se acaba. Volvemos a andar y está en nosotros de nuevo.

## **Charla 22**

Durante mi estancia en Todenji, Templo del honorable Rosshi Shuyu Narita en Japón, en uno de los Teiso, decía: “El Zazen es como un juego y por eso no se sufre. No se trata de ganar o perder, sino de jugar por jugar.”

Jugando sin objetivos, sólo jugando, es como encontraremos el Espíritu del Juego. ¿Cómo encontrarlo? Pues siguiendo las Instrucciones. En este momento, aquí en el Dojo, sentados en Zazen, seguir las Instrucciones es tener puesta toda la Atención en la Postura y la Respiración.

Si por un segundo estamos en la Respiración, somos Respiración y en ese segundo toda la maquinaria del Ego se para y no chirría.

Si este hecho se va repitiendo y llega a convertirse en el estilo de hacer cotidiano, la vivencia de la Propia Naturaleza emerge cada vez más lúcida.

El Budismo Zen es para tontos, para gente común y vulgar. Los “listos” ofrecen demasiada resistencia.

Las cosas del Zen son como nuestras narices. Las tenemos tan cerca que no las podemos ver.

Como los ojos, con los que vemos todo lo visible pero ellos no se pueden ver a sí mismos.

El Camino está bajo nuestros pies, como no podría ser de otro modo.

Sólo hemos de seguir las Instrucciones de los que van delante y nos podremos liberar de lo sobrante.

## **Charla 23:**

Cuando Buda renunció al mundo abandonando la vida mundana, buscó un maestro entre los que vivían retirados en los bosques. Encontró uno con el que estuvo Practicando. Se llamaba ALARA. Con él aprendió a suprimir a voluntad los pensamientos y concentrar la Mente en un solo objeto, una sola acción durante horas pero su Mente no lograba ir más allá de esta Unificación, de esta fusión y control. Es cierto que se acompañaba de quietud y paz interior dicho ejercicio y que el vaciamiento de la Mente era una Nada de todo contenido personal. Sin embargo, cuando abandonaba el ejercicio, la inquietud y la Ignorancia volvían a apoderarse de su Mente y su corazón. Así se explicaba concluyendo no haber alcanzado el conocimiento en su modo final.

De tal suerte, buscó a otro maestro que le enseñase a continuar encontrando a UDAKA quien con sus ejercicios le enseñó a distinguir con claridad entre discriminar y no discriminar. Pero Sidarta encontró insuficiente esta alternativa entre Ego y no-Ego que sin dejar de ser útil no llegaba a resolver el problema. Por ello no cedió en la búsqueda de la emancipación de las ataduras mentales insistiendo en el esfuerzo de la Práctica hasta la emergencia de la Luz sin limitaciones.

Él tenía la fuerte intuición de que había de haber una Práctica que propiciara un paso más en la profundidad hacia una Consciencia desconocida.

Se fue en solitario y se dedicó con toda firmeza a investigar en sí mismo con la Práctica del Zazen Sikantaza, SÓLO SENTARSE, sin pretender meta alguna.

Practicó con gran persistencia, poniendo en juego toda su energía. Tras esforzada e insistente Práctica-Realización, descubrió al autor del engaño y dijo: “Te he visto Constructor. Tú ya no construirás más.” Así, redobló su Práctica hasta que entró de lleno en el Darma. Su Consciencia Búdica emergió y vio las cosas en su Talidad, es decir, vio las cosas “tal y como son”, sin traducciones egóticas, falsas y convencionales. Hoy quiero exigiros que al menos en el Dojo respetéis las Normas que son las primeras Instrucciones. Para eso hemos puesto el “libro gordo” a la entrada del Dojo, en el Daitan. Para que el Godo y sus ayudantes Practiquen la Compasión, escribiendo los errores y quién los comete seguidos del tiempo durante el cual se quedarán en el daitan. Esta es otra manera de que quien intente ser sincero pueda ver en lo que falla.

Son fallos tan infantiles que parecen mentira. Sin embargo esos fallos se vienen repitiendo a través del tiempo. Falta vigilancia. Alerta. Práctica. Actualización.

#### **Charla 24:**

La propia identidad se parece a una cebolla con sus capas.

La personalidad individual o Ego, es la capa más superficial. Los genes forman la capa intermedia. El noventa por ciento de nuestros genes son iguales que los de los orangutanes. El treinta por ciento como los de la mosca.

En nuestros genes se ha acumulado la Variedad de los seres de la Evolución.

Todos los humanos tenemos los mismos genes. Nuestras bases genéticas son idénticas.

El color, las costumbres, la adaptación a los diversos climas, nos diferencian mínima y ridículamente. Hay algunas enfermedades conocidas y un terreno ilimitado aún desconocido

Es muy significativo que desde nuestro Ego superficial nos fijemos tanto y demos tanta importancia a lo mínimo y no veamos todo lo demás, que es casi todo, que es común. La propia y completa identidad se manifiesta cuando, mediante la Práctica-Realización, emerge la Consciencia Búdica, que es la Consciencia que caracteriza a la especie humana desarrollada en algunos de sus individuos.

Desde esta Consciencia es desde la cual vemos las cosas Realmente “tal y como son”. También vemos la Variedad de todos los seres interdependientes que formamos la Unidad. Lo Uno. El Todo. Cada uno según sus posibilidades individuales de traducción.

La Práctica continuada del Zazen nos capacita para pasar de niveles de Consciencia superficiales o egóticos a otros niveles de una misma Consciencia “que están situados” en capas más profundas. Esto, se logra sólo con seguir con seriedad las Instrucciones una y miles de veces.

En estos niveles más profundos, está instalada la Propia Naturaleza y desde ellos se manifiesta con toda la Libertad.

Por eso los Maestros e Instructores recomiendan la Práctica de Zazen en toda situación. Estemos sentados, de pie, andando, bañándonos...

También lo recomiendan cuando estamos alegres o tristes, confusos o lúcidos.

Con la Práctica-Realización del Zazen, somos el Camino.

**Charla 25:**

Para poder controlar el ajetreo mental de pensamientos sobre problemas y proyectos mundanos, poned la Atención en la Respiración.

Si la Atención se fija en la Respiración, en ese instante no hay pensamiento, sólo Respiración. Observadlo.

Si ponemos la Atención en el ligero contacto de los pulgares, en ese momento no hay pensamiento.

Si ponemos la Atención en el olor del incienso, en ese instante no hay pensamiento, ni sujeto o odor ni objeto oido. Sólo hay “olor”.

Cada una de estas acciones se Realiza libre-mente, con Mente liberada. Sin funcionamiento de la mecánica mental, “hecho con Mente limpia”.

Estas acciones liberadoras son Realización. Reales acciones que nos Realizan como seres Reales que somos en Realidad.

Este es el primer momento del Zazen justo. Si habéis seguido las Instrucciones, notaréis la unidad del Cuerpo-Mente, que ha sido provocada, producida, por la actitud del Cuerpo, sin que nos queden restos de fronteras entre ambos (Cuerpo y Mente), pues son Uno. No dos.

En la percepción real y la Unidad sin limitaciones, (Mugen, más allá de lo limitado), la Propia Naturaleza fluye con el Cosmos.

Este ejercicio de unificación lo podéis Realizar voluntariamente durante cualquier acción del día y percibiréis tal estado recuperador. En la India, el azul es signo de sabiduría. A quien es capaz de cambiar la mirada moviendo el cuello se le llama el hombre del cuello azul. Es algo simple. Sólo “mirar” donde está.

**Charla 26:**

Sed conscientes de cuando dejáis de sentir ese sentimiento de Realidad y la incomodidad consiguiente que nos invade.

En la medida en que este estado de Consciencia se aposenta en vuestro vivir diario, va siendo posible hacer dejación de ciertas adicciones que a veces tomamos como apoyo, pero que nos tienen atados.

Este estado de fluidez palía o cura la enfermedad y es el estado normal de la Propia Naturaleza. Así, los sentidos perciben directamente, libremente, Realmente, sin obstáculos y la Mente pensante funciona como un sentido más, liberado de esquemas.

El pensamiento no tiene por qué estar continuamente movilizado, tratando de explicar cómo huele, cómo suena, cómo toca. Estar libre de los agregados mentales y de sus mecánicas. Estar libre y descondicionado por momentos, como el resto de los sentidos.

Si desde este nivel de Consciencia recordamos voluntariamente lo mundano (haced la prueba), lo notamos, lo percibimos livianamente, como algo lejano e ilusorio que no perturba ni altera.

La Realidad vivida, no da lugar a lo falso. Ella es lo verdadero.

Estamos en la Realidad que somos y no puede haber falsedad. La falsedad sólo se reinstala cuando nos distraemos de la Práctica-Realización, dejando que el Yo-Ego, por su inercia, vuelva a tiranizarnos. El disco robótico, entra.

“Cuando el Ego avanza las diez mil cosas retroceden. Eso es engaño, falsedad. Cuando las diez mil cosas avanzan, el Ego retrocede. Eso es Verdad, Realidad”

Si en nosotros hay Unidad, entonces estamos viviendo Realmente. Nos estamos Realizando y hay armonía entre lo que antes llamábamos partes: Ego, no-Ego, Cosmos, Cuerpo...Unidad es no-separación. Observad.

### **Charla 27:**

Estoy observando la posición de los zafu (cojín) y todos menos dos los tenéis mal colocados.

Comprobadlo todos. Si digo “comprobadlo todos” y alguno no lo hace, esa es la manera de no seguir las Instrucciones.

Poned el ojo en el dedo y comprobad con la línea de la alfombra si el zafu está en su sitio. Sólo hay que seguir las Instrucciones, sin más. Sin preguntar qué pasará o qué no pasará.

Preguntas, opiniones, creencias, son todas ellas herramientas del Ego y una parte sirve sólo para el logro o persecución de intereses mundanos. ¿Cuál? Desde el punto de vista egocéntrico es lo que el Ego persigue, defiende o pretende. Tal es su condición: conseguir mantenerse en el falso centro.

Con la Práctica continuada de las Instrucciones hay Realización y con ello el egocentrismo va cediendo, dando paso al Cosmocentrismo. El mundo egótico va dando paso al Mundo Cósmico, la mente se expande.

Cuando el Ego se aparta, emerge la Propia Naturaleza y vivimos el momento presente con Consciencia liberada y todos los sentidos están percibiendo directamente, sin presencia del traductor, del constructor al que se refería Buda. Aquel de vosotros que en este momento sea sólo oído oye la Charla aunque no lo comprenda. No se trata de intentar comprender, sólo oír.

Sigamos las Instrucciones en cada momento y dejemos las opiniones, los juicios, los razonamientos. Ni irracional, ni racional: a-racional. Más allá.

Cuando caemos en la cuenta de estar distraídos, volvemos a poner toda la energía en la Atención a la Postura y la Respiración.

Esto lo hemos de hacer cientos y miles de veces, sin otro motivo que el de seguir las Instrucciones.

Dicen los Viejos Maestros: “Nada que buscar, nada que obtener.” “Ni Mente ni Buda ni algo. NADA.”

Siguiendo las Instrucciones, sin luchar con el Ego, observaremos cómo este se aparta, desaparece. Y en su ausencia sentiremos la unificación del Cuerpo-Mente, que son una y la misma cosa con todas las cosas. Unidad. Ella nos enseña. No preocuparse.

Esto, al principio, sucederá momentáneamente, pero si perseveramos como la gota de agua, los momentos se sucederán con más continuidad. Un error en el que podemos caer, es pretender que este estado se haga permanente. Lo único que es permanente es la Impermanencia de todas las cosas.



Momento a momento, vivir cada segundo presente. El pasado ya no está. El futuro tampoco. Sólo ese Real segundo Presente es Real y pleno de Vida.

Buda se preguntó por el sentido del Sufrimiento. Intuyó que tanto Sufrimiento debía tener algún sentido. Después de meditar en Zazen durante largo tiempo aprendió lo que en Zen llamamos “ir y volver”. En Zazen descubrió al propio Ego, al que llamó “Constructor de la casa”. Entonces proclamó: “Te he visto, constructor de los sueños. Ya no construirás más” (sin ser descubierto).

¿Es que vivir de sueños e ilusiones puede ser vivir? Por todo eso estamos aquí, para aprender a vivir la Realidad, la Vida.

Esa Realidad que no puede ser pensada, sí que puede ser experimentada, Practicando las Instrucciones de los Buda sin meta ni objetivo alguno.

La palabra “agua” no quita la sed. La palabra, el pensamiento, son muy limitados para poder mostrar ni una gota de Realidad. “Dedo que señala la luna”. No confundirlo con la luna.

El Cuerpo-Mente es la sabiduría del Cosmos. Toda la sabiduría de la evolución, desde el origen, está en nuestro Cuerpo-Mente.

Con la Práctica-Realización todos los sueños e ilusiones se diluyen y aparece la Realidad tal cual es. Incomparable.

Eso no tiene nada que ver con creencias o magias. Esto es la Realidad como Cosmos que somos.

### **Charla 28:**

Estamos en el Dojo para Practicar Zazen. No nos olvidemos de las Instrucciones. La Atención unas veces a la Postura, otras a la Respiración.

Repasad la Postura. Las rodillas bien hincadas sobre la alfombra, el trasero sobre el borde del zafu, la pelvis balanceada hacia delante, la espalda recta, los hombros caídos hacia atrás, el mentón recogido y flojo, boca cerrada, la mano izquierda sobre la derecha, los pulgares tocándose ligeramente y a la altura del ombligo. Las manos así situadas forman un óvalo. Las muñecas sobre el muslo.

La Respiración ha de ser abdominal. La espiración unas tres veces más larga que la inspiración. Al final de la espiración se aprieta un poco más con el bajo abdomen, para que no quede aire residual. El diafragma se expande. Las tripas se masajean. La energía se regenera bajo el ombligo.

Dejad pasar los pensamientos sin oponerse ni aferrarse a ellos. No quedarse con sensación ninguna. Abandonarlo todo, incluso el abandono. Sólo seguir y Realizar las Instrucciones. Esto una y otra vez siempre que nos veamos distraídos.

Hay ocasiones en que alguno de nosotros necesita ayuda. En el Zen la ayuda no se ha de hacer porque sí. A veces ayudar a otro puede exigir producir un poco más de Sufrimiento. Aparente paradoja que no será la única que nos encontraremos en la Práctica del Zen.

Sólo aquel que ha hecho todo lo posible por ayudarse a sí mismo y no puede solventar ciertos apegos puede ser ayudado, si él mismo lo pide. En estos casos la Sanga ejerce la Compasión. Pero hay que aprender a pedir ayuda. Cuanto más orgullosos, más cuesta, pero ésto no importa al Buscador.

Como os he dicho tantas veces, cada vez que os veáis distraídos, volved a centrar la Atención en la Postura y la Respiración, cuando en una, cuando en otra. Condición necesaria para madurar es seguir las Instrucciones. Cuando gusta, cuando disgusta, o siendo neutrales. No hay otra manera.

### **Charla 29:**

Hace unos mil quinientos años un discípulo Zen le preguntó a su Viejo Maestro: “Maestro, ¿cuál es la Consciencia Zen o Búdica u Original?”. A lo que el Viejo Maestro le contestó que la Consciencia por la que preguntaba es aquella que no se queda en ningún lado y no se engancha a cosa alguna, no se identifica con nada ni nadie.

Esa Consciencia es la misma en todos los seres humanos, los chimpancés, los árboles y todas las cosas. Es la Consciencia que aparece cuando cumplimos las Instrucciones. Hay otras Consciencias fijas y útiles.

Hace años, en mi segundo viaje a Japón para hacerme monje Zen, al llegar al Templo del Maestro Narita éste se encontraba enfermo, por lo que me recomendó ir a hacer una Sesshin al lejano Templo del maestro Moriyama, en Zuigakuin, en los montes de Buda. Fui allí y estuve durante veinte días.

Luego volví a Todenji, al templo del Honorable Narita. Cuando nos vimos me recibió calurosamente y me preguntó una vez más que si me pensaba ordenar , a lo que le contesté que sí.

Al estar enfermo le había preguntado: “¿Alguna idea Maestro?”. “Nada de ideas”, respondió él. Ahora me preguntaba si pensaba ordenarme, si tenía idea de ordenarme, lo que se puede tomar como contradictorio.

Sin embargo sólo es contradictorio desde el dualismo yoico porque lo actual no tiene repetición. La Consciencia Zen es Consciencia del momento Presente. Si no tenemos esto en cuenta comenzamos a establecer relaciones de palabras semejantes que se refieren a hechos diversos, con lo que las relaciones son erróneas. Consciencia del momento es Cuerpo-Mente unificados al Cosmos.

Nuestro Cuerpo está siempre interrelacionado con el Cosmos, pero no la Mente de superficie colonizada por la Superestructura egótica condicionada que hace de velo divisorio entre Cuerpo y Mente, esclavizándonos.

Parece como si este proceso de esclavitud apareciera en un momento de nuestra evolución para poder dar otro salto evolutivo y llegar a ser libres. Sólo el que se siente esclavo lo sufre y busca la libertad. Son las semillas del Buda.

El Zen es un método que aparece en otro momento de nuestra evolución que permite liberarse, curarse, al sufriente esclavo que lo sigue con continuidad. Este Método Natural o Cósmico, sólo exige seguir las Instrucciones de quienes van delante. Siguiendo sus Instrucciones con precisión y persistencia, uno llega a ser el Camino y aparece la Consciencia Libre que no se para ni aferra a cosa o sitio alguno. “Caminante, no hay Camino. Cada uno es su propio Camino.”

### **Charla 30:**

Cuando Realizamos el verdadero Zazen, el Zazen Sikantaza, Realizamos nuestra Consciencia de Buda que todos tenemos de nacimiento.

Si realizamos dicha Consciencia sólo es debido a que seguimos las Instrucciones de otro que va delante en el Camino Zen, con precisión y continuidad ajustadas.

Sólo de esta manera se hace posible, en el Zazen, pasar de la concentración en el Cuerpo (postura y respiración adecuadas) a la Unidad del Cuerpo-Mente, a la Budeidad por momentos, Budeidad que el Ego no puede impedir, pues en ese momento caído o desaparecido, ha perdido el protagonismo, emergiendo en el espacio transparente una Consciencia no convencional sino primaria. El Ego seguirá con nosotros pero ya nunca será igual de condicionador pues hemos dado salida, con la Práctica-Realización, a lo no condicionado, a lo no sobrante. Es lo que sucede al apartar al Ego que hace de obturador de la Propia Naturaleza velando lo Real.

Tengamos en cuenta sin embargo que Buda no dijo nunca que el Sufrimiento cesaría totalmente, sino que con el Zazen ocuparía su justo lugar, como cada cosa de la Realidad. Será dolor soportable, pero no Sufrimiento superfluo.

La Práctica del desapego del Ego nos libera de la Ignorancia. Menos Ego, menos Sufrimiento y más Sabiduría y Lucidez. Todo más simple y auténtico.

Así como el condicionamiento nos limita, la Práctica del Zen nos deslimita. “Sólo el grueso de un cabello separa el cielo de la tierra.” Ese cabello es irreal como el Ego. Pero si vemos por el Ego, éste condiciona nuestro ver. Es el cabello. Suficiente para hacer dos de lo que es uno.

Por la Práctica-Realización nos descondicionamos y en ese instante “vemos” la UNIDAD de la que es imposible salirse pues todo forma parte de ese UNO. No sólo se siente sino que al ver la cosa tal cual es, la “vemos” en Unidad con todas. No es explicable. “El espíritu no se deja atrapar”.

La condición crea la ilusión (de ilusionismo) de creer que estamos separados, fuera del UNO. La condición y la ilusión son lo falso, lo irreal.

Veo algunos de vosotros que practicáis con firmeza. Para ello hay que disponer de energía y ponerla donde hay que ponerla, en ESO.

Si no guardamos energía para la Práctica-Realización, nos resultará penoso el sobreesfuerzo. De todas maneras, esforzaos y así es posible que aún con poca energía, podáis Practicar. En cualquier caso es el Ego el que la gasta. Reducir las exigencias egocéntricas es ahorrar energía.

La tozudez y el coraje yocicos, puestos en la dirección de la Práctica-Realización, nos pueden empujar en momentos bajos como lo hace el recuerdo del Sufrimiento. Pero lo mejor es entregar el Ego y olvidar el pasado. El valiente se da por vencido.

### **Charla 31:**

Observad cómo algunos de vosotros estáis nerviosos, alterados, con la Mente inquieta, tensa. Ved si arrastra al cuerpo con tensión muscular.

Primero, ved cada uno ese estado confuso y mental.

Segundo, colocad la atención con toda intención en la postura y la respiración. Con fuerza.

Tercero: si se permanece en esta actitud se notará disolver la inquietud. Verificadlo por vosotros mismos. No tensión en la Mente ni en el Cuerpo

Es el momento en que uno se podría echar a dormir como un niño, pero las Instrucciones nos avisan: “Dejar pasar todo, no detenerse.” No aferrarse.

Continuemos. La Práctica del Zazen tiene que realizarse sin metas ni objetivos (Mushotoku). Es la forma de poder vivir el Presente, ya mismo, no luego ni mañana. Seamos solidarios, armonizad y compartid las prácticas que estéis realizando. Enseñadlas comoquiera que estén, sin esperar a que sean de exposición. Recordemos que “lo que no se da, se pudre”. Si no se comparten las cosas se queda uno en la soledad autocomplaciente del Ego que es la amarga soledad de la maquinaria.

El Budismo Zen es un método milenario que apareció para aquellos humanos que después de unos años de existencia, yendo constantemente de la ilusión a la desilusión, sufren, e intuyen que la vida no puede ser sólo eso que el Ego-Mundo nos proporciona. Tanto Sufrimiento provoca la necesidad de ir más allá sobrepasándolo. Por eso los Buda han encontrado y mostrado el Camino, de Maestro a Discípulo, generación tras generación, hasta nosotros.

Este Método se sigue siendo ayudados por otros que van delante en su Práctica-Realización, más allá de las limitaciones de la superestructura Yoica. Más allá, donde podemos descubrir la Propia Naturaleza Cósmica no condicionada, que siguiendo sus pautas de desarrollo nos conducirá a Vivir la Realidad, aunque sea con altibajos y en zig-zags. Hay que aprender a pedir ayuda, a escuchar, a no desanimarse, a imitar sin preguntas...a fortalecerse.

Incluso cuando la ciencia corrobora lo que desde hace miles de años ya saben los Viejos Maestros y es que el Zazen tiene la virtud de curar, el Camino de la ciencia o el conocimiento evolucionan muy despacio, por lo que, necesitados de salir del error en nuestra corta vida, hemos de agarrarnos al atajo que proporciona el Zen para vivir lo antes posible, lo más liberados del Ego que podamos y alcancemos la humanidad adulta que sin Zen no es posible.

No podemos esperar a los avances de la ciencia para aprender a vivir. La vida es muy corta y la ciencia muy lenta. ¡Recordad y actuad en consecuencia!

### **Charla 32:**

Os noto muy serenos, como disfrutando. Abandonad ese disfrute si estáis en ello. Si hay disfrute, hay un alguien que disfruta y es Ego.

Abandonadlo todo, dejadlo pasar todo. No aferrarse a nada. Dejad pasar los sentimientos, los pensamientos, como si fueran nubes en el cielo.

“Jin Shin Datsu Raku”: dejar caer el cuerpo y la Mente. Esas son las Instrucciones.

“Datsu Raku Jin Shin.” Cuerpo y Mente caídos, abandonados.

La inmensa mayoría de la gente nace, crece, sufre, envejece (o no) y muere. No se han enterado de si han vivido.

Sólo unos pocos inconformistas que no pueden adaptarse, no se sienten a gusto. Notan que el Ego-Mundo les engaña, pues comienza prometiendo mucho y lo que se verifica es la consecución de muchos Sufrimientos. No es precisamente una vida feliz duradera, aunque se triunfe en algunos aspectos.

Llega un momento en el que se preguntan: “¿quién soy yo?, ¿qué hago aquí?, ¿esto es la vida?.”

Algunos de entre estos inadaptados tiene la suerte de encontrarse con un practicante Zen con quien comparte sus dudas vitales. “Donde hay un discípulo aparece un maestro”, decimos en el Zen, porque el que quiere aprender busca hasta encontrar.

El Practicante, al oír las palabras del compañero, al que poco a poco va mostrando los comienzos del Camino, sigue las huellas de un Maestro o Instructor.

Si el nuevo probable Principiante da señales de seguir lo que el Practicante le sugiere, comienza su andadura. Hay algunos que se adhieren a la Práctica del Camino. Otros no lo encuentran o bien no lo reconocen.

Desde los primeros tiempos de la aparición de nuestra especie en la tierra, aquellos hombres y mujeres inventaron supersticiones y religiones pretendiendo la “eternidad”. Aparecieron en su cultura unos dioses con características más allá de lo natural. Su orden era superior, sobrenatural.

Hasta hace poco predominó esta visión superficial o religiosa de la existencia y aún lo hace en sus cientos de fórmulas.

En el siglo XV se empieza a desarrollar una etapa histórica caracterizada por un movimiento que intenta volver a las raíces griegas y la razón. El racionalismo, se pone de moda. A esta nueva etapa se le da el nombre de Renacimiento y al uso más intensivo de la razón, Racionalismo, pues intenta explicar todas las cosas por medio de instrumentos humanos y no divinos.

Poco a poco va creciendo el nuevo culto, cuyo objeto será la ciencia. Las nuevas corrientes intelectuales se van imponiendo, no sin dificultades.

Este estado de cosas va desarrollándose y como consecuencia de ello la autonomía individual va creciendo. Pero los grandes avances y descubrimientos científicos que van apareciendo, así como los artísticos, siguen sin poder dar respuesta a las grandes preguntas de la Existencia. El gran desarrollo del conocimiento y la razón, debido a su extendido uso, va a producir a lo largo del tiempo una hipertrofia del pensamiento. La existencia del individuo se hace menos dependiente pero los Egos siguen siendo muy limitados y más fortalecidos por el conocimiento se hacen aún más engreídos.

Cuando el Ego y el Mundo se miran, siguen siendo un fiel reflejo el uno del otro. Como resultado: un claro desarrollo y “evolución” del pensamiento dualista y por consiguiente, un reforzamiento de la Consciencia superficial, sede del Ego, causa de Sufrimiento.

Aquí y ahora, no os resistáis al pensamiento o al dolor. Sed el dolor y poned la atención en la postura y la respiración. No luchar sino desplazad la energía hacia el cuerpo, la postura y la respiración.

Si lo hacéis así una y otra vez, comprobaréis que el dolor se hace intermitente, cede a intervalos y en muchas ocasiones incluso desaparece.

Cuando hay oposición o lucha se crean tensiones que provocan que la circulación sea escasa, con lo cual crece el dolor y el Sufrimiento. Así se refuerza el pensamiento, el Ego.

Cualquier escarabajo (es-cara-abajo) lleva millones de años (su especie) sobre esta tierra. No piensan, mas tienen mucha Sabiduría.

Nosotros llevamos apenas un millón de años con muchos conocimientos pero muy poca Sabiduría. Casi toda está en el Cuerpo y en sus leyes instintivas. Con la

Práctica del Zen se trata de cultivar la Consciencia Ordinaria. No algo extraordinario ni mágico, sino la Consciencia de las cosas corrientes, que son tal y como son.

Cualquiera de estas cosas elementales, son imposibles de explicar con el pensamiento.

Nuestra Mente superficial condicionada es muy limitada, cosa que hemos de comprobar experimentándolo desde un marco ensanchado de la Consciencia.

Por esto hay que practicar Zazen en cualquiera de los estados mentales que nos asalten.

Practicad Zazen tanto cuando estéis alegres como cuando estéis tristes o deprimidos. De esta o de la otra manera. Aprovechad cualquiera de estos estados para practicar Zazen. Salgamos de las limitaciones y justo ahí está lo Ilimitado.

Si le pedimos ayuda al Cuerpo que es quien dispone de la Sabiduría cósmica, entonces él nos guiará si controlamos la Mente.

Aquí venimos a intentar traspasar los límites impuestos por el Ego convencional (Mente superficial) y a comprobar que al menos por momentos, dichos límites desaparecen simplemente siguiendo las Instrucciones. De este modo vemos que los límites no lo son tanto, pues si se pueden traspasar una vez, se podrán traspasar más veces.

No es necesario comprender todas estas cosas y aunque se comprendan, sólo comprender no sirve de nada. Se tienen que Practicar y Experimentar.

Nosotros, los que practicamos Zen, tratamos de ser empíricos. Sólo nos sirve lo que se comprueba por la Experiencia.

El Zen no es ni racional ni irracional, es post-racional. Hagamos lo que hagamos el Cosmos tiene su rumbo, en el cual sólo podremos incluirnos con una Mente libre, unificándonos con él como Cosmos que somos.

La Mente sólo puede ser Libre si nos dedicamos a una Práctica continuada de las Instrucciones.

### **Charla 33:**

Abandonar el Cuerpo y la Mente. ¿Cómo se hace eso?. Poniendo la Energía de la Mente, la Atención, en la postura y la respiración. Así, la Propia Naturaleza hace el resto; equilibra y unifica. ( ¿Os parece increíble? ¿A quién? A vuestro Ego).

Sólo nos tenemos que poner en situación de no estorbarla. Seguir las Instrucciones desplaza el Ego, lo borra y en esos instantes somos lo que ya éramos: Buda.

Nosotros no tenemos que realizar lo que ya somos. Sólo tenemos que no estorbar, borrarlos. Entonces, cuando no hay estorbo, “las cosas son tal y como son”. Este es el auténtico ver, sin cristal intermedio de color alguno.

Esa es la Práctica del Bodhisattva. Cuando oímos la mar, somos la mar. Ni sujeto ni objeto. La mar está viva y suena. El oído vivo, oye. El aire permite llegar al sonido y OÍMOS. El instante es la unidad de la percepción. NO DOS.

Cada vez que caigamos en la cuenta de que estamos distraídos, sin desánimos ni culpas pues no tenemos otra cosa que hacer, volvemos a poner la Atención en la postura y la respiración. Así una y otra vez, incontables veces. No detenerse. Siempre volver a las Instrucciones. Cuando os parece estar como desmadejados, sin

fuerzas, abandonad eso. ¿Cómo? Atención a la postura, erguida, firme y a la respiración. La energía se regenera. Esto es practicar el Zen.

#### **Charla 34:**

El Budismo dio lugar a dos corrientes o Escuelas. Una de ellas llamada HINAYANA o Pequeño Vehículo en la que los practicantes tenían como propósito encontrar la lucidez para sí mismos, el Nirvana.

Los practicantes de la otra Escuela tenían un propósito más abarcante. Al mismo tiempo que practicaban para sí mismos, procuraban ayudar a todos los Seres Sintientes o Sufrientes. Esta Escuela recibe el nombre de MAHAYANA, el Gran Vehículo. Aquí se prescinde del Nirvana.

La Escuela Soto Zen pertenece a esta segunda corriente y es la que seguimos aquí en Daidoji. Hay quien, sobre todo desde fuera, ve el Zen como una Práctica cuyo propósito es el respeto y la veneración de la naturaleza. Esto no es exacto, aunque una de las consecuencias de la Práctica Zen sea el Respeto a la Naturaleza.

Este propósito es más bien el de los Animistas, que tienen un dioscecillo para cada ser de la naturaleza.

En Europa a estos dioscecillos se les llama duendes y se pueden observar en algunos lugares tallados y colocados en jardines y parques. Antes y ahora habitantes de los cuentos.

El propósito del Zen es ir más allá de más allá. Más allá de la forma y el vacío. Siendo la forma y el vacío la misma cosa, inseparables. Una implica a la otra. No hay forma que no ocupe el vacío.

Cuando durante la Práctica del Zazen llegamos a la fase llamada del “vacío tonto”, no hay que intentar quedarse o volver a él. Hay que abandonarlo todo y dejarnos llevar por Ello a donde siempre hemos estado, al gran Vacío, donde Todo es Uno y Uno es Todo. Una Consciencia totalizadora e integradora.

El vehículo (o el carro) tiene dos ruedas: Nirvana y Samsara, Karma y Darma. Está tirado por el Buey Blanco, el símbolo de la Sabiduría de nuestra Naturaleza. Subámonos al carro y practiquemos.

Se puede temer a lo que no se conoce. Menos si es nuestra Propia Naturaleza, la cual siempre estará a favor de la Propia Liberación. Con los temores infantiles o sin ellos, practiquemos con decisión y firmeza el Zazen de los Budas.

#### **Charla 35:**

Poned toda la Atención en la Postura y la Respiración. Reparad en vuestra falta de Concentración por no seguir las Instrucciones y por dejaros llevar por pensamientos mundanos.

Una y otra vez, volved a las Instrucciones. Es lo que hay que hacer.

Ni la creencia ni la ciencia son asuntos que el Zen rechaza. Simplemente no son su fundamento.

El método Zen es directo, práctico, empírico. Se trata de poner en Práctica las Instrucciones que Buda y sus seguidores han practicado, con las que han experimentado la Realidad.

Esto ha sido así generación tras generación hasta llegar a nosotros. Siguiendo las Instrucciones dadas por alguien que va delante en la Práctica, entramos en la Práctica-Realización instantánea. No es que practiquemos para realizarnos después. Verificando que nos realizamos, cada uno ha sido su propia lámpara. Esto lo dicen los Budas.

No se trata de recibir unas Instrucciones para seguir haciendo lo que nos dé la gana. Eso ya lo hemos hecho y nos lleva al Sufrimiento. Las Instrucciones son para seguirlas practicando, porque hemos visto que rechazamos la Ignorancia del Egoísmo, del Ego y del Mundo.

En el Zazen no hemos de buscar ni rechazar cosa real alguna. “Ni coger ni dejar nada: practicad”, dijo el anciano Rosshi Shuyū Narita.

Cuando se practica el verdadero Zazen, Mushotoku, sin metas ni objetivos, sentiremos por momentos la vacuidad del Ego. El bienestar de la tranquilidad o la paz. La escucha de la mar como tal. La tos del de al lado, etc... Todo ello directamente, sin necesidad de creencia o formulación de hipótesis que demuestren o dogmaten sobre su realidad, su verdad.

El Zazen aparta los obstáculos del egoísmo, que son los que impiden el desarrollo de las semillas búdicas. Y al no haber obstáculo maduramos como seres cósmicos que somos. ¿O es que no lo somos?

Sólo Práctica-Realización. Con zigzagueos, pero sin detenerse.

### **Charla 36:**

Conviene actualizar el propósito de la Práctica del Budismo Zen Soto, que es el que se practica aquí, en nuestro Templo de Daidoji.

Repasemos y practiquemos las Cuatro Nobles Verdades Verificables, los Seis Paramitas y el Óctuple Sendero, tal como dicen las Instrucciones.

Los que vivimos en esta Tierra debemos aprender a cuidarnos, cada uno a sí mismo y no estar esperando a que nos cuide el Estado, la familia o cualquier otra institución.

Buda dice: “cada uno ha de ser su propia lámpara.”

Tenemos que aprender de los seres que nos rodean: de la lechuga, del perro, del gato, de las gallinas, del árbol... de todos ellos. No intentar manipularlos, trayéndolos a nuestra comprensión Ego-imaginaria, ya que los deformamos (falsa forma). No es posible que los seres Reales entren en la irrealidad del Ego. “Dejarles ser”.

Somos nosotros los que en silencio y con toda Atención y Respeto hemos de acercarnos a ellos para aprender de su Sabiduría. Su contacto, sin Ego, nos puede curar y enseñar. “No intervención”.

Lo mismo hemos de hacer con el propio cuerpo. Observarlo, escucharlo; él nos guiará con el propio y Cósmico saber.

Los pueblos más respetuosos con la Naturaleza (de los que aún queda alguna muestra) saben bastante de ese Respeto hacia todas las cosas. Cuando necesitan alimentarse piden permiso y perdón al animal o a la planta para poder servirse de ellos como alimento. Saludan al sol y al agua por lo que les dan. Una vez lo han hecho agradecen el haber sido alimentados.



Estos pueblos, que son los más inteligentes básicamente, son llamados desde nuestra “gloriosa cultura”, salvajes y primitivos.

Ellos siguen cogiendo del entorno sólo aquello que necesitan para sobrevivir, aprovechando los recursos con precisión, pero no aprendemos de ellos.

El aleccionamiento que condiciona nuestra Mente superficial y desde ella nuestro cuerpo, es la mayor muestra del poder destructivo que una cultura tras otra han puesto en uso desde su incapacidad de ser Reales.

La adicción al Ego es mortal porque además de no dejarnos vivir, nos mata. Pero no lo podemos ver porque nuestro Ego vela la Realidad.

Casi ningún adicto ve su propia adicción y sin embargo todo adicto organiza su existencia en torno a ella, en torno a la “droga” a la que es adicto.

No somos capaces de ver las propias adicciones o si lo hacemos, no las vemos como tales. Incluso a veces creemos que en cuanto queramos podremos prescindir de ellas, lo cual es como no verlas. Sin embargo en este caso, ni siquiera reconocemos de qué droga se trata.

Cuando somos presa del Sufrimiento, en ese momento, el Karma avanza y el Dharma retrocede. Fijémonos bien en esto ya que es de vital importancia.

No se trata de dejar de pensar. El Budismo Zen no está en contra del pensamiento, sino que con su Práctica-Realización libere, descondicione los sentidos y también al pensamiento. El pensamiento libre, Hishiryō, surge de la realidad, del fondo del No pensamiento y está al servicio del Todo, no del Ego.

La Práctica-Realización Zen va desplazando al Ego de su función tiránica. Al principio lo hace desaparecer sólo por momentos y entonces instantáneamente emerge la Propia Naturaleza. Esto, que con la Práctica Continuada se da con mayor frecuencia, va desposeyendo al Ego de su Egocentrismo. De manera que entre Ego y Propia Naturaleza se va produciendo un cierto equilibrio. No se trata de destruir al Ego sino de que ocupe su justo lugar aunque no como Ego. El practicante de Zen no pretende el Nirvana o la máxima perfección o felicidad. Su propósito es Practicar para poder vivir en ese equilibrio que proporciona Salud, Paz, Libertad, Realización con todos los seres. Si no es posible todo el tiempo, sí de instante en instante. La continuidad equilibrada dependerá de cuánta carne ponga cada uno en el asador y de toda la que no ponga uno a asar.

Hay quien nota que tan sólo entrando en el Dojo y sentándose junto a los demás se produce un efecto de tranquilización. Está bien pero hay que seguir profundizando.

Hay un Budismo muy elemental que consiste principalmente en repetir continuamente el nombre de Buda. Se le denomina la Escuela de la Tierra Pura y es muy popular en Japón. Practican el Nembutsu, la repetición de “Namu Amida Butsu”. Es llamado también “El Camino fácil”. Quizás fuera esta la Práctica que pudiera venir mejor a alguno de nosotros. Es útil y simple.

Toda Práctica es válida con tal de que nos ayude a apartar el Ego y a detener la adicción que algunos tienen de intentar explicarlo todo intelectualmente; comerse el coco, como lo llamáis los más jóvenes.

La Práctica en el Daitan ayuda a ver la Propia Importancia Personal, el enamoramiento por nuestros pensamientos (amor propio) y todas aquellas cosas que nos creemos se pueden realizar por creer en ello o por sólo creer entender.

Tenemos que coger un papel muy grande y escribir en él: “La adicción más fuerte que padecemos los hombres y las mujeres es la adicción al propio Ego y al de los demás”. Este papel lo colocaremos en un lugar que tengamos casi siempre a la vista. Hay que practicar el No-Ego con los sentidos, las consciencias del cuerpo y profundizar en ellas: tacto, gusto, visión, sonidos, pensamiento justo, alimentación, voluntad, esfuerzo, meditación, medios de vida... ajustados al Camino.

Tenemos la oportunidad que poca gente tiene de Practicar la Vía de los Buda. No dejemos pasar el tiempo y la Vida para no vivir. La Práctica-Realización es la Vida Real y es practicable con cada cosa que tenemos entre manos. No hay la excusa de tener que esperar a ciertas oportunidades. Cada momento es la oportunidad de la Atención concentrada en una cosa de por vez. Todo el Universo está en esa cosa.

### **Charla 37:**

La Práctica de las Instrucciones en el Zazen, provoca que en un momento, se detenga el Pensamiento egótico y podamos percibir directamente, con los sentidos, las cosas tal y como son: su Talidad. En un segundo momento desaparecen los sentidos y el Cuerpo, entrando en el Shamadi del Vacío, involuntariamente, sin apercibirnos de ello hasta que no hemos salido de dicho Shamadi, que es cuando, sin recordar nada, nos parecerá que hemos estado totalmente distraídos sin saber cuánto tiempo.

Al salir de este Shamadi puede emerger la Consciencia de Unidad, la Consciencia Búdica que estaba ya en nosotros, aunque no lo supiéramos, al estar confundidos por el Ego personal. Es la Consciencia Espejo que percibe las cosas sin influencia, luminosamente.

Cada uno de estos niveles de Consciencia incluye a todas los anteriores por lo que son expresiones aproximadas.

Para alcanzar estos niveles de profundización o Realización, el Practicante ha de tomar muy en serio la Práctica y hacerlo con asiduidad. Si así obra, la Realización es lo normal.

“Muere, renace y la puerta del tesoro se abrirá y podrás disponer de él como mejor te plazca”. Parece de fábula pero nada más. Cuando aparece la Realidad toda fábula queda transcendida.

Día tras día, mes tras mes, año tras año, se van dando las Instrucciones. Pues bien, algunos aún no tienen los oídos bien limpios, pues o las siguen a su manera o no las siguen.

La Realidad que se percibe con la Práctica, es difícil que se dé si se vive continuamente en la ciudad, donde casi todas las cosas son artificiales. Hay excesiva actividad de Robot (ver libro nº 9). Decía anteriormente que la aparición de la Consciencia Búdica, que es la que corresponde a la Propia Naturaleza del “Ser Humano”, nos permite “ver las cosas tal y como son”. Vemos el Mundo tal y como es y al Ego también, propio y ajeno.

La Verdadera Revolución Humana no es una Revolución masiva, sólo el individuo puede hacer su revolución, lo que no quiere decir desarrollar el mismo individualismo egótico, sino Realizarse como individuo maduro, realizarse con el

propio esfuerzo, con la Práctica Realización que rompe las ataduras que lo atan a su Ego. ( La gente entiende por realizarse hacer lo que quiere, lo que le gusta).

Esto se puede hacer sólo siguiendo al que va delante, sus Instrucciones. Este es el NO-HACER. No personal.

Por eso decimos que estamos solos, en el sentido de que nadie nos puede hacer lo que cada uno ha de “hacer” por sí mismo.

Tener siempre presentes las Instrucciones, no quiere decir que nos obsesionemos con ellas.

Recordemos el dicho antiguo chino: si quieres ser feliz un día emborráchate. Si lo quieres ser un mes, emprende un viaje. Si quieres ser feliz un año, cástate. Pero si quieres ser feliz toda la vida hazte jardinero (de tu propio jardín). Cultiva la Propia Naturaleza.

### **Charla 38:**

Atención a la Postura. Mantened la espalda recta, el mentón recogido y la nuca tirando hacia el techo.

La Postura tiene que ser firme y decidida. Si no es así, no hay Postura sino Impostura, lo cual sigue engordando el Ego y sus mecanismos.

La Postura se mantiene siguiendo fielmente las Instrucciones, actualizándolas cada vez que nos demos cuenta de habernos distraído, con lo que la Postura queda rehecha. Eshin: volver la mente al Camino. Girar, Cuello azul.

Cuando Practicamos, aunque sea por momentos, Zazen Sikantaza (sólo sentarse), aparece la Propia Naturaleza en Unidad con el Todo y ella es la que nos puede llevar más allá de la Ignorancia del Ego. La Propia Naturaleza nos lleva hacia la Naturalidad y así podemos ver nuestro verdadero rostro de hace cien mil años. El mismo que el de los demás seres, el río, la montaña, el Origen común de Todo. (No se trata de la moda egótica de la regresión).

Algunos creen que hay dos caminos, el del Ego y el del no-Ego. El Ego no es Real, es un fantasma, no tiene camino. Sólo hay un Camino y ese es el que nos lleva a ser seres Reales y Lúcidos y por lo tanto a salir de la Ignorancia, pero pasa por el sufrimiento de la adicción al Ego. El Ego es un maestro. El estiércol hace crecer la planta.

Tenemos que intentar practicar al máximo el estado de Alerta para estar cuanto menos inconscientes del poder del Ego. Hemos de ser capaces de ver al Ego propio, a través de las barbaridades del Mundo y al Mundo mismo.

Se ha puesto de moda romper las reglas sociales, presumir de destructividad y dureza. Y la tecnología avanzada de la comunicación nos permite ver cada día los sucesos que ocurren en el mundo. Esto no había sido posible hasta nuestro tiempo. Aunque la información esté alterada y se nos oculten partes, ya no podemos alegar Ignorancia o mirar para otro lado como si no pasara nada, pues el mundo y sus acontecimientos se ven por todas partes y nuestro Ego es un reflejo del Mundo.

Hemos de poder vernos y practicar las Instrucciones para salir del círculo inmóvil de las repeticiones egóticas.

Si seguimos la Propia Naturaleza podremos Realizarnos como Cosmos que somos, dejando a un lado esa parte tiránica de nuestra historia egocéntrica e infantil que ya

no nos sirve porque el Cuerpo ha crecido y necesita tener el Cosmos como centro de su actividad orientadora.

En la medida en que dejamos de ser egocéntricos y nos realizamos como Cosmocéntricos somos regenerados por la Energía que el contacto voluntario (sin resistencias) del Cosmos proporciona, pudiendo entrar armónicamente en el juego de la Interdependencia unificadora de todos los seres del Universo. Sólo esto cura la enfermedad, el desorden.

Si seguimos gastando esa Energía, que es para vivir equilibradamente, en los quehaceres mundanos y no aprendemos a ahorrarla y a usarla para la Práctica Continuada, no podremos hablar de Totalidad o Realidad o Vida.

Aprendamos a usarla con Naturalidad, siguiendo las leyes dinámicas de la austeridad de lo necesario, y a no seguir con la Ignorancia que nos lleva siempre al Sufrimiento de los estados de estrés con los que padecemos una existencia agónica. Las mismas especies silvestres que no tienen depredadores viven un tercio más que las mismas especies que sí los tienen, debido al estrés provocado por el riesgo al que están sometidas y el plus de energía gastada por el miedo. Hoy está comprobado que cuando funcionamos estresados buscando riesgos adrenalínicos superfluos, nuestro organismo segrega unas neurohormonas tóxicas que atacan nuestra salud. Esto ya lo sabían los Viejos Maestros Zen desde hace muchos cientos de años, milenios.

Aquí venimos a ponernos a disposición de lo Cosmonatural y para eso hemos de poner todo el empeño en seguir sus Instrucciones y actualizar la Propia Naturaleza.

Hemos de ser humildes y contar con el zigzaguo y aprender a seguir practicando con la Atención Alerta durante la Vida Cotidiana seleccionando actividades y ocupaciones inteligentemente.

### **Charla 39.**

Conscienciando el pasado, recordando como “vivíamos antes”, podemos ver que lo que hacíamos era “pensar la vida”, programar los acontecimientos, filosofando, psicologizando, opinando, deseando, acertando, equivocándonos, sufriendo y a veces gozando.

Creíamos que se podía pensar la vida o conducirla a nuestro gusto, pero eso nada tiene que ver con la vida, sino con los proyectos de un Ego aleccionado.

La Consciencia estaba llena de proyectos, deseos, ilusiones y lo Presente Real ignorado no cabía en ese caos aparentemente ordenado con piezas articuladas artificialmente.

En el Zazen Sentados, si se siguen las Instrucciones, la Consciencia queda vacía, transparente y el Estado de Alerta se aposenta con naturalidad.

Así es como se pueden ver las cosas tal y como son en cada momento. Esto es vivir el Presente momento a momento. ( Nada que ver con la popular “mente en blanco”).

Tenemos que centrarnos en lo básico y la base es lo Cósmico.

Para poder aprender a centrarnos en lo Cósmico practicamos Zazen sentados, andando, a pie firme, trabajando, pues toda actividad es ocasión de Práctica-Realización. El mundo es un Dojo para nosotros.

Centrados básicamente en lo Cósmico, somos llevados por la Energía Cósmica y así emerge nuestra verdadera Forma. A esto ayuda el Maestro.

La Energía Cósmica y nuestra verdadera forma son una y la misma cosa con todas las demás verdaderas formas que componemos la Unidad del Cosmos.

La Verdadera Forma no establece diferencias entre hombres o mujeres, blancos o negros, ricos o pobres, ni de nosotros o las demás especies.

No interesan las diferencias, ni las apariencias, ni nada que nos pueda distraer respecto al Camino de ser un Buda. Todo aquél que dispone de “Bodai Shin” el “Espíritu del despertar”, si Practica, se Realiza, es decir, se convierte en un ser Real. Realizarse no es hacer lo que a uno le gusta como vulgarmente se entiende. Para ello hay que contar con “Hotshu Bodai Shin”: “La gran determinación de Practicar la Realización”. Si se cuenta con esto, se es invencible. Cuando los Instructores nos llaman la atención por usar las propias maneras, nos están haciendo de espejo para que aprendamos a reconocernos en esos precisos momentos en que nos diferenciamos auto-afirmándonos, mostrando prejuicios, costumbres, mecanismos que sin la Consciencia Espejo de los Instructores, no podríamos reconocer aún, ya que todavía nos falta recorrido.

La Consciencia Espejo es una de las manifestaciones de la Consciencia Profunda y hace posible que podamos ver las cosas sin que nos perturben ya que ellas son el Presente vivo sin Ego que las distorsione. Son las cosas Reales y la Consciencia Espejo es de esa misma Realidad.

Estas manifestaciones de la Consciencia Profunda las podemos denominar como Sabiduría.

Si vivimos muchos momentos guiados por la Sabiduría vamos entrando poco a poco en un Estilo de Vida que es Natural, Real, Búdico. Esto no tiene nada que ver con la existencia egótica y superficial que es como las cáscaras superficiales de una cebolla.

Hay que ir dejándolas atrás una por una.

La Práctica Continuada de Zazen en todas las situaciones cotidianas nos va Realizando tanto para la Vida como para la Muerte, en el Ego y en el no-Ego, superando las diferencias.

Cuando disponemos de Bodai Shin y de Hotshu Bodai Shin, somos como el agua, que si encuentra obstáculos los rodea o los diluye o acumulándose los pasa por encima o se filtra por debajo.

Nuestros obstáculos, si los conocemos o no, son nuestras costumbres, nuestros prejuicios, todas las pasiones o adicciones o vicios como antes se llamaban. De forma simbólica los tenemos en el collar que usamos, son “los bonnos” que hay que ir dejando pasar una y otra vez disolviéndolos en la Propia Realización.

La Práctica-Realización va proporcionando una Lucidez que nos va convirtiendo en seguidores de las Instrucciones, en Practicantes del Ajustamiento del Camino, en Budas. Esto es lo único que tenemos que hacer y sólo tenemos una oportunidad, lo que dura nuestra existencia sin saber cuánto va a ser esto.

Hemos de actualizarnos en nuestra Realización, pues la Consciencia va adquiriendo lucidez momento a momento. Cuando veamos que nos distraemos, volvamos la Mente al Camino y continuemos con la Práctica de la Acción Ajustada de cada momento.

#### **Charla 40:**

Relajad la cara, no hagáis gestos raros. La cara relajada suele mostrar la semisonrisa de los rasgos suavizados. Boca cerrada sin apreturas de labios, lengua contra el paladar y mandíbula caída, floja.

En la Postura de Zazen, no dejarse caer hacia delante o hacia atrás, ni a izquierda ni a derecha. Hay que abandonar las tensiones del día centrándonos en las Instrucciones.

Repasad la Postura y aflojad las tensiones, comenzando por los pies, las rodillas, los muslos, la pelvis, la espalda, los hombros hacia atrás y caídos, la espalda recta, el mentón retraído, aflojad también los brazos y las manos. Postura equilibrada y firme sin rigideces. Oscilar varias veces. Inspiración profunda inicial.

La Postura hay que revisarla a cada momento. Si el Cuerpo está torcido, la Mente está torcida.

Cuando la Postura es la Justa estamos siendo la Propia Naturaleza y entonces somos la montaña, la mar, el sonido de la mar, pero esa mar y ese sonido de aquí y de ahora, no otros del pasado o del futuro, que sólo están en la mente. Estos de ahora están en la Mente-Cuerpo. Están sucediendo. ( El Templo está a la orilla del Mar).

El Zazen es la Vida, no es un ejercicio que se hace para vivir. Cuando somos la Vida, no lo podemos explicar, pero sí lo sentimos.

Si durante Zazen nos dejamos llevar por las costumbres, los pensamientos, las apariencias, sepamos que en esos momentos no estamos Practicando y las mecánicas del Ego ocupan la Consciencia. Podemos saber las cosas y podemos cometer errores y equivocarnos pero no podemos permanecer inconscientes o autoengañados por mucho tiempo.

Se trata de que cada vez que se cae en la cuenta de la distracción, pasar a la Acción Justa, Práctica. No quedarnos en las palabras, la reflexión y menos en la autocrítica o la autoculpa, engaños fuertes que nos atan al Ego.

La Práctica-Realización se puede hacer con más o menos conocimientos sobre el tema. Lo que sí exige de manera clara es firmeza y esfuerzo sin reparos. No se da la Realización a quien no se esfuerza en seguir las Instrucciones.

#### **Charla 41:**

Poned la atención en la Postura y en la Respiración. Observad la Mente y dejad pasar los pensamientos. Esto hay que ponerlo en práctica una y otra vez sin luchar por no pensar. Sólo abandonando la mente. “Pensar no pensando” es ajustarse a las Instrucciones e ir entrando poco a poco en la Postura Justa y la Respiración, hasta dejar caer la Mente y sus historietas. No instalarse en situación o sensación alguna. No detenerse. Nadie crea que ha llegado a sitio alguno. Dejar pasar. Hacer sitio. Transparencia. Desocupación.

Si se percibe un sentimiento, ver si este es de un mismo sabor hacia todos los seres, sin diferencias.

Estos estados hemos de aprender a mantenerlos durante el día todo el tiempo posible, no por voluntad sino por concentración en la Realización.

Si queremos saber cómo es nuestra Práctica, hemos de actualizarnos y reconocer si seguimos actuando según el me gusta o no me gusta y estancados en una primera fase infantil. Hago lo que me apetece y no hago lo que no me apetece. Es Ego.

En un segundo aspecto, dar prioridad a otras actuaciones y dejar de Practicar sintiéndonos disculpados, es Ego. Pueden ser actos de carácter cultural o incluso de carácter ecologista. Es Ego.

En un tercero nos autoimponemos tareas que no se pueden dejar por ser un “deber” y de esta manera un deber se hace más importante que VIVIR. Es Ego.

Más allá de toda cuestión Egótica está la Práctica de aunarnos con lo que somos: Cosmos. Pero si vemos nuestro Ego, ya no manda. ¿Desde qué nueva consciencia le vemos?. ¿Podemos abandonarlo una vez visto o solo intelectualizamos el ver? El Ego es ciego.

#### **Charla 42:**

Algunos tienen adicción al trabajo, a la profesión. Este trabajo es uno de los bonnos que más ocupa en la existencia.

Cuando se es adicto al trabajo, el cerebro suele estar ocupado casi todo el día en ello y sólo piensa y se pregunta por asuntos sobre trabajo. No queda espacio para preguntas sobre otras cosas. Para otras Prácticas. Toda especialización exige gran esfuerzo, gran “inversión” de energía, que se retrae de todo lo demás. Una caricatura, un monstruo, una deformación por dinero, prestigio, falsa responsabilidad... autoengaños. Vivir es lo básico, sin embargo.

El Zen es más un estilo de vida que “otras cosas”. Por importantes que parezcan las ocupaciones no son incompatibles con la Práctica. No hay que buscar oportunidades para la Práctica Zen. Todo momento y se haga lo que se haga o no se haga, es la ocasión. Este Estilo de Vida lo va proporcionando la Práctica-Realización. Si uno está excesivamente ocupado con la red-trampa de la articulación existencial que produce lo Institucional, el Estilo de Vida no se realiza. Se puede existir y vivir a la vez. Es una contradicción difícil de armonizar pero no habiendo dos mundos, la Armonía ha de proceder de su Unificación. “Medios de vida ajustados al Camino” son los que no agotan la energía.

El Cuerpo está siempre en Relación con el Cosmos. Si la mente está ocupada por el Ego, la Relación entre Mente y Cuerpo falla y por la Práctica se vuelve a unificar. Por el Ego nos distraemos y nos separamos, por la Práctica volvemos a la Unidad. Hemos de Practicar para que pueda haber Equilibrio entre la distracción y la Realización.

Buda nos dice “Una sola cosa de por vez”. La Mente egótica es contradictoria, funciona entre polos opuestos, lo positivo y lo negativo, lo bueno y lo malo, lo que gusta y lo que disgusta. Cada cosa que ve esta mente, la ve con pros y contras y se atasca con la duda de dicha Dualidad. No se puede quedar con las dos cosas a la vez y si opta por una de ellas se queda sin la otra: sufrimiento, ansiedad provocada por ambición.

El Ego tiene que interpretar un papel ante cada actuación y así no nos Realizamos como cuando, mediante la Práctica, hacemos el “No hacer” sin más. No hacer del Ego, no es pasotismo.

El “No hacer” es la acción Real, realizada sin Ego, “Más allá de los límites”, que nos dice el Maestro Narita. Los límites son el Ego limitado y Condicionado. El estrés es el resultado del funcionamiento Egótico, el Sufrimiento en su versión moderna, la mecánica repetitiva y agotadora de las adicciones, sobre el funcionamiento del Cuerpo.

Cuando estamos unificados con el Todo, los hechos a Realizar aparecen oportunamente, uno de por vez y así la Energía se regenera. Cuando toca comer, se come y sólo se come. Cuando toca descansar se descansa y sólo se descansa. Esto es Zen. En este momento de Zazen, la actividad es continuada si no se está distraído. Todas las cosas están en actividad e Interrelacionadas cósmicamente. No hay juicios, opiniones que consideren o crean o quieran que un hecho Real sea de otra manera. Me gustaría que me pudierais decir en qué estáis, en qué punto estáis con una sola frase. A algunos les noto centrados pero a otros no.

No hay nada que comprender. Hemos de Realizar lo que toca en cada momento y de esa Realidad nace el Pensamiento Justo si es necesario pensar. Así nace Hishiryo: “Pensar desde el fondo del no-pensamiento.” Pero también paz, alegría, bienestar y salud.

### **Charla 43:**

Alguno de vosotros tiene la espalda torcida. Cortad con las opiniones, los juicios, las interpretaciones y seguid las Instrucciones.

Fijaos bien que en lo dicho está todo. Fijaos bien. ¡Escuchad! ¡Cortad! Si no lo hacéis no tendréis paz. Se comienza por las rodillas bien afianzadas contra el suelo, la pelvis basculada hacia delante, la espalda recta, los hombros hacia atrás y caídos hacia abajo, el mentón recogido y aflojado.

Siempre el Ego ha dirigido al Cuerpo desde la Ignorancia y le ha “imposturado” fuertemente.

Encontrar la Postura Justa conlleva un esfuerzo, realizado muchas veces, de seguir las Instrucciones y confiar en la Propia Naturaleza que siempre tenemos a favor.

Tenemos que comprobar las resistencias pero el deseo de acabar con ellas en un intento intelectual, no es el Camino Zen. El voluntarista tampoco.

Si tenemos la taza llena no se puede echar nada en ella, pues rebosaría, lo cual es inútil. Empezamos vaciándola.

La rigidez es indicativa del Ego, la flexibilidad es propia del No-Ego, de la Nada, del Vacío.

“Hay que Practicar la Nada, si no, no se es Budista Zen”. El cuerpo está cambiando continuamente. Cada siete años casi todas las células se han renovado. ¿Cómo es que la Mente no cambia? Es mucha contradicción si resulta que son lo mismo. CUERPOMENTECOSMOS.

Atención, Alerta. Ese es el Estado de Zazen. Una Atención Global y dispersa, no concentrada en cosas particulares. Realizad eso!



Así se deja pasar todo sin quedarnos con nada, o en nada. En estos momentos percibimos lo Presente sin que haya cosas aisladas. Todas están Interrelacionadas. Esas son verdad. Las otras son falsedad. Lo falso es ilusorio, sólo pensamiento y deseo de logro. No existen. Se tarda en comprender pero siempre estuvo ante nuestros ojos. Por eso hablamos del Shobogenzo, del verdadero ver. (Libro 2 de esta colección).

A este Estado de la Consciencia le podemos llamar Consciencia Ordinaria, Presente, Original, Natural.

Los animales tienen la Consciencia Alerta continuamente. Ellos no tienen lóos mentales como los que tenemos nosotros. No tienen proyectos, ni teorías, ni personajes que representar. Tienen todos los sentidos Alerta Naturalmente, sin salirse de la unidad con todas las cosas. El espacio físico y el espacio mental, coinciden.

Nosotros estamos muy pendientes del “Ego y lo mío”. Por eso hemos de Practicar Zazen para poder entrar en la Vida Real, sin artificios.

Cuando emerge la Propia Naturaleza nos dejamos guiar por ella pues siempre está a favor de ser Uno mismo, no sus deseos.

Como nos dice el Maestro Narita: “Podemos dedicarnos a los demás. Bien. Podemos dedicarnos a nosotros mismos. Bien. Pero lo mejor es seguir el Camino de Buda”.

Lao Tsé dice: “La naturaleza os quitará lo que os sobre y os dará lo que os falte”. Bien. Mejor es seguir el Camino de Buda, es lo Natural.

Cuando nos estresamos y nos cansamos, en ese tiempo no puede haber Atención Alerta, porque hemos gastado toda la Energía Disponible en seguir los dictados del Ego. Desde esa manera de actuar no podemos VIVIR EL PRESENTE, pues la Mente mundana sólo sabe, montada sobre la ilusión, representar papeles que ha ido aprendiendo en la sociedad con sus diversas Instituciones entrelazadas. Es el ambiente desde que nacemos.

Hay actores profesionales que opinan que lo que más les agrada de su oficio es que cada personaje que representan es como ser uno distinto en cada representación y vivir sus vidas. Sólo apariencia, superficie. ¿Cuál es su vida real?

Cuando representamos un papel, somos actores en la existencia y esto nada tiene que ver con la VIDA. Todo convencionalismo está muerto.

Practicando las Instrucciones, poniendo toda la Atención en el Cuerpo, la Postura y la Respiración, la Mente superficial se calma y aprende poco a poco a pacificarse. De este modo podemos, de vez en cuando y por instantes, entrar en el Mundo de los Buda, viviendo en la Realidad la Verdadera Vida. Siendo un Buda.

El Egoísmo que nos esclaviza, tiene como centro el Ego, que es un conjunto de mecanismos condicionados por el aleccionamiento socializante que rigen la conducta individualista, personal y de actor.

Cada actor es visto por todos los demás, pero no por él. Lo mismo que el ojo no puede verse a sí mismo, el Ego tampoco se ve. Hace falta un Tercer Ojo.

Hace falta una Práctica intensa para adquirir Lucidez y profundizar en la Consciencia a niveles desde los que podemos ver el Propio Ego con toda su parafernalia biomecánica, convencional e Ignorante.

#### **Charla 44:**

En el Zazen, centrados en la quietud del Cuerpo, emerge la quietud de la Mente. La Unidad Cuerpo-Mente posibilita vivir el momento Presente. Cada momento Presente sólo puede ser percibido si la Mente y el Cuerpo son una sola cosa. Percibidlo sin pensar.

Nos hemos estado entrenando Zazen tras Zazen y es ahí, en el Zazen Sikantaza (sólo sentarse) donde aprendemos a apartar el Ego y así en silencio (Mokusho) se realiza la Unidad del Cuerpo y la Mente. Esta no se da llevados por la Inercia de la directividad del Ego. La Mente Egótica es un agregado irreal a nuestro Cuerpo Consciencia, que por su composición convencional, funciona como la Superestructura propia de la condición socio-cultural sin pertenecer a la Propia Naturaleza del Hombre. Esta Superestructura sobrepuesta a la Mente superficial, es capaz de llevar al Cuerpo por el “camino” de la Ignorancia, haciendo de su condición antinatural una dictadura condicionadora a su vez. El Ego hace lo que sabe hacer, que es separar, lo mismo que él se ve separado diferenciando “Ego y lo mío” frente a todo lo demás. Este funcionamiento a expensas de la Energía Cósmica que usa el Ego, produce una separatividad entre el Cuerpo y la Mente que son “llevados” al error por un ente Irreal, Egoísta, Ignorante, Prepotente y Actor protagonista.

Este actor que funciona desde un pasado que ya no es, para un futuro que aún no es, no está capacitado para lo único que sí es: el momento Presente.

Toda la existencia se la pasa el Ego jugando ese juego ilusorio, llevando al Cuerpo-Mente a un caos innatural, enfermizo y autodestructivo desgajado del Presente.

Es por todo esto por lo que necesitamos de una Práctica Naturalizadora que a pesar del Ego y su poderío, nos capacite para ponernos a disposición de dicha Práctica que, no sin esfuerzo, nos ayude a Realizarnos más allá de los límites del Ego y su Condición.

Con la Práctica-Realización, la Propia Naturaleza, que ha estado sometida al Ego Dictador e Ignorante, queda liberada, primero por momentos y después con la Continuidad y Persistencia del Practicante, generalizándose hasta la progresiva transformación del Ego en un Verdadero Yo.

La Propia Naturaleza siempre ha estado pujando a favor del Cuerpo-Mente y cuando el Zazen pone el Cuerpo como Centro de la Atención, de una forma Natural y Cósmica, el Ego queda desplazado y la Mente que ocupa su lugar sin trabas, se une al Cuerpo en Calma.

En la calma o paz de la Unidad es posible vivir el momento Presente sin que nada lo impida excepto cuando nos distraemos y el Ego con su fuerza de Inercia suplanta de nuevo el Centro y volvemos a lo ilusorio.

Volver a coger el hilo de las Instrucciones miles de veces es lo que hemos de hacer hasta que se equilibre la Condición y la Naturaleza. Han sido miles de horas caminando en la dirección del Ego y hemos de caminar miles de horas viéndole para descondicionarle y desmontarle.

#### **Charla 45:**

Con el pensamiento conceptual queremos controlar nuestra memoria más antigua, la memoria sentimiento o incluso la memoria genética para ser felices. Hay un plan imaginario para ser felices.

El fracaso de este control por la limitación del pensamiento produce Sufrimiento una vez más.

Esto no debe ser motivo de tristeza, sino de alegría, ya que es un paso de comprobación que hay que dar: conocer los límites.

Con un tesón de comportamiento como el de “la gota de agua”, aparece “Bodai Shin”, el Espíritu del Despertar (Bodai: Buda. Shin: Espíritu) que estaba velado.

“Honrai no Menmoku”, “El verdadero Rostro de Uno mismo”. Encontrarlo. La Propia y Verdadera Naturaleza está a favor ¿Cómo no va a estar a favor de uno como uno mismo?

Con la Atención centrada en mantener la Postura y la Respiración Justa, volviendo una y otra vez a las Instrucciones, surge la Consciencia Presente, de todo a la vez, desde este punto somos “No nacidos”, sin tiempo.

La Atención puesta en el Cuerpo permite que la mente se adhiera a la quietud del Cuerpo. Serenándose, deja de estar nublada y se hace transparente quedando fuera del control de sus límites. Así el Ego es apartado y rebasado.

Esto es Transcender el Ego. Si se puede hacer una vez, se puede hacer más veces aplicando el mismo Método. Zazen.

Con la Práctica del Zen se trata de transcender la mente infantil y egoísta y desarrollar una Mente madura centrada en el Cosmos Naturaleza.

Esa mente egoísta e ignorante provoca Sufrimiento ya que con su dirigismo despótico y dictatorial somete al Cuerpo a unas tensiones antinaturales que se somatizan en sus órganos, haciéndole enfermar. Esto ya lo sabían los Viejos Budas de los primeros tiempos.

Este Método Natural se fundamenta en que cada practicante ha de seguir las Instrucciones de los Buda recibidas de un Instructor o un Maestro u otro discípulo que han seguido o siguen las Instrucciones y va adelantado respecto al principiante.

Con esta Práctica se va descubriendo que el absolutismo del pensamiento y de la palabra es falso y que pudiéndose negar su subjetivismo se puede desposeer, deponer o relativizar su valor.

Buda nos dice algo así:

1. “Os enseñé el Sufrimiento, que algunos ni reconocéis y sufrís porque sois infantiles y corréis tras lo deseado y huís de lo que no os gusta, por eso sufrís frustraciones y enfermedad. Ignorantemente desconocéis vuestros límites”.

2. “Os enseñé el Origen del Sufrimiento que es esa Ignorancia y el Apego que la tenéis”.

3. “Os enseñé la Cesación del Sufrimiento por medio del Desapego. Pero esto no se consigue sólo por pensarlo o quererlo, sino siguiendo la Práctica de los Ocho Senderos: Zazen, confianza, voluntad, palabra, acción, esfuerzo, atención, medios de vida, ajustados a la Liberación. Practicando los seis Paramitas: donación, disciplina, paciencia, tenacidad, meditación continuada, libertad”.

Con estas Prácticas, la Consciencia madura y si se pide ayuda al Cuerpo y a los que van delante, aunque sea un paso, aunque haya altibajos y vueltas atrás, si no nos

detenemos, la fuerza de la Inercia egótica irá cediendo, así como el Sufrimiento y aprenderemos a Vivir con un Cuerpo-Mente más acorde con la Unidad del Cosmos. Las palabras y las Ideologías se relativizan, los extremos pierden sentido porque no tocan lo esencial. El proceso de maduración de la Consciencia es Individual. “Cada uno es su Propia Lámpara”, nos dice Buda pero esta Individuación no es individualista sino solidaria puesto que es interdependiente con todas las demás cosas y seres del Cosmos.

A veces tenemos resistencias a seguir la Práctica-Realización o por debilidad caracterial o por la Perversión de “no querer salir de la neurosis” (el apego a lo propio y el miedo a lo desconocido).

Cada uno ha de hacerse cargo del sí mismo falso y cargar consigo pues nadie lo va a hacer por uno. Es imposible Realizar a otro, Practicar por otro.

### **Charla 46:**

Descargad de vuestros hombros la carga del mundo, Atended a la Postura y luego a la Respiración. No os creáis que estáis tan abatidos. El dolor es sólo dolor. El sufrimiento, sólo sufrimiento.

Enderezad la espalda, más, más, más. Los hombros, atrás y caídos, sueltos, soltad la presa. El cuello recto, el mentón metido. Dejad pasar los pensamientos, están vacíos, no hacerles caso. Despreciarlos o lucharlos, es cuando os enganchan.

Comenzad de nuevo con la Postura. Rodillas sobre la alfombra, la pelvis adelantada, si no, no podréis enderezar la espalda, echad los hombros hacia atrás y aflojad hacia abajo, recoged el mentón.

La Postura ha de ser firme. La atención puesta entera en el Cuerpo, en su Postura y su Respiración. Que el Pensamiento no nos robe la energía, la necesitamos para Practicar las Instrucciones.

Repasad de nuevo la Postura y allí donde haya tensiones, aflojad. Como nos dice Buda, “Si la cometa tiene demasiada cuerda, se cae; si demasiado poca, también se cae”. “Si el instrumento tiene las cuerdas flojas, no suena, si las tiene demasiado tensas, se romperán”. Equilibrio.

Ponemos atención para recordar las Instrucciones y ponerlas en Práctica, no para distraernos pensando en ellas. Mantened las orejas a la altura de los hombros y la nariz en la vertical del ombligo.

Hay que procurar que las respiraciones sean tres, cuatro o cinco por minuto, la espiración tres veces más lenta que la inspiración que será la Natural. Alargar la espiración se hará a voluntad, con ligero esfuerzo hasta que se vaya haciendo apenas sin prestar atención. Al final de la espiración, empujad la parte baja del abdomen, para que salga todo el aire residual. ¡Divertíos! ¡Disfrutad!

Los grandes defectos del Ego son causa de Karma llamado negativo. Las grandes virtudes provocan Karma positivo, pero los dos tipos son Karma que se acumula y se sufre.

En la próxima Sesshin, tocaremos este tema tratando de impersonalizar.

“Está bien ocuparse de uno mismo, está bien ocuparse de los demás, pero lo mejor es seguir el Camino de Buda”. (Caligrafía del día de mi inclusión en la Orden de Buda del Maestro Shuyu Narita.)

Seguir el Camino de Buda, me Centra y como quiero Vivir Centrado “Yo Sigo”.

#### **Charla 47:**

Al comienzo del Zazen hemos de poner la Atención de la Mente en el Cuerpo y mantenerlo en la Postura adecuada. Se adelanta la cintura, la espalda mantenerla recta, hombros hacia atrás sin tensiones y mentón metido dejando caer los hombros.

Atención a la Respiración y a la Postura. Reajustarlas cada vez que nos demos cuenta de habernos distraído y se han desajustado. Esto habremos de hacerlo Una y otra vez. Ahora toca dejar pasar los pensamientos, sin detenernos en ellos, sólo dejarlos pasar, no distraernos en ningún pensamiento o imagen.

Venimos aquí a aprender a liberarnos del Ego y sus contenidos, que son superestructurales, no naturales, agregados efectos de la Ignorancia y productores de Sufrimiento.

Si no aprovechamos el aprendizaje en el Dojo, no podremos hacerlo en la Vida Cotidiana inmersa en el Mundo. Allí será mucho más difícil.

Sólo si aprendemos en el Zazen del Dojo, el aprendizaje podrá llegar a lo cotidiano. ICHI DO TO ORU “Sólo un Camino pasa”. Una vez en la otra orilla veremos lo que pasa.

Recordemos que todo contenido mental es falso, lo mismo que los sentimientos o afectos condicionados.

La sublimación de las relaciones con humanos y animales, el sentimentalismo, ha usurpado la Realidad de la Relación Natural. Preguntemos a la Propia Naturaleza y escuchémosla para podernos guiar. Tratemos con ella sin ideas ni deseos previos.

Para esto hay que apartar el Ego, para que la Propia Naturaleza pueda emerger libremente. Miremos una flor, fundámonos con ella sin ideas, sin admiración, sin arte, sin cortarla y basta. Es simple. No objetivos.

Si nos dejamos llevar del Ego, nos desesperamos, creando nuestro propio infierno.

Como os decía al principio del Kusen, lo primero del Zazen se lo dedicamos a la Postura y a la Respiración y dejar pasar todo pensamiento aprendiendo a desapegarnos de ellos.

Sólo si nos sabemos desapegar de los pensamientos podremos desapegarnos de otras muchas cosas a las que estamos apegados-pegados, adictos. No sólo sufrimos por no lograr tener lo que deseamos, también sufrimos por tener lo que no deseamos.

Mientras el Cuerpo-Mente no estén unificados armónicamente, no estaremos unificados armónicamente con todo lo demás. “Yo y lo mío”, es separación. Yo y lo mío absolutamente: separación absoluta. En la Consciencia Búdica no hay fronteras, ir más allá.

Para que haya Armonía Cuerpo-Mente, hemos de aprender a dejar pasar los pensamientos.

#### **Charla 48:**

Desde el comienzo del Zazen hemos de intentar aquietar el Cuerpo y la Mente. El Cuerpo se aquietará más fácil que la Mente, pero una vez aquietado el Cuerpo, la Mente le sigue si seguimos las Instrucciones.

Tenemos que observar los pensamientos, como si fueran nubes en el cielo o como las imágenes que se reflejan en un espejo al que no le afectan.

Cuando vemos pasar los pensamientos, no los desarrollemos ni nos aferremos con pensamientos contrarios.

Hay que poner toda la Atención en las Instrucciones que ponemos en Práctica para revisar la Postura, la Respiración.

Comenzamos por los pies situados adecuadamente en el suelo, las pantorrillas y muslos sin tensiones, las rodillas bien posadas, sentados en el borde del cojín de una cuarta de grueso, la pelvis ligeramente adelantada en su parte superior, la espalda recta, los hombros caídos y hacia atrás, el cuello tirante, la nuca y el cogote en línea con el cuello, la cara relajada. El pecho hacia fuera, los brazos colgando con las manos sobre los muslos (según medida de cada uno), la derecha bajo la mano izquierda. Los pulgares de las dos manos enfrentados, tocándose ligeramente formando un óvalo.

Una vez repasadas estas partes, dejamos caer el Cuerpo evitando tensiones o relajación extremas. Ni excitación, ni sueño.

Cuando caemos en la cuenta de que nos hemos distraído, volvemos a repasar las Instrucciones y rehacemos la Postura. Esto lo tenemos que Realizar con gran tesón e insistencia como la gota de agua que cayendo vez tras vez llega a horadar la piedra. El resto acontece solo. No esperar nada.

La piedra equivale al Ego y la gota de agua a nuestra capacidad de volver a las Instrucciones.

Ahora atendemos a la Respiración. Se respira por la nariz. La inspiración natural, la espiración más lenta que la inspiración. Al final de la espiración apretamos la barriga a la altura del ombligo para expeler todo el aire y no queden residuos insanos.

Cuando la Atención está ocupada en la Respiración, la Mente se mantiene sin pensamientos, que así queda vacía y también los sentidos liberados de ella.

Sin el dominio del Ego hay Libertad, pudiendo percibir todo lo que sucede en cada aquí y ahora. Esta percepción así Realizada es Percepción de la Realidad aunque sea por momentos y aunque no lo sepamos al principio.

Esta Práctica es Realización desde el primer momento y ello permite la Realización de la Verdadera Consciencia o Mente Original: igual Origen en todos los seres.

Si Practicamos las Instrucciones con Continuidad, podremos liberarnos de la Mente infantil y directiva que no ha madurado más allá de los seis años, tozuda, caprichosa, rígida, cerrada y limitada. Así, liberados, podemos madurar.

Las palabras de la charla entran en la Tierra-Cerebro como si fuesen semillas. Si la Mente está ocupada, las semillas no pueden germinar y no hay liberación. De este modo seguimos dirigidos por la Mente maquinal, egoísta, condicionada y acabada por endurecimiento. Otoño, época de maduración y de recogida de la cosecha. La tierra se prepara para descansar, pero no hemos de dejarla Yerma. Debemos sembrar o plantar todo lo que se pueda y si algún trozo queda libre, sembraremos semillas de

abono verde que la guarde de las inclemencias del tiempo y luego, en la bonanza le servirá de alimento.

Nuestra Mente tiene que estar con la misma disposición, para poder seguir su natural desarrollo. Si esta Mente está llena como la “taza de té” o el “vaso de agua”, todo lo que echemos se derramará fuera. En un recipiente lleno, no cabe más.

Veamos qué Prácticas tenemos para el Otoño. Veamos si nos dejamos de colgantes y de ciertas ropas inadecuadas y perfumes diferenciadores así como de actitudes poco claras y nos despojamos de algunos Autoengaños o seguimos en poder de la maquinilla creyendo que somos un alguien desde esa superestructura existencial que es el Ego.

Se trata de intentar vivir y para eso necesitamos Realizarnos a base de Práctica. Sólo así podemos encontrar un cierto Equilibrio entre nuestra Existencia y nuestra Vida. Alguien que va delante os podrá decir sobre vuestra Práctica si lo compartís.

Pensad qué Autoengaños vamos a dejar de lado, aunque pensar sea intelectual y el Zen es arracional (no irracional), también podemos ayudar al pensamiento para orientarnos en la Práctica. Algunos quieren todo por nada y el Zen, la Vida, no funciona así. Hay que esforzarse. Seguir las Instrucciones una y otra vez. Nada que ver ni con la magia, autohipnosis, sugestión, éxtasis o trance, sino en un estado Alerta de la Consciencia que profundiza. Alerta!

#### **Charla 49:**

Tener una Personalidad fuerte es tener un Ego fuerte, con muchos deseos, proyectos, metas, objetivos. Un Ego fuerte provoca una Naturaleza débil, es decir, cristalizada y rígida, acabada, previsible, vulnerable.

Tiene una Naturaleza fuerte el que tiene proyectos modestos, sin grandes metas ni objetivos y escasos deseos. Esto indica que se tiene poco Ego. Es inteligente. Dispone de espacio mental y energía.

El Zazen Sikantaza, sólo sentarse y seguir las Instrucciones, poniendo toda la Atención en la Postura y en la Respiración es una forma indirecta de debilitar el Ego, sus mecanismos y fortalecer la Naturaleza.

Cada vez que nos damos cuenta de estar distraídos desarrollando o luchando con los pensamientos, volvamos a atender la Postura y la Respiración con tenacidad, con mucha tenacidad, como la de la gota de agua que no cesa sobre la piedra.

Así podemos evolucionar y dejar de ser infantiles, débiles, para convertirnos en adultos transformados por la Práctica. El Cuerpo se aquieta pronto si se siguen las Instrucciones. Con la quietud del Cuerpo se aquieta también la Mente hasta llegar a la Unidad Cuerpo-Mente.

Cuando se da esta Unidad, cada momento ya es Presente fuera del Tiempo y del Espacio convencionales que son el Pasado y el Futuro.

En cada momento Presente se vive la Realidad del Cosmos porque estamos incluidos en él como todas las demás cosas y seres.

Eso es “Ir más allá de más allá”. Cada Presente es Realmente vivido aunque no lo sepamos o no nos demos cuenta. No es algo que haya que explicar racionalmente.

Seguir siendo infantiles con apegos tan vulgares como el “Apego a la Propia Imagen” que incapacita para poder cambiarla cortándose el pelo, es algo que

debiéramos estudiar detenidamente. Seguir al Ego es como estar dando vueltas en un círculo que se repite continuamente, siempre lo mismo.

¿Qué clase de Práctica podemos Realizar teniendo esa clase de Apegos? ¿Qué Importancia Personal tan fuerte nos tiene esclavizados de tal manera que no nos damos cuenta y no podemos cambiar casi nada de la Autoimagen a menos que sea moda? (¡Que lo hagan muchos!).

Queremos parecer siempre jóvenes y no nos damos cuenta de lo ridículo de tal pretensión. ¿Qué clase de trampa es permitir que alguien nos manipule como objeto de sus sueños o intentar manipular a otro para hacerle objeto de mis sueños? La película de existir así, es no vivir. La Existencia no es la Vida.

Nos hemos acostumbrado a convertir todo en cosas y a ser como cosas pero con la Práctica-Realización de las Instrucciones, vamos descubriendo esa Condición para Transformarnos en Reales, con la misma Consciencia de Realidad que todos los demás seres Reales del Cosmos.

Aprendiendo a ser Reales en el Zazen nos sirve para serlo también en la Vida Cotidiana. No opinemos ni hagamos juicios o mantengamos objetivos; atender a la Postura y a la Respiración, sólo eso. No os dejéis distraer por mis palabras. Oídlas sin escucharlas. Practiquemos con intensidad, sólo hay una oportunidad y nadie puede hacerlo por nosotros. Aprovechémoslo. No es casual tener este libro en las manos.

## CAPÍTULO TERCERO

### NIVELES DE LA CONSCIENCIA

EL LENGUAJE. PRELÓGICA, LÓGICA Y POSTLÓGICA. LA INTUICIÓN DEL CAMINO DEL MEDIO. PERTURBACIONES Y MANCHAS. EL INSTRUCTOR ESPEJO.

“ Todo es consciencia”.

“ Todo desaparece con la extinción de la mente”.

“ En la muerte, todos iguales ”.

Llamaré Consciencia en general, a la facultad de percibir, apercibirse, darse cuenta de lo que está pasando, tener presente, estar despierto, estar alerta... Entre sus funciones está pensar, idear, etc. ... y entre sus modalidades pueden incluirse la Consciencia automática, la subconsciente o casi consciente, la inconsciente o reprimida, la intuitiva..., y algunas no perceptibles, normales no generales y otras sólo para el intracuerpo.

Conviene, aunque sea de una manera esquemática, concretar que la consciencia tiene algunos contenidos y abarca ciertas funciones como la interpretación de las sensaciones captadas por los sentidos gracias a una memoria establecida en el aprendizaje, unas palabras identificatorias de objetos y situaciones que están



acompañadas por emociones y sentimientos entre todos los cuales podemos pensar, relacionar conceptos e ideas o tomar decisiones, opinar, elucubrar o discutir cuando el lenguaje ideatorio se hace lenguaje hablado. Esta organización de los contenidos de la consciencia sigue modelos jerarquizados y simplificados que no coinciden con la realidad. En el Budismo, llamamos Verdad al estado en que un ser se encuentra en su auténtica naturaleza, la verdadera vida trasciende el dualismo sujeto-objeto. Como consecuencia, la verdad se nos revela como experiencia cuando no permitimos que los apegos de nuestro Ego distorsionen la percepción de lo real en su auténtica y verdadera naturaleza.

Usamos dos o tres mil palabras habitualmente. Cuantas más usamos, más matizamos los pensamientos. Cuando tenemos una pregunta problemática, combinamos estratégicamente todo, comprobando por ensayos, con error o con acierto, su exactitud (vía científica). Confundimos la verdad con el acierto. Damos o quitamos la razón a otros en lugar de estar de acuerdo o en desacuerdo. Estos sistemas son propios de personalidades rígidas y dogmáticas puesto que siempre hablamos dependiendo de la relativa información y experiencia que tenemos. Las diferencias en la cantidad y origen de la información, provocan los conflictos. En las relaciones de mucho apego, emoción y sentimiento, cuanto más afectivas son, menos efectivas resultan, seguramente porque proyectamos hacia el otro nuestro Ego ideal, exigiendo una perfección ideal que nosotros mismos (o quizás por eso) no somos capaces de exigirnos ni realizar. El resultado es la desilusión y el sentimiento destructivo. Inversamente, cuanto mayor es el desapego, más claramente se manifiesta nuestra naturaleza imparcial que está fundamentada en que Todo es Uno y a la vez cambiante e impermanente.

Para explicar el pensamiento de una manera fácil, pondré el ejemplo de un perro que si nota frío y hace sol, se va al sol. El perro en este caso, relaciona bienestar con luz y calor. Este y otros muchos animales relacionan (pensar) la situación con sus sensaciones (luz y calor) y con un bienestar general (condicionamiento). Sin embargo, no relacionan palabras aunque sí sonidos y demás sensaciones con bienestar o malestar pero, no relacionan significados. Esto es el condicionamiento, específicamente humano cuya base es el significado, el aprendizaje y las numerosas adicciones. Así, algunos chimpancés y gorilas han llegado a expresarse muy bien, hasta con humor, señalando con el dedo palabras cuyo significado les fue enseñado practicando con signos y hechos (condicionamiento). Koko la gorila ha aprendido el significado de mil palabras inglesas y utiliza unas quinientas en inglés que señala en un panel. También el lenguaje de signos o gestos. No tiene problema para explicar sus sentimientos y crea una asociación como pulsera dedo para anillo. Mikel, un macho, contó cuando tenía diez años, que vio cómo los cazadores mataban y despedazaban a su madre.

Pero los humanos aprendemos palabras y significados sin pasar por la experiencia de las sensaciones correspondientes. Estas palabras pueden ser llamadas conceptos, constituyendo abstracciones y acuerdos en las costumbres de cada cultura. De esta manera es como podemos construir mundos mentales que no existen. Este es el

aparato constructor de ilusiones descubierto por Buda como el error de la ignorancia causante de sufrimientos. “En realidad, no tienen sentido real, son irreales”. Sin embargo lo ilusorio hace sufrir, tiene energía destructiva y constructiva. Pensemos en una historia de dibujos animados que nos emociona a pesar de sus falsos ingredientes. **Esta es la fuerza de los significados personales.** La fuerza es real pero el significado no.

Las ideas y las creencias son la manifestación más complicada de la significación aunque la base sean opiniones personales o puntos de vista. Hemos de aprender pues, a distinguir o discriminar lo que es pensar, de no pensar y a diferenciar claramente un pensamiento verdadero e impersonal, imparcial, que ha nacido de una experiencia sensorial, “el agua moja”, de una afirmación conceptual aislada, inventada como “la belleza y la bondad van siempre juntas”.

En estos dos casos, he utilizado palabras y sin embargo, aún siendo innecesarias en ambos casos, las del primer ejemplo no confunden pero las del segundo, sí. Quiero decir con el Sutra antiquísimo del Corazón, un descubrimiento Budista, que toda palabra es una elaboración de la mente y por tanto es falsa pero una vez que lo sabemos, podemos usarla con menor daño, como útil instrumento.

Hagámonos cargo de que existen cinco mil idiomas (aunque treinta o cuarenta de ellos, desaparezcan cada año con sus últimos hablantes indígenas). Solo en Nueva Guinea hay unos ochocientos, debido al aislamiento entre tribus temidas entre si que a medida que se colonizan, desaparecen englobadas por las tribus dominantes. Esta es una manera de evolucionar la consciencia aunque a la vez, una manera de reducir la variedad, perdiéndose peculiaridades útiles. En cualquier caso, son miles las formas posibles de construir mundos inexistentes en el cerebro de cada cual. Por el contrario, conocer la manera de distinguir lo verdadero de lo falso, permite hacerlo con las posibles formas de engaño y de autoengaño de todos los idiomas. Cualquier indígena de cualquier país del mundo, puede descubrir la falsedad de su Ego, de su Egoísmo, de su Egocentrismo y la destructividad sobre sí y el resto que ello entraña ( recordemos varias cartas de jefes esquimales e indios de hace un siglo). Cualquier ciudadano puede intentar evitar sus propios sufrimientos y los que puede infringir a otros, por extensión, a cualquier forma de vida en el planeta.

**Las creencias** personales, subjetivas, pertenecen todas al mismo nivel de Consciencia y corresponden a una misma etapa de desarrollo ya se trate de **creer** en instituciones como el matrimonio, la democracia, la religión o la propiedad... como algo definitivo. El Budista que pide ayuda a Buda **creyendo** que tiene poderes sobrenaturales, le convierte en un dios, y al Budismo en una religión a la que se añade **creer** en la reencarnación. Por lo tanto está en la misma etapa de desarrollo intelectual racional restringido a la imaginación, la superstición, la idolatría y demás asociaciones de base emocional. Cómo se puede **creer** en la ecología y no tener la mente abierta a toda clase de variadas interacciones, interinfluencias, interdependencias ?.

Pues parasitando pensamientos técnicos que no se aplican a la hora de pensar generalizadamente. Esto es simpatía, emocionabilidad, sentimentalismo, romanticismo e infradesarrollo de la racionalidad que no se actualiza rigurosamente

en la mayor parte de los campos del intelecto, el sentimiento y la acción. La resultante es la incoherencia entre las partes en lugar de una armonía, equilibrio, compensación entre las partes resultante de la Unidad.

En el Budismo, se entiende por el Mal, toda separación que provenga de la importancia personal de “Yo y lo mío” sobre el resto (sujeto-objeto). No es cierta la tesis del buen salvaje. No hay bondad genética, no existen valores espontáneos. Todos ellos son aprendidos en la socialización, tanto los buenos como los malos. Decir valores, es decir sociedad, aprendizaje, condicionamiento y construcción de un Ego. Todo es adquirido de espaldas a la propia Naturaleza, lo cual nos confunde. La mente cree aclararse cuando en realidad se nubla cuando afirmamos que el bien y el mal son las dos caras de una moneda. Sin discriminar que se trata de algo convencional y por tanto falso. El Bien y la libertad sólo tienen sentido en la interdependencia de todos los seres, en su unidad. No respetar esto en beneficio del propio Ego, es el Mal y hacer bien las cosas para mayor beneficio, también es el mal. Sin embargo podemos comprender tal elementalismo porque todos los seres humanos somos aprendices y toda la especie está evolucionando. Por tanto desde este punto exclusivo de vista, “todo está bien”.

Hemos perdido la sabiduría intuitiva de los animales y hemos de aprenderlo todo desde que nacemos. Hay cuarenta y tantos casos de niños salvajes, encontrados en bosques de todos los continentes, perdidos y separados de sus familias a edades muy tempranas, por desastres naturales o por guerras, que han sobrevivido como lo haría cualquier animal. Recogidos en cierto momento sobre los ocho a quince años, no sabían del bien y del mal ni disponían de lenguaje, casi todos murieron por inadaptación. Solo un par de ellos consiguieron llegar a hablar. Como todos los animales más evolucionados, los humanos tenemos que aprender todo. Entre los animales, solo si se aprenden las cuestiones elementales, pueden desarrollarse depósitos genéticos. Las cabras montesas transplantadas jóvenes a otro país, mueren envenenadas por desconocer las plantas peligrosas.

El aprendizaje se hace por imitación inconsciente en el caso de los animales y en el de los humanos, también por imitación consciente. Juvenil e infantilmente por imposición suave o violenta, con premios y con castigos. De este “moderno” sistema, creador del condicionamiento, tenemos noticia por haberlo impuesto en China un emperador hace dos mil trescientos años pero todos los padres y poderosos, todos los ganaderos lo han hecho con sus animales domésticos desde hace no menos de cuarenta mil años. El palo y el pan, el premio y el castigo es la pedagogía fundamental.

Nuestra consciencia viene evolucionando a lo largo del último millón de años y aún no ha alcanzado un nivel de excelencia general aceptable aunque sí por parte de algunos individuos aislados. Se dice que cada quinientos años, aparecen un par de ellos.

En la actualidad, la mayor parte de la gente está en una etapa prelógica y emocional reduciéndose sus intereses a la sola supervivencia y el placer inmediato de consumir.

Estimo que una pequeña parte, pueda relacionar lógica y racionalmente palabras, construir conceptos y desarrollar ideas abstractas pero sus intereses no han evolucionado, centrándose en sí mismos. Estos no comprenden la situación mental de los anteriores, tratándoles y usándoles como inferiores. En este caso al consumidor se le añade la cualidad de dirigente consumidor de consumidores.

Es bien patente la inconsciencia e irresponsabilidad del consumidor pasivo tanto como del activo que pone a su alcance, por beneficios, productos que dañan la salud o permitiendo que ello ocurra. Casos evidentes son los de la alimentación, el vestido, la vivienda y además los objetos que aumentando la comodidad, coches, aviones, industria, guerra...destruyen el medio natural del que dependemos todos. Así es de ignorante la inercia y de imparables las circunstancias. Por la vulgar costumbre va Vicente con la demás gente.

Otra pequeña parte, dispone de un cerebro globalizador en el que las distinciones no se basan sólo en los intereses personales pudiendo considerarles como en una etapa mental postlógica, comprendiendo a otros grupos, razas, países y seres de la naturaleza invirtiendo su uso e interesándose por servirles razonando y unificando sus emociones. Son los ciudadanos del mundo. Supongo que los conceptos de prelógico, lógico y postlógico son equiparables a irracional, racional y arracional.

Al ordenar el desarrollo de la consciencia en estos tres grupos que son una esquematización o caricatura, no hago otra cosa que repetir lo que los arqueólogos y antropólogos explican cuando se refieren a los últimos tipos humanos de los que descendemos, los neandertales y los cromañones. Aunque convivieron, eran diferentes así como sus comportamientos. Los neandertales, hasta hace cuarenta mil años, sobrevivían en pequeños grupos tribales de familias mediante la caza y la recolección andante de lo que sus sentidos reconocían, por pruebas y aprendizaje, como comestibles. Los cromañones se asentaron en un territorio porque se hicieron agricultores y ganaderos, se organizaron y llegaron a delirar creyendo en lo invisible, lo inexistente, lo que no se puede tocar, ni oler, ni gustar, oír o ver. Inventaron símbolos y creencias, llegando hasta hoy mismo.

Resumiendo : según lo escrito, los primeros no se discriminaban del resto, los segundos se discriminan diferenciándose y excluyendo a los demás. Estas son dos cualidades de la mente que conducían y conducen, a la apertura de una tercera, intuitiva e ilimitada, más allá de ambas... ni discriminar ni no discriminar ( ! ) .

La consciencia intuitiva sobrepasa la afirmación y la negación, el bien y el mal, los dualismos, la información y lo desconocido, la forma y el vacío. Es la Consciencia Original, la propia de nuestra Naturaleza.

Nosotros hemos de continuar el proceso de la evolución, aprendiendo a discriminar realidad de apariencia o ficción, lo natural de lo artificial, la verdad de la falsedad, la necesidad del deseo y la ilusión..., pensar de soñar, imaginar, fantasear, elucubrar, especular... Creemos saber pero solo lo parece. Es característico y obvio en la ignorancia, no reconocerse a uno mismo como ignorante y este es un escaso nivel de

consciencia superficial. Ha de ser otro el que lo vea y que vaya delante, (más evolucionado). Es el orgullo de la importancia personal lo que obstaculiza. No queremos saber..., no podemos, no sabemos querer, aunque querer con fuerza es poder, y poder es agachar la cabeza, hacerse niños, rebeldes, curiosos, no resignables, valientes... invencibles porque no hay a quien vencer. El obstáculo, que no el enemigo, está dentro.

La mente y la gente del grupo primero puede hacerse coincidir con los sujetos de predominio de la mitad derecha del cerebro. El grupo segundo con la mitad izquierda. En el tercer grupo no prescindir de nada y no detenerse: ni aceptar, ni adaptarse, ni resignarse, ni inutilizarse, ni resentirse, ni compensarse, ni ... claudicar ante el mundo a la hora de buscarse a uno mismo sin ruido, sin exhibición, sin llamar la atención, ni ofender, disentir, juzgar... Todo eso ya ha tenido que ser hecho y ser dejado atrás. Buscamos otra orientación. Basta de críticas inútiles, de intentos ineficaces de queja hacia el exterior así como de culpas. Veamos qué pasa con la horma de nuestro zapato : ¡yo y yo mismo !.

Si las pruebas ya han sido hechas, solo queda identificar los signos de la decadencia, de la adaptación a las corrupciones diarias, concesiones al propio Ego, que proceden de la decadencia de los individuos, los grupos, las civilizaciones y las naciones. Observemos la instauración de las tensiones, el sufrimiento, el estrés, la inseguridad, la desorganización, la insatisfacción de ideas, personas, situaciones y cosas. La repetición de las ya sabidas falsas soluciones y la destructividad que entrañan. Observemos, haciendo uso de una consciencia cansada, desgastada, hasta qué punto nos ha alcanzado la marea negra y formamos parte de ella, hasta qué punto podemos soportar el proyecto de años de futuro similares y diagnostiquemos de nuevo y sin prisa, porque no se saldrá de esto por casualidad. El antiguo Sutra de las Perturbaciones del Corazón identificaba algunas con gran sentido pedagógico como el egoísmo, el gusto por hacer mal, la vileza, la cólera, la ruindad, la hipocresía, la envidia, los celos, el “narcisismo”, el engaño, la malicia, la terquedad, la furia, la soberbia, la altanería, la pereza y la frivolidad. En todos estos afectos (irá aumentando el número de las manchas que ni siquiera sabemos que tenemos), aparece el apego al “Ego y a lo mío” que se manifiesta a través de las fórmulas que la ocasión provee, (el Budismo indio no había pasado aún por el cedazo de la mente China y japonesa tan prácticas). El nivel de Consciencia correspondiente a estos rasgos de personalidad puede ser negado por virtudes contrarias, lo que constituye el objetivo de Disciplinas y Religiones, alargando así una lucha en la que los extremos se tocan atrayéndose y repeliéndose en un conflicto que aparenta ser interminable excepto para el Budismo Zen cuya alquimia psicológica consiste en desinflar el globo de la creencia en un Ego que cree existe por sí mismo separado de lo demás, comprobando su Vacío, su inexistencia real, su ilusoria arquitectura.

En el Zen Soto japonés, la auténtica consciencia no va a favor ni en contra de algo sino que el paisaje es reconocido sin esfuerzo cuando la niebla se dispersa.

En muchas culturas, desde hace cuatro mil años (seguramente más, sólo que no han quedado muestras) se ha manejado el símbolo del laberinto. Laberinto significa doble sentido, instrumento cortador de dos filos, doble hacha, paradoja, e intenta sugerir que hay que lograr identificar y prescindir de lo que oculta la salida a la luz. También que es fácil perderse y que sin las claves, se corren riesgos. Tales claves han de ser prestadas, transmitidas, comunicadas por el que las tenga, como en todo oficio.

La introspección psicológica, no es suficiente para la identificación del Ego y su funcionamiento. Hacen falta más claves “sin sentido” para que algo tenga sentido. Sin sentido quiere decir experimentación en lugar de concepto. Silencio y acción en lugar de palabra ; vacío en lugar de forma. Las claves tienen que ver con experimentación y entrenamiento. La consciencia, como la naturaleza, sí que da saltos porque es parte de ella. El que tiene las claves transmitidas directamente, I shin den shin (de mente-corazón a mente-corazón), de maestro a discípulo desde Buda, es el continuador, el instructor. Este Guía, no es un director que toma decisiones y da consejos como en la pedagogía occidental sino que se trata de un Zorro, un Buey Blanco capaz de todo por establecer un puente Cósmico variando sus facetas según la oportunidad. **Cuando es duro con nosotros, podemos ver nuestro Ego resentido. Cuando es blando, nuestro Ego agradecido. Viendo nuestra cara en el espejo, aún no hemos llegado al Zen. Solo cuando desaparece la imagen y el espejo, vemos realmente. Buda dijo : “sé tu propia lámpara”. Iluminar la propia consciencia no puede ser hecho por otro. “ ¿Cuándo el espejo desaparece, donde se depositará el polvo ?”** “Solo siendo vivido por el Tao, puedes ser verdaderamente tú mismo” dice Lao - Tsé, y añade, “Cuando se pierde el Tao, la virtud lo reemplaza. Cuando se pierde la virtud, la reemplaza la justicia. Cuando se pierde la justicia, es reemplazada por el ceremonial”. Este camino también puede ser recorrido al contrario ; del final, al principio.

Todo es un juego. Observemos que si se pierde el humor, el espíritu del juego en el Zazen, como en el trabajo, el sexo, el deporte, el baile, el arte... porque aparecen las metas, las ambiciones, la idea de ganancia y competencia, los absolutos....., no hay centro sino ocupación, no hay soltura sino contracción, no hay regeneración de energía sino estrés, ansiedad, depresión, enfermedades y sufrimientos. Cuando las cosas son así, aparece el sacrificio y la tragedia. Cuando no lo más serio debe ser hecho como si no se hiciera. Los animales que no juegan de pequeños se hacen solitarios y agresivos. El hecho de que nada permanezca, cosa que todo el mundo comprende, inspira el carácter de juego a cuanto se hace, piensa o siente, (excepto para los adictos a absolutos).

No se trata de decir a nadie como es sino que sea visto por él mismo. Y no solo esto, sino de ver más allá aún, en la mente de su Naturaleza por plena experiencia de ella.

#### A- NIVEL DE LA CONSCIENCIA SUPERFICIAL ,DEL EGO O VULGAR IGNORANTE E INCONSCIENTE.

Tratando de cumplir con la Primera de las Nobles Verdades Verificables del Maestro Buda, intento ahora continuar sensibilizando al lector no cultivado en este tema que busca no solo intuitivamente, intelectualmente, por curiosidad o por necesidad... se llame como se quiera llamar, tratando de reconocerse en los textos

que desarrollan el tema. Este capítulo, pudiera considerarse una aproximación, un test, una encuesta, sobre las actitudes y aptitudes del desarrollo de la Vía de Budista para un reconocimiento de la propia consciencia en la que todavía no se ha descubierto un Ego o en la que ya se está en el proceso de la consciencia de tu consciencia ignorante o Ego. Al estar el sujeto completamente identificado con su Ego, se cree que él mismo es los pensamientos, sentimientos y hechos de su Ego por lo que hemos de considerarle **enajenado en su Ego**, suplantado por su personaje y en un estado preconsciente de su ignorancia sin importar profesión, altos estudios, inmenso prestigio o que sea multimillonario. Es un ignorante si sólo es su Ego. Y si ni siquiera le ve más aún.

En segundo lugar, el conocimiento de tener un Ego, no mejora el grado de profundización en la Propia Naturaleza ni tampoco la liberación consiguiente de ese Ego. El conocimiento académico del subconsciente (contenidos casi conscientes) o de un material inconsciente de temores y deseos suficientemente traumáticos como para ser reprimidos (retirados de la consciencia por su carga emocional insoportable que son aparentemente olvidados por eso no son otra cosa que los contenidos de la trastienda del mismo Ego), son las sutiles defensas que el lenguaje proporciona con sus significados personales, simbolizaciones comunes o vulgares, tópicos y demás obstáculos de la distorsión emocional productores de sufrimiento. Esas estructuras mimetizadas, subterráneas, indirectas, tortuosas... etc., cuya aireación terapéutica (a excepción de agudas patologías) lejos de liberar, subrayan y refuerzan al mismo Ego. Son sobreocupación por especialización aunque algunas tensiones hayan sido relajadas gracias a las dinámicas incomprensibles del contacto interpersonal. Tanto en el inconsciente personal, como en el colectivo, la interpretación antropológica sobrepasa lo discutible y lo útil. Como el maestro Dogen dejó dicho, profundizar intelectualizando en lo que no es conducente (a la Propia Naturaleza) es un error. Con la técnica Zen las neurosis corrientes y habituales suelen caer solas.

## B- NIVEL DE LA CONSCIENCIA CONSCIENTE O DEL BUSCADOR Y EL EGO EVOLUCIONADO.

Otra cosa es El Buscador de respuestas sobre el sentido de la vida o el significado de un posible Ego irreal o de un Yo real. Lo hace por curiosidad intelectual tanto el ilustrado, como el resentido e inadaptado porque no se acaba de creer ni acepta que la existencia sea sólo esa experiencia conocida. Corrientemente se nos llama hipersensibles, sensitivos, complicados, visionarios, psíquicos, extravagantes, inconformistas y más adjetivos despectivos.

Su personalidad se ha desarrollado con tendencias altruistas, comunistas, solidarias, en dedicaciones donde se cree dar más que recibir, con aspiraciones a expresar algo inexplicable por medio del arte o gentes que a cualquier edad se refugian en el silencio, las lecturas, o que habiendo sufrido grandes pérdidas, desconfían de que ya nada pueda ser nuevo ni permanente. Debatiéndose en ese mar que no acaba de llenarse en ellos, tantean, reconociéndolo o no, acertando o perdiéndose por caminos neblinosos, distintas disciplinas, deteniéndose y huyendo a los pocos pasos por esperar cambios urgentes de carácter mágico. De los otros, los resabidos, los impermeables, inaccesibles, cerrados, rígidos, excluyentes, dogmáticos o fanáticos

se dice que como “el águila, el león, el chacal o la hiena..., cada uno se considera la sal de la tierra”. Al Buscador auténtico, no debe extrañarle su propia inseguridad, sus defectos, su confusión, su desorientación, porque son los ingredientes de la apertura. Este tipo de gentes son puestas a prueba por las circunstancias muchas veces y poseen la lucidez suficiente como para no detenerse. Son los bien dotados.

Cuando se encuentra el Camino, salirse de él, es no salirse, si la mente que percibe está abierta pero si hay resistencias, defensas, reticencias y se busca la confrontación, resulta fatigoso y sin sentido, un esfuerzo doloroso y, salirse de él, es lo habitual. Lea ocurre a los mal dotados...aún.

El aprendiz tiene que ser insistente, ser guiado pidiendo y la manera de pedir no es con las palabras, los deseos, las imaginaciones, las intenciones... que se las lleva el viento. PEDIR ES DAR la disponibilidad de la Mente a la Enseñanza, sin condiciones, ejercitándose en hechos que son los que repiten las Instrucciones generales e individuales del aperebirse y desapegarse. Así, la expansión de la energía no se detiene, no porque se mueva en línea recta, (no existe la línea recta en la naturaleza es decir, no evoluciona sin errores y saltos atrás) sino que como el agua, retirando o bien se retira del obstáculo. Cuando se conecta con la Energía, esta tiende a expandirse adoptando la manifestación de la forma más oportuna (sabiduría). Puesto que el sufrimiento condicionado por la mente es un ejemplo de manifestación inadecuada, contaminada, incompleta, de vivir, la insistente petición de ayuda es ya el comienzo de la Práctica, de la autocuración del orgullo y la importancia personal. El Maestro mueve sin moverse. Es el que nos pone a prueba constantemente. Un desconocido al que no se entiende. Un espejo que nos refleja tal y como somos. (Ver caligrafía japonesa de la consciencia espejo).

Dos de los pasos del camino sobre el conocimiento del propio Ego, de donde saldrá la primera luz, son las manifestaciones más simples de la comprensión y la compasión hacia uno mismo . Todo comienza aquí, en uno mismo : absurdo ayudar a otro antes de ayudarse a uno. La Dodécuple cadena del condicionamiento dependiente y los Nueve Estados de la Mente (ver al final del libro)son lo que modernamente podríamos llamar un autodiagnóstico para la autoayuda a salir de la ignorancia. Se trata de llegar a contestar las preguntas por uno mismo. Consiste en comprobar el nivel de desarrollo en el que estamos atrapados y verificar por nosotros mismos el tipo de orientaciones y reacciones de nuestro comportamiento habitual. Muy poca gente está dispuesta a esto. La mayoría sobrevive enajenada en sus cosas, desconociendo su Ego y su sufrimiento. En todas las edades Sobreviven, medio vivos medio muertos, cargando con su propio cadáver o muertos vivientes, que son tristes expresiones Budistas de un estado mental reducido a “Yo y lo mío”, que es un nivel de consciencia mínimo. Vidas vulgares, repetitivas, sin haber salido del aprendizaje socio-institucional que es el mínimo y que no han llegado a completar siquiera razonablemente, aferrándose a quehaceres que para ellos tienen sentido, bajo el dios reinante de lo divertido o lo provechoso, lo sensual y lo exhibicionista, obsesionados por la imagen propia, la moda, la ocupación constante por miedo a la soledad, el vacío de un aburrimiento apenas experimentado, aturdiéndose entre los ruidos de la calle y las discotecas o su propio ruido mental, neurotizados con proyectos de superficie, de consumo de objetos, viajes, ilusiones, cuentos de hadas, cursillos, amigos de ocasión, bordeando riesgos graves, saliéndose



del tiesto con pruebas sin medida, drogas, velocidades, deporte..., sordos al ensanchamiento de su consciencia, Universidad incluida, en las búsquedas elementales del dinero, la fama, el prestigio, el poder ; todo alimento de la autoimagen. Con el siguiente ejemplo, nos podemos situar en este nivel vulgar de consciencia : estar centrado o guiado, incluso justificado en el nivel del sentimiento, ata de tal manera que un Ego así condicionado, padece de sentimentalismo (en positivo, la exaltación, en negativo, la depresión), el romanticismo o el fanatismo apasionados y alternativos con el nihilismo y la destructividad tanto en la educación como en la ayuda a los demás y a sí mismos, practicando un Karma doliente, sufriente, ansioso, contagioso, lleno de objetivos y ambiciones “admirables” a veces pero muy debilitador para sí y para los demás (Planeta incluido) porque reclama el uso personal de la energía canalizándola, agotándola para otros campos del desarrollo.

“Ni perdono, ni olvido”, podría ser la afirmación de un Ego que reactualiza, gracias a la memoria, un sentimiento negativo repitiéndose cada vez que se recuerda algo con sufrimiento. Su aprendizaje es una de las funciones defensivas del Ego. Visto así, se descubre un aspecto útil de la frase “ni perdono, ni olvido”, ya que descubrimos la posibilidad de estar preparados para evitar desgracias, faenas, barbaridades propias y ajenas. Perdonar y olvidar, pues, sería una propuesta falsa, un engaño en contra de la naturaleza ¡sí ! defensiva de la mente, algo forzado, una represión que actuará más ocultamente. Sublimarlo o desviarlo, disfrazarlo, proyectarlo... son fórmulas del autoengaño de un sistema débil de compensación de la depresión, muy utilizado en diversas culturas y religiones que continúan generando un sufrimiento ciego que es karma subterráneo mientras el Ego es el amo.

El nivel en la profundización de la consciencia puede ser mayor. Cuando Buda descubre su Ego, dice : “No construirás más”, como amo, como dictador, como exclusiva consciencia. Sin embargo no le destruye sino que comprendiendo su origen, formación, estructura y funciones, le convierte en un instrumento limitado, relegándole a su justo lugar y utilizándole. Al comprenderle, se compadece de sí mismo y de cuantos le padecen, reconciliándose con él, no como sujeto sino como mecanismo. El “personaje” por quien nos tomamos, no es un sujeto sino una herramienta que ha de ser gobernada impersonalmente, esto es, desde la experiencia de Nuestra propia Naturaleza. Esa experiencia, más allá del Ego, la llamamos “Espíritu, Nuestro auténtico rostro, la Verdadera realidad o Yo como yo mismo”. Salirse o trascender esa estructura egoísta, va a ser cuestión de la Práctica de unas Instrucciones capaces de hacer emerger un tipo de consciencia integradora superior a la anterior. Es ir superando los apegos, dependencias infantiles, costumbres de adicción, de vicio, de especialización, de afectos condicionados, forzados por los hábitos y el común hacer, las pasiones fáciles. Es la normalización de la consciencia, la maduración, superación,...o como se quiera llamar. Un tipo de orientación que no conduce a la autodestrucción porque no hay interior y exterior, yo y lo otro, sino Todo Uno (no pensado sino experimentado). Es fácilmente comprensible que si el personalismo constituye la visión superficial y limitada de las cosas y la percepción

exclusiva y excluyente desde “mi Ego y lo mío”, madurar consiste en ampliar, ensanchar y deslimitar dicha percepción y por lo mismo los intereses, evolucionando desde el ego-centrismo al Bio-centrismo, al Cosmo-centrismo, es decir, la Naturaleza de las cosas como centro, “Tal cual son”. Quien percibe la Talidad de las Cosas y los Seres, tal- y - como - son, es un Buda. Las imágenes de Buda, ante la que quemamos un incienso que se disipa, no representan al Buda histórico sino a toda persona que se percibe Tal cual es y a los seres Tal cual son, con esa lucidez, nunca completa en lo concreto. Las imágenes representan al Maestro Único, interior-exterior sin excluir nada vivo.

La mente puede ensancharse percibiendo aspectos globales, totalizadores del funcionamiento del mundo como naturaleza y como sociedad humana incluida. Se puede ver con claridad en los ciclos vida-muerte. Salimos de la Tierra y volvemos a ella con la colaboración de las moscas, los carroñeros, las bacterias, la lluvia y el viento... Nada se pierde. Todo se transforma. Vivir la muerte es crecer la hierba y los arbustos, vacas y grillos... Los seres dependen unos de otros relacionándose en un Todo. Es costumbre en el Zen hablar de que hasta una brizna de hierba cumple su función. No sólo nada sobra ni es superfluo sino que lo que parecen pequeñas cosas, repercuten en la otra parte del mundo. Juan bebe y Manolo se emborracha. América se acatarras y estornuda Europa. Todo funciona como un solo cuerpo, como una sola Unidad. Cuando Todo es Uno, nunca dos, el Uno desaparece por no haber nada a lo que referirse o compararse : esta Nada, este Vacío es la esencia del Universo autosuficiente e impersonal. La forma y el Vacío, Materia y Energía son identidad. Mente y Cuerpo son Unidad con todas las cosas y seres. La Vida es indivisible. Esto es la Guía.

Comprender esto es fundamental como lo hacen ya los físicos, los ecologistas y hasta los nuevos economistas, pero no basta si no se lleva a la Práctica. El conocimiento sólo, es inoperante. La Sabiduría es Práctica-Realización. Es lo que nos permite Aprender a Vivir, Vivir realmente.

La Ley de la Causalidad Múltiple y el Efecto, así como la ley de los Cambios por la que nada permanece, la ley de la inexistencia del Tiempo pasado y futuro (excepto como recuerdo y proyección irreales) que nos obliga a realizar el momento presente, momento a momento..., la ley de la inexistencia, por tanto, del Ego como entidad autosuficiente o que exista por sí mismo...etc. (a excepción de la ley del más fuerte que es biológica), constituyen fundamentos indiscutibles prácticos, verificables y comprobables científicamente (por todos, sin cabida para supersticiones) sobre los cuales ha de ocurrir la transformación del Ego, la maduración y el encuentro con Uno mismo. Todo acaba y todo empieza a cada instante o mejor aún todo es sin comienzo ni fin. Así se representa en el círculo Zen, el símbolo de una Práctica que no se detiene siguiendo la corriente del Universo. El Pino siempre verde. Pero las formas simbólicas, no existen. Un círculo, un cuadrado, un triángulo, en cuanto se les ilimitan las dimensiones, se desvanecen, no son nada, solo Vacío. La forma conceptual está vacía.

Puede considerarse practicante del Budismo Zen el que sigue estas leyes que llamamos “el orden de las cosas”. Sin despreciar el porqué y el para qué, el Budista

cultiva el cómo. Cómo se hacen las cosas más que porqué y para qué. Estos vienen solos si el cómo es ajustado al Camino de Buda. La precisión, la exactitud en el gesto, todos ellos fáciles, en los movimientos dentro del Dojo y la postura del Zazen, la colocación de las ropas y demás instrumentos de la disciplina, hacen su trabajo. Tiempo después comprendemos una pequeña parte de su sentido. Pero ello no es lo más importante, sino tener la “sensación de la vida” por la que tu Maestro te pregunta algún día y habrás de arriesgarte a contestar pues él es el que certifica, el que reconoce el acierto de la evolución de tu mente, en cuanto a la distinción o “discriminación de lo necesario y lo superfluo del deseo”, así como la lucidez de “hacer lo que hay que hacer” en cada momento que “sigue el orden de las cosas” y “encontrar tu lugar en el mundo” sin necesidad de razonar ni sentir extremadas emociones.

El agua fluye cuesta abajo  
Las estaciones se suceden  
Los pájaros no saben que utilizan el aire  
Los árboles crecen hacia arriba  
y sus raíces hacia bajo

Las referencias, el sentido de lo que voy escribiendo, puede tener un sonido reconocible, incluso para el que nunca oyó hablar de Budismo Zen. Su relación con la naturaleza y una conducta humana inspirada en otros valores que los imperantes, se expresa bien en las dos de las caligrafías que traje del Japón. La primera, un regalo recibido en la sede del Soto Shu, la Dirección del Zen Soto en Tokio, en 1984 (Dicho sea de paso la cabeza es una asamblea, no un individuo). La segunda caligrafía, me fue entregada por mi Maestro, el Honorable Soden Shuyu Narita, el día de mi recepción en la Orden de Buda, en el 89, en su Templo de Todenji, también en Japón. Ambas las reproduzco entre las ilustraciones del libro.

“ Si eres generoso con tu posición, con tu mente, con tus relaciones , la tierra, las montañas y los ríos, lo serán contigo”.

“Está bien ayudar a los demás. Está bien ayudarse a uno mismo. Pero lo mejor es seguir el Camino de Buda”.

La educación occidental, convencional e idealista, se basa en modelos exigentes, abstractos de perfección. Podría afirmarse que llega a incapacitar para las relaciones corrientes en el sentido de que desarrolla una imaginación de logros con la apariencia de algo posible sólo con desearlo. A medida que se intentan conseguir, la distancia resulta tan infinita que lo que nos sucede queda desmerecido, anémico, insuficiente y podría añadirse que resulta frustrante. Tanta fantasía e idealismo, alimenta la insatisfacción porque hasta los más pequeños defectos son criticados desproporcionadamente, alejando a unas personas de otras, en especial a las más allegadas puesto que son elementos de desilusión y conflicto. Sin embargo no se ven de igual manera en uno mismo. Por todo, aventuro a decir que la imagen (de todas clases, mental interior o artística exterior) se aleja de la vida corriente, ordinaria, normal. A esto se añade que tal educación ni siquiera provee de los medios para alcanzar esos fines, aumentando así el sufrimiento aunque bien es cierto que las

defensas le conviertan en inconsciente. ¿Cómo asumir el abuso, la injusticia, el engaño, la violencia, la hipocresía... de que veinticinco mil personas mueran al día sólo por beber agua contaminada ; que se corte cada día un millón de árboles ; que cada día se extingan entre veinte y setenta y cinco especies como resultado de unos modelos destructivos de producción y de consumo ?. Austeridad.

Me refiero constantemente a la adicción que padecemos a nuestros propios pensamientos y deseos. ¿Porqué creemos en ellos aunque nos frustren ?. Parece normal por corriente, este funcionamiento adictivo de la consciencia-Ego, pero no lo es. Se trata de una dependencia, una inmadurez mecánica que puede ser trasladada a cualquier creencia adoptándose con la misma candidez. Este fenómeno tan frecuente en el terreno de las creencias y las ideologías que debemos reconocer, puede ocurrir entre los Budistas y de hecho ocurre. No podemos perder de vista que hablamos de seres humanos, todos nosotros, con la mente deformada, con esa capacidad de aprendizaje deformable y deformante. Refiriéndome al Budismo Zen Soto, intentamos librarnos en lo posible de ella, pero no como sustitución del Ego con otro Ego. Una clave, me parece que está en la cuestión del Apego a la Iluminación como si se tratase de una cuestión religiosa, de un estricto compromiso político o una misión cultural, que no lo es. Si hubiera un Apego por el que no se comprendiera que el Practicante Budista tiene que actualizar la mente lúcida (Búdica) en cada instante para que su mente y consecuencias sean reales, tal Budismo entraría a formar parte, como ocurre con muchas formas de Budismo, del grupo de actividades superficiales, artificiales, vulgares y enajenantes. Una vieja frase dice al respecto : “si encuentras a Buda, mátales”. Lo que libera es la actualización de la Propia Naturaleza y no de la condición. Es cierto que tenemos una dependencia del aire, del agua, la comida, el techo, ciertas relaciones, el descanso...etc., pero ello distingue precisamente la necesidad natural, del deseo condicionado, lo real, de lo ilusorio.

Como insisto en otras páginas del libro, es la naturaleza la que Guía, la que propone modelos, la que descubre valores, conductas, sentimientos y sensaciones, no el diccionario ni previsión mental alguna. Cualquier proyecto personal, sea cultural, político, educativo, de salud, economía, agricultura..., habrá de inspirarse en esto. Repito : proyecto Personal, individual. Un proyecto de trascendencia social, volverá a ser idealista. Ya lo intentaron cien años los Emperadores Asoka, padre e hijo, en el Ceilán Budista, ante la sangre y la destrucción que hacían de sus enemigos. Siguiendo las Enseñanzas de Buda cuando el Budismo en la India aún era reciente solo quedan algunas piedras decreto. Se dice que también el actual reino de Butan, al norte de la India, es Budista. El Budismo hizo evolucionar muchas cosas en Asia pero como se ve, las tradiciones no bastan. Es el individuo Uno por Uno el que debe realizarse. La tradición no es suficiente. Los jóvenes se alejan del Budismo hacia la autodestrucción. El Budismo viaja al occidente de las guerras, la lucha diaria y el estrés para retornar vitalizado.

Continúo tratando de transmitir otra forma de consciencia, quiero decir, algunas de sus características según mi experiencia, sabiendo que existe el riesgo de intelectualización por parte del lector pero también es posible que familiarizándose

con el tema pueda disminuir miedos o se anime a dar el paso de “Aprender a vivir” y hacerse cargo de sí mismo. (Sin hacerse Budista).

La consciencia superficial adquirida o Ego, es muy semejante en todos los humanos con mayor o menor fuerza en tales o cuales rasgos, sean positivos o negativos, sean meritorios, agradables, constructivos, amables... o sus contrarios duros, agresivos, repulsivos, destructivos...Este es el aspecto doble del Karma positivo y negativo : lo condicionado con buenas y con malas consecuencias que a su vez movilizan buenas y malas reacciones que provocan a su vez reacciones, acciones, reacciones...en las que la causa se convierte en efecto y este en causa...y así sucesivamente. Los modelos convencionales, fijos, aprendidos, del comportamiento, son histéricos, heroicos o ascéticos... y consisten en expresar extremosamente valores y maneras, populares o caballerescas, maleducadas o bien educadas. Unas consisten en dar rienda suelta al dolor y al sufrimiento con gritos y alaridos, llantos y tirones de pelos, autoagresiones, estados de trance...etc. El otro extremo es el de la aparente ausencia de sentimientos, el aguante, la represión, “haciéndose los valientes”. En nuestra Práctica se trata de ser conscientes, sin dejar de ver la propia manera.

El control no es aceleración ni freno sino libertad instantánea, unas veces será de una manera, otras otra, otras otra... Si tienes ganas de llorar y es oportuno, lloras. Otra cosa es el porqué. “¿Lloras porque se ha muerto tu madre ? ¡Pues vaya Práctica del desapego !”, decía un practicante a otro. “Lloro porque tengo ganas”, le respondía. Si el dolor te hace gritar, grita...que el juicio de los demás o el de tu Ego no lo detengan. Lo mismo digo de estornudar, toser... ¡Hay veces que no puede ser !. No nos convirtamos en Robots de una sola respuesta.

El control no es mental en el sentido de conseguirse tras un pensamiento, una orden que trasladada a una voluntad entrenada, consigue el objetivo. Así no se sale de la mente superficial, del mentalismo. El control es una realización de equilibrio y regulación por el encuentro cuerpo-mente-cosmos unificados naturalmente, sin intervención de la intencionalidad y la mayor parte de las veces sin pasar ni antes ni después, por la consciencia consciente. Ni discriminación ni no discriminación. Cuando esto es así, hay sensación de Paz y Bienestar independientemente de que las cosas vayan bien o mal, sean deseables o indeseables, lo que resulta muy convincente. Atribuir o buscar poderes más allá de esto es confundirse con disciplinas espectaculares.

El Control, el apaciguamiento y la disminución, desaparición o dominio de tendencias neuróticas del Ego, es posible en la medida que cada uno pueda conseguir con su esfuerzo, la Práctica del Budismo Zen basada en el desapego. Empezamos a ser inteligentes cuando dejamos de ser listos, listillos. Es una manera de decir que la desconfianza y la negación a la obediencia de esta forma egótica de consciencia superficial, nos saca del Robot. Insisto en que la Práctica de la Impersonalidad es una dimensión que traspasa y supera toda dependencia o Karma. La mente abierta, vaciada o desinteresada de juicios y valoraciones, categorías y opiniones sobre sí y sobre los demás, no mantiene prejuicios sobre la Práctica propia y ajena, cortando el desarrollo del pensamiento por la concentración en las Instrucciones y dedica la Energía a este trabajo como lo más importante.

¿Impersonaliza el juez, el cirujano, el policía, el bombero, el científico... que tiene que cumplir la norma, le guste o no le guste ?.

¿Deja a un lado sus creencias y opiniones personales aunque siga siendo una persona?. Lo hace en un momento “profesional”, para recuperar su Ego inmediatamente, lo cual le permite ser frío, “ser objetivo” y no “quemarse” implicándose. Su mayor problema es este dilema (dualismo) para con el resto de sus asuntos en los que es controlado por su Ego. Esta separación, estas dos maneras, son las que provocan conflicto y destrucción en el mismo sujeto. No puede haber Unidad y armonía entre las partes sin ser interdependientes en un Todo. La Práctica Zen es la unificadora de la mente, sentimientos, pensamientos y acciones en las que no hay separación, análisis, idea de ganancia...etc. Profundizando en la Práctica, estas diferenciaciones superficiales y Egóticas, desaparecen. Dualismo Ego : estar dentro y a la vez estar fuera por conveniencia. Mente Zen : ni dentro, ni fuera: consciencia experimental más allá de las palabras como resultado de la Práctica Budista, una cosa de por vez, completamente, sin reservas, sin pensar ni proyectar otra cosa. Solo Consciencia presente en fusión con el objeto.

Es útil recordar al respecto, que despersonalizar tiene otro sentido diferente a la Imparcialidad de la Impersonalización (ver “lavado de cerebro” en el capítulo quinto). Es un paso más en la evolución normal (aunque no corriente) de la consciencia que no se da con frivolidad sino “quemando las naves”, cortándose la retirada, metiéndose en un callejón sin salida para el Ego, cercando la Egopatía, desmontando al personaje, desacreditando uno mismo el absolutismo de los valores personales, de las actividades repetitivas e institucionales, que son como una red o maraña socialmente establecida en el tipo de familia, trabajo, diversión, como si no hubiera más asuntos a hacer entrar y salir de la estructura, restructurándola de manera adulta, abierta, renovadora, si no es superándola siempre o haciéndola desaparecer, viéndola, desapegándose, desinflándola como globo que es.

La Búsqueda no acaba nunca desde las preguntas. Desde las no preguntas acaba pronto si se sigue el Camino correcto. Preguntarse, cuestionando todo, como siempre, es una función del Ego que, o es moderada por la profundización o sólo es el sonido de un disco rallado. El mecanismo jamás encuentra sosiego porque no es natural, porque desconoce la vida y nunca llega a conocer la libertad del vacío inatrapable que el Buscador rastrea a través de la palabra, del gesto, del material, la imagen, el color, el sonido, el personaje... que se aísla, lucha...como héroe de su guión personal propio utilizándolo todo. La busca el que quiere hacer lo que le da la gana, lo mismo que en el que, en el otro extremo, se somete. Es una intuición libre, no condicionada, genuina, primaria, desatada, emancipada de los motivos personales en la que Dogen refleja su Enseñanza : “muere, renace y cuanto hagas estará bien”(morir a cada instante para tu Ego).

Atiende, escucha, contempla, deja caer, no intervengas...Todo está ocurriendo ¡Ahora ! ¡Ya !. El grado de implicación, le pone cada uno cotidiana e instantáneamente. Si es completa la realidad del momento, es completa.

C- NIVEL DE CONSCIENCIA DE LOS ESTADOS MEDITATIVOS DEL ZEN.  
LA LUCIDEZ DE LA CONSCIENCIA PROFUNDA.

Unas pocas palabras sobre los muchos tipos de meditación que se confunden porque los que practican las disciplinas correspondientes no se han preocupado de ponerlas en común guiados por la confianza en sus respectivas tradiciones. Hay disciplinas para toda clase de mentalidades. Es por esto que el individuo concreto, ha de desvelar el secreto por sus propios medios esforzándose en experimentar lo que le parezca apropiado dentro de su grado de madurez, lo cual le obliga a tantear, a “buscar”. No todas pretenden lo mismo ni sus medios son equivalentes.

Disciplinas antiguas y modernas, religiones reveladas, chamánicas, sincretistas, espiritualistas o naturalistas de todos los colores, utilizan la meditación, es decir la concentración de la atención con esfuerzo repetido y frecuente, combinándola con el uso de variados instrumentos, para modificar la mente, tal como pensamientos, sentimientos, imágenes, sensaciones, movimientos, escenas, bebidas, drogas, ruidos, músicas, cantos, palabras, silencio, frío-calor, hambre-sed, oscuridad..., estimulando o bien tranquilizando. Por ejemplo estimulando históricamente, con el miedo y la amenaza, tortura física y psíquica de manera que el sujeto se rinda y su consciencia prefiera huir a un trance sugerido en el que ha sido educado con representaciones mediante la iniciación y la asistencia previa practicada en su cultura. De semejante manera, por privación de fuerzas, alimentos, estímulos ambientales, aislando al sujeto en una o varias sesiones calculadas de carácter ascético con un guión místico de distintas significaciones... El objetivo básico de estas maniobras, está en sacar al sujeto de su ubicación mental, sacarle de su quicio habitual, de sus problemas personales al fin y al cabo, de su egocentrismo. El asunto a reflexionar ahora es el “para qué”, con qué objetivo. Generalmente se trata de convertirlo, una conversión ó más bien una inversión, “por su bien”, por la que ocurra un “cambio” hacia una promesa deseable, algo salvador, maravilloso a lo que es necesario hacerse adepto para poder conservarlo y acrecentarlo. Hasta aquí podría aceptarse como manifestación cultural y antropológica. El problema es mayor cuando se hace a la fuerza, por presión de los que nos rodean, familiares, vecinos, ambiente, amigos, costumbre, engaño (lavado de cerebro ver CAPÍTULO quinto). El problema continúa cuando no se puede evitar la presión que está creando la ansiedad de una situación sin salida, si no se quiere ser diferente, con todas las consecuencias que acompañan de rupturas ya conocidas. Y sigue, cuando hay intereses o compromisos por medio. Estos rituales se practican en todas las asociaciones, desde las escolares a las familiares, laborales y sociales de todas las culturas aunque no seamos conscientes de ellos. Hay un temor a ser diferente y en algunas pocas personas a ser igual (Robot), temores que se oponen venciendo uno de los factores sin que el otro se haya solucionado. Es de esta situación de la que se aprovechan engañabobos y timadores. También puede ser una utilización para reforzar, con otros, los intereses de uno, sean filosóficos, religiosos, económicos, patrióticos, de clase, egocéntricos... al final, de prestigio, poder, representación...,es decir, provistos de una meta materialista o de disfrazados espiritualismos igualmente materialistas, egoístas todos por igual.

Factores comunes a las múltiples meditaciones son las del desplazamiento de la atención desde los asuntos personales a otro campo. Detenerse y mirar a otro lado. Detenerse a reflexionar sobre un motivo que te proporcionan o bien concentrarte en ciertas virtudes o valores...o en un círculo hasta que le veas dar vueltas, o una imagen sugerente y representativa, una frase, un sonido, un movimiento... Son los talismanes los mantras, “los objetos de poder” de otras culturas y las nuestras, es decir, cosas corrientes a las que se les ha atribuido el poder de desviar fuerzas indeseables o deseables sobre uno o sobre otros : son los Fetiches.

Todos estos medios y muchos más, dada la sugestionabilidad de la mente humana (taza), provocan cambios en la consciencia, de carácter hipnótico, shocks emocionales, estados de trance...etc. todos ellos semejantes sobre la base de las supersticiones. (Superstición : creencia en una verdad solo subjetiva, sobre-puesta.)

Aquietar la mente incontrolada, confusa, agitada, polarizada, sufriente..., ha sido objeto de atención desde hace miles de años. Curar, mejorar o manejar la suerte, incluye los remedios más insospechados e imaginativos así como los más peligrosos. Las terapias de grupo, mágicas y guerreras, en las que se trataba de aliviar el miedo a la muerte con drogas, las fiestas populares, para saltarse reglas asfixiantes con ayuda de más drogas, el aturdimiento y los desmanes carnavalescos, la cura de sueño, las visualizaciones de escenas traducibles sobre el futuro, fabulaciones, prestigiosas profecías y sacrificios...,nos acompañan desde el comienzo de la Humanidad, desde hace más de treinta mil años. En todas partes, hoy, quedan fiestas rituales, de éxtasis por flagelación colectiva y pública con cadenas, vidrios, golpes en el pecho hasta la sangre, juegos con fuego, circuncisiones..., intoxicaciones con eleboro, estramonio, mandrágora, belladona, verbena, yedra, laurel... danzas y orgías como la tarantela o tarantismo provocado por la mordedura de la tarántula y otros insectos, los juegos peligrosos con animales como serpientes venenosas, los toros y otras en las que jugarse la vida, movilizan las morfina corporales que modificaran la consciencia vulgar, muchos de ellos hace tiempo patrimonio de las brujas y de su compañera sexual la escoba en cuyo “palo” servidor se untaban sustancias erotizantes.

No es fácil para las personas crédulas librarse de tantas influencias. La desorientación y la falta de criterio son bocado seguro para los guías de multitudes, para los que aprecian el número y no la calidad en el proselitismo, especialmente de las cientos de nuevas “religiones”, sobre todo porque sus dirigentes son los primeros confundidos. “Querer, poder y saber”, han de ser estudiados en profundidad comenzando por “no oír, no hablar, no ver” lo ajeno a la Disciplina : el oír, ver y callar de los tres monos. Esto solo, ya disuade a muchos de los que quieren lo fácil. ¿Cómo encontrar pues al maestro que necesitamos ?

Las etapas del Ego son siempre provisionales por lo que no hay que luchar contra ellas sino abandonarlas, no identificándose con la maldad o la bondad, no apeándose. Las del no-Ego no se miden y pesan, se perciben sin palabras pero



provisionalmente también es posible transmitir su esencia con palabras que procedan de la Práctica, la experiencia, como por ejemplo las “palabras vivas” de los Kusen durante la meditación Zazen.

## EL ZAZEN SE PUEDE EXPLICAR EN TRES MOMENTOS O SAMADHIS SUCESIVOS.

Podemos entender como samadhi una concentración tranquila de la energía de la atención, algo así como estar centrados en algo y descentrados del resto. En El Primer Samadhi o de la Unión del cuerpo y de la Mente, estaremos centrados en cuatro objetos de atención sucesiva, el reconocimiento del perturbador torrente de pensamientos, la quietud del cuerpo, la corrección de la postura y la respiración. Concentrada la atención en los primeros como las Instrucciones dicen, sin hacer valoraciones ni categorías, son reconocidos como producciones de la consciencia superficial que “han de dejarse pasar sin desarrollarlos, como nubes sobre el cielo”. Aquí vemos la enajenación en el Ego. Vemos al Ego funcionar gratuitamente, por ráfagas cambiantes, caprichosas, vemos a la imaginación peliculera desarrollar planes, fantasías, proyectos o lamentaciones, recuerdos, embrollos, sufrimientos... resistiéndose a la Instrucción de que sean abandonados. Desapegarse de las imágenes, de la cháchara mental y el diálogo cerebral después de ver como funciona, es un momento importante en la contemplación de la propia mente y el comienzo de la consciencia de la consciencia. La mayoría de la gente no sabe que tiene un Ego, un Robot en la cabeza. Somos entonces “conscientes de ser conscientes” del propio pensamiento así como al ir alternando con la consciencia del propio cuerpo, según dicen las Instrucciones respecto a la postura, la quietud y la respiración, que, fijarse bien, se retiene cuando pensamos y se acelera o entrecorta con las emociones, influyendo en el funcionamiento de los órganos internos negativamente. Con la mente y cuerpo separados, llega un momento en el que por esta técnica de acercamiento de uno a otro, de aquietamiento, se unifican, cesando la corriente desbocada y la extrañeza de la postura corporal, incomodidad o molestias. Todo ello ha ido ocurriendo poco a poco. La palabra samadhi en sánscrito significa precisamente “vivir las cosas” o “la unión del que medita con el objeto en el cual se medita” o Satori que significa no-dos.

Esta etapa de observación del cuerpo-mente, de apaciguamiento, de calmar la agitación de la mente-cuerpo, además de mostrar cómo son, constituyen pasos que posibilitan el salto siguiente al samadhi de la liberación de ambos, “dejando caer cuerpo y mente”, que una vez caídos son, según Dogen y su maestro chino Nyojo, el verdadero Zazen del Buda, del que despierta : Yinshin datsu raku.

En un momento de la espiración (soltar, dejar caer), acontece El Segundo Samadhi o de la Unión con la Nada, el Vacío, donde Todo desaparece. De él nos enteramos cuando hemos salido tras “unos momentos” e interpretamos erróneamente como que nos hemos dormido o distraído. Sin embargo nada podemos explicar, nada hemos traído o aprendido u observado. Llamado “Satori tonto” por ello, equivale a la “muerte” del Ego. El Maestro dice : “no detenerse en los fenómenos, no detenerse en el Vacío”. No detenerse en los fenómenos, en las apariencias, en el pasado ni en el futuro pero tampoco detenerse en el Vacío. Esto es no-detenerse. Ciertas meditaciones no Budistas califican esta etapa como de la absorción considerándola

la más avanzada. Sin embargo, el Zen considera que “la vuelta al mundo”, a la consciencia, Una Nueva Consciencia, tras largo entrenamiento, es la tercera etapa, El Tercer Samadhi de nuestra especial meditación descubierta por el Buda. “Primero, la montaña es la montaña. Después la montaña no es la montaña. Finalmente la montaña es la montaña”.

En la sucesión en el tiempo del entrenamiento, aparecen sensaciones dulces, beatíficas, exaltadas, de bienestar, a las que conviene no apegarse so pena de detenerse y no continuar el proceso de natural profundización manteniendo ese peculiar estado de Alerta, Zanshin, característico desde los primeros pasos eficaces de la Práctica que también ha hecho posible pasar de una mente enajenada en el Ego, incapaz de discriminar a la capacidad para discriminar, mente, cuerpo, Ego, no Ego...a todas horas del día, espontáneamente.

El Tercer Samadhi recibe múltiples nombres como el de la Unión con la Mente Original, de la Luz de la Sabiduría, de los Infinitos significados, del Supremo Despertar, el Samadhi de los Budas, el Espejo precioso... el Samadhi Rey de los Samadhis.

Liberados los sentidos de la influencia del Ego y liberado este a su vez al ser reconocido y experimentado como vacío e ilusorio, todas las ventanas sensoriales quedan abiertas y limpias para la percepción directa de la realidad, “sin poner ni quitar nada”, en la que “las cosas son tal y como son”. Es su Talidad la que nos incluye, rompiendo fronteras, convirtiéndonos en Budas, en Despiertos, en lúcidos, para continuar apartando los obstáculos a la emergencia de Nuestra Propia Naturaleza y descubrir nuestro Verdadero Rostro Original, nuestra auténtica forma.

Como consciencias, son descritas las de los sentidos y la mente pensante, esta vez ya liberada y no perturbadora, en total seis. Además las tres consciencias propias del Despierto que ha realizado el vacío del Ego propio y ajeno, la Unidad de todos los seres y cosas que forman una sola familia, la Ilimitación que libera de las invitaciones del deseo y la ignorancia, la permanencia de la Nada que nos libera de toda clase de ilusiones y sufrimientos.

Se trata de una Nada, un Vacío “que encierra tesoros incalculables”, de “un silencio atronador” y un “ni nacimiento ni muerte”, repletas de vida, anterior a la separación entre el sujeto y el objeto (dualismo), anterior a las palabras, las ideas y las creencias. “Todo de un mismo sabor”, más allá de la no discriminación y la discriminación.

En la simbología Budista, así como la flor del loto surge del barro, la verdadera mente naturaleza tiene sus semillas en la tierra del Ego. Así como el Ego muere en el fuego de la Nada, el Ave fénix resurge vivo de entre las cenizas. La auténtica Naturaleza se percibe individualmente y desaparece a la vez del cuerpo y de la mente egótica. La libertad y el orden de las consciencias, se manifiesta en cada ocasión y saborear cada instante con discernimiento, nos sitúa más allá de las dependencias, más allá de más allá. La mente Zen, la mente de un Buda, es la mente ordinaria, la normal.

Efectivamente, numerosas disciplinas ofrecen al Buscador la posibilidad de una evolución de su consciencia desde un nivel vulgar a uno superior en el sentido de la

integración de todos los seres. Parece como si la civilización no hubiese podido extinguir del todo, aún, la necesidad primitiva del encuentro fraternal con todas las cosas y seres del mismo origen. Hay muchos datos que hablan en favor de tal unidad y afinidad entre las especies, en el campo, no sólo celular sino de los órganos, las funciones y muchas costumbres de las que vamos descubriendo ellos tuvieron y tienen antes que nosotros y que hasta se las copiamos. La validación científica de que la percepción de sentimientos, pensamientos y actos humanos, no sólo son parte de los animales más evolucionados, los vertebrados, sino por parte de las plantas, así como los beneficios para el cuerpo, la mente y el cosmos ( Naturaleza) de la meditación, puede tranquilizar a los más desconfiados o dubitativos y acomodar a los escépticos.

En palabras de un notable Budista : “el autoengaño parece depender de la ilusión y el ensueño. Nos gustaría ver lo que nunca hemos visto en vez de querer ver lo que estamos viendo ahora (y aprender a verlo). No comprendemos ni aceptamos que todo lo que está aquí y ahora (JI-NI), es, lo que es. Tampoco estamos dispuestos a continuar en la situación presente, tal y como se nos da. Las actividades del Ego son, la pérdida y la ganancia, el temor y la ilusión”.

En las llamadas religiones, sólo en la India se calculan más de treinta con unos tres millones de dioses, cada una dispone de su sistema de acceso a ellos por medio de su meditación. Si seleccionamos unas cuantas entre las más representativas, el Bakti hindú, la Cábala judía, Heasicismo cristiano, Sufismo islámico, Meditación trascendental, Yoga, Tantra, Budismo tibetano, Cuarto camino de Gurdjief, Krisnamurti... (de Goleman), podemos observar algunos aspectos comunes. Entre ellos, la acción voluntaria, el acto de buscar, así como la sumisión, propia del aprendiz a su guía o maestro, el aprendizaje de la concentración mediante el control de la atención sobre lo que las instrucciones mandan, son prácticas repetidas innumerables veces que fijan no sólo el recuerdo sino la experimentación de la mente y el cuerpo en tales situaciones. Esta es la experiencia y el entrenamiento básico que habrá que dejar atrás. En el camino de todo aprendiz pueden aparecer “intoxicaciones” por exceso de celo, abandono del instructor y trabajo por su cuenta..., cuyas desviaciones, autoengaños y falsas interpretaciones suelen solucionarse recuperando el Camino. Hay ejemplos de éxtasis, beatitudes, absorciones, visiones...autosugeridas en la concurrencia de fuertes temperamentos y las variadas sugerencias de cada disciplina, cuando no sugerencias ordenadas descaradamente.

La contemplación es otra práctica frecuentemente común con varios ángulos de interpretación que abarca la reflexión en quietud y también la observación pura del objeto con la mente vacía de significados como el sakura japonés o contemplación de las flores del ciruelo, el cerezo...etc., la contemplación de la propia mente y el propio cuerpo en su composición y descomposición, o en otras escenas como la Ceremonia del Té, la contemplación estética de vegetales y animales o partes de la naturaleza, sin fijarse en nada concreto, embebiéndose de ella, hora tras hora, para después pasarla a la pintura con espontaneidad. Los ejercicios que no distinguen o discriminan son útiles instrumentos para llegar a suprimir la dualidad sujeto-objeto, interior-exterior, fundamento de la falsedad de la mente. En un plano intelectual

verificable, las cinco clásicas meditaciones de la inevitabilidad de la enfermedad, la vejez, la muerte, el cambio que sufre todo aquello a lo que estamos apegados y, finalmente que somos dueños, herederos de nuestras propias acciones.

No puede extrañarnos, pues, que existan expresiones comunes en todas las disciplinas pero no significa que se refieran a lo mismo.

Después de las intoxicaciones y contemplaciones, los sentidos se cierran, la mente se detiene y ocurre la absorción descrita más atrás como segundo samadhi, caída del cuerpo y de la mente en el sentido de desaparición del campo de la consciencia, también designado como “inmersión en otro ser” o “raptó” por algunas religiones. Esta pérdida de la consciencia sensorial de la que el meditador se entera cuando sale de ella, es decir de no-consciencia, es un cambio de enorme importancia puesto que se experimenta la no-consciencia sin trance ni sueño alguno. El meditador, se encuentra en la misma postura de hace un minuto o más pero nada ha traído, nada puede contar, nada ha visto, oído, gustado, tocado, oído...

Es a partir de este punto donde las meditaciones se diferencian con mayor claridad porque según la ideología, las creencias y significados que cada disciplina proporciona, el Ego se rehace y refuerza, reaparece un alguien..., desnaturalizándose la experiencia del vacío y en lugar de quedar el Ego en la posición de un traje que se quita o pone a conveniencia, lo que aparece es un remozado personaje, un protagonista de otra obra de imaginaria.

Es a partir de este punto donde las creencias difieren y las diferencias provocan cismas, conflictos y enfrentamientos... históricos. Para el caso del Budismo Zen, es donde acaban las palabras, las informaciones y emerge, en el tercer samadhi, la mente de Buda, la mente lúcida. Es el aprendizaje TAITOKU, por el cuerpo, cuando la mente comprende su propio condicionamiento y comienza a ser inteligente, es decir a descondicionarse y ensancharse, rompiendo las falsas fronteras, abriéndose en libertad.

En el tercer samadhi del Zazen ocurre algo insólito, desacostumbrado en las disciplinas que sugieren y condicionan las formas a percibir, el tema, y como dije, con ellas, el personaje Ego se rehace como protagonista, como sujeto de maravilla. Hay mecanismos mentales que hacen “fácil ver” aquello en lo que uno cree. Sin embargo desde el Zen, la Nada es difícil de ver y menos si nada hay que esperar ni que lograr. Dice Dogen que por bien que se conozcan muchas disciplinas, en cuanto se posea una mente que se apegue a esto o a lo otro...se contará dinero de bolsillo ajeno. Pues bien, en el Zen, la consciencia vuelve al mundo perceptible por los sentidos pero sin el predominio del Ego. La Unificación anterior en la Nada potencializa la percepción en el Uno real, sensorial, así como la lucidez de ver las cosas tal y como son, neutrales, imparciales, impersonales. Es el paraíso de la tierra tal cual es con todos los inconvenientes naturales, con sus dificultades, con su terquedad en la conservación de las formas, las funciones y el ritmo de los cambios. Percibir con tal ecuanimidad (todo por igual) es el propósito del practicante Zenista, propósito a olvidar nada más pensado, porque solo un pensamiento perturbaría la

experiencia. Se trata de mantener sin apego la mente ecuánime de un Buda, este nivel de la consciencia, cultivándole con las Prácticas adecuadas o conducentes: esto es el Bien. Y evitando las inadecuadas o inconducentes a la Práctica que son el Mal, el dualismo “YO Y LO OTRO”. No se trata de un Nirvana como estado final de ciertos Budismos, sino de prescindir también de él volviendo al mercado, la calle, la casa..., el mundo. Según el Budismo Mahayana (Gran vehículo), no hay mayor poder que aprender a saborear la vida y compartirla. Es lo más natural y solidario del mundo. Los Diez Cuadros del Despertar del Buey explican en dibujos la evolución de la mente como si se tratase de un buey perdido que el pastor adiestra. Se le atribuye a un maestro chino de hace setecientos años.

Este acceso a la realidad y no otra accessis, cumple plenamente la inclinación natural de este “anfíbio polimorfo” que es el Hombre. Es el proceso de transformación de la consciencia, de las relaciones y su sentido, con todas las cosas y seres. Recordando el tema de la indiferencia, se puede añadir que se demuestra y actualiza con respecto al valor convencional de la alabanza, la culpa, la codicia, las ambiciones comunes, las creencias comunes, los padecimientos vulgares. Estas y otras novedades brotarán del humano que ha fracasado con un tipo de mente cliché porque su voluntad ha persistido en la Búsqueda. Nuevos aspectos de la vida, inadvertidos, surgen del barro y la basura.

La liberación de la tiranía y exclusividad de ese tipo de mente cliché robótica no es sólo la liberación de los condicionamientos y ensanchadora de la percepción sino que tal ensanchamiento experimenta parte de los recursos de una naturaleza sojuzgada, semiolvidada y contraída, que ni siquiera hay que adquirir puesto que está dentro de nosotros y cuya experiencia no corre el riesgo de ser manipulada por creencias ideológicas o con imaginerías recondicionadoras que resuciten otro orgulloso personaje de nuestro prepotente Ego. No es ocioso añadir que tampoco ha de entenderse el desapego como un vaciamiento comparable al del zombi de película, al ladrillo o a la piedra sin sentimientos como vulgarmente se dice, sino que por el contrario, liberados de ciertos condicionamientos limitadores, aperecimos, hacemos presente el presente, nos damos cuenta y usamos mente y cuerpo entre lo mucho que hay alrededor. De nuevo aparece el tema de la diferencia (dualismo) entre como soy y como seré, el miedo y la interpretación utilizando la misma consciencia que tratamos de trascender. Si tomamos la experiencia nueva como frialdad, anulación, exaltación, aventura... nos equivocaremos porque la raíz de la experiencia está más atrás de las palabras y las creencias (por eso el Zen no va a favor o en contra de nada, ni es teóricamente incompatible con ninguna disciplina a menos que esta se aferre y limite a su exclusivo sistema de comprensión). Si está más atrás, no hay teoría o idea que lo imagine y por otro lado nada hay que temer pues el Origen está en nuestra propia naturaleza, siempre a favor de la vida. El problema está en la separación que el Ego hace entre el sujeto y el objeto (cosa útil) pero que habiéndose desarrollado sin contar con la naturaleza, se ha convertido en un monstruo destructivo. “Cuando puedas no ver la diferencia entre el príncipe y el mendigo, cuando puedas no verla entre lo sagrado y lo profano, tus pies estarán sobre la tierra”. Sin embargo no podrás identificarte con nada sino sólo notarlo.

Cada practicante habrá de experimentar por sí mismo sus propias condiciones. Toda identificación es irrealidad.

Si hubiera que comentar algo sobre los pretendidos superpoderes ofrecidos por algunas disciplinas, baste el ejemplo que se dice que Buda dio en el siguiente suceso : coincidiendo el maestro con otros viandantes, llegaron a la orilla de un río. Uno de ellos pasó por encima de las aguas. Cuando Buda y los demás llegaron a la orilla , el protagonista que conocía la fama del señor Buda le preguntó qué le había parecido, obteniendo la respuesta que sigue : lástima me da que hayas empleado toda tu vida en conseguir esta maravilla cuando por solo una moneda el barquero lo haría para ti.

LAS DIEZ IMÁGENES DE LA CAPTURA DEL BÚFALO O DEL CABALLO, EL ELEFANTE... SEGÚN LA CULTURA DEL PAÍS QUE EXPRESA LA CONQUISTA DE LA CONSCIENCIA DE LA PROPIA NATURALEZA.

LAS DIEZ IMÁGENES DE LA CAPTURA DEL BÚFALO

### **1) La búsqueda del búfalo**

Nosotros damos la espalda a nuestra verdadera naturaleza. Distráidos, deambulamos en el laberinto de lo mental, alimentando nuestras proyecciones, presas de la incertidumbre, de la confusión de los pensamientos, víctimas de las ideas del «bien» y del «mal».

### **2) El descubrimiento de las huellas**

La meditación de los textos budistas, el aprendizaje de la vigilancia, abren un nuevo horizonte. Estamos más alertas, respiramos un aire tónico, vivificante. El «bien» y el «mal» dejan de oscurecer nuestras percepciones.

### **3) La aparición del búfalo**

Una atención adquirida gracias a la interrogación silenciosa concentra nuestras percepciones, lentamente, vamos siendo conquistados por la interpenetración de «lo exterior» y «lo interior».

### **4) La captura del búfalo**

Repentinamente, nos abrimos a la verdad incondicionada. Los conceptos y las ideas se evaporan en un cielo sin nubes. Eso no está concluido, nos instalamos en una certeza informal, incalificable.

#### **5) La domesticación del búfalo**

Los pensamientos desconcertantes están reunidos, los recibimos con serenidad, sin juzgarlos, sin interrumpirlos, con un espíritu de sinceridad y de aceptación

#### **6) El búfalo encuentra su establo**

Desde ese momento, nos sumergimos en una tranquilidad completa, esta quietud ya no está afectada por las emociones, las tentaciones, los impulsos que se agotan en sí mismos.

#### **7) El búfalo es olvidado, sólo subsiste la consciencia**

Hemos perdido de vista la idea de nuestra verdadera naturaleza, saboreamos silenciosamente la alegría de la consciencia increada.

#### **8) El búfalo y la consciencia son olvidados**

La consciencia seguía siendo un objeto de satisfacción. Pero, a su turno, ese endeble obstáculo se disipa. El espíritu está ahora completamente abierto a todo lo que llega, ni indiferente, ni implicado.

#### **9) El retorno a la fuente**

Sólos con nosotros mismos, permanecemos perfectamente asentados («nos recreamos en el origen de diez mil cosas» Chuang-Tse). La transformación que agita la superficie de las apariencias, como las ondas del agua, participa de nuestra naturaleza. El conocimiento y la ignorancia son igualmente olvidados.

### 10) La plaza del mercado

¡El mundo de los hombres nos solicita de nuevo! ¡Volvemos a la plaza del mercado, embarrados, harapientos, manifestando con nuestra humildad la belleza y la generosidad de las cosas! El hombre sabio, con su presencia impersonal, da testimonio de la realización...

Como dice un poema japonés:

Con el pecho desnudo, los pies descalzos, llega a la plaza del mercado.

Cubierto de barro y de polvo, ¡qué ampliamente sonrío!

Sin recurrir a poderes sobrenaturales.

Hace florecer de golpe los árboles muertos.

### EL CABALLO (una de las secuencias)

El pastor canta y baila, seguido de cerca por el animal.

Cuerpo y conciencia están apaciguados, una morada provisoria ha sido obtenida.

Deseoso de hacer llegar lejos su canto y de saborear la paz de las alturas, teme sin embargo que el caballo sin custodia se escape del todo, porque la naturaleza de este animal salvaje debe ser progresivamente apaciguada.

El pastor no debe distraerse, puesto que este caballo fue el ladrón de la conciencia.

Sí llegara a apartarse de sus intenciones y a quebrar sus trabas, el trabajo anterior se volvería súbitamente inútil y dos filas de lágrimas se echarían a rodar.

### EL ELEFANTE



## EL ELEFANTE

1. Concentración del espíritu.
2. Memorización (cuerda).
3. Consciencia.
4. De las seis curvas del camino, es decir de las seis uerzas, la primera es la *fuerza de la audición*. Es apoyándose en esta que se realiza el primer estado.
5. El elefante representa el espíritu y su color negro la oscuridad del espíritu.
6. El mono representa la dispersión y su color negro las distracciones.
7. A partir de allí y hasta el séptimo estado, hay una llama que decrece hasta desaparecer. Esta diferencia de tamaño denota la diferencia de los esfuerzos de concentración.
8. La fuerza de resolución. Gracias a ella se realiza el segundo estado.
9. Absorción continua del espíritu.
10. Los cinco objetos que representan las percepciones agradables a los sentidos son el símbolo de las distracciones.
11. A partir de allí, el elefante se toma blanco progresivamente empezando por la cabeza, lo que indica la fijación paulatina del espíritu y el Incremento de la lucidez.
12. *La fuerza de la memoria*. Merced a ella se realiza el tercero y cuarto estado.
13. Abandonar y concentrarse nuevamente.
14. [La liebre] representa las distracciones sutiles. En este estado, se reconoce distintamente las distracciones groseras de las distracciones sutiles.
15. El elefante mira hacia atrás. Habiendo tomado conciencia de la distracción del espíritu, hay que dirigirlo de nuevo hacia la concentración.
16. Mantener firmemente.
17. *La fuerza de la consciencia*. Gracias a ella se realizan los estados quinto y sexto.
18. Las distracciones anteriores disminuyen.
19. Durante el somaño, y aunque el espíritu esté propenso a la virtud, las distracciones no desaparecieron por completo y aún es necesario disciplinar el espíritu; sin embargo, ocurre que se obtenga el fruto de dos verdades.
20. La fuerza de la conciencia impide al espíritu extraviarse, volviéndolo (a la concentración) y dirigiéndolo hacia el somadhí.
21. El espíritu está domado.
22. El espíritu está apaciguado.
23. La fuerza de la *energía*. Merced a ella se realizan los estados séptimo y octavo.
24. El espíritu está enteramente apaciguado. En este estado, las distracciones, incluso sutiles, nacen difícilmente y, si aparacen, son eliminadas de inmediato con poco esfuerzo.
25. El color negro del elefante y el mono han desaparecido. Si uno se apoya en la memoria y la conciencia, no puede ser molestado por las distracciones groseras y sutiles, y se entra directamente en un samadhi ininterrumpido.
26. El espíritu está concentrado en un solo objeto.
27. La fuerza de la *Investigación*. Merced a esta fuerza se realiza el noveno estado.
28. Perfecta ecuanimidad.
29. Ligereza del cuerpo.

30. Alcance del somatha.

31. Ligereza del espíritu.

32. Mediante la aplicación simultánea de *samathay vipasyana* (percepción directa), gracias a las cuales se medita sobre la Vacuidad, se corta la raíz del devenir (*samsara*).

33. Gracias a los esfuerzos de memoria y de conciencia, la contemplación está cumplida

## CAPÍTULO CUARTO

### ESTADOS MODIFICADOS DE LA CONSCIENCIA Y ESTADOS NO HABITUALES .

El Túnel. La audición en estado de coma. Consecuencias de la falta de sueño. La destructividad cerebral de ciertas drogas. La hipnosis. El lavado de cerebro. Los zombies.

Conviene recordar que por consciencia entiendo, darse cuenta, caer en la cuenta, apercibirse, ser consciente de algo o tenerlo presente, (No confundir con conciencia moral).

La capacidad de percepción es la interpretación o el significado que para un sujeto tienen las sensaciones recogidas por los sentidos en presencia de un objeto o situación. Cada cual ve en un paisaje lo positivo y negativo a que le induce su educación, profesión, intereses. En un bosque, el cazador ve las posibilidades cinegéticas ; el maderista, la madera cubicable ; el artista el paisaje y así sucesivamente. Si hablasen entre ellos sería posible que defendieran su punto de vista excluyendo los otros con cuyas diferencias nacería el conflicto (tan actual como no resuelto por no disponer todos ellos de un factor común e idéntico). Es la tesis errónea de que la irrealidad en que creemos, es realidad diferente para cada uno de nosotros. Cada uno está en su realidad y ahí lo defiende sin comprender que la auténtica realidad es la misma para todos.

En el Budismo, el Ego es el resultado de condicionamientos que se alejan de una percepción directa de lo real. Realidades sólo hay una. Hay variedad en las interpretaciones reales y en las ilusorias o subjetivas. El problema está en discriminar unas de otras. Cómo hacerlo, es de lo que vengo escribiendo.

Pues bien, además de los intereses, hay numerosas causas de modificación de la consciencia y de la consiguiente percepción.

Por nombrar algunas :

La simple fiebre, el sueño, la anestesia o post anestesia, un accidente visto o sufrido como shock traumático, el estado de coma, el estupor, un disgusto o pérdida brusca que llega a ser un shock emocional, una subida o bajada hormonal, el dolor o la tortura, enfermedades físicas o psíquicas, las influencias sugestivas e hipnóticas inductoras de trance, las deprivaciones sensoriales como estar días en un lugar completamente oscuro y silencioso, el ruido blanco subliminal, las combinaciones de privación de unos sentidos y no de otros, la privación de comida y agua, la privación de sueño...y las drogas.

Anecdóticamente pueden señalarse ejemplos experimentables de todas ellas y más, pero nombraré unos pocos conocidos y populares como el famoso Túnel. El caso de los pacientes en estado de coma por accidentes de tráfico, si oyen o no oyen cuando les hablan. La influencia de la falta de sueño sobre la conducta. Merecen nombrarse las drogas medicamentosas de investigación y las de adicción o diversión, que tomadas con expertos y escasa frecuencia, pueden ser terapéuticas así como en

culturas en las que la gente es iniciada a los tres cambios de edad clásicos : juventud, madurez y vejez. Finalmente, la hipnosis, el “lavado de cerebro” y los zombies. En todas hemos de discriminar las causas que despersonalizan, que son artificiales, de las que impersonalizan, que son las naturales.

El famoso túnel de Luz que viene sirviendo para tantas especulaciones, es semejante en los miles y miles de personas que lo experimentan en todo el mundo ( también por el que escribe) que ocurre como experiencia cercana a la muerte o cuando el sujeto cree que está en peligro. Se ha estudiado experimentalmente y se ha llegado a la conclusión de que es una respuesta psicoquímica y común de la consciencia producida por endorfinas, morfina del cuerpo-mente, que ayudan a una buena muerte. Es condición indispensable conservar cierto grado de consciencia pues se ha comprobado que en sujetos anestesiados, no se producen tales endorfinas. Hace miles de años que hay datos sobre esta experiencia en la que dado el enorme y desconocido placer que se siente, no se quiere volver al mundo. Algunos pintores como el Bosco lo trataron. Entre los Maestros Zen se habla de volver al mundo por compasión hacia los demás seres. Básicamente se describe lo mismo : gran placer, una luz no cegadora pero intensa, un recuento rápido de los hechos de la vida y una especie de juicio de valores nada terrorífico. Después de esta experiencia es característico que se pierda durante tiempo el miedo a la muerte, no a la manera de morir y que en escasa proporción, los sujetos se hagan más espirituales y menos religiosos.

Este estado también puede ser provocado por la falta de sueño, la meditación, el ayuno, ciertas drogas, falta de oxígeno en el cerebro, deprivación y electrodos colocados en una parte del cerebro llamado rinencéfalo a los que se estimula eléctricamente.

Con respecto al shock traumático y el estado de inconsciencia durante el trayecto en ambulancia, un trabajo reciente ha demostrado que en el grupo de moribundos a los que se les animaba con palabras, apreciaban recibirlas puesto que en estos, comparados con otro grupo a los que no se les hablaba, el porcentaje de recuperación fue mucho mayor.

Sobre el sueño : tras dos días sin dormir, los sujetos experimentales se hicieron muy sugestionables confundiendo fácilmente la fantasía con la “realidad”. Los insomnes crónicos padecen una disminución de su capacidad para tomar decisiones.

Las diferencias en los usos horarios entre países, afectan mucho a los pilotos de aviación. Conviene saber que no es bueno despertar a una persona que no ha dormido al menos una hora que es un sueño completo. Despertar después de un sueño REM, descansa mucho. Además, es por la noche y durmiendo cuando la hipófisis segrega Melatonina, la famosa hormona rejuvenecedora.

Veamos ahora las modificaciones de la consciencia provocadas por drogas sedantes o estimulantes empleadas en la medicina, de las cuales no trataré sino de un grupo de ellas llamadas psicodélicas, plantas de poder, místicas o sagradas por ensanchar la consciencia diluyendo las barreras del Ego y permitiendo a veces la sensación de

unificación con el Cosmos. Entre ellas, la mescalina (peyote), psilocibina, LSD, ayahuasca...etc., cambian la percepción de las imágenes y neutralizan la división Ego-Mundo con la consiguiente pérdida de confianza en el Ego, estableciendo nuevos enlaces con los objetos, pudiendo provocar la experiencia confusa de ser uno con todo, a lo que se llama consciencia cósmica o unión mística por otros. Es posible que colaborasen a construir fórmulas religiosas explicativas y manipulables de tal experiencia.

Pueden emplearse por especialistas avezados en reestructuraciones de la personalidad. Así como los sedantes y tranquilizantes ocultan los problemas, estas drogas intensifican los conflictos sacándolos a la superficie de la consciencia, haciéndolos reconocibles y manipulables.

El problema está en que estas drogas son muy semejantes a las endorfinas que produce el cuerpo, el cerebro, que son fisiológicas como la dopamina, la serotonina, GABA, noradrenalina... etc. Sabemos que el trastorno de una de ellas puede arrastrar a todas las demás produciendo alucinaciones, delirios paranoicos y esquizofrenias. Las alteraciones de la serotonina, por ejemplo, propias de cualquier adicción, modifican las estructuras cerebrales relacionadas con el pensamiento, los sentimientos y las conductas.

El resto de las drogas adictivas, cocaína, anfetaminas y las de diseño crack, modifican también la percepción pero no el sentido “trascendental”.

Unos comentarios sobre la hipnosis.

La hipnosis conocida desde el Egipto faraónico, hace cuatro mil años, es un fenómeno psicológico de disociación, como el sonambulismo y la catalepsia también frecuentes y no patológicas del cuerpo y de la mente como “poner el automático” conduciendo, enorme resistencia en carreras de fondo, perder miembros sin sentir en peleas, disponer de una fuerza descomunal en un momento, prescindir de alimentos...etc. . En esto se asemeja al papel egocéntrico con el que la mayoría de las personas se identifican pero con la particularidad de aceptar su mente las sugerencias de otro para actuar sobre su propio cuerpo, tanto inmediatamente como con cierto retraso en el tiempo. En experimentos repetidos muchas veces la orden hipnótica sugiere al sujeto que se le está quemando con un bolígrafo apareciendo inmediatamente la ampolla propia de una quemadura. Con el mismo mecanismo, esta vez por autosugestión pueden aparecer frases, signos, llagas...etc. en la piel de creyentes cuyas religiones vienen atribuyéndoles origen sobrenatural. En tercer lugar, el hipnoterapeuta sugiere al paciente analgesia (no sentir dolor) frente a un dolor presente o próximo o anestesia sin uso de anestésicos para pequeñas operaciones como las dentales. No confundir con la acupuntura que puede conseguir lo mismo en operaciones graves siguiendo otro sistema. El dolor, aunque no se sienta, ocurre incluso bajo anestesia. El cirujano dice saberlo porque aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca las cuales ceden al utilizar analgésicos morfínicos, aunque deduzco que también puede atribuirse a otras causas. Durante el Zazen ocurren momentos de ausencia de dolor por autohipnosis.

Por medio de la hipnosis también pueden conseguirse regresiones hasta momentos traumáticos que movilizados y removidos emocionalmente en presencia de un experto, pueden favorecer la solución de conflictos inconscientes. De igual manera,

pueden ser mal utilizados o con fines de espectáculo siempre humillantes , degradantes y peligrosos. En todo caso no puede hipnotizarse al que no quiera y no todos aunque quieran pueden serlo. Las condiciones son de fácil sugestionabilidad y los peligros, los de establecer dependencias de difícil manejo. Una vez hipnotizado el sujeto, no cometerá ningún acto contrario a sus deseos. Las hipnosis regresivas anteriores al nacimiento conocidas como reencarnaciones, o memorias de vidas pasadas, viajes..., que desde hace miles de años se manejan como los sueños, otorgándoles misteriosas significaciones, tienen interpretación razonable puesto que pueden ser consideradas como creaciones de la consciencia inconsciente del Ego, constructora de sueños en los que la censura se rebaja y el sujeto expresa temores, deseos, ilusiones, compensaciones...etc. de manera simplificada, espectacular, infantil, simbólica, etc., que ejemplifican la afición de la imaginación humana por cambiar de identidades disfrazándose (carnavales) en su propio teatro, su película particular.

Es muy interesante la explicación psicodinámica que dan los entendidos, por cierto muy verosímil desde el punto de vista Budista. Desde el científico todavía no son explicables fenómenos mucho más sencillos. Su versión es que la corteza cerebral se deja engañar. Dicen los expertos que no distinguen entre lo real sensorial y lo pensado o sugerido. Lo pensado o sugerido es lo irreal para los Budistas, es lo mismo venga del propio Ego o del de otro. El hecho es que la persona sugestionable no pone obstáculo a ser dirigida, en contra de la información que le da su cuerpo. Ejemplo : lo real sensorial es un día con veinte grados de temperatura. El hipnotizador sugiere diez grados bajo cero y el hipnotizado tiritita de frío. Al contrario, si se sugiere calor, suda. Tiritar o sudar se acompaña de abundantes signos vegetativos, es decir que el sistema nervioso del funcionamiento de los órganos obedece a la creencia falsa del sujeto que ha admitido ser suplantado. Otro matiz : al hipnotizado se le dice : eres un perro, ¡ladra !. Y ladra, pero obedece al significado de la palabra. Algunos creen ingenuamente que se encarna como perro. Estos ejemplos y otros muchos explican que un tipo de medicina, llamada psicosomática, mente-cuerpo unidos, tenga en cuenta estas relaciones tan posesivas de la mente con respecto al cuerpo y explica por lo mismo, el funcionamiento del estrés, es decir, del exceso de ambición, los deseos... producen enfermedades del cuerpo. “Alejan del centro espiritual pero acercan al Centro de Salud”

Hay otros fenómenos de la consciencia englobados en el CAPÍTULO de paranormales y extrasensoriales que por estar todavía poco estudiados los dejaré para otra ocasión.

Interesa en este punto, conocer un dato significativo sobre la consciencia por si nos preguntamos por la verosimilitud entre lo que he descrito y la Consciencia Búdica o del Zazen, que se caracteriza en el electroencefalograma (trazado eléctrico de las ondas cerebrales) por un ritmo alfa estable que a veces se enlentece aún más. En los estados de trance, éxtasis o drogas, no ocurre así, no aparecen. Conviene saber que ciertos satori (Kensho) provocados pueden tener como causa una autohipnosis resultante de un gran esfuerzo que no consideraré genuino satori. En ellos se observa

por electroencefalograma un aumento de la actividad de la corteza cerebral y no al contrario. El Kensho o Satori, como digo y escribo repetidamente, puede lograrse mediante un esfuerzo decidido con la ayuda de medidas ascéticas (privaciones de comida, sueño, comodidad, ropa... dolor, cansancio, drogas, accidentes y pérdidas...) o de autohipnosis. Una vez lograda la percepción de Unidad común a muchos caminos, por este salto de la Consciencia hacia la profundidad desatada ¿qué hacer con ello ?. Esta es la situación en la que desde hará veinticinco o cincuenta mil años los humanos perciben su Naturaleza Original o Unión con el Cosmos. A partir de aquí el Ego se vuelve a hacer cargo de la vivencia interpretándola ¿y cómo la interpreta si no es con pensamientos organizados con creencias, supersticiones, magias y delirios organizados en creencias que llamamos disciplinas, religiones, ideologías al fin y al cabo ?. El sujeto tiene esta “oportunidad de renovación o reestructuración” de un Ego que buscaba algo porque estaba insatisfecho y una sacudida le ha descabalgado. Esta lógica comprensible no es lógica Budista por eso podemos recorrer juntos una parte del Camino pero no lo que sigue, a lo que en términos Zen se llama Vacío, Nada, sólo presente y sensorialidad, Naturaleza Original, No-Ego, “Hacer lo que hay que hacer”, no por motivos previstos, categorías filosóficas o morales, dogmas sobrenaturales, sino alógicas, arracionales procedentes de la propia Consciencia Cósmica, de una especial Práctica ( Budismo mahayana). Que no se engañe el que cree haber comprendido y active sólo su mente pensante parlante en teorías escritas de Práctica. Una guía teórica (Budismo Hinayana) no deja de ser útil y orientadora para el Ego ( así ocurre con la mayor parte de los Budistas). La complementación de ambos sistemas es la que Buda estableció como la más ajustada a los humanos. Nuestra guía es una no-guía, de manera que no nos vuelva a manejar, esta vez un Ego aunque sea evolucionado. La Consciencia Guía de nuestra Naturaleza, no se manifiesta en palabras, ideas, conceptos, teorías, creencias...que son los materiales del Ego.

El “lavado de cerebro”, también conocido como despersonalización, viene siendo practicado por algunas potencias militares entre los años cuarenta y ochenta del siglo veinte, con los espías del bando contrario apresados. Tras administrarles el famoso pentotal llamado el suero de la verdad porque la voluntad se relajaba hasta el punto de hablar automáticamente, se sometía al espía a ciertas manipulaciones con el objeto de reintroducirle en su medio aunque con instrucciones opuestas, o sea, como agente propio.

Se comenzaba utilizando (dietilamida del ácido lisérgico LSD) en combinación con electrochoques cerebrales provocadores de ataques generales con contracciones musculares y una acción muy complicada de desconexiones y conexiones neuronales, (que todavía se emplea en depresiones profundas y en ciertos ordenadores “despistados”).

En una segunda fase se inducía un sueño tóxico y prolongado con barbitúricos. En tercer lugar, se procedía a un bombardeo constante, día y noche (durante el sueño también), de información interesada, construyendo una nueva identidad que el sujeto asumía tras informarle de que había perdido la memoria en un accidente.

Resumiendo : un borrado, un reposo de silencio y un rellenado como si se tratase de una “taza”. Hoy lo llamamos reprogramación y se utiliza en numerosos programas

de tratamiento de adicciones ; robo, juego, compras, sexo... y demás Neurosis Básicas del Egocentrismo.

En las zonas caribeñas de influencia del Vudú existe la creencia en hombres resucitados y convertidos en autómatas sin voluntad. Son los zombies o muertos vivientes castigados por romper una regla importante, a quienes se les administra un poderoso tóxico extraído del veneno del pez globo, con la capacidad de enlentecimiento de las funciones vitales hasta el punto de podérseles enterrar vivos. El brujo les llama y salen de su estado cataléptico y de su tumba para ser utilizados como esclavos laborales. En el comprometido caso de que su brujo muera, es difícil controlar al zombie que vaga perdido por los bosques provocando el tradicional miedo de aquellas latitudes equivalente al coco de éstas. Al parecer hay grados según la intensidad del veneno y el tiempo que transcurren enterrados debido a la escasa cantidad de oxígeno respirado, ambos factores llegan a producir lesiones cerebrales específicas.

En el Japón de hoy se practica la invitación amistosa de reunirse para consumir la carne cocinada de este pez globo llamado Fugu. Los cocineros oficián de sacerdotes en cuyas manos se deposita la confianza ganada en cinco años de especialización para cocinarles con el riesgo justo. El veneno actúa como una droga de la suerte o de la muerte siendo la señal de alarma el momento en que hormiguea la lengua y el estado es de “animación suspendida”.

La Disociación de la Consciencia consiste en separaciones de contenidos de la misma por las que momentáneamente y con duración variable, se seleccionan dichos contenidos siendo ignorados por el sujeto siguiendo significaciones diversas como el gusto o el disgusto, los buenos de los malos sentimientos, lo malo cercano puede destruir lo bueno,... La Disociación es un fenómeno muy frecuente y corriente en su versión histérica. No puede considerarse enfermedad sino recurso infantil de defensa. Un ejemplo de disociación masiva es el desmayo ante situaciones insufribles cediendo el paso a otro tipo de consciencia según se puede deducir del experimento del coma y las ambulancias comentado. Otra forma aceptada culturalmente como normal es la separación de papeles y maneras en el trabajo, la familia, los amigos... (Sin embargo en el Zen, todo es campo de Práctica Unificadora).

Se trata pues de enfrentamientos potenciados por situaciones de gran poder emocional que obligan al sujeto a escoger o defenderse del sufrimiento tales como la muerte, divorcio, guerra, viajes, enfermedades, lucha de bandos o ideologías políticas o religiosas... De semejante manera actúan medicamentos y drogas tóxicas, traumatismos craneales o tumores, epilepsia del lóbulo temporal, dominancia hemisférica y algunas psicosis graves manifestándose como uno de los síntomas. La Disociación es un signo de debilidad por división o de división por debilidad o ambas cosas. Una defensa, una elaboración de conflictos con mayor o menor consciencia, una autohipnosis. El Ego se divide cuando aborda contenidos mentales incompatibles e insoportables “olvidando” un posible e inaceptable fracaso.



La unidad de la consciencia es ilusoria por lo que muchas disociaciones a lo largo de la existencia no pueden considerarse patológicas especialmente en los muy sugestionables e hipnotizables. Se ha comprobado en los muy hipnotizados la facilidad para las alucinaciones positivas o negativas en un diez por ciento. Pueden añadirse conductas como quedarse absortos, conducir automáticamente, el trance de los mediuns, sonambulismo...

Desde la antigüedad en muchas culturas se aprueba y alientan las experiencias disociativas como las “visiones” propias de rituales místicos, hipnóticos y de autohipnosis, (cuando se hace un sincero y gran esfuerzo para provocarse Satori artificiales, de aquí la conveniencia de un Instructor y una Sanga o grupo de Practicantes).

Pueden añadirse modalidades como la amnesia anterior o posterior a un hecho, las fugas mentales o físicas, la personalidad doble o múltiple (los casos de “posesiones”), despersonalización o repetida pérdida de la identidad como casos graves.

Con respecto a la propia Identidad vengo comentando en esta colección que se trata de un sentimiento de identificación con los nombres, formas y experiencia de la existencia personal a la que estamos apegados y cuya sensación de unidad individual, aunque adquirida en la civilización, la consideramos erróneamente nuestro Ego, nuestro Yo mismo. Todo comienza con el reconocimiento de la propia familia, grupo, nombre, costumbres, pueblo, trabajo, relaciones, país o mundo según peculiaridades más o menos estrechas, siendo en las más angostas y exigentes, en las que el conflicto se manifiesta más primitiva, fanática conflictiva y destructivamente. Una percepción totalizadora del mundo parece que claramente evitaría la necesidad de excluir aspectos de la propia mente , puesto que en el Budismo, toda identificación con algo es un error.

Por ejemplo en las Fugas tanto mentales como físicas (marcharse o “hacer marchar” o desaparecer como en casos de asesinato o suicidio) hay un intento de apartarse de la responsabilidad de los actos u obligaciones, disminuir riesgos, deseos disfrazados, autoprotección, pérdidas insostenibles o efecto de drogas... todo sin tener o apenas tener (confusión) consciencia de ello.

En cuanto a la Despersonalización y la Desrealización, el sujeto se ve como ajeno observador de su vida, desvinculado de lo suyo o los suyos, extrañamiento de partes de su cuerpo físico o mental.

Un estado de integración general al medio social, deseable para los expertos convencionales que consideran la normalidad como la generalidad estadística, infravalora la normal evolución y cambio, los conflictos y contrastes con el medio y las peculiares sistemas de reubicación que los Ego tienen como capacidad de supervivencia y readaptación. Como dije, vulgarmente se entiende por **Normalidad** el resultado de lo que sugiere un uso técnico que es el mayoritario. Es la estadística

lo que se emplea para reconocer los rasgos más comunes y vulgares deduciéndose que lo más abundante es lo corriente o normal. Esta es una orientación práctica y sencilla pero generalizadora y por lo mismo falsa y convencional, mecanicista e inmovilista, aunque para el Ego no puede ser de otra forma.

No se puede ocultar la enorme dificultad de definir realmente la normalidad por no ser generalizable ; lo que es normal en un sujeto, puede ser anormal en otro. Se trata de algo indefinible porque es inaprensible. En el mismo sujeto lo que es normal ahora y aquí, puede ser anormal al momento siguiente. Todo cuanto está regido por la Ley de los Cambios, no puede ser fijado, de tal manera que solo individualmente se puede tener alguna impresión provisional de normalidad. Nadie puede captar la normalidad de otro a menos que reduzca y limite sus ingredientes y al hacerlo, la realidad, toda realidad se desnaturaliza o desvirtúa.

Dada esta inaprensibilidad del fenómeno y la inexistencia de modelos, pues los complejos comportamientos normales o naturales no son generalizables respecto de lo que aquí nos interesa que no es su aprovechamiento y aplicación social y colectiva sino individual e íntima. Entre otras cosas, se trata precisamente de que cada sujeto experimente su propio reconocimiento profundo y aprenda a manejar a controlar sus problemas, dificultades, obstáculos...etc., por sí mismo.

La complejidad del tema no es el resultado de la complexificación de la existencia moderna sólo. Hay aspectos comunes de la normalidad que son indiscutibles, fisiológicos, naturales, animales : todos respiramos, comemos, bebemos, apareamos, dormimos... Sin embargo estos aspectos tan obvios no consiguen definir al perro, pongo por caso. Aún teniendo esas características comunes de normalidad, resulta que todos los perros tienen un carácter distinto y de ninguno puede decirse que sea mejor que otro o más normal. Dependerá del uso. En los humanos ocurre igual : son los usos los que parecen remitirnos al último renglón de la normalidad. Usos coherentes, compatibles, protectores de la vida o no. Cualidades de equilibrio, control, regulación, variedad... a encontrar y compartir con todos los Seres Vivos en los sistemas de supervivencia, o enajenados en el Ego (Neurosis básica general) como estamos. Aprendiendo no significa analizando, entresacando, obstruyendo sino volviendo al Cosmos, a la convivencia directa, interdependiente y sin Ego ( Agricultura ecológica, cocina, higiene del cuerpo y de la mente, jardines Zen...)

Madurar significa crecer como lo hace el cuerpo, renovando sus estructuras celulares, tisulares, orgánicas cada siete años y no el inmovilismo, la cristalización, el automatismo que debilitan al individuo y le hacen retroceder haciéndole dependiente. Se dice que la mitad de los humanos se pasan la vida intentando liberarse de su infancia (infierno aprendido) y la otra mitad intentando volver a ella como el único paraíso.

Toda disciplina y todo estudio profundo tiene riesgos ; la vida es así, de manera que pueden ocurrir lavados de cerebro y terrorismos mentales por indoctrinamiento de sectas destructivas o dirigentes malformados que transmitan deformaciones. Hoy podemos intentar reestructuraciones, reimplantes, remodelaciones,

reprogramaciones, rehabilitaciones (que se hacen ya en muchos traumas y adicciones como al juego, sexo, trabajo, internet, comida, compras...) en el cuerpo lo mismo que en la mente, solo que con más seguridad que en tiempos pasados por parte de los que tienen la experiencia adecuada y la tecnología correspondiente.

En resumen, control, autoregulación o curación, moderación y equilibrio con todas las Cosas y Seres, es el mismo concepto, y el sufrimiento y la destrucción, el resultado de no preocuparnos en poner atención porque el significado para nosotros es sólo nuestro. Si cambiamos nuestra mente, las cosas cambian. No hacen falta drogas ni artificios para que cambie nuestra mente, sino Caminar con el Cosmos en continuo cambio. Nos autoregulamos paseando, bebiendo un refresco, meditando, comiendo, trabajando, relacionándonos, cantando, sin especializarnos en nada, sin insistir en el exceso de algo (estrés), investigando cuales son las Diez Esencias de la Vida y practicándolas sin detenciones porque el cumplimiento de unas potencializa las siguientes interminablemente. Este es el estilo Normal de Vida y la esperanza de la Tierra.

El Budismo Mahayana Indio realiza las Enseñanzas de Buda y para ello no sólo pacifica las emociones y apegos sino que descubre la ignorancia por sutil que sea.

Su máximo representante es el Bodhisattva (Bosatsu en japonés) en los progresivos estados o niveles de consciencia.

Las personas acumulan méritos en su vida mundana tanto con buenas como con malas acciones, pensamientos, sentimientos.

En la Etapa preparatoria, entrando en contacto con la Enseñanza, aparece una sincera aspiración al cambio y disolución de su ignorancia que se agudiza hasta hacerse poderosa e imparable como resolución y adecuadas disposiciones o disponibilidades que se concretan en los Votos de la Toma de Refugio en tales Enseñanza y Práctica.

Su visión comienza a esclarecerse y a recorrer los Diez Pasos.

1.-Al primero de ellos se le denomina “Alegre” porque es el estado de ánimo correspondiente al conocimiento intuitivo de la identidad de todas las cosas y seres. Desde esta Entrada en la Tierra de los Budas hasta el sexto paso, la ilusión no es totalmente disuelta alternándose con la lucidez, manifestándose como Ego y como Iluminación. Se caracteriza porque su Práctica se esfuerza en llevarle a los aspectos mínimos de la vida cotidiana y a la Práctica de la donación.

2.-Este paso, de la “Limpieza”, significa un comportamiento que intenta trascender las “manchas” procedentes de la actividad corporal, verbal, mental. A la vez, un doble paso llamado “Irradiante” por emitir gran claridad en la unidad del conocimiento entre el conocedor y lo cognoscible. La Práctica corresponde a la paciencia.

3.- El siguiente paso o la “Intuición ardiente” funde la discriminación entre yo y lo mío frente a todo lo demás. Su Práctica es la de la energía perseverante.

4.- El siguiente o “Difícil de alcanzar”, intenta concretar, armonizándolos mediante un gran esfuerzo, lo aparentemente opuesto como la Unidad del Todo y lo mundano. Una vez conseguidos, aparece la comprensión de los seres y el hacerse comprender por ellos a fin de conducirles a la liberación. Su Práctica es la absorción.

- 5.- El siguiente es el llamado “Frente a Frente” por encontrarse el Budista frente al Samsara y el Nirvana sin detenerse en ninguno de ellos, manteniéndose en el Vacío.
- 6.- El siguiente o de la “Lejanía”, es el samadhi sin signos aparentes y la Práctica de los Medios Hábiles para compartir su experiencia con otros.
- 7.-El siguiente o “Inmóvil”, es el de la no perturbación, puesto que realiza la certeza de que nada nace o muere. La Práctica es la tolerancia. Este es nivel “sin retroceso” de la gran compasión.
- 8.-En el siguiente paso o de la “Intuición excelente”, no hay punto de apoyo y se mantiene en el silencio y la inmovilidad del Ego.
- 9.-El siguiente o “Nube del Darma” descubre su verdadera Naturaleza y adquiere los Tres Cuerpos de Buda.
- 10.-Finalmente el paso de la “consumación última” como un Buda.

Alcanzar la mente de un Buda por un instante, no es difícil.

¡Ya! y todo abierto. Todo completo.

Lo difícil es Hotsubodaishin, la Práctica continuada. Es lo que intenta el Budista Zen, el Bodisattva monje y sin darse cuenta se hace un Estilo de Vida.

## **CAPÍTULO QUINTO**

### **BASES DEL BUDISMO ZEN**

Recordando la existencia de nuestro pasado cotidiano, vemos que no conocemos a la gente que nos rodea, ni siquiera a nosotros mismos.

Los que tenemos más edad, recordamos que después de muchas “experiencias”, el Ego, la Personalidad, queda fijada apareciendo unos límites que ya no podemos saltar. La existencia se hace monótona, rutinaria y la rigidez del Ego produce mucho Sufrimiento.

Vale el ejemplo de la actualidad del mundo. Los países del norte siguen siendo los más ricos y poderosos. El ochenta por ciento de la riqueza está en manos del veinte por ciento de la población. Con este poder se domina y explota a la Tierra y a sus seres con el único objetivo de acumular unos pocos, cada vez más riqueza y más poder. Hace miles de años que esto es así. Entre los animales, también. El pez grande se come al chico.

En la “antigüedad” algunos atendían lo “espiritual”. El Mundo y el Ego son lo mismo así como las proporciones de rigidez ambiciosa. Los modelos que esta sociedad propone a los jóvenes son el famoseo exitoso de cantantes, artistas, futbolistas, mises, misters... la apariencia y el tener acumulativo: fama, fortuna, placeres.

Esto asegura una enorme cantidad de frustración a las mayorías que por mucho que se esfuercen, no llegan a un pastel que nunca crece significativamente para ellos ni definitivamente para ningún ambicioso. Nunca es bastante.

La evolución histórica, es la evolución de la Mente egoísta. Los griegos alcanzaron grandes objetivos acumulativos en el campo del Conocimiento: en matemáticas, arte, filosofía..., sin embargo, habiendo tenido contacto con oriente, dejan a un lado la Sabiduría del Campo Cósmico y Natural que hay en los seres humanos, con lo

cual desaparecen poco a poco el Respeto, la Paz, la Armonía, el Equilibrio, el reconocimiento de la Ley de Interdependencia entre todas las cosas llevadas a la Práctica.

Así se va imponiendo el tener más y el ser más, lo que equivale a guiarse por la Ignorancia o lo que es igual, el Egoísmo.

Los Romanos recibieron estos legados y en pos “del poder y del tener” desarrollados y acumulativos, se lanzaron a la conquista de parte de Asia, África y Europa.

Estos movimientos ya se habían dado “cien veces” anteriormente, llevados por la hambruna, con ocasión de las explosiones demográficas producidas por la agricultura desde diez mil años atrás.

La riqueza extrema de los poderosos, las diferencias artificiales, la esclavización y la pobreza de los más, son los contrastes de clase de todos los sistemas sociales desequilibrados que se apoyan en un punto de vista puramente egótico, que sólo busca ser más fuerte y tener más.

La creación de la descomunal fuerza desestabilizadora de lo conveniente sobre lo saludable, es proporcional al alto grado de destrucción del Otro y de lo Natural. En nuestro momento histórico, la ideología dominante es la misma, aunque extremada por la tecnología, que llamamos Consumismo a cualquier precio.

En los países ricos, se cambia la vida por el trabajo, no ya para sobrevivir, sino para tener cosas que el sistema ha creado como “necesarias”.

La gente es orientada desde la infancia a tener más y más cosas, innecesarias por superfluas, corriendo tras ellas azuzada por el deseo y la insatisfacción condicionados. Los animales en cautividad, comen más, son más celosos de su territorio y tienen cosas, juguetes con los que los marean, se asean menos, se tocan menos y son más agresivos aunque viven más tiempo. La Ignorancia conduce inevitablemente al Sufrimiento. Esta “progresión” también es proporcional. Se habla de Globalización y se potencia que la riqueza esté cada día en poder de menos manos. Al mismo tiempo se genera un crecimiento del número de pobres. Lo unilateral, se alimenta de lo global. Como el Ego, monopolizan la mayor cantidad de Energía. Nacen movimientos de protesta antiglobalización, ecologistas, que intentan parar el deterioro que produce el poder, pero no es suficiente su fuerza y cuando lo es, aparece la violencia que excluye.

Estos movimientos, con mucha intuición, ven que la unidad y la interdependencia son lo que habría que atender para reestabilizar la armonía, el equilibrio. Porque el equilibrio mental y el equilibrio natural son lo mismo.

Es cierto que un pequeño número de personas abandona la ciudad y se van a vivir al campo procurándose los propios alimentos y llevando una vida más natural, porque necesitan un grado de calidad de vida que no se consigue en la Sociedad del Bienestar puesto que sigue una línea de Atención artificial a falsas necesidades que no dan descanso a las personas ni para disfrutar de lo acumulado (si disfrutan, no consumen. Otra vez es la compensación del cautivo).

La Ignorancia es la creadora del Deseo y éste del Apego. Este apego funciona a niveles institucionales degradando la Vida, la Existencia y las Relaciones, idénticamente a como funciona el Ego.

Las Religiones y otras asociaciones organizadas alrededor de ideas o personas admirables, han sido un intento de que las sociedades regulen y establezcan la destructividad, lo cual consiguen hasta un punto que es limitado e insuficiente, porque a su vez como organizaciones, conservan los defectos del poder, la acumulación de Energía Instrumental de las mismas. Así la separatividad, las disputas y las guerras no se detienen. El conflicto se alimenta o provoca porque es rentable. Aduñarse del vencido siempre fue rentable. El hambre es rentable. Otra vez las diferencias provocadas por causas artificiales.

En todo este contexto existencial podemos reconocer las tres primeras Nobles Verdades de Buda que él reconoció, experimentó y transmitió en la sociedad de su época. En la primera nos dice: “os vengo a enseñar lo que es el Sufrimiento, que 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”.

En la segunda nos dice: “os enseñé 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, que desconoce la acción de estas causas”.

En la tercera nos dice: “os enseñé la cesación del Sufrimiento que es el desapego del deseo, porque cuando desaparece la causa, que es el Apego al deseo, desaparece el efecto, que es el Sufrimiento”.

Estas Nobles Verdades Verificables pueden ser Reconocidas más allá de la etapa de búsqueda de compensaciones con las que la Personalidad o el Ego insatisfecho y no compensado, trata de equilibrarse. Se reconoce si hay sinceridad y Necesidad de encontrar la deslimitación de la artificialidad.

Y Buda nos da en la cuarta Noble Verdad la enseñanza del Óctuple Sendero, Teoría-Práctica que conduce a la cesación del Apego y del Sufrimiento.

- Confianza en uno mismo como dotado de una Sabia Naturaleza dormida
- Voluntad ajustada al Camino
- Palabra ajustada al Camino
- Acción ajustada al Camino
- Atención o Vigilancia ajustada al Camino
- Meditación (Zazen) ajustada al Camino
- Medios de existencia ajustados al Camino
- Esfuerzo ajustado al Camino

Una vez dicho esto, nos queda por afirmar que el Budismo no es otra religión tradicional aunque en muchas latitudes así se considere. Ciertas mentes deifican fácilmente.

El Budismo es un Sistema Natural, un Método, una Filosofía con la que, por cierto, los griegos de la antigüedad tuvieron contacto en sus encuentros con los pueblos de Asia, era “El Camino de la Sabiduría”, pero sin embargo se especializaron en la mínima parte de dicho Camino como ha sido y es el camino del conocimiento. Aún se ve una escultura con los siete sabios de Grecia en la Postura de meditación Zazen. Observaban y atendían quizás a su Naturaleza antes que a su condición y por ello pudieron intuir y formular leyes Cómicas.

A este método Budista, se le puede ver como una filosofía o psicología que puede completar al Ego, ampliándolo y capacitándolo en la cultura del no-logro del no-tener. El Budismo es un Sistema que nos muestra los pasos a seguir para ir más allá de los límites del “tener”, Practicando la Experiencia de la Realidad.

Esta Práctica Real o de Realización, es como un goteo que con nuestra Asiduidad forma un pequeño regato, con la Continuidad un Arroyo y así, poco a poco, la Práctica-Realización se convierte en Río y todo Río llega a la Mar (“que es el morir” del Ego), la Unidad de todas las cosas y seres.

Con esta Práctica continuada dejamos atrás el plano Cultural y el Contracultural, hasta llegar al “ni Cultural ni No-Cultural”, más allá de más allá. Así, el Practicante, mejora o completa su Ego con su No-Ego, que se van unificando, lo que lleva a un estado de Lucidez y Equilibrio tanto en el plano Consciente como en los Inconscientes más profundos.

La Ignorancia va contra la Propia Naturaleza por una desconexión provocada por siglos de aleccionamiento, de una generación a otra, basado en la Cultura Convencional del Camino del Pensamiento positivo-productivo y unilateral del Poder, del Tener, del Ser más.

El Budismo es un Método Natural que aparta el obstáculo, que es el Ego aleccionado en el deseo pensante, ignorante y Superestructural, y al mismo tiempo libera la Propia Naturaleza. Ésta, en la medida que se ve liberada, muestra la Sabiduría que el Cosmos ha puesto en ella a lo largo de millones de años de Evolución.

Desde esta Sabiduría, no resulta extraño o repugnante saber que compartimos los genes de los insectos, gusanos etc., puesto que comprendemos que todo tiene un Origen Común.

Toda la Variedad de lo Cósmico es su misma Unidad ya que todo es Interdependiente y por tanto todas las cosas se Interrelacionan. Nada escapa a esa Ley Universal por la que todo está conteniendo todo.

Sólo la Enfermedad del Egoísmo Ignorante y artificial atenta contra el portador y contra todo lo viviente a nivel planetario.

Espejito ¿hay alguien más guapa que yo? “Sí, Blancanieves”, dice el cuento. Cuando lleguéis a casa le preguntáis al espejo y no os contestará, ¿quién os podrá contestar? Quizás el ochenta por ciento del agua que sois, el veinte por ciento de las bacterias que os constituyen, o el puñado de calcio, magnesio, plomo, cobre... que queda tras una cremación del cuerpo.

A veces nos gustaría que nos regalaran lo que tenemos que hacer, aunque sabemos que no vale. Si pudiera alguien regalárnoslo no lo querríamos porque sabemos que eso lo ha de realizar cada uno.

La Toma de Refugio en el Zen es un paso ritual hacia una Práctica más continuada y sincera. Si se pide, es que se comprende que sólo ante un callejón sin salida se progresa.

La Práctica-Realización no ha de ser incompatible con nada y si se hace incompatible con la Existencia, habrá que arreglarse para salvar los obstáculos y poner la Práctica en primer lugar. Esto es apertura mental.

Cuando un elefante ve una piedra en el Camino, la pisa y sigue andando. Y si esto le sucede a una hormiga o a un gusano, siguen sobre la piedra o la rodean: no se para ni el elefante ni la hormiga.

En nuestra región hemos visto cómo se come una montaña para hacer cemento. La misma tenacidad que hace falta para deshacer la montaña es la que hace falta para componerla.

Antiguamente, en la India, era tradición repartir la vida en tres etapas. En la primera, de forma pasiva, se aprendía obedeciendo. En la segunda, el hombre se dedicaba a la familia y la sociedad y cuando pasado un tiempo ésta quedaba establecida, no siendo necesaria su ayuda, se retiraba al bosque como tercera etapa, para aprender a vivir y a morir, obedeciendo de nuevo, aprendiendo, aunque no para la vida social sino para volver al Origen con toda su historia a cuestas.

Mi maestro, el Honorable Soden, me dio su caligrafía el día de la entrada en la Orden de Buda en Japón:

“Hay un tiempo para dedicarse a uno mismo. Hay un tiempo para dedicarse a los demás. Pero lo mejor es seguir el Camino de Buda”.

No hay días buenos o días malos. Al comenzar cada día hemos de decir: “este es un buen día para la Práctica-Realización”, “cuando un año acaba otro comienza”, “después de pasar el invierno, le sucede la primavera”. El Cosmos no se detiene. La Práctica tiene que llegar a ser Práctica Continuada. Una Práctica partida es una Práctica no Unificadora.

Aquí decimos, “el que se para, separa”.

A la terquedad del Ego hay que darle un giro, de modo que esa terquedad o tenacidad sirva para mantener vivo “el momento a momento” de la Práctica-Realización.

Desde los primeros tiempos del Budismo, hubo dos clases de Practicantes. Unos Practicaban con el objetivo de encontrar la Iluminación (lucidez) y cuando la encontraban era para sí mismos, aunque de alguna manera les trascendiera. Esta Práctica individualista no era la seguida por otros que se dedicaron a Practicar para compartir. Sin embargo tendrían que ser primero receptores de ese bien que querían donar. Se centraron en el Zazen Mushotoku, en el cual se aprenden todas las lecciones: el Zazen sin meta ni objetivo. A la Práctica de los primeros se la denominó HINAYANA o Pequeño Vehículo. A la de los segundos, MAHAYANA o Gran Vehículo. Éstos decían: “Ellos van andando, nosotros vamos en buey o en elefante”.

Este movimiento o Escuela del Gran Vehículo es el adoptado por la Escuela Soto Zen de Japón, de la cual formamos parte por mi ordenación de mano del Maestro Shuyu Narita.

La Escuela Rinzai Zen no pone tanto énfasis en el Zazen Sikantaza (sólo sentados con una sola Mente), como en el esfuerzo mental, intentando descifrar un KOAN, llevando a la Mente a tensiones extremas, lo que provoca el Kenso, una especie de fognazo que muestra la Realidad, UNA, momentánea y abruptamente. Las tensiones extremas pueden provocar creaciones de la Mente.



El método Zen Soto sigue la línea del cultivo de la Práctica Continuada en los quehaceres cotidianos, con un abanico experiencial que se convierte en un Estilo de Vida pacificado por la Práctica-Realización del momento a momento. Con Constancia, Voluntad y ayuda del Instructor y la Sanga, se va evolucionando de forma Natural, sin grandes sorpresas luminosas pero con muchos momentos de lucidez y un clima interno de ligereza y bienestar, donde el equilibrio físico y mental es autocurativo.

A esto es a lo que Dogen, su fundador, llama “La Práctica-Realización Continuada”. En medio de este Sistema de Vida no es posible quedar empantanados ni ser equivocados por otras formas de Budismo, como el lamaísmo, resultado de la mezcla de ritos mágicos y formas de antiguas supersticiones, de lo cual resulta que el Gran Lama es jefe religioso, político y cultural. Un Rey-Dios semejante a los faraones, no de uno o varios monasterios, sino de todo un país.

Estos Budismos son llamados desde el Zen de Dogen, Budismos degenerados.

El Zen Soto procura que se cuide del Cultivo de las Prácticas y de las Relaciones con el Instructor y la Sanga del mismo modo que el agricultor cuida la tierra, la alimenta, la siembra, la limpia, la cosecha, en un círculo ininterrumpido, año tras año.

Un día de estos me escribían dos conocidos. Uno me decía que no podía fiarse de su personalidad, Ego. Le contestaba que si ya no se podía fiar de su personalidad, diera oportunidad a su Propia Naturaleza, de la cual sí que se podía fiar.

El otro me afirmaba que para desconectarse del Mundo se tenía que ir a la montaña por un tiempo. A este le dije que quizás no hiciera falta ir a la montaña, pues mediante la Práctica era posible hacer que la montaña fuera uno mismo.

No podemos ignorar que compartimos genes con el gusano, el pez, el pájaro, el perro, el gorila... y que todos ellos concurren en nuestra Propia Naturaleza. Ellos hacen las cosas casi con perfección. Si el Cosmos ha puesto ese bagaje en nosotros, ha sembrado tal potencial de Sabiduría en nuestra Propia Naturaleza, podemos seguir el Camino para que ese sembrado Cósmico emerja como Sabiduría y Realizarnos como lo que somos, Seres Cósmicos. Desde el Origen, millones de años de Evolución e Interdependencia no pueden ser ignorados por los que reconocen haber fracasado como Egopensantes y Egocéntricos robots. Queda por explorar lo más inmenso, apasionante y útil que está en nosotros.

La Práctica de la Atención a lo que sucede en cada momento es Práctica-Realización, cuando toda la Atención está en el Hecho.

Si no se pone toda la Atención en cada acción, entonces quedan huellas que indican que hay cierta distracción. El mechero del incienso del Dojo no ha quedado en su sitio después de haber sido usado hoy.

Esas huellas nos dicen que el Ego marca los pasos del que sigue siendo infantil y Egoísta. Ese Ego, que es una Superestructura convencional, está fijado a una parte de nuestro cerebro de una manera bioquímica. El cerebro ha sido impresionado a lo largo del proceso de Aleccionamiento y dicha impregnación es muy costosa de desgrabar.

Observo que algunos de vosotros estáis cansados y con pocas energías. Ya os he dicho varias veces que cuando por cansancio no podáis con la Práctica es mejor que

no vengáis. Aquellos o aquellas que quieran lo mejor de tantas “vidas” o lo mejor de los “varios mundos” están muy sometidos a sus Egos y así no pueden vivir el momento Presente, que es lo único que hay. Si no se vive el momento Presente es que se está muerto, o si se está “muerto”, es que no se vive.

“Realicen sus sueños”, dice la tele y nos explica cómo los podemos Realizar. Y la gente lo intenta una y otra vez y no lo consigue, se frustra y sufre.

Recordemos a Calderón de la Barca: “y los sueños, sueños son...” Y a Goya: “los sueños de la Razón producen monstruos”. Algo comprendieron.

Hay unos que se dicen Practicantes y vienen por aquí un tiempo. Hay un momento en el que creen que han llegado a algún sitio y se dan por satisfechos por lo que dicen que ya tienen bastante, lo dejan y se van. Es dudoso que esta gente hubiera entrado en la Verdadera Práctica y degustado la pacificación más allá de algunos momentos de relajación.

El Camino es difícil, pero ¿por qué no habría de serlo? Además ¿quién califica lo que es difícil o fácil? Si alguien tiene opinión, si hay un alguien, no hay un Presente vivo. Es sin opinión, ni metas, ni prejuicios, ni categorías, ni protagonismo.

Cuando uno está en un callejón sin salida, ya está en la vía de la no-salida del Ego para hallar la escapatoria. Si hay una sola grieta en el callejón, el Ego se escapa por ella y vuelta a empezar.

En español lo entendemos mejor por la anécdota de Pizarro en “la noche triste”, cuando decidió quemar las naves para no estar en la duda de marchar o no hacia su objetivo. Se puso en un punto sin retorno: a él y a sus hombres. Ése es el león, el buey, el elefante.

Hotshu Bodai Shin: seguir la Mente que busca a Buda con Intuición, Voluntad y Gran Determinación.

Aunque el avance sea en zig-zag y a veces se retroceda, usemos la insistencia de la gota de agua. Continuidad. Persistencia, no detenerse.

Si juzgamos lo que hacemos, quien juzga es el Ego; no estamos viviendo, sino pensando.

No sé si alguno está buscando algo. Si lo busca es posible que lo encuentre: es falso. “Ni palabras ni libros”: sólo “Hacer lo que hay que hacer”. Este es un juego no de Vida o Muerte, sino “a Vida y a Muerte”.

Hemos de tener presente que el Propósito del Zen es encontrar un grado de equilibrio entre el Ego y la Propia Naturaleza, es decir, aprender a vivir. No se trata de deshacernos del Ego, lo cual es imposible y poner otra cosa en su lugar.

La Propia Naturaleza ya está en nosotros de forma congénita, sólo que la presencia del Ego Ignorante la mantiene velada. La Práctica-Realización del Zazen Sikantaza, método o Sistema Natural, procura que por momentos emerja la Consciencia Búdica o Consciencia Sabia en el instante en el que el Ego queda apartado.

La emergencia de la Budeidad o Propia Naturaleza nos permite ver con lucidez instantes de Realidad. Estos momentos de lucidez son Uno Mismo y también transforman el Ego. El Ego, que se ve alumbrado, va pasando, por momentos, de Tirano a Servidor. Así, nos será de máxima utilidad.

El Pensamiento y la Palabra justos, son parte de la Práctica del Óctuple Sendero. Liberar los Sentidos, liberar el pensamiento, hasta que el Pensamiento liberado pase

a ocupar su lugar y deje de ser el ladrón de los Sentidos, de interpretar las sensaciones en función de los intereses egoístas y condicionados.

En los humanos, la Mente superficial tiene una función que llamamos Pensamiento elaborado.

La mayoría de las personas piensa pensamientos que están dirigidos por su estado emocional. Por lo tanto, sus pensamientos llevan a esas personas a ir en pos de gustos, deseos e ilusiones mientras que, por otro lado, huyen de lo que no desean, no les gusta o desilusiona.

Hay una minoría de personas, las que llegan a hacerse conscientes de este juego de apego a lo emocional que reflexionando caigan en la cuenta para poder variarla en parte, haciéndose más razonables y controlados. Pero el eje de este funcionamiento es el condicionamiento del pensamiento y los sentimientos. Al ser condicionados por el aleccionamiento de la costumbre, están siendo marcados desde pequeños por adultos ignorantes y egoístas. Se trata de Mentes Infantiles, ingenuas, inocentes e indefensas debido a la misma Ignorancia que caracteriza a ambas. Estas mentes convencionales transmiten mecanismos artificiales sin criterio o con miedo a no seguir la corriente establecida por la mayoría.

Todo este proceso condicionador, que pasa de unas generaciones a otras socialmente, aun estando fundamentado en la Naturaleza humana, estructura la Condición humana. No es lo mismo decir que algo es propio de la Naturaleza humana, que decir que es propio de la Condición humana, como el bien y el mal.

La Condición humana ignora la Propia Naturaleza y al ser Ignorante nos aleja de lo que somos de Cosmos, siendo marcados para seguir un rumbo egótico, limitado y limitador, de la conducta propia y ajena. Es el aspecto destructivo del Ego sobre la Naturaleza.

Sin embargo, hay tanto de Cósmico, Natural u Original en este proceso, que ignorarlo, nos condena a ser infantiles, mentalmente, mientras el Cuerpo crece y envejece. Esta distorsión de la Mente es a la vez una distorsión creciente en términos sociales, distorsión de la vida que provoca el Sufrimiento que ya conocemos por propia experiencia, tanto en el Cosmos Naturaleza como en la condición social y el equilibrio entre ambas.

Los animales no piensan o sienten mediante conceptos o sentimientos convencionales aunque aprendan y estén condicionados. Ellos funcionan en base a fuerzas naturales o genes que nosotros tenemos disimulados por unas falsas formas de existir. Unos pocos humanos, muy pocos, son capaces de funcionar sin el pensar condicionado, es decir, “Hacen desde el No-Hacer” de su Ego. Al posar los pies en la tierra sienten que forman una unidad con el planeta y con todas las cosas Interdependientes. Es decir, que sienten que “el Camino está bajo los pies”. Qué tontería ¿no? ¿Es que podría ser de otra manera? Retirémonos en el No-Hacer y pongámonos a favor de la Propia Naturaleza. Aparecerá un tipo de discernimiento que diferenciará espontáneamente lo verdadero (Yo-mismo) de lo falso (Ego-sobrante).

La moderna genética nos dice que compartimos con la lombriz de tierra, los peces, las aves, los mamíferos, gran parte de sus genes, y con el chimpancé más del 95%.

La Naturaleza Original es la misma en todas las formas de vida, su Variedad.

Toda la Variedad en Interrelación forma la Unidad de la Variedad, o la Variedad de la Unidad.

Tenemos un cuarenta por ciento de nuestros genes idénticos a los de los gusanos. Cuando de pequeños nos damos un golpe contra una mesa y lloramos, algún “adulto” dice algo parecido a esto golpeando la mesa con la mano: “mesa tonta y mala que pega al nene”. El niño, Inocencia Ignorante, se lo cree y ahí empieza la Confusión.

No nos ponemos de acuerdo en qué somos. ¿Somos animales, personas, o mitad y mitad? Estas cuestiones ya se discutían hace miles de años.

En nuestro tiempo, la técnica superestimada por el deseo de ganancias como la causa más poderosa, nos pone en un punto en que los científicos, con la ayuda de potentes ordenadores, descubren algunos de los secretos del genoma, tanto del humano como de algunos otros seres.

Por el motivo economicista ya citado, se estimula la posibilidad de la manipulación de genes de plantas y animales tratándose de imponer de variadas maneras. Es lo que dan en llamar “productos transgénicos” en agricultura.

Todo este “hacer” es manejado por grandes empresas y laboratorios que tratan de mercantilizarlo sin tener la más mínima idea de adónde se puede llegar con ello.

La comunidad científica, como siempre, queda dividida en dos grupos de opinión opuestos. Los que trabajan para grandes empresas, opinan y transmiten por televisión y demás medios, la bondad de estos adelantos para acabar con el hambre del mundo. Los más liberados de estas empresas, predicen que si se sigue ese Camino es muy posible que se ocasione un caos mayor que el actual, por lo que son llamados “científicos cobardes”.

Volvemos a oír la vieja cantinela de los poderosos: “si el pastel es mayor, tocará a más”. Lo cual sabemos por experiencia que nunca se ha hecho Realidad. Lo que sí se comprueba, década tras década, es que cuanto mayor riqueza hay en poder de unos pocos, más número de pobres hay en total.

Hace unos cuantos años tuve ocasión de ver en África unos hombres que exhibían unos enormes escorpiones negros sobre sus manos. No les picaban. La explicación está en que ningún animal ataca el suelo en que se aposenta.

Los hombres somos la única especie conocida capaz de transgredir esa ley y dañar gravemente el equilibrio de la tierra que nos sustenta. A pesar de todo eso, estamos en continua evolución y podemos “Entrar en la Corriente” guiados por un Instructor o Maestro Zen si seguimos sus Instrucciones.

Todo está en evolución excepto la NADA. Todas las cosas son UNA y la misma cosa. LA NADA Y EL TODO. (Con forma y sin forma se trata del Gran Vacío).

Toda dependencia o adicción es un enganche del Ego. Toda la Ignorancia está contenida en el Ego y todo Sufrimiento es consecuencia de la Ignorancia. Abandonemos la causa y desaparecerá el efecto.

Le preguntaron en cierta ocasión a un viejo monje, “¿qué es el vacío, qué es Sunyata?”. A lo que él respondió, “Oh sí, es una palabra que viene en los Sutra, ¿no?”

**Alocución de fin de año.**

La Práctica Budista Zen consiste en mantener toda la Atención puesta en lo que se está haciendo en cada momento. Al caer en la cuenta de alguna distracción, volver a centrar la Atención en la acción del cuerpo. Así aparece el estado de Alerta.

Esto no es así porque sea “Budista”, pues no hay cosa alguna que sea “Budista”. Esta palabra es un nombre y si en vez de Práctica Budista sólo lo llamamos Práctica, los hechos Realizados no cambian nada. La Práctica lo es cuando se Realiza un Practicante. Cuando la Práctica es Realidad, el Practicante es Real.

Hace unos años hablando con un conocido le dije que si a él no le constaba que éramos como los animales. Él me miró con cara de asombro y se sintió muy ofendido. Es algo así como si se hubiera ofendido porque debido a la ley de la gravedad al saltar volvamos a caer al suelo. O que cuando llueve y vamos por la calle, nos mojemos. Qué indignación más prejuiciada ¿no?

Recordemos lo que nos dice Dogen sobre el nuevo año ahora que estamos en estas fechas. Vamos a renovar la Práctica y haremos lo posible por mantenernos en la Realidad todo lo que podamos.

Es tiempo de empezar de nuevo a recorrer la huerta y ver los cuidados que va necesitando. Observando, limpiando... somos la Propia Naturaleza que se une a la de la tierra cuando estamos en ella y encontramos nuestro lugar.

Hay algunos entre nosotros que en estas fechas siguen atraídos con mucha fuerza por las viejas costumbres y se unen a los festejos, afirmando su Ego lo que les impide venir aquí. Intentemos que al menos los pocos que venís podáis aprovechar y aprender algo para el vivir.

Cuando hay que cambiar de Postura no es necesario hacer ruido. Hay que moverse con sumo cuidado y hacer lo que hay que hacer sin molestar a los demás. El Respeto se Realiza si se tiene presente. Si no lo Realizamos en unas cosas, será difícil que lo Realicemos en otras. El gesto justo en el movimiento es lo adecuado.

Hace unos quince mil años que los humanos ya seguían el ciclo de las estaciones, de las fases lunares y de otros cuerpos celestes, incluso el ciclo de algunas constelaciones. En esta época hubo una glaciación y los descendientes de aquellos hombres y mujeres formaron pueblos en torno al ecuador. De estos pueblos han quedado pruebas por todo el mundo de los grandes conocimientos que tenían como geómetras, matemáticos, constructores y varias prácticas más del conocimiento.

Algunas de aquellas obras, que aún perduran, son las pirámides de Sudamérica, las de Egipto, las monumentales estatuas de la isla de Pascua, una gran extensión empedrada de lo que es hoy el mar entre China y Japón...

Construían grandes complejos con los que formaban réplicas semejantes a escala de la forma de algunas constelaciones de estrellas. Intentaban traer el cielo.

Habiendo vivido la época de la glaciación, se hicieron enormemente conscientes de sus limitaciones ante las grandes catástrofes naturales.

Por haber entre ellos grandes observadores de la Naturaleza, habían comprobado el gran poder que ejercía sobre la vida, en su biodiversidad, el calor que emanaba del sol. Pensaban y creían que los grandes poderes estaban en el cielo y con sus conocimientos y creencias trataban además de bajar los poderes del cielo a la Tierra. Algunos de estos pueblos se identificaban como hijos del sol y entre sus costumbres tenían la de hacer sacrificios de vidas en honor de los poderes celestes, sus generadores.

En nuestra época del conocimiento se desvió aprendiendo a delirar, a creer en lo que no se ve. Quizás algunos fueron conscientes de que el propio pensamiento tampoco se veía y “construyeron” en el aire.

En nuestra época, es a partir del siglo XVII cuando Newton inicia el proceso de mediciones de la Tierra. Estos conocimientos y otros más extensos ya los tenían las civilizaciones anteriores, hace unos diez mil años y es muy posible que en unos pocos años descubramos que también los tenían los pobladores de la tierra hace cincuenta mil años o más.

Este saber corresponde con el dicho de Dogen, fundador del Soto Zen, “los ojos horizontales”, el pensamiento por extensión y acumulación, lógico, racional o conocimiento liberado de sentimientos. La segunda parte del dicho, “...la nariz vertical” se corresponde con el saber intensivo, de arriba abajo o profundo Sabiduría no acumulativa ni extensiva.

Sobre esto hay una pregunta que le hicieron a un maestro Zen: “Maestro, ¿qué es el Budismo?” Él contestó: “viento del este, viento del oeste”. Extensión.

¿Creéis que la profundidad de la mar se plantea algún tipo de pregunta? Y nosotros, que estamos compuestos en un ochenta por ciento de agua ¿es que el agua se va a cuestionar alguna de las preguntas que hacemos desde el quince por ciento restante? Sin embargo necesariamente somos sensibles a todo lo que se relacione con el agua que ocurra en la naturaleza: el frío, el calor, la presión, concentraciones y disoluciones,...

A veces alguien se acerca lo suficiente como para poder hablar con él. Cuando durante la conversación le nombro el Budismo o le recomiendo la lectura de alguno de nuestros libros suelen decir “¿estás haciendo proselitismo?” ¿Qué falta hacen los prosélitos en una Práctica Experimental, cuyo punto de partida es un gran Sufrimiento o vacío, que es lo que puede dar impulso para pedir ayuda y Practicar con todas las fuerzas? Los prosélitos dan mucha guerra y trabajo. Además se van, duran poco. Son flojos.

Como nos dice el Maestro Narita: “hay un tiempo para dedicarse a los demás y un tiempo para dedicarse a uno mismo”, aunque el motivo no esté claro y sea nuestro Ego a lo que nos dediquemos. Y continúa: “pero lo mejor es seguir el Camino de Buda”.

Como la gota de agua sobre la piedra, con gran resolución y asiduidad, podemos encontrar la paz y la libertad en la Propia Naturaleza.

Un año acaba y otro comienza. Ocasión para renovar la Práctica. El cerezo que florece sobre la nieve.

Hemos de aprender a ser conscientes de que con el pensamiento no podemos cambiar. Querer cambiar pensamientos con pensamientos, es como querer lavar sangre con sangre, barro con barro.

El pensamiento es un instrumento que por sus limitaciones está incapacitado para producir cambios esenciales, sin integrarse con el Cuerpo en el Cosmos.

En el Zen, sabemos por experiencia que sólo Practicando las Instrucciones uno cambia. Vamos descubriendo que el Ego es una superestructura fabricada artificialmente, no naturalmente, por lo que no participa de la sabiduría Cósmica

ocultándola tras su Ignorancia mecánica. Ignorancia y astucia confunden variación con cambio.

Los cambios (en realidad sólo Uno) que introduce la Práctica, se producen en la médula del hombre y de la mujer del Camino. Estos cambios se Realizan por la experiencia de uno mismo en la Propia Naturaleza. La Práctica Natural del Zazen verdadero rompe las cadenas del Ego y lo transforma.

Momentáneamente libres de Ego, la Realización de la Práctica en la Propia Naturaleza nos conduce a obrar en el sentido del Cosmos, regidos por su Sabiduría.

El Ego convencional, regido por la Ignorancia, produce Insatisfacción, Sufrimiento, Destructividad y éxitos no permanentes. Miremos el mundo y veamos su estado de Ignorancia, Egoísmo y Destrucción. ¿Es un mundo de locos?

Es imposible que la marcha de las cosas vulgares coincida con nuestros deseos, con nosotros como Ego. Aunque a veces haya coincidencia, la alegría no dura, se esfuma. Además, la repetición de la no coincidencia nos produce frustración y Sufrimiento.

Nuestro Ego ha sido troquelado y aleccionado de modo tan ignorante que no tiene apenas nada en común con la Realidad. Sabemos que es así por comprobación, aunque mamá y la abuela digan lo contrario. Es lógico que lo digan, puesto que sus Egos fueron formados con el mismo patrón, pero no pudieron investigar esto y sobreprotegen provocando la misma inutilidad que provoca la sociedad.

Nuestra existencia está regida por una Consciencia desvinculada de la maduración en la Impermanencia de todas las cosas, del cambio como Realidad Cósmica a asumir. Por eso podemos afirmar que estamos locos. No locos de los de atar, entendámonos. Un loco de atar es quien se separa de la Consciencia mayoritaria y en lugar de regenerar sus relaciones con el Cosmos, se encierra en un mundo de palabras dando un significado particular a las cosas que sólo tiene sentido para él. Sufre una doble escisión. La primera por ser poseído (como todos) por un Ego dualista separado de la Realidad y la segunda, este Ego da un salto hacia una subjetividad “más irreal aún” que la irrealidad anterior si pudiera decirse esto. Se excluye de los demás, ya excluidos de la normalidad Natural.

Buda, al buscar el sentido del Sufrimiento, primero lo intentó por el Camino del ascetismo obligando a su Mente a través de las privaciones del cuerpo. Se debilitó tanto que se dio cuenta de que estaba a punto de morir. Vio a tiempo el error y se dedicó a recuperar sus energías, sin las cuales comprobó que no se podía trabajar y menos sobre el Camino de la Vida Real. No se trataba de huir en el ascetismo, una forma de materialismo espiritual.

“Pienso, luego existo”, se nos dijo. Y es cierto, sólo que existir no es vivir. El pensamiento no está capacitado, no puede orientar la Vida. La vida no puede ser pensada. Inventarse una vida es el guión artificial que el Ego intenta para ser feliz, siguiendo el esquema institucional de felicidad basado en el logro de objetivos.

El pensamiento, limitado y superficial, es demasiado joven e Ignorante, para pretender guiar la Vida. Si de verdad queremos aprender a vivir, una vez reconocido que lo que venimos haciendo no es vivir, que tiene que ser algo más y que no sabemos qué es ni cómo se hace, es necesario encontrar a un humano que haya madurado y despertado a la experiencia del vivir, para que, si lo acepta, sea nuestro

Guía. La ayuda es pesada por lo que hemos de insistir venciendo un orgullo egótico por el que creemos que pedir sin esfuerzo es suficiente.

Si es así, habremos de hacer lo que él nos diga y romper cada obstáculo.

Si seguimos sus Instrucciones comprobaremos que su Práctica nos Realiza, que hay sucesos o percepciones nuevas de nosotros mismos y de lo que nos rodea. Al principio estos estados o nuevas percepciones pueden ser muy cortas. Un segundo, una vez en un día. Así nos enteramos de que hay un cambio y persistimos firmemente en seguir las Instrucciones.

En este momento de la vida no se trata de entender mejor con el pensamiento, sino de “ver las cosas tal y como son en Realidad” y comprobar que el pensamiento no hace falta para este “nuevo ver”. Más bien puede estorbar si nos distraemos con él intelectualmente. Esta nueva Consciencia de la Realidad es anterior al pensamiento, pertenece a la Propia Naturaleza humana. Es Sabiduría básica, genética, instintiva, profunda.

Al Dojo se ha de venir con energía para aprender a ponerla toda en la Atención y seguir fielmente las Instrucciones. Para tener energía disponible hemos de aprender a ahorrarla en lugar de gastarla toda en satisfacer a nuestro Ego (deseos, proyectos, ilusiones, charloteos, discusiones de bandos, ambiciones, presunciones...).

La energía que empleamos en seguir las Instrucciones, se regenera naturalmente. También digo que aunque no dispongáis más que de una poca energía, si la ponéis toda en juego, veréis que hay más de la que creáis.

Durante Zazen aparecen molestias, dolores, distracciones... No se trata de enfrentarse a estos fenómenos, sino de observarlos y seguir las Instrucciones. Veremos que de este modo dichos fenómenos llegan a desaparecer, aunque sólo sea por momentos. Al contrario: si luchamos contra ellos, crecen y se convierten en Sufrimiento.

El dolor es sólo dolor y así es más soportable. Si queremos o deseamos que desaparezca, se convierte en Sufrimiento, y así se puede hacer insoportable.

Si una Mente superficial, limitada e ignorante ha dirigido el Cuerpo de manera antinatural, siendo éste Naturaleza Cósmica, es explicable que haya sufrido deformaciones y desviaciones. Por lo tanto es lógico que para recuperar la naturalidad, al menos en principio, exagere el dolor. Es el costo de ir de la impostura a la Postura; no darnos prisa. Mejor no quejarse, no opinar, dejar caer la Mente ignorante y el Cuerpo enajenado por ella, ocupándonos durante el Zazen de mantener con firmeza la Postura y la Respiración. El Zazen justo es la gran puerta de entrada al Camino de la madurez. Este es el Camino Budista Zen.

Os digo que escribáis, llaméis por teléfono... deis señales de por dónde estáis y cómo vais, sin repetirse, encontrando la palabra justa. No resolváis las dudas con el propio Ego, que os engañará. Evitad el diálogo interno. Si os sentís heridos en el amor propio, observadlo. El Orgullo y la importancia personal son grandes obstáculos. No basarse en palabras.

Tampoco os escondáis, así se sufre sin necesidad, queriendo resolver las cosas a nuestro modo, al de nuestro Ego, que nunca resolvió nada. Aclarad que en él se fundan todos los problemas. El tan cacareado libre albedrío no es más que la posibilidad de “elegir” entre condicionamientos. Por varios que sean los gustos del Ego, son del Ego. ¿Puede ser eso Libertad?



Si hay Practicantes e Instructores que van delante, que ya han pasado por donde estáis vosotros, dejaos ayudar por ellos y será más acertado. Aprended, imitando cuanto podáis. Aprended, respetando la experiencia mayor. Aprended agradeciendo con hechos.

Somos rebeldes e interesados, caprichosos inconscientes de la Consciencia. Decid a la gente que cuando venga a visitar Daidoji traiga algún “presente”. Da igual su valor convencional. Puede ser casi cualquier cosa: una hoja, una piedra... algo. Que es costumbre sana llevar algún presente cuando se va a visitar a alguien para llevarse algo útil. Abrirse.

Que venir a Practicar no se convierta en un mecanismo acostumbrado. La disponibilidad hace que cuando venimos aquí esto esté dispuesto. Por eso lo hemos de mantener en buen estado con la ayuda de todos, las ropas, los objetos, los lugares. Somos conscientes de ser neuróticos (enajenados en nuestro Ego, adictos a él), ahora no pretendamos ser perfectos, pues la perfección no es Real, es un concepto neurótico. Reconozcamos nuestros límites y encontremos la armonía entre vivir y existir, practicando las Instrucciones. Nada extraordinario.

Desde el momento en que uno inicia la Práctica, ésta es a la vez, simultáneamente, Realización. Cuando bebes agua simultáneamente se te quita la sed. Al principio esta Realización no se sube a la cabeza, no somos conscientes.

Sería un error atribuir la Experiencia de la Realización a méritos propios o personales.

El Ego no está capacitado, por ser como es, irreal, adquirido, superestructural, aprendido y convencional, para producir algo Real. Obviamente, su limitación no le deja salir más allá de sus límites, que es donde empieza lo Real. Cualquier experiencia Real no se reduce a mera comprensión intelectual de algo. La verdadera comprensión es Realización, se comprenda, se entienda, se crea o no.

Sí que se pueden comprender los aspectos razonables de la Cultura Budista e incluso estos aspectos pueden ser incorporados al Ego, pero eso aún no tiene nada que ver con la experiencia Zen, que es experiencia de la Realidad, experiencia Real de la Ilimitación de la forma Vacía de Ego. El Ego es limitador. No es suficiente poder comprender partes de otra cultura, en este caso de la Budista, para que ello implique convertir a nadie en un Practicante Zen. El Ego incorpora nuevos esquemas y evoluciona con ello, pero sigue siendo un Ego-ista.

Hay gente que incluso dice Practicar Zazen sólo cuando les van mal las cosas y con ello se creen Practicantes de Zen. Pasado un tiempo dicen irles bien las cosas y poco a poco o de repente, desaparecen. Su Ego ha evolucionado un poco, se ha flexibilizado algo y el personaje se cree libre. Terapia de reintegración.

Esto es continuar dependiendo del Ego y de su “me gusta cuando las cosas me van bien y no Practico. No me gusta, cuando las cosas me van mal y Practico”. Este “bien” y este “mal” son la visión interesada que da el Ego de bien y mal. “Practicar Zazen” para lograr ese “bien” no es más que la utilización de un falso Zazen para que el Ego siga engordando y reforzándose, eligiendo cuándo sí y cuándo no. Elegir y autoengañar son habilidades lógicas del Ego.

La Practica del Zazen Sikantaza (sólo sentarse) siguiendo las Instrucciones, es Práctica-Realización, pues, desde el inicio. Esta Experiencia Realizada muchas veces permite que podamos pasar a Realizarnos (que no es la realización

convencional consistente en hacer lo que se quiere) en los quehaceres cotidianos, que de este modo adquieren rango de Zazen: andar, comer, barrer, preparar la comida... todo quehacer cotidiano se convierte en Zazen si seguimos las Instrucciones. “Estar en lo que se celebra y celebrar en lo que se está”.

Así, poco a poco, nos encontraremos con las cuatro, seis, ocho o diez horas de Práctica diaria, antesala de una Práctica Continuada.

Hay algunos tan ingenuos que se creen que con venir al Templo una o dos horas por semana es Práctica suficiente, como un seguro o un conjuro. Están equivocados. Son presa del Autoengaño no consciente.

Ninguno de nosotros puede ya echar la culpa de sus problemas a la mala suerte o al Ego de los demás. Si se actúa así quiere decir que se actúa en manos de una Consciencia primitiva y poco evolucionada.

Buda nos dice: “sed vuestra propia lámpara”, lo que se entiende también como que cada uno se ha de Realizar con la Propia Práctica, la cual nadie podrá hacer por otro.

La Práctica Budista Zen es el cultivo de la Propia Individuación. Nadie la puede hacer por otro, aunque sí se puede ser ayudado.

Se puede ayudar a aquel que Practica esforzadamente y que ante algunos obstáculos tiene que pedir ayuda porque solo no puede superarlos. Entonces el Instructor y la Sanga le ayudan si se deja llevar.

La Práctica-Realización de la Experimentación de lo Real va produciendo ciertos cambios en el Practicante que generalmente son reconocidos antes por el Instructor y sus compañeros de Sanga. Así como habrá cambios que se Consciencian, habrá otros en el nivel inconsciente de los que no caeremos nunca en la cuenta. Para poder apreciar estos cambios, dejémonos guiar por una Intuición en desarrollo, que es la parte de la inteligencia que más claramente discierne en la nueva dimensión de Vivir Realmente.

Cuando se establece la continuidad de la Práctica, la vida del Practicante queda deslimitada y éste adquiere un “Estilo de vida Zen” que ocupa poco a poco la vida cotidiana, la cual es saboreada de una forma nueva, fresca, deslimitada, libre.

Entonces, no hay más preguntas ni respuestas. El peso del pasado y del futuro desaparecen y sólo queda el Presente, momento a momento.

Todo de un mismo color o un mismo sabor profundo. Todo en calma y energía.

Desde el Ego todos tenemos la sensación de ser un alguien apartado de todos y todo lo demás. Por un lado está mi Ego y lo mío, y por otro, el resto del mundo.

Esto, que condicionadamente pensamos que es así, nos lo creemos. Y en dependencia de este pensar y creer, actuamos.

Esta actuación es de defensa a ultranza de mi Ego y lo mío, defendiendo sus intereses.

Cada Ego crea las fronteras entre él y lo otro. Si estas fronteras artificiales son burladas por otro Ego, son tomadas como una intromisión y salta el conflicto entre Egos. Esta es la defensa del “propio corralito”. El Ego (que es una superestructura añadida al Cuerpo-Mente por medio del Aleccionamiento al que desde bebés y antes somos sometidos por medio de los padres, la escuela, la sociedad y todo el entorno convencional civilizado) es útil para algunas funciones de orden práctico y socio-cultural limitadas. Pero si de lo que se trata es de que esta superestructura

convencional dirija la VIDA, es hablar de un imposible. Es entonces cuando el Ego se convierte en un tirano dictador, ignorante y desde su arrogancia cree ser capaz de dirigirla. Tal personaje representa al Orgullo.

Sin embargo, por mucho que aparente ser capaz de guiar y por mucho que creamos ser ese Ego, podemos comprobar que nos lleva una y otra vez al Sufrimiento. Esto es lo que podemos lograr desde la falsa identidad que es el Ego convencional. Una Existencia que no es Vida.

Hace unos quinientos o seiscientos mil años los hombres y mujeres ya eran poseídos por un germen de Ego idéntico al nuestro. Este Ego es igual en todas las culturas y civilizaciones de todas las épocas. Sólo tiene un mecanismo que le mueve irremisiblemente a interesarse por “Ego y lo mío”, separado del resto de Egos y lo suyo que entran en colisión unos con otros, como no es difícil entender y comprobar. Ya los “primitivos” luchaban entre sí o con los miembros de otros grupos tratando de excluirlos. En la actualidad hay unos doscientos puntos de guerra en la Tierra que se activan y desactivan sin desaparecer mientras la codicia y la ambición no lo hagan.

Todo este modo de existencia provocada por la directividad del Ego, es causa de Sufrimiento. Este Sufrimiento es el que percibió el Buda Sakyamuni y otros Budas anteriores. Al percibirlo en sí mismo y en los otros, sintieron que debía tener algún sentido y con gran decisión se dedicaron a encontrar el Sentido del Sufrimiento así como sus causas. Cuando lo encontraron vieron que en el Sufrimiento están las semillas de la propia Budeidad puesto que todo el que sufre desea liberarse del Sufrimiento.

Investigando el Sentido del Sufrimiento a través de su propia Práctica y Experiencia, descubrieron las cuatro Nobles Verdades Verificables:

1ª: El Sufrimiento

2ª: La Causa que es la Ignorancia

3ª: La Cesación del Sufrimiento si se suprime la Causa

4ª: El Camino que lleva a la cesación del Sufrimiento: meditación Zazen y las Prácticas del llamado Ócutple Sendero y también de los seis Paramitas. (Ver al final del libro).

Así es como se comienza a VIVIR en Realidad.

El personaje, que está representando los papeles que le ordena el Ego, sólo quiere anteponer “lo mío” a todo lo demás. Pretende que todo suceda según sus deseos, que son lograr con pasión descontrolada lo que gusta y deshacerse de lo que disgusta, lo cual no puede coincidir jamás con la Realidad Cósmica sujeta a la ley del Cambio ajena a nuestra voluntad. Todo en el Cosmos, en la Realidad, es cambiante, es decir, impermanente.

Este ley Universal, Real, no puede ser conocida desde la Ignorancia egótica y tal desconocimiento nos pasa cara factura de sufrir y sufrir.

Desde esa Ignorancia actuamos, sin saberlo, contra la Propia Naturaleza que se resiente y se vuelve contra el Ego y lo suyo.

Algunos Practicantes de esta Sanga, de los actuales y de otros años, al oír decir que la Práctica-Realización produce Cambios, pueden notar miedo, pues todavía lo oyen con su Ego, que suele preguntarse: ¿Qué cambios serán esos? ¿Mira que si no me gustan? ¿Mira que si esto, que si aquello? ¡Fantasías!

Hay que confiar en la Propia Naturaleza para acogerse a las Instrucciones y seguir Practicando a pesar del Ego y su lógica del miedo, pudiendo comprobar que los cambios se van Realizando sutilmente que no son terribles ni extraordinarios, sino ordinarios y naturales.

Tengamos en cuenta que la Propia Naturaleza siempre está a favor de nosotros mismos. Nuestro sentimiento, pensamiento y acción, irán en la misma dirección, unificándose sin contradicciones.

Los más jóvenes, sin experiencia de la negación del Ego, esclavos de sus deseos, si tenéis prisa, podéis ir dejando las cosas que veáis innecesarias y disciplinándoos, tales como ciertas relaciones, aficiones, adicciones... Si os parece muy duro dejar las cosas a la entrada del Templo, seguid Practicando con continuidad y sin hacer juicios e iréis notando cómo con el tiempo, se van cayendo ciertas costumbres egoístas sin hacer nada. Eso da alegría a mi vivir. “Ni coger, ni dejar”.

Que nadie venga aquí intentando que se le trate amable o privilegiadamente. Vuestro Ego no nos interesa para nada. Si Practicáis con continuidad, es claro que se os tratará de Corazón a Corazón: verdadera y máxima amabilidad, la de la amistad en la ayuda del Espíritu del Despertar BODAISHIN. Algunos que me oís decir que dejéis esto o lo otro, pensaréis: “como ya lo ha hecho todo y además es viejo, ahora ya no le interesan esas cosas”, pero yo aún soy joven aunque sea viejo puesto que lo intento cada día.

En la historia del Zen hay muchos casos en los que se cuenta cómo algunos vieron desde muy jóvenes lo efímero de la Existencia y que tenía que haber algo más que el existir convencional.

Nuestro Maestro Dogen (siglo XIII) a los doce años, habiendo perdido a sus padres, contemplando el humo de una varilla de incienso, se dio cuenta de cómo se consumía y a la vez cómo el olor se iba desvaneciendo. La forma del humo cambiaba constantemente hasta desaparecer. Le pareció que algo así era nuestra Existencia, algo fugaz. Sin dudarle, se lanzó al encuentro del Camino Permanente.

A veces hablo con algunos jóvenes que van teniendo experiencias del Sufrimiento y del costo de la lucha por sus ideales, sus relaciones, su trabajo. Les suelo decir que dejen, en parte, esas cosas y dediquen ese espacio liberado a la Práctica. Me suelen contestar, dando un paso atrás: “¿Cómo voy a dejar esas cosas a mis años?”. Entonces les digo. Pues seguid sufriendo. Si no queréis seguir sufriendo, Practicad. Está claro ¿Será que todos tenéis que esperar a que os llegue la vejez para que lo sobrante y superfluo, lo que hace sufrir, se caiga por su propio peso? ¿No se puede adelantar, seguir la Transmisión de los que van delante unos pasos e ir madurando antes? ¿Es que el esfuerzo y la experiencia de una generación se ha de perder en el olvido y la siguiente tiene que empezar desde cero? ¿Seremos capaces de estudiar el Maka Hannya con una edad mental de al menos seis años y sacar algo en limpio?

Somos como el mono enjaulado en una habitación mirando hacia ventanas pintadas. En realidad no ve la calle, no ve nada. Sólo paredes.

Así nuestro Ego está condicionado y es Ignorante. Con nuestra Propia Naturaleza puede alcanzar Sabiduría, si Practicamos Zazen con Persistencia aprendemos la Postura justa, el Pensamiento justo, la Atención justa, Sentimiento Acción justos, Esfuerzo y Medios de Vida justos, ajustados a la Práctica. Mediante la Práctica-

Realización se pueden equilibrar los dos aparentes aspectos: Ego y Propia Naturaleza. Y así podremos vivir Realmente como verdaderos Seres Humanos.

Algunos dicen: “si yo volviera a nacer...”. Si volviéramos a nacer haríamos las mismas tonterías. Querríamos que nos tocara la lotería para poder ser felices. Podemos morir de ochenta o noventa años y seguir siendo como niños mentales.

Hay que descubrir a nuestro Ego con sus mil maneras de Autoengaño. No para quedarnos idiotizados con sus teatros, sino para decirnos cien, mil, diez mil veces: “eso no soy yo. No quiero seguir en manos de ese Ego que destruye todo lo que puede y lo primero a mí”.

No somos más que una especie entre miles y miles. ¿Cómo es que sólo nosotros somos capaces de acabar con las demás? ¿Cómo teniendo a mano el Método de liberarnos de la Ignorancia destructiva, no lo vamos a poner en Práctica?

Se puede Practicar en cualquier momento y actividad del día. Hagámoslo. Comprobémoslo.

El Apego apega. El Desapego desapega. El apego produce Sufrimiento y esclavitud. El desapego produce frescura y Libertad.

Si Practicamos el Apego, crece el Apego. Si Practicamos el Desapego, crece el Desapego y disminuye el Apego.

Los que vienen al Dojo, vienen a aprender la Práctica del Desapego respecto al Ego y al Mundo del Ego. Los dos, Ego y Mundo, son lo mismo y se refuerzan mutuamente. No hablo de meterse en una cueva.

El Ego es una superestructura agregada al Cuerpo-Mente por condicionamiento, luego es un agregado condicionado y a la vez condicionador. (Karma)

Por Aleccionamiento, desde antes del nacimiento, el Ego queda impreso bioquímicamente en el cerebro cortical, la zona más joven del cerebro evolutivamente hablando, desde donde, desplegando actos y reacciones automáticos, produce conductas apegadas. No da más de sí por ser lo que es: una adquisición condicionada, condicionadora e irreal. Aprendizaje.

Respiramos y vivimos. Si no respiramos nos morimos. Respiramos y se oxigena la sangre, la cual una vez oxigenada es bombeada por el corazón para llegar a todas las células del Cuerpo-Mente, recorriendo todo el sistema arterial.

Todo esto es la misma cosa. Esta función es NECESARIA para la Vida. Si el corazón o la Respiración se detienen, el Cuerpo-Mente muere en pocos minutos.

Los Practicantes de Zen tenemos que aprender a discernir lo que es necesario de lo que es ilusorio, innecesario o superfluo. Diferenciar entre Necesidad y Deseo. Cuando estamos ilusionando o proyectando algo, lo estamos haciendo con el Ego aleccionado, condicionado. El aleccionamiento forma parte del pasado y con lo pasado, intentamos proyectar el presente y el futuro, con lo cual estamos ajenos al puro Presente. Desde esta enajenación no podemos vivir. Lo único vivible es el Presente, momento a momento. A este engaño lo llamamos irrealidad existencial. Si miramos con la Consciencia limpia, transparente, vacía, entonces, conscienciamos y Presentizamos el Presente. Vemos la Realidad Presente y somos ese Presente, única Realidad viva o vivible. El que comprende esto tiene medio Camino andado. El que Practica esto, es el Caminante.

Uno mismo es el Camino que recorre, andando momento a momento, presente a presente. Cada cual es su propio Camino. Si observamos con Atención el mundo vulgar, veremos o nos haremos conscientes de sus catastróficas acciones y miserias. Lo mismo veremos si observamos el propio Ego: las catástrofes y miserias propias. El Ego es un reflejo del Mundo y el Mundo es un reflejo del Ego. Cuando hablamos de esclavitud no estamos hablando de un concepto abstracto, sino de algo muy concreto, como es ser esclavo del propio Ego, luego lo proyectamos hacia otros. La adicción es otro concepto que tampoco es abstracto. Quien tiene una adicción es manejado por ella y por su mecanismo. La mayor esclavitud es la adicción al propio Ego. La adicción ata y controla el Cuerpo mediante una disposición mental adquirida, superflua y convencional. “Hago lo que me gusta”. Esto ata. “Huyo de lo que me disgusta”. También ata. Buscar hacer lo “positivo” y no lo “negativo” es otra de las ataduras del Ego. Es lo mismo lo uno que lo otro. Puro Condicionamiento. (Como el amo y el perro. El domador y la foca).

Podemos seguir cayendo en la cuenta de qué es lo que estamos haciendo aquí, olvidarnos de nosotros mismos de nuevo y tantas veces como sea necesario, siguiendo las Instrucciones.

Olvidarse de uno mismo es “seguir las Instrucciones de otro”. No a nuestra manera, ni las Instrucciones de otro cualquiera, sino las Instrucciones de otro Practicante que recorre el Camino y nos da las pistas desde la Experiencia vivida que es Realización. La sola obstinación de venir al Dojo a Practicar es justa, mas no es suficiente si no seguimos obstinadamente las Instrucciones.

Seguir las Instrucciones es Práctica-Realización para quien lo hace. Las Instrucciones son para ponerlas en Práctica, no sólo para pensar en ellas.

El Ego es un reflejo del mundo sociocultural y este mundo es a la vez un reflejo de todos los Egos.

Esta superestructura convencional tiene como objetivo la continuidad de la especie, al menos aparentemente, salvo inversión o perversión mental.

El comportamiento egoísta del Ego-mundo nos muestra que parece que hubiera varias especies humanas luchando y guerreando entre sí como si quisieran destruirse. Los telediarios y la prensa nos lo muestran día a día.

Respecto a las demás especies y a la propia Tierra, no cabe ya ninguna duda de que lo que estamos haciendo es acabar con muchas de ellas. Obramos con una falta de respeto de cada Ego hacia él mismo y hacia los demás Egos y Naturalezas.

La superestructura Egótica que parece condicionada a mantener la especie, contradictoriamente la autodestruye junto con todo lo demás. Tal perversión es enfermedad.

El Zen es un Sistema Natural muy antiguo y experimentado que no pierde actualidad debido a su empirismo. Todo el que quiera lo puede comprobar en él mismo. No se trata de pensar sino sólo estar sentado y abierto.

Si aceptamos Practicar este sistema que durante milenios ha venido Practicando y Realizando parte de la humanidad, evolucionando con su Práctica y que ha llegado hasta nosotros por transmisión directa de Maestro a Discípulo generación tras

generación, nosotros también nos Realizaremos reincorporando la Propia Naturaleza.

Esta Realización por la Práctica nos permite transcender el Ego egoísta y convencional reciente y sobrepuesto transformándose en un Ego no egocéntrico y sí Cosmocéntrico, informado por la Propia Naturaleza a la que se adhiere como parte de ella que es.

Esto que sucede, es lo Natural porque somos Cosmos, como todo lo vivo que nos rodea. No somos convención condicionada e ignorante. Ese es un paso que hemos de dejar atrás para seguir las leyes que guían a todos los seres, comenzando por seguir las Instrucciones, incluso aquellas que de puro simples nos parecen poco importantes. ¡Se trata de una Sabiduría de trescientos millones de años!

En el Zen todo es importante. Si no hacemos lo “pequeño”, no haremos lo “grande”. Pequeño y grande son valoraciones no instantáneas. Comparan. Y tenemos que Vivir CADA instante.

“Cuando lo intrascendente se hace trascendente, la transformación ha comenzado.” (frase del patio de Daidoji). Lo que se transcende es el Ego.

La mayoría de la gente no es consciente de tener un Ego. Es su única consciencia. Pero es adquirida, prestada y provisional.

La cuestión es que dicho Ego tiene unas limitaciones tan manifiestas que al intentar llevar las riendas de lo que es la Vida, la limita con sus opiniones, gustos, proyectos convencionales y nada biológicos, de modo que falsea las percepciones de los sentidos y obliga al Cuerpo a dedicarse a una serie de actos artificiales para los que no está preparado, siendo forzado a una dinámica de desgaste excesivo que le enferma.

Los animales que viven en la selva, en general, no cometen tantos errores, porque no se guían por pensamientos conceptuales como nosotros sino que se guían por el Instinto, el cual está dotado de una altísima sabiduría relacional Cósmica. Sin embargo también aprenden cosas. Dentro de los animales que viven en grandes grupos, suelen servir de alimento a los depredadores aquellos que tienen mermadas sus facultades por causa de enfermedad o debilidad debida a heridas o fracturas. También son víctimas las crías que nacen antes del período de nacimiento en que la mayoría o bien después de dicho período por lo que la mayoría de los que nacen en fechas muy próximas, siempre están bien vigilados y defendidos por los adultos. Los otros lo están a lo sumo por la madre, que sola no puede defender su cría.

Los animales silvestres están siempre en estado de alerta porque les va la vida en ello. Este alerta sólo se afloja en estados de enfermedad u otras causas que les debilitan.

Nosotros, que hemos perdido o disimulado el Instinto, tenemos la posibilidad de dedicarnos a la Práctica Continuada del Zazen. Esta Práctica desarrolla en el Practicante una forma inconsciente de Vigilancia o Alerta llamada Zanshin, que nos protege de las distracciones del Ego y del Mundo.

Esta Práctica-Realización, libera los sentidos y el pensamiento de la tiranía del Ego, por momentos al principio y más continuamente después. En Cada Momento de liberación, los sentidos y el pensamiento funcionan directamente ante la Realidad Presente percibiéndose con otro sabor.

Hay quien está obsesionado en conseguir el amor, una vivienda o un buen coche, en su creencia de encontrar la felicidad definitiva.

El éxito momentáneo en cualquier meta, logro u objetivo, es obligado. Todo es impermanente. Se trata de satisfacciones momentáneas y superficiales, formales, a las que dedican lo mejor de sus energías. Les encanta ser el centro de la atención allí donde se encuentren. Estos tienen un Ego acabado, están muertos antes de haber nacido. Son verdaderos cazadores de la atención ajena y son peligrosos por lo que hemos de cuidarnos de ellos, porque nos pueden involucrar en una pasión contagiosa.

Hemos de tener bien claro que a la Mente Zen no se llega ni por la fuerza, ni por la astucia.

Los animales que viven en una isla en la que tienen que estar pendientes de sus depredadores viven un tercio menos que otros animales de su misma especie que viven en otra isla en la que no tienen depredadores. La ansiedad, la emoción continuada es tóxica, mata.

Otra de las cosas que nos invaden con su insistencia continua son las guerras, muertes, noticias trágicas como los dos mil niños que mueren de hambre por cada minuto, el millón de “seres humanos” que no tiene agua y los millones que viven por debajo del umbral de la pobreza, los accidentes, atracos, asesinatos... y la violencia gratuita creciente.

Tenemos que saber defendernos de esta invasión televisiva y tener la suficiente libertad de cortar con tales noticieros. Es el control.

Nadie se acuerda ya de los millones de muertos de las dos últimas guerras mundiales. Ni de las anteriores, ni de los muertos por las pestes y las hambrunas.

Hemos de tener la libertad de cerrar nuestra vida a esa invasión de datos que la TV propicia con el objetivo de imponer una Ética de falso sentimentalismo que no produce ni un solo sentimiento Real, sino impotencia inoperante.

Dejémonos de Éticas moralizantes que no nos van a ayudar en nada, sino todo lo contrario. Encontremos la respuesta a ¿quién soy Yo en Realidad? Y algo más inquietante en el sujeto, ante tanta basura, cuando se pregunta, ¿quién podría ser? ¿Cómo serlo?

Nos dice el Maestro Shuyu Narita: “es bueno ocuparse de uno mismo, es bueno ocuparse de los demás. Pero lo mejor es seguir el Camino de Buda”.

Esto engloba todo lo demás en su Justo Término. Dejemos falsas ocupaciones y ocupémonos de lo más cercano que está a un centímetro de nuestra piel o al mismo ras de nuestra piel.

No seamos tan miserables que utilicemos a los demás para que soporten nuestras costumbres, nuestras fobias y nuestro Ego.

Tampoco nos dejemos utilizar por el Ego de otros. No creáis que hay Prácticas pequeñas y Prácticas grandes. Todas las Prácticas son igual de “Importantes”. Hemos de Realizar lo “Intrascendente”, vaciar la Consciencia de todo lo que es importante para el Ego. Así podremos seguir a Mujo (lo impermanente) en cada momento y ser presentes en cada Presente Impermanente y cambiante con imparcialidad y control.

Con la Consciencia Vacía, Transparente, el pensamiento, los sentidos, están liberados y vemos todas las cosas de nuestro alrededor “Tal y como Son”. En su



Talidad. Para esto es a lo que venimos al Templo y al Dojo, para aprender a liberarnos del Ego. Si no es así, no sé qué pintamos aquí.

La Práctica del Zen es una cuestión difícil o fácil. El Maestro, el Instructor Zen les pone a los discípulos delante lo que son sus límites y sus autoengaños una y otra vez para que los lleguen a reconocer y a distinguir de manera que puedan acceder a Otra Forma de ser. Se os pueden dar Instrucciones individuales, junto a las generales. Al que sabe, le tenéis que arrancar su saber demostrando vuestro esfuerzo. Las peticiones solas, no valen. Los hechos, convencen. El Instructor nos prueba constantemente y se disfraza de zorro, de burro, de caballo o de perro para mostrar el Darma.

Practicad Zazen tanto cuando estéis alegres como cuando estéis tristes o deprimidos. De esta o de la otra manera. Aprovechad cualquiera de estos estados para practicar Zazen. Salgamos de las limitaciones y justo ahí está lo Ilimitado.

Si le pedimos ayuda al Cuerpo que es quien dispone de la Sabiduría cósmica, entonces él nos guiará si nos dejamos.

Aquí venimos a intentar traspasar los límites impuestos por el Ego convencional y a comprobar que al menos por momentos, dichos límites desaparecen simplemente siguiendo las Instrucciones. De este modo vemos que los límites no lo son tanto, pues si se pueden traspasar una vez, se podrán traspasar más veces.

No es necesario comprender todas estas cosas, y aunque se comprendan, sólo comprender no sirve de nada. Se tienen que Practicar y Experimentar.

Nosotros, los que practicamos Zen, tratamos de ser empíricos. Sólo nos sirve lo que se comprueba por la Experiencia.

El Zen no es ni racional ni irracional, es post-racional. Hagamos lo que hagamos el Cosmos tiene un rumbo a seguir, en el cual sólo podremos incluirnos con una Mente libre, unificándonos con él como Cosmos que somos.

La Mente sólo puede ser Libre si nos dedicamos a una Práctica continuada de las Instrucciones.

Utilizando la semejanza con una célebre frase del siglo pasado podemos decir: “El opio de la mujer y el hombre es la adicción al propio Ego”. Esta adicción es la más fuerte porque el Ego (lo aprendido) está bioquímicamente enraizado en nuestro cuerpo y aunque no sea real (conceptos), provoca consecuencias de Sufrimiento y destructividad.

Tal es la fuerza de la adicción al Ego, que la energía de un hombre o una mujer se consume siguiendo sus dictados y el Cuerpo es explotado por la Ignorancia de ese gobernante dictatorial. La condición humana explica una existencia que no es vida sino comedia, teatro (ver el N° 5 de esta misma colección).

Gastada la energía vital en la tragicomedia del Ego, se puede llegar a la muerte sin haberse enterado de que pudo haber vivido.

Algunos de los que estáis aquí debéis creer que el Zen es una especie de cosa mágica y os digo que nada hay más equivocado.

El Zen es un Sistema o Método que sólo funciona si se lleva a la Práctica.

A nadie se le ocurre comprar un método para escribir a máquina y creer que si lo deja encima de la mesa será suficiente para aprender a escribir. O nadie que quiera

ser ciclista de competición cree suficiente tener un dietario alimenticio, un programa de entrenamientos diario y dormir con la bici en la cama. Parece absurdo pretender ser competente de este modo ¿no? Sepamos que sólo los ilusos-niños pretenden cosas así, aunque la humanidad esté llena de ellos. Nos consta a todos, por experiencia propia, haber corrido tras ilusiones como infantes. Fuimos educados para ello.

La metodología Zen es para Practicar y no de cualquier manera, sino siguiendo las Instrucciones de un Maestro, Instructor o practicante experimentado con precisión.

Una de las cosas que primero se va a aprender si se practica con continuidad y se siguen las Instrucciones es a ahorrar toda la energía posible, no gastándola en actos inconducentes, sino viviendo hechos conducentes al Camino que reciclan o generan nueva energía, emergiendo la Propia Naturaleza, que ha estado presa de la tiranía del falso Yo.

Si existimos enganchados con pegamento al propio Ego, al opio egótico, la Gran Adicción, (ver libro N° 7 de esta misma colección) no vivimos. Pensamos que vivimos: existimos. Somos robots, muertos andantes.

La adicción es algo inconscientemente aprendido, algo irreal, falso, innecesario y destructivo, que se nos impone mecánicamente, haciéndonos dependientes de ella siendo manejados por ella, como si de robots electrónicos se tratara.

Podemos decir que si queremos podemos prescindir del objeto de la adicción, pero esto es caer en el Autoengaño. Todo adicto lo cree en sus primeras fases.

Por mucho que razonemos y por bien que lo hagamos, aun considerando que somos adictos a algo dañino, no es suficiente para soltarnos de la adicción.

Hay multitud de ejemplos de adicciones que nos consumen la energía: adicción al trabajo, la televisión, trasnochar, el cine, la propia imagen, el distinguirse, las relaciones, las drogas químicas, el coleccionismo, las costumbres..., todas forman parte de la Egoadicción si es que nos cuesta o nos es imposible prescindir de ello.

No sirve de nada vivir vulgarmente como un adicto y venir aquí si no estamos decididos a liberarnos de cuanto nos ate y esclavice.

Cuando uno observa que no le queda energía, que la ha gastado, robotizado durante todo el día, puede prever que no está para practicar Zazen en el Dojo. Entonces practiquemos en el Daitan, la sala contigua donde podemos practicar el Zazen que nos dé la gana sin molestar a los que verdadera y realmente han venido a practicar Zazen, habiendo ahorrado la energía necesaria para ello. Así: “el Zen es una corriente de agua fresca que fluye y fluye” (Suyu Narita ), es algo experimentable.

Practicando en el Daitan podremos darnos cuenta de que practicamos un Zazen egoísta. Lo hacemos para que nos venga bien, para tranquilizarnos, cuando hay sufrimientos. Un Zazen con metas y objetivos es falso Zazen ( pero puede ser un comienzo).

Los que de verdad quieren practicar el Zazen de Buda, ahorran energía negando su Ego, sacrificando, en lo posible, las inclinaciones causa de sufrimiento.

Si no hay Práctica de Zazen preciso, lo demás son ayudas útiles que se pueden usar, pero no habrá Cambio ni Liberación.

Como decía el maestro Rinzai: “La Práctica es fácil. El problema está en prescindir de las preferencias”. Esas sólo están en el Ego.

El Zen es un Estilo de Vida. Un intento firme.

La práctica de la Liberación es la Práctica de la Libre-acción. Los Viejos Maestros decían: “Hay seis sentidos: olfato, gusto, tacto, vista, oído y pensamiento”.

Al pensamiento condicionado por la Ignorancia, lo llamaban el ladrón de los sentidos, ya que por estar colonizado por el Ego, éste convierte la percepción directa en una sensación traducida egoístamente. Por lo tanto, la sensación interpretada es irreal.

Cuando el Pensamiento queda Liberado por la Práctica, entonces los sentidos perciben lo Real directamente, con viveza original.

Hoy se conocen varias docenas de sentidos-sensores y lo más probable es que en nuestro cuerpo haya miles de ellos.

A lo largo de unos trescientos millones de años de Evolución han ido apareciendo y desapareciendo miles de especies sobre la Tierra, hasta nuestra reciente aparición: un solo millón. Cincuenta mil años diferenciados y lo que diga nuestro DNI de experiencia personal.

En nosotros se han juntado los genes de otras especies de modo que portamos los de gusanos, el tomate y muchas otras especies hasta coincidir con los grandes monos en un porcentaje de alrededor del 90%.

Hoy, los científicos, con el avance de los estudios de genética, están comprobando que los genes contienen la Sabiduría de la Unidad y de la Variedad.

Somos un microcosmos dentro del Cosmos funcionando con las mismas leyes. Nuestro cuerpo es Sabiduría Cósmica.

La ciencia no es una Religión, así como el Zen tampoco lo es. Algunos pasos del avance científico iluminan el pensamiento. Eso es aprovechable, mas no podemos generalizar. La ciencia va despacio.

La Práctica Zen es Realización desde el primer comienzo de ella. “No subirá a la cabeza” (comprensión) desde el principio, pero con la Continuidad llegará a hacerlo.

Mantener el Sentimiento, el Pensamiento y la Acción en Armonía con la Propia Naturaleza, exige la disponibilidad de una gran cantidad de Energía.

Si la Energía se ha gastado en el trabajo, cuando llega el momento, no se puede Realizar esa Armonía, porque hay que hacer un esfuerzo.

Hay que comprender la Ignorancia como Buda la comprendió. Como la causa del Sufrimiento. Todos los Conocimientos convencionales juntos de todas las épocas, no nos pueden sacar de la Ignorancia.

Hace trescientos millones de años está en marcha la Evolución de todos los seres, quiere decir que nuestro cuerpo contiene una gran cantidad de Sabiduría.

No podemos preguntarle al Cuerpo, ni seguir sus indicaciones, si no salimos de la Ignorancia de las creencias del Ego.

Para salir de la Ignorancia hemos de abandonar la mente infantil, egoísta, que nos rige, pero para ello hemos de seguir las Instrucciones. Realizar su Práctica nos hará madurar y acercarnos a un equilibrio de la Rueda del Darma y la del Karma. Así, equilibrando el Carro podremos ver el Camino ante nuestros propios ojos y bajo nuestros pies.

Así oído puede parecer muy difícil. No es ni difícil ni fácil. Lo difícil es, según los Viejos Maestros, abandonar las preferencias y dejar de huir de aquello que nos produce miedo, aunque sea apariencia, como dije antes.

Seguir las Instrucciones y en el Zazen, mantener la Atención constantemente Alerta, es como lo imprevisible no nos cogerá por sorpresa.

Estamos acostumbrados a desear lo amable, lo previsible, lo programado. Pero en la VIDA no es así. Recordemos que “a todo gorrín le llega su San Martín”. Por eso mismo, hemos de prepararnos sin perder el tiempo.

Quiero recordaros que la importancia de la Práctica del Ceremonial era muy apreciada por los Viejos Maestros que sabían las claves de todas sus “partes” y la profundidad de lo que a un espectador puede parecer pura apariencia.

Es por eso por lo que se nos ha Transmitido como Práctica. Es parte importante de la Transmisión.

Los orientales, chinos, japoneses... desde niños se entrenaban en la postura de Doble Loto y otras. Nosotros que hemos comenzado ya mayores con la Práctica, no podemos adoptar dicha postura. Para apoyar las manos, durante el Zazen, podemos usar una almohadilla en vez de forzarlas para que lleguen a los muslos. Con tensión excesiva en los brazos, provocamos también tensión mental que no es lo adecuado.

Hay que seguir, sí, las Instrucciones, pero sin olvidarnos de que estas no son dogmas que no se pueden variar si se considera oportuno, para que se ajuste a las características del Practicante.

Con la almohadilla probamos las manos un poco más arriba o más abajo, buscando la postura más equilibrada posible de todo el Cuerpo.

Los humanos dependemos de la condición antinatural que conlleva el dirigismo dictatorial e ignorante del Ego.

El resto de los animales se guían por su Instinto y el aprendizaje en grupo. Nosotros, al pensar condicionada y convencionalmente, hemos perdido la orientación instintiva o está muy disfrazada. Por eso hemos de practicar unas Instrucciones, para que el Conocimiento limitado ceda su lugar a la Sabiduría “genial”, quiero decir genética, original. Vulgarmente la originalidad es sólo extravagancia.

Hay conductas de las que los humanos creemos ser inventores pero hay especies animales que las vienen practicando desde hace millones de años, incluso desde antes de estar nuestra especie sobre la Tierra.

Las hemos aprendido de ellos pero las hemos ido dando “significados” con lo cual las hemos desnaturalizado con significados convencionales.

Los animales actúan con Naturalidad en el Conjunto de la Naturaleza. Son como un todo, lo mismo que esos pocos pueblos que aún quedan y llamamos salvajes o primitivos peyorativamente. Al comienzo del día suelen saludar al Sol, abrazarse a los árboles o tocar el agua, agradecidos.

Pueblos como estos aún quedan en África, Oceanía y Amazonía. Viven en gran armonía con la naturaleza y son de una frugalidad y un respeto admirables que a los civilizados nos falta.

Nosotros no contamos con esa Cultura Natural, viva de global Interrelación. Tenemos más conocimientos pero somos menos inteligentes.

Hoy en día, es fácil apreciar cómo la idea de globalización que ponen en práctica los cinco o seis grandes del mundo, persigue un único objetivo: atesorar más y más dinero. Buscando este único objetivo todo lo demás va a remolque y así seguimos destruyéndonos entre nosotros y a la vez todo lo que es la Tierra en Realidad.

Hay que volver a hacerse individualmente las preguntas de siempre, si aún no se han respondido: ¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?, ¿cuál es el sentido de mi vida?

Los jóvenes dicen: “eso es cosa de viejos”. Lo viejos dicen: eso es cosa de sabios”. Y los sabios se quedan tal cual.

Como la Sabiduría es infinita nadie puede llegar a adquirirla toda. No hay sabios, todos somos aprendices.

Hay, Nada. “Ni Mente, ni Buda, ni algo”.

En esa NADA cada instante presente es TODO y todo está interrelacionado. Se entiende rápidamente.

Las relaciones que se fundamentan en usarnos unos a otros por beneficio, son artificiales y falsas. Las relaciones verdaderas se dan en la NADA donde todas las cosas son interdependientes, Libres, Cósmicamente ordenadas según el Orden de las cosas en Interrelación Cósmica.

Lo que socialmente llamamos relaciones o relaciones egóticas, que es lo mismo, se basan en actuaciones aprendidas por aleccionamiento repetido, papeles teatrales que no tienen autor. Somos actores que actuamos a favor de unos intereses puramente personales. Son personales porque son de la persona, del Ego. Si son del Ego no son Reales. Mientras actuamos, existimos, no vivimos. Aunque no seamos conscientes de ello, el Ego se encarga de “todo”. Un pequeño Ego, sólo concibe un pequeño mundo apropiable.

Tenemos la costumbre de mantener la Mente en constante actividad ocupada en el Pasado o en el Futuro.

Resulta que el Pasado es memoria y el Futuro es proyecto o imaginación.

Con este uso de la Mente, no podemos atender al inmediato Presente que es lo único actual, del momento, lo Real y Verdadero. Este es el sentido Budista de Verdad, lo Real.

Nuestra Mente Superficial condicionada y ocupada, no puede estar atendiendo a lo Real.

Dirigida por la superestructura egótica sólo nos sirve para un uso limitado y convencional que al moverse por objetivos interesados y egoístas, nos produce Sufrimiento porque nos hace ir detrás de proyectos ilusorios o huyendo de lo que no le interesa, que igualmente es Irreal.

Con la Práctica del Zazen, que es la Puerta de entrada a la Profundización de la Percepción Directa, podemos ir experimentando otras cualidades de la Variedad de Niveles de la Consciencia que comprende, contempla, usa y no se apropia.

En la Mente llena no cabe más, por eso la llamamos cerrada ( la taza). Hay otra Mente más razonable que podríamos llamar Mente abierta y que admite diversidad en la profundización y ensanchamiento de la percepción. La Mente Zen es la Mente Vacía, “Ni Mente, ni Buda ni cosa alguna” y permite ver las cosas tal y como son,

pero no tal y como debieran ser, nos gustaría que fuesen o podrían ser. Vacía es sin deseo, imaginación o fantasía.

Hay un tipo de pensamiento que surge espontánea e involuntariamente, en un instante de Realidad (Realización) que no tiene condición y que está vivo, descondicionado, que en el Zen llamamos Hyshirio. Un pensamiento que rectifica el pensamiento condicionado. Observadlo.

Practiquemos observando la cualidad del agua. En su sabiduría natural, rodea los obstáculos, los disuelve, se para y sube de nivel hasta que los rebasa o se esconde en el subsuelo y pasa por debajo de montañas, bosques o praderas. Sin prisas. Quiero decir que lo importante es no rendirse, no pararse. Seguir practicando las Instrucciones sin lucha. Es sabiduría.

Si seguimos las Instrucciones que han seguido los Viejos Buda y los actuales, iremos madurando en Interrelación con las diversas cosas y seres que componemos la Unidad del Cosmos.

Comemos todos los días, bebemos todos los días, practiquemos todos los días y vayamos siendo un poco más lúcidos cada día.

Practicando, podemos aprender dos o tres cosas cada día, en un año son mil. Hay quien sólo aprende tres, pero con la Práctica se pueden convertir en treinta. Me refiero a las Instrucciones, los detalles, porque en realidad solo son Una sola cosa.

Todos estamos ya en el Camino, ahora sólo falta andarle dejando una y otra vez, la mayor de las drogas que es la adicción al Ego.

Cada momento es la ocasión. Es cierto que el Camino está bajo nuestros pies. Andarle sin detenerse, sin luchar, sin meta, como un juego.

El Dharma no son las Palabras, también lo es la Interrelación con las cosas próximas y la Realización de la Práctica en esa Interrelación.

Todas las cosas predicán el Dharma para la Mente Vacía. La aplicación a la Vida de los diversos niveles de la Mente es espontánea. No quiere decir que cuando se manifiesta un nivel, el resto de niveles de menos profundidad dejan de funcionar. La sabiduría está en discriminar sin discriminar, con naturalidad.

Si la Mente ha malmanejado al Cuerpo, se trata de que con la Práctica Zen, se dé vuelta a la situación para que se pueda Realizar la Unidad Cuerpo-Mente-Cosmos que es lo Real.

Cuando llegan las situaciones difíciles, si el Practicante necesita de una receta para malsalir del paso o tiene que recurrir a buscar soluciones activando el pensamiento, quiere decir que aún no se tiene suficiente Realización para responder como un Practicante maduro ante la dificultad ( que en este caso puede no serlo). Por eso tiene que recurrir a los juicios y opiniones sobre la situación intentando solventarlo intelectualmente, lo cual es una herramienta limitada para vivir la Realidad. Puede que se trate de un simpatizante del Zen que aún no se dedica de lleno a Practicar, lo cual no quiere decir que no se puede seguir Practicando porque las situaciones se seguirán sucediendo a lo largo de la existencia.

Cuando un Practicante maduro se encuentra con una situación así la vive momento a momento. No se viven las situaciones de una hora de por vez sino un momento tras otro, practicando el desapego y sin pensar si es bueno o malo, si gusta o no gusta, digamos que lo vive sin preferencias y como una oportunidad. Así es como se

vive cuando hay una Práctica Realización Ajustada, sin que esto quiera decir que en todos los momentos sea así.

La Realidad no se puede proyectar, programar o prevenir. Siempre es cambiante, impermanente. Si no se puede cambiar, hay que vivir cada situación tal como viene. Se trata de Realización en cada situación, sea esta la que sea, con la Mente Ajustada, experimentarla de vacío que es el verdadero Yo (ver libro nº 5 de esta misma colección).

Con la misma intensidad con que se siguen las Instrucciones en el Zazen del Dojo, hemos de seguirlas para Practicar en lo cotidiano. No tiene sentido salirse de la Realidad, excepto como efecto del mecanismo egocéntrico. Hemos de llegar a comprender que “la Mente de Buda se manifiesta unas veces como Ego y otras como Iluminación”.

Cuando no se Practica por necesidad, quiere decir que aún no se ha sufrido lo suficiente y no se ha llegado al límite del Sufrimiento, a decir basta con toda firmeza y dedicarse a una Práctica Continuada para aprender a VIVIR y a MORIR.

Aprender a VIVIR no es lo mismo que aprender a Sufrir y aprender a Sufrir no es lo mismo que aprender a Vivir. Cuidado con la resignación, la aceptación o la adaptación porque son trampas del Ego-lenguaje.

Hemos de reflexionar sobre todas estas cosas y mejor aún que reflexionar, Practiquémoslas.

No luchar en contra del Ego, ni con el Ego, ni ponerse a su favor.

Si uno se enfrenta contra el Ego no ve que es con el Ego y esto en vez de apartarle le fortalece más. Esta es una Instrucción.

Otra Instrucción es que cuando tengamos localizado al Ego, le observemos y veamos cómo es y cómo funciona.

Otra Instrucción, que una vez que se le ha observado, se le puede descubrir y por escrito hacer donación de él, hablar de él como obstáculo, esto es donarle impersonalmente ante la Sanga.

Cuando observemos al Ego, no nos quedemos con lo positivo o contra lo negativo. Las dos cosas son lo mismo, como las dos caras de una misma moneda. Las dos son Karma. Aquí no hay Zen alguno. El Zen comienza cuando el Ego no es problema.

Hemos de realizar una Práctica de gota de agua, sin detenernos. Si nos detenemos y nos paralizamos, el Ego se hace cargo de nuevo de la situación, apoderándose de lo que hayamos progresado con la Práctica y ensanchando sus límites, se crece “astutamente”. (No olvidar que es una máquina).

Hemos de observar también sus características tiránicas y dictatoriales, con las que actúa sobre uno mismo y sobre los demás.

Un Practicante ha de Realizar una serie de Prácticas progresivas que llamamos La Escalera. Si no las Realizamos, nos detenemos. Se trata de no detenerse aunque aparezcan temores o debilidades. Si nos detenemos, reaparece el Ego con su individualismo separador y diferenciador.

No enjuiciemos nada desde el temor del Ego respecto a la Nada, que desconoce totalmente. Se defiende así con temores ante lo desconocido para seguir en sus interesados límites de robot.

Practicar no es Practicar una especie de Zen olímpico, ni de competir con el de al lado. Se trata de tomar el Camino más largo, **paciente-mente**.

Las Instrucciones son para ser Realizadas y no para ser tomadas como objetivos o metas a lograr. Veamos la cresta de la ola cómo declina y muere en la orilla.

Desde la cresta de la ola, el pie de la ola, a los diez metros de profundidad, a los cien metros, a los cinco mil metros y a los veinte mil, son diversos los niveles de una misma mar. Lo mismo de diversos los seres vivos que viven a cada diverso nivel, dependiendo de la cantidad de luz, de la temperatura, de las corrientes marinas que también son variables. Los animales y plantas marinos han adaptado sus formas y funciones.

Tanta diversidad de niveles de profundidad y de vida no son varias mares, el Mar, la Mar, es una sola Mar.

Algo semejante sucede con los diversos niveles de la consciencia. Una diversidad de Niveles de Consciencia desde la Superficie a la Profundidad, forman una sola Consciencia con niveles que se autorregulan.

La Práctica de las Instrucciones del Zazen tanto en reposo como en movimiento, en el Dojo como en la Vida Cotidiana, es la Práctica Realización que nos mantiene en contacto íntimo con el Cosmos que es lo mismo que en contacto con la Propia Naturaleza que es Cósmica.

Hemos de prestar Atención a todas las actividades de la Vida Cotidiana, lo mismo que prestamos toda la Atención en la Práctica del Zazen en el Dojo, con las mismas Instrucciones y la máxima Atención, repitiendo y repitiendo.

No creamos que siguiendo con las cosas acostumbradas condicionadas y convencionales, interesadas y preferidas, vamos a ser felices. Ya lo hemos probado. Cuando aprendemos a descubrir el Ego, ya lo decía Dogen, no es conveniente ni necesario profundizar y distraernos en su estudio exhaustivo e intelectual. Sólo verlo y dejarlo pasar sin darle importancia.

Dejarse llevar por un Ego y quedarse retrasados mentales es un estado de estupidez. Es lamentable que habiendo descubierto la gran limitación de la Existencia y vista la necesidad de liberarse para la Vida, muchos sigan dando vueltas y más vueltas y más vueltas y más vueltas al mismo círculo “vicioso” de la mano de sus Egos.

Después del gran rodeo que hemos dado por los roles institucionales: el estudio, el trabajo, la pareja, los hijos, la religión, la política, la ética, la estética... admitiendo que toda Institución tiene en su base algo de Verdad, de orden, de referencia a lo biológico, después de ese gran rodeo buscando el bienestar y el equilibrio que ya de niños pretendíamos, se hace necesario, al no haberlo encontrado, profundizar en la Práctica del Zen como “Afortunados”.

Se hace necesario Practicar con insistencia para encontrar la no-confrontación y el equilibrio entre la Vida y la Existencia, entre la Naturaleza y la Condición humana. Esa “dualidad” Vida-Existencia ha de poder llevarse con menor contradicción desde una Experiencia de Maduración de la Consciencia. No dejar que solo crezca el Ego. La sola Existencia provoca gran sufrimiento y enfermedad, pues la Existencia está organizada desde la Ignorancia y es Irrealidad.

La Práctica Continuada del Zazen en cada situación, nos contacta cósmicamente con la Propia Naturaleza que emerge. La propia Naturaleza dotada de sabiduría, desplaza el dirigismo dictatorial, tiránico e Ignorante del Ego situando al Practicante en la



Vida Real espontáneamente y para su sorpresa. Con esto, la Existencia va ocupando su justo lugar, lo que permite ese Equilibrio entre lo Real y lo Condicionado y Falso que no tiene por qué seguir antagonizando.

Va siendo hora de que seamos capaces de apartar los obstáculos unilaterales que nos pone el Ego para vivir.

Para ver bien el objeto, hay que separarse de él y verle a distancia. Distanciarse. En el Zen no se trata de ser buenas personas. Las actuaciones de las buenas personas tienen también metas egoístas de ganancia, del mismo egoísmo que las de las malas personas que al final es autosatisfacción y orgullo personal. Se trata de ser Reales y vivir la Realidad, presentes en cada Presente como seres biológicos (podemos quitar lo de “seres” que conlleva connotaciones filosóficas muy complicadas). Vivir como biología civilizada, progresiva e integradora de todo cuanto puebla el planeta Tierra. Descubrir Eso.

Los libros de esta colección, tratan de un mundo que no existe, de una fantasía, de un producto de la imaginación construido con interpretaciones, una ilusión hecha de deseos y temores, de nombres y formas que ocupan y colonizan la mente superficial, común y vulgar movida por intereses egoístas ajenos a la realidad. El apego al Yo y a lo mío se repite en todos los países y culturas. Es el mismo, es el que destruye el mundo real y el auténtico espíritu de la mente natural, global de la vida, la última ilusión, “la última hoja del otoño”, es la que confunde conocer el Camino con andarle.

¡IKIRU !

Saludo a todos los seres.  
Me inclino agradecido  
ante el lector estudioso.

SOKO DAIDO

¡Ah! ¡Sólo una cosa más!.

El Camino del Zen, es como un medicamento. Si lo quieres barato, amarillo, dulce, pequeñísimo y de acción inmediata, no estás muy necesitado.

El que pone condiciones, no encuentra el Camino; sólo su Ego una vez más.

## **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.

TODOS 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 INTEGRÁNDOSE 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 INTERRUPTO 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 límites, 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 Prácticas.

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 criticas 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.*

