

<b>EL HOMBRE QUE NACE EN EL TAO</b>	<b>2</b>
<b>EL HOMBRE DEL TAO</b>	<b>4</b>
<b>LA LEY INTERIOR</b>	<b>6</b>
<b>LA MONTAÑA DEL MONO</b>	<b>8</b>
<b>TOTAL DESAPEGO DE TODOS LOS DHARMAS</b>	<b>10</b>
<b>CUALQUIER CAMPO BÚDICO NO ES MÁS QUE ESPACIO VACÍO</b>	<b>12</b>
<b>EL COMÚN DE LA GENTE SE APEGA A LAS APARIENCIAS</b>	<b>15</b>
<b>RECONOZCAN SU PROPIA MENTE ORIGINAL</b>	<b>17</b>
<b>TODO LO QUE VES DERIVA DE LA NATURALEZA</b>	<b>20</b>
<b>CRISIS ESPIRITUAL, POTENCIAL PUNTO DE INFLEXIÓN</b>	<b>23</b>
<b>EL BODHISATTVA ACTÚA SIN APEGO A LOS RESULTADOS</b>	<b>26</b>
<b>EL RETO PARA EL BUDISMO DE HOY ES...</b>	<b>28</b>
<b>DEJA QUE EL AMOR MUEVA TUS ACCIONES</b>	<b>30</b>
<b>ACERCA DEL ZEN</b>	<b>33</b>
<b>TODAS LAS PREGUNTAS LAS HE FORMULADO DEMASIADO TARDE</b>	<b>35</b>
<b>LA MEDITACIÓN ES NUESTRO NATURAL</b>	<b>37</b>
<b>LA PRÁCTICA DE ZAZEN</b>	<b>40</b>
<b>LEYENDA JUDÍA</b>	<b>41</b>
<b>OTOÑO</b>	<b>42</b>
<b>EL ZEN NO EXPLICA NADA</b>	<b>44</b>
<b>MEDITAR ES UNA CITA DE AMOR</b>	<b>46</b>
<b>QUEDAR A LA INTEMPERIE</b>	<b>48</b>
<b>SOMOS PRESENCIA PLENA</b>	<b>50</b>
<b>CONOCIMIENTO</b>	<b>52</b>
<b>¿CÓMO CUIDO LA ALEGRÍA EN MI VIDA COTIDIANA?</b>	<b>54</b>
<b>En aquellos días, María se puso en camino y fue aprisa a la montaña, a un pueblo de Judá; entró en casa de Zacarías, y saludó a Isabel. En cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel del Espíritu Santo y dijo a voz en grito: “¡Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? En cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. ¡Dichosa tú, que has creído! Porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá”.</b>	<b>54</b>
<b>¿VIVO O MUERTO?</b>	<b>56</b>
<b>¿CUÁNTO DURA LA VIDA DE UNA PERSONA?</b>	<b>58</b>

<b>¿POR DÓNDE DEBO EMPEZAR PARA PENETRAR EL ZEN?</b>	<b>60</b>
<b>QUIERO CONVERTIRME EN BUDA</b>	<b>62</b>
<b>NO HAY GESTO NI ACCIÓN QUE NO REFLEJEN LA VÍA</b>	<b>64</b>
<b>8 DE DICIEMBRE: ROHATSU</b>	<b>66</b>
<b>LA ILUMINACIÓN ES INTIMIDAD CON TODAS LAS COSAS</b>	<b>68</b>
<b>NAVIDAD</b>	<b>69</b>

Este mes nos dejaremos conducir por una serie de textos de Chuang Tzu recopilados por Thomas Merton.

Leamos y dejémonos leer por algunos de sus poemas que son revelaciones de una experiencia de vida. Simplemente dejémonos llevar por la vida y la luz que nos transmite.

### EL HOMBRE QUE NACE EN EL TAO

Los peces nacen en el agua,  
el hombre nace en el Tao.  
Si los peces que nacen en el agua  
buscan las sombras hondas de estanques o pozas,  
todas sus necesidades quedan colmadas.  
Si el hombre que nace en el Tao  
se hunde en la sombra honda de la no-acción  
para olvidar preocupaciones y agresiones,  
nada le falta  
su vida es segura.

Moraleja: “Todo pez necesita perderse en el agua.  
Todo hombre necesita perderse en el Tao”  
(VI. 11)

La no-acción del sabio no es inacción.  
No es estudiada. No es sacudida por nada.  
El sabio se está quieto porque no es movido,  
No porque él *quiera* estarse quieto.  
El agua quieta es un espejo.  
Puedes mirar en ella y verte los pelillos de la barba.  
Es un nivel perfecto;  
un carpintero podría utilizarlo.

Si el agua es tan clara, tan nivelada,  
¿cuánto más el espíritu del hombre?  
El corazón del sabio está siempre tranquilo.  
Es el espejo del cielo y la tierra,  
el espejo de todo.  
Vacío, reposo, tranquilidad, indiferencia,  
Silencio, no-acción: he ahí el nivel del cielo y la tierra.  
Es el perfecto Tao. Allí encuentran los sabios  
su lugar de descanso.  
Cuando descansan están vacíos.... (XIII. 1)

## EL HOMBRE DEL TAO

El hombre en quien el Tao actúa sin obstáculo  
no daña ningún ser con sus acciones.

Pero él mismo no sabe  
que él es “amable” o “bueno”.

El hombre en quien el tao actúa sin obstáculo  
no se preocupa por sus intereses  
y sin embargo no desprecia a los que lo hacen.

Él no se afana por hacer dinero  
ni hace virtud de la pobreza.

El sigue su camino sin apoyarse en otros  
y no se enorgullece porque va solo.

Aunque no sigue a la masa no critica al que lo hace.

Ni rango, ni premio motivan sus actos;

Desgracia o vergüenza no lo acobardan.

No anda siempre inquiriendo

qué es lo bueno o lo malo

diciendo a todo “Sí” o “No”.

Los antiguos decían por eso:

*“El hombre del Tao es un desconocido*

*La virtud perfecta no produce nada*

*“No-Uno” es “De-Verdad-Uno”.*

*Y el hombre más grande es Nadie”*

(XVII. 3)

El hombre y la mujer que se han hecho transparentes al Tao, han caminado, han bebido y comido, han estado a oscuras y han tropezado, han reído y han llorado...han ido dejando girones de su yo entre las zarzas del camino o al pie de los árboles... Se han dejado acariciar por suaves olas y les han azotado tempestades inesperadas, así poco a poco a lo largo de la vida se han ido doblgando como el junco, el Espíritu florece en ellos...

## LA LEY INTERIOR

El que tiene su ley dentro de sí camina en secreto.  
Sus actos no son influenciados por aprobación o desaprobación.  
El que tiene la ley solo fuera  
pone su voluntad en lo que está fuera de su control  
y procura extender su poder a las cosas.

El que camina en secreto  
tiene luz para guiarle en sus actos  
El que procura extender su control no es más que operador.  
Mientras él cree que está superando a los otros,  
los otros solo ven que él se alarga, se estira,  
se pone de puntillas.

Cuando procura extender su control sobre las cosas,  
estas son las que ejercen el control sobre él

El que está controlado por las cosas  
pierde la posesión de su ser interior:  
si ya no sabe valorarse a sí mismo,  
¿cómo podrá valorar a los otros?  
Si ya no sabe valorar a los otros, se ve abandonado.  
¡Nada le queda ya!

¡No hay arma tan mortal como la voluntad!  
La espada más filosa no se le puede comparar.  
No hay un ladrón más peligroso que la naturaleza (Yang y Yin)

Pero no es la naturaleza la que hace el mal: ¡es nuestra voluntad!

(XXIII.8)

Vivir de apariencia, compararse con otros, lograr metas desde nuestra voluntad ¿qué sentido tiene? La determinación en la Vía nada tiene que ver con el voluntarismo, con hacer carrera, con tener logros..., más bien con acallarse y aquietarse, amarse y amar...

Que nuestros pasos salgan guiados desde adentro, nuestra fuente y nuestra inspiración desde adentro. Sólo ser reflejos.



### LA MONTAÑA DEL MONO

El príncipe de Wu tomó un barco y viajó a la Montaña del Mono. Basta que lo vieran los monos para que huyeran presas del pánico y se escondiera en las copas de los árboles.

Un mono, sin embargo, permaneció completamente imperturbable, meciéndose y saltando de rama en rama -¡un espectáculo extraordinario!

El príncipe le disparó una flecha al mono, pero con gran destreza el mono atrapó la flecha al vuelo.

Viendo esto, el príncipe ordenó a sus sirvientes emprender un ataque concertado.

En un instante el mono quedó acribillado de flechas y cayó muerto.

Entonces el soberano, dirigiéndose a su acompañante, Yen Pu í, le dijo: “¿Te has dado cuenta de lo sucedido? Ese animal hacía alarde de su competencia. Se atenía a su habilidad. Pensaba que nadie podría acertarle. ¡Recuerda esto bien! No te atengas a tu distinción y tu talento cuando trates con los hombres”.

Cuando estuvieron de regreso, Yen Pu í se hizo discípulo de un sabio para desprenderse de todo lo que lo hacía sobresalir. Renunció a todos los placeres. Aprendió. Aprendió cómo ocultar toda “distinción”.

Pronto nadie sabía en el Reino qué pensar de él.

Así llegaron a tener por él un respeto reverencial.

(XXIV. 8)

“Este relato ilustra la “vía media” de Chuang Tzu, entre el no tener cualidades visibles y no estar sin embargo privado de cualidades. La cuestión es tenerlas como si no se las tuviera, distinguirse por una excelencia que no es la de uno, sino la del Tao. Así uno no es admirado, ni siquiera estrictamente reconocido, y sin embargo es nada menos que una fuerza oculta en la sociedad”.

## TOTAL DESAPEGO DE TODOS LOS DHARMAS

Dedicamos este mes a Hui Neng, una figura relevante en la historia del zen, reconocido por muchos especialistas como el Maestro que le imprime algunas de las principales características con las que esta práctica es reconocida en la actualidad. Es por tanto, para nosotros y nosotras como practicantes, un indudable referente, cuya importancia le hizo ser reconocido como el *Sexto Patriarca* del zen.

Las palabras que dedica a la asamblea tienen la consideración de *sutra*, término habitualmente reservado a las palabras del propio Buda, lo que ilustra la importancia de su mensaje, recogido en el llamado *Sutra del Estrado*, de donde extraemos los textos de este mes.

El de hoy es el siguiente:

“La unión de la meditación interna con su objeto sólo se consigue mediante el pensamiento directo constante, esté uno caminando o parado, sentado o acostado (...).

Sólo podemos hablar de la unión de la meditación con su objeto cuando practicamos el pensamiento directo con total desapego de todos los *dharma*s. Las gentes confundidas se aferran a la apariencia del *dharma* y sostienen que la unión de la meditación con su objeto consiste en permanecer imperturbablemente sentados para desprenderse de lo falso sin despertar los corazones”

(Hui Neng)

## COMENTARIO

Estas palabras de Hui Neng resultan de interés por la radicalidad de su advertencia contra todo apego en nuestra práctica.

De este modo, cualquier atisbo de consecución es sólo una nueva ilusión, nacida del apego del practicante a una convicción previa, que permanece fijada en su pensamiento como ideal.

El practicante, por tanto, es llamado a abandonar cualquier diferenciación nacida de las concepciones a las que está apegado.

La propia vía, el propio zen, deben ser sometidos por tanto a este desapego por parte del practicante, para que no quede fijado a lo que consideró sabio o correcto.

El Sexto Patriarca nos sugiere que el Dharma es abandonar el dharma, lo que recuerda a palabras de otros maestros como Lin Chi cuando indica que “Si encuentras al Buda ¡mátalo!” o cuando el Maestro Eckhart exclama “¡Dios mío, libérame de Dios”.

Las palabras de Hui Neng son una llamada al desapego y a la apertura del practicante, en la precisa acción y en el preciso instante en el que se encuentra, *esté caminando o parado, sentado o acostado*, escuchando o leyendo.

## CUALQUIER CAMPO BÚDICO NO ES MÁS QUE ESPACIO VACÍO

Hui Neng explica en el *Sutra del Estrado* el concepto de *maha prajna paramita* “la enseñanza que les hará sabios”, según le dice a la asamblea. De esa explicación, se extrae el siguiente fragmento:

“¿Qué significa *maha*? Significa grande. La capacidad de la mente es grande, inmensa, sin contorno, como el espacio vacío. La mente no es cuadrada ni redonda, ni grande ni pequeña; no es azul, amarilla, roja ni blanca; no tiene arriba ni abajo, ni ancho ni largo; tampoco se tiñe de tristeza o de alegría; no afirma ni niega, no es buena ni mala; carece de principio y de fin.

En última instancia, cualquier campo búdico no es más que espacio vacío; nuestra maravillosa naturaleza está radicalmente vacía. No hay ni una sola cosa que pueda ser obtenida ni aprehendida; ese es el verdadero vacío de la naturaleza esencial. Virtuosos amigos, cuando ahora me escuchan describir así el vacío, tengan cuidado de no apegarse a él. Es crucial que no caigan en el nihilismo y se sienten a meditar con la mente en blanco, porque lo único que conseguirán es apegarse a un vacío indiferenciado. Virtuosos amigos, el vacío al que yo me refiero incluye absolutamente todas las formas y apariencias del mundo.

(Hui Neng)

## **Comentario**

Sabemos que nuestra mirada de la realidad está intensamente condicionada por muchos factores: la educación recibida, el contexto social, las experiencias pasadas, etc..

Con todo ello, y las emociones aparejadas, vamos estableciendo juicios y conceptos que no solo parece que fijamos para siempre, sino que, aún más importante, parece que nos constituyen como individuos.

En cierta medida, es como si llegáramos a la conclusión de que *“el mundo es, objetivamente, para mi y para todos, como yo pienso que es el mundo”*, y *“yo soy lo que pienso que yo soy”*.

Pero, tal y como afirma Mónica Cavallé en su libro *El Arte de Ser* *“al identificarnos con una imagen de nosotros mismos, nos limitamos. Esta sensación de limitación contrasta con la demanda de nuestro fondo, con el carácter ilimitado de nuestro ser, de la plenitud que somos y anhelamos. Este doloroso contraste nos incita a elaborar otra idea de nosotros que proyectamos en el futuro: la imagen de lo que creemos que hemos de llegar a ser, tener y experimentar para alcanzar la plenitud de la que carecemos en el presente”*.

Sin embargo *“No hay ni una sola cosa que pueda ser obtenida ni aprehendida”*, dice Hui Neng, quien al inicio del texto hace una enumeración (*“La mente no es cuadrada ni redonda, ni grande ni pequeña; no es azul, amarilla, roja ni blanca...”*) con la que apunta hacia la inmensidad de la existencia, y la limitación de la realidad que se produce cuando la conceptualizamos con nuestra mirada egoica.

Hui Neng concluye que *“En última instancia, cualquier campo búdico no es más que espacio vacío”*, y recuerda al Sutra del Corazón cuando en él leemos que *“en la vacuidad no existe forma ni pensamiento, ni sentimiento, ni voluntad (..) ni vista, ni oído, ni olfato, ni gusto, (..)”*.

Nuestras palabras, nuestros conceptos, tratan de fijar para siempre una realidad en la que nada es permanente y fijo, y es por tanto una ilusión que cualquier cosa pueda ser adquirida o alcanzada.

*“Ese es el vacío de la verdadera naturaleza esencial”*, dice Hui Neng, quien aclara que *“el vacío al que yo me refiero incluye absolutamente todas las formas y apariencias del*

*mundo*”, incluido lo que llamamos *tú* e incluido lo que llamamos *yo*. E incluido también, lo que llamamos vacío.

EL COMÚN DE LA GENTE SE APEGA A LAS APARIENCIAS

“Confuso en el mundo externo, el común de la gente se apega a las apariencias; confuso en el mundo interno, se apega al vacío. Pero si pudiera permanecer imperturbable ante las apariencias en medio de ellas, y tampoco se apegara al vacío en medio de él, entonces nada de dentro ni de fuera le confundiría. Basta este modo de ver las cosas, esta única realización, para que la mente se abra. El conocimiento búdico no es otra cosa que esta apertura”

(Hui Neng)

**COMENTARIO**

Este interesante fragmento es una invitación a una contemplación no dual de la realidad, que tendemos a contemplar fragmentándola en categorías; bueno/malo; sujeto/objeto; yo/tú; interno/externo; vacío/forma...

Confundidos en lo que llamamos mundo externo, vemos la realidad en su forma aparente, la que nace de nuestros juicios y opiniones, y sin percatarnos que la realidad es mayor que la capacidad de nuestras palabras para fijarla y describirla.

Confundidos en lo que llamamos mundo interior, nos apegamos a ideas sobre la práctica, la comunidad, el Tao, la budeidad, el vacío, y otros conceptos sobre esa misma realidad que sigue esperando a que nos acerquemos a ella sin nuestras ideas previas, es decir, vacíos. Vacíos de todo, abiertos a todo, sin aferrarnos a nada.



*“Basta este modo de ver las cosas, esta única realización, - dice Hui Neng- para que la mente se abra. El conocimiento búdico no es otra cosa que esta apertura”.*

Y esta apertura en la realidad que acontece es nuestra práctica, en cada instante.

*“El vacío es lo abierto, que permite una compenetración recíproca”, dice el filósofo contemporáneo Byung-Chul Han, pues “El vacío “vacía” al que mira en lo mirado”.*

RECONOZCAN SU PROPIA MENTE ORIGINAL

Simplemente reconozcan su propia mente original, su propia naturaleza original, sientan eso que no se mueve ni permanece quieto, no se activa ni se apaga, no va ni viene, no es ni deja de ser, no se queda ni se va.  
(...)

Puesto que temo que en su presente estado de confusión puedan tergiversar mis instrucciones, se lo voy a resumir en unos versos para que al fin consigan sentir su propia naturaleza.

Firme, estable: sin cultivar el bien;  
liviano, contento: sin hacer el mal;  
en calma, tranquilo: desapegado de imágenes y sonidos;  
vasta, inmensa: la mente sin ataduras.

(Hui Neng)

## COMENTARIO

En el lecho de muerte, Hui Neng dedica unas hermosas palabras a los discípulos que le acompañan en ese momento de despedida, y del que extraemos el texto de hoy.

*“Simplemente reconozcan su propia mente original, su propia naturaleza original, sientan eso que no se mueve ni permanece quieto, no se activa ni se apaga, no va ni viene, no es ni deja de ser, no se queda ni se va”.*

El sexto Patriarca resume con estas palabras su deseo para los practicantes, y los llama a sentir “eso” que resulta innombrable, pero que paradójicamente llama mente original, esa mente amplia de la que hemos hablado en las semanas anteriores, que lo incluye todo cuando se vacía de todo, y que no cabe en ningún concepto o idea fija.

*“Esto, sin embargo, -escribe Willigis Jäger en el libro *En busca de la verdad*, requiere el abandono del yo polarizante , porque el conocimiento sujeto-objeto, es la base de su identidad. Y la persona tendrá que renunciar precisamente a esa identidad si quiere experimentar la totalidad”*

Firme, estable: sin cultivar el bien;  
liviano, contento: sin hacer el mal;  
en calma, tranquilo: desapegado de imágenes y sonidos;  
vasta, inmensa: la mente sin ataduras.

Con profundo agradecimiento a todos los patriarcas y Maestros.  
Desde el Buda a la actualidad; a Wiiligis Jäger y a sus discípulos, a  
Alexander, Doris y Celso Navarro.

## TODO LO QUE VES DERIVA DE LA NATURALEZA

Dedicamos este mes al tema de La Naturaleza y el Ecodharma, a través de la mirada del maestro David Loy; una figura revolucionaria dentro del zen, acorde con las actuales demandas sociales del siglo XXI. Está considerado como uno de los máximos representantes de un zen que combina la meditación y el activismo social, permitiendo un compromiso profundo, sin llegar al agotamiento de poder sufrir ira o frustración, por las luchas ecológicas o sociales.

En respuesta a la constante devastación de la Tierra, D. Loy nos insta a hacer lo mejor que podamos, sin saber cuáles serán las consecuencias; ni si nuestros esfuerzos marcarán alguna diferencia, invitándonos a actuar sin apego a los resultados de la acción. Es para nuestra Línea Zen Nube Vacía, un faro que ilumina nuevas vías donde transitar como sanghas, desde una acción compasiva y defensiva hacia la Naturaleza. Una Naturaleza, de la que todos los patriarcas y maestros zen han bebido de su fuente, para “*tal como es*”; crear los más bellos koans, haikus y enseñanzas que perduran en el tiempo.

## TEXTO MEDITATIVO

“Mira a tu alrededor. Aunque estés dentro de una habitación sin ventanas, todo lo que ves sea fabricado por el hombre o no, deriva de la naturaleza: la madera de los árboles; el plástico del petróleo; el metal de los minerales; el hormigón de cemento, la arena y la gravilla...y no olvidemos incluir nuestros propios cuerpos y nuestros vestidos. El medio ambiente no es solo un entorno; es decir, no es solo el lugar en el que resulta que estamos situados. Más bien, la biosfera es el fundamento del cual y en el cual surgimos... Nuestros cuerpos no terminan en las puntas de los dedos ni en las uñas de los pies. El aire de tus pulmones, como el agua y la comida que

entra por tu boca, es parte de un sistema holístico más grande que circula a través de cada uno. Los humanos están hechos de los mismos elementos que los océanos, los ríos, las montañas y los árboles. Nuestra sangre es salada porque reproduce lo que sucede en nuestro hogar oceánico original.”

“No es que *estemos* en la Naturaleza, es que *somos* Naturaleza. La Tierra no es solo nuestro hogar, sino que también es nuestra madre. Antes de que la convirtamos en un recurso, es la FUENTE (...) Tenemos que despertar y darnos cuenta de que la Tierra es tanto nuestra madre como nuestro hogar; de hecho, nuestra relación con la Madre Tierra es más íntima incluso, ya que nunca podremos cortar el cordón umbilical (...)

(...) Cuando la Tierra enferma, nosotros enfermamos, porque somos parte de ella”

**David Loy**  
“**Ecodharma**”

### **COMENTARIO:**

Las enseñanzas del zen y su metodología en la trasmisión nos han sido legadas bajo el tamiz didáctico de la Naturaleza. Gran parte de los patriarcas, maestros y maestras, han experimentado y transmitido el Dharma desde sus propias vivencias de iluminación en sus íntimos despertares, contemplando en apertura a la Naturaleza que nos rodea. Ha sido y es como una madre que alimenta, inspira, custodia y cuida a los distintos linajes del zen. De este modo, recordamos pinceladas de importantes textos de la tradición con simplemente evocar escenarios naturales como:

*“una ola que se mueve en el mar”*

*“un árbol que bajo sus ramas cobija a un meditador iluminado”*

*“una simple yerba seca de otoño que cae en el camino”*

*“una lluvia de primavera”*

*“un hermoso loto que abre sus pétalos al sol”*

*“un buey desbocado al que seguir en su camino”*

*“una montaña y un río que dejan de ser montaña y río, para volverlo a ser” ...*

D. Loy nos invita a experimentar a la Madre Naturaleza de forma holística, derribando nuestros falsos límites corpóreos. Fuego, Tierra, Agua, Aire y Madera se funden para darnos la posibilidad de experimentar nuestra propia naturaleza, y resentir esos elementos en los propios ladrillos de los que estamos fabricados. Esos cinco elementos presentes en las salas de zendo o en nuestros íntimos espacios de meditación, forman parte de nosotros mismos sin dualidad ni estado de separación.

La Naturaleza nos envuelve con su especial abrazo para dejarnos sentir en íntima unión con el Todo y permitirnos que el Ello suceda en nuestra naturaleza esencial. Requiere de nosotros entregarnos a la contemplación, con ese *soltar y dejar caer* que nos caracteriza a los practicantes transistentes de la Vía.

“Cuando nos permitimos ver a través de la transparencia de nuestro yo condicionado,  
aquello que no parece ser una parte nuestra, como el cielo, la flor, el árbol y las hojas pueden convertirse en nosotros. Y experimentarlo es uno de los mejores regalos de intimidad que la vida nos ofrece.”

(Jakusho Kwongh)

## CRISIS ESPIRITUAL, POTENCIAL PUNTO DE INFLEXIÓN

“La pandemia del coronavirus reveló lo obvio: que *somos uno...*nos guste o no. También lo hace la emergencia climática y la crisis ecológica, más amplia, pero al parecer eso no ha sido lo suficientemente dramático para que aprendamos la lección. La fuente última de la pandemia es la misma fuente última de la crisis ecológica: nuestro sentido, tanto individual como colectivo, de separación respecto de la Tierra. Estamos ya caminando hacia la sexta gran extinción del planeta, en la que un gran porcentaje de las especies vegetales y animales están desapareciendo rápidamente. Tenemos un pequeño margen como oportunidad para emprender acciones, para preservar a la humanidad de este inminente desastre y para ayudar a la supervivencia de las muy diversas y bellas formas de vida en la Tierra. Las generaciones futuras, y las otras especies que comparten la biosfera con nosotros, no tienen voz para pedir nuestra compasión, nuestra sabiduría y nuestro liderazgo. Tenemos que escuchar su silencio. Debemos también ser su voz y actuar en su nombre.” (...)

“La crisis ecológica es algo más que un problema económico o un problema político. Es también una crisis espiritual colectiva y un potencial punto de inflexión en nuestra historia.”

David Loy: “Ecodharma”

### **COMENTARIO:**

Sobran las palabras para describir lo que la pandemia ha traído a nuestras vidas, sembrando el dolor, el miedo y la muerte tras de sí. Arrasando el sustento, el empleo, los abrazos, los besos, los juegos, los reencuentros, los visados a otros paisajes... y como sanghas ... el cálido sonido cercano de nuestro comunitario latir.



La pandemia nos devolvió lo que ya se esperaba. Por un lado, la aparición de las zoonosis como resultado de vulnerar décadas y décadas el equilibrio armónico de la Naturaleza y sus ecosistemas. Y, por otro lado, el ego de un ser humano con la posibilidad de manipular armas biológicas.

Ya sea el calentamiento global, la contaminación en todas sus vertientes, el cambio climático, la acción directa humana creando armas bacteriológicas o investigando en la defensa de sus efectos; a pesar de ello, como practicantes zen hemos de tener en cuenta lo que nuestro maestro Celso Navarro reflexionaba: *“¿Servirá para algo vivir esta pandemia? ... cuidado con esto ... «cada momento es siempre nuevo» ...”*

En el texto el maestro David Loy nos deja claro que no hay límites ni fronteras entre países para la expansión de una pandemia: somos uno ... ese uno que nos une a la totalidad y la vacuidad que fluye en este océano que llamamos vida.

Nuestro sentido de estar *“separados de la Naturaleza”* nos hace perder la perspectiva de la realidad y por consiguiente minimizar sus graves consecuencias. Los diferentes ecosistemas con los que compartimos esta biosfera *“... no tienen voz para pedir nuestra compasión, nuestra sabiduría y nuestro liderazgo. Tenemos que escuchar su silencio. Debemos también ser su voz y actuar en su nombre.”*

Zen y Naturaleza están en íntima común-uniión. Ante su deterioro nos debemos preguntar como practicantes y responsables de la transmisión de la Vía, si podríamos llegar a prescindir de Ella.

**“Un viejo estanque:  
salta una rana,  
ruido de agua.”**

(Basho)

Hay una figura que está redefiniéndose con una mayor proyección y calado en las actuales líneas zen y del budismo. Nos referimos al camino difícil de transitar, pero no por ello imposible, del ***bodhisattva/ecosattva***.

## EL BODHISATTVA ACTÚA SIN APEGO A LOS RESULTADOS

“Para convertirnos en la especie que la Tierra necesita, criaturas que son, no solo autoconscientes, sino conscientes de que somos la manera que tiene la Tierra de volverse autoconsciente; necesitamos abrazar el sendero del nuevo bodhisattva, que une la transformación individual y la transformación social. Eso implica prácticas contemplativas que deconstruyan y reconstruyan nuestro sentido del yo, al servicio del compromiso social y ecológico. Hacerlo lo mejor que podamos es nuestro regalo a la Tierra; de hecho, puesto que nuestra especie es uno de sus muchos modos de manifestarse, en realidad es el regalo que la Tierra se hace a sí misma.” (..)

“La meditación cultiva la ecuanimidad, pero también la comprensión intuitiva que la sostiene: una conciencia de esta dimensión «vacía» en la que no hay ni mejor o peor, no hay nada que ganar ni que perder. La tentación, para los practicantes budistas, es el apego a esa dimensión (a menudo descrita como aferrarse a la vacuidad) y, por tanto, el volverse indiferentes a lo que está ocurriendo en el mundo.... El compromiso con los problemas del mundo no ha de entenderse como una distracción de nuestra práctica espiritual personal, sino como algo esencial para nuestra propia transformación personal.” (..)

“El bodhisattva actúa sin apego a los resultados de la acción (..) Esto es muestra de lo que los taoístas llaman *wei wu wei*, literalmente «la acción de la no-acción»” (..)

El *Sutra del Loto* habla de *bodhisattvas* que brotan de la tierra para predicar el Dharma. Ha llegado el momento de que los ecosattvas se levanten sobre la tierra y manifiesten el Dharma que la defienda y le devuelva la salud.”

David Loy “Ecodharma”

## COMENTARIO:

El zen se ha ido extendiendo en un Occidente sediento de herramientas para conseguir ese estado de bienestar que nos garantice el antídoto perfecto contra el estrés que padecemos en nuestro actual modelo de sociedad. Erróneamente esperamos que la Vía nos acerque a conseguir la ansiada estabilidad psicológica ante un mundo competitivo, globalizado, laico, tecnológico e hiperconectado que a su vez se nutre de un agresivo modelo económico. Las enseñanzas de la tradición del Chan se han centrado más en la paz de la propia mente, el silencio individual y la lectura-estudio, que en implicarnos en cuestiones sociales y ecológicas. El maestro nos invita a reflexionar sobre el actual individualismo desenfrenado que nos centra en uno mismo, incluido... nuestro propio despertar.

En pleno Antropoceno, el camino comprometido del *ecosattva* constituye un reto que moviliza los cómodos cimientos de nuestras sanghas. Implica una doble práctica, *interna* (meditación) y *externa* (activismo) dirigida hacia la acción lúcida cordial.

El maestro David Loy nos aconseja hacer uso de esta doble práctica:

*“Combinar ambas permite un compromiso intenso con menos frustración. Tal activismo ayuda también a que los meditadores eviten la trampa de quedar preocupados por su propio estado mental y su progreso hacia la iluminación. En la medida en que el sentido de ser **un yo separado** constituye el problema fundamental, el compromiso compasivo con el bienestar de los otros, incluyendo **las otras especies**, es una parte importante de la solución. La intuición y la ecuanimidad que cultivan los **ecobodhisattvas** sostienen aquello que es lo más específico del activismo budista: actuar sin apego a los resultados de la acción (...) nuestra tarea es saber hacerlo lo mejor que podamos, sin saber cuáles serán las consecuencias...”*

EL RETO PARA EL BUDISMO DE HOY ES...

“Las enseñanzas budistas tradicionales entienden nuestro problema fundamental en términos individuales. Mi “dukkha” (sufrimiento) se debe a mi propio karma, mi deseo neurótico y mi ignorancia y, por tanto, el camino para resolver estos males es también individual. La idea de una crisis de civilización (o de un dukkha colectivo, institucionalizado, que ha de abordarse también colectivamente) es nueva para el budismo, pero, sin embargo, es inevitable dada nuestra precaria situación. El reto que hacemos frente es espiritual, porque llega hasta el corazón mismo de cómo entendemos el mundo, incluyendo nuestro lugar y nuestro papel en este mundo.” (...)

“Quizás el mayor peligro para el budismo de hoy sea la convicción de que las versiones premodernas de la enseñanza y la práctica budista siguen siendo suficiente, especialmente la creencia de que el camino solo tiene que ver con la persecución de nuestra liberación personal de este lío mundanal.” (...) “El Budismo no consiste en evitar el sufrimiento, sino en ser transformado por él; lo que significa que puede haber una gran transformación en nuestro futuro” (...) “No podemos “volver a la naturaleza”, pero podemos descubrir nuestra no-dualidad con el resto de la biosfera, y lo que eso implica.” (..)

“El reto para el budismo de hoy es relacionar la compasión con las causas estructurales del dukkha social y ecológico”

David Loy

Fragmento del libro “Ecodharma. Enseñanzas budistas para la crisis ecológica”. Ediciones La llave.

## COMENTARIO:

Dukkha significa sufrimiento; el propio Buda enseñó lo que era dukkha y como ponerle fin. En el momento presente sufrimos un dukkha provocado por una ecocrisis que hace 2400 años, época del Buda, no existía. En este texto el maestro David Loy nos acerca al *dukkha colectivo*, a ese sufrimiento como elemento unificador entre todos sin distinción de clases, razas, religiones ni naciones; poniendo énfasis en el hecho de que las enseñanzas budistas no nos dicen *qué hacer* ante la crisis ecológica actual, pero sí *cómo hacerlo*.

En la “Declaración colectiva de maestros del Dharma acerca de la perturbación climática” redactada en 2009 por treinta maestros del Dharma de todo el mundo y firmada en primer lugar por el actual Dalái Lama, se defendió la necesidad de poner en práctica tres tipos de acciones: desde lo personal, lo comunitario y lo sistémico. Supuso un llamado a todos los practicantes a la acción y organización como sanghas ante un *dukkha colectivo* que se prevé sea cada vez más insostenible.

Pero ¿cómo hacerlo desde las enseñanzas que conservamos?

El maestro D. Loy nos da la posibilidad de encontrar una respuesta en los pilares del Dharma que preservamos y nos sostienen. Nos introduce de este modo al término Ecodharma como la respuesta budista a nuestro dukkha colectivo.

*“Ecodharma combina las preocupaciones ecológicas (eco) con las enseñanzas del budismo y tradiciones espirituales relacionadas (dharma). Poniendo acento en tres componentes o aspectos:*

- *Practicar en el mundo natural*
- *Explorar las ecoimplicaciones de las enseñanzas budistas y*
- *Encarnar esa comprensión en el ecoactivismo que hoy es necesario.”*

*David Loy “Ecodharma*

## DEJA QUE EL AMOR MUEVA TUS ACCIONES

“En el Metta Sutta, el Buda recomienda la práctica de metta. En una versión popular el practicante irradia metta (el deseo de «que todos los seres estén seguros y sean felices») en todas las direcciones (...) porque purifica nuestras motivaciones y por tanto nuestra manera de relacionarnos con las otras personas” (...)

“El objetivo básico del zen no sería buscar nuestra iluminación en beneficio propio, sino busca nuestra iluminación como una forma de ayudar a los demás, pues los demás no son algo separado de nosotros” (...)

“Hay que intentar que sea nuestro amor y compasión lo que nos mueva en cada acción. El amor es un modo de vivir en el mundo, es la encarnación de la sabiduría.”

“Deja que el amor mueva tus acciones”

David Loy

Fragmento del libro “Ecodharma. Enseñanzas budistas para la crisis ecológica”. Ediciones La llave.

### **COMENTARIO**

Que así actuemos ... *“porque es hermoso y bueno cultivarlo”* dice el Metta Sutta. Desde el respeto por este Planeta Tierra que no nos pertenece y es nuestra madre. Somos uno con la Naturaleza y a la vez, una de sus múltiples formas de expresarse a sí misma.

Hemos de llevar a cabo acciones sociales y ecológicas comprometidas desde el amor, la compasión y la benevolencia, sin apego a los resultados finales.

Dice Kodo Sawaki

*“Creemos que vivimos por nuestras propias fuerzas,  
pero en realidad es la gran naturaleza la que nos mantiene  
con vida” (...)*

*“La práctica significa hacer del lugar donde te encuentras el  
paraíso,  
descubrir el reino celestial bajo tus pies.”*

Recitamos:

METTA SUTTA

“¡Que todos los seres sean felices!  
que vivan en júbilo, la seguridad y la salud.

Toda cosa viviente, débil o fuerte,  
larga, grande o mediana,  
corta o pequeña, visible o invisible,  
cercana o lejana, nacida o por nacer,  
¡que todos sean felices!

Que nadie decepcione a otro,  
ni se desprecie a ningún ser por diminuto que sea.

Que nadie por ira u odio  
o por ignorancia desee mal a otro,  
al igual que una madre a riesgo de su propia vida  
vigila y protege a su único hijo,  
así con una mente sin límites  
hemos de querer a toda cosa viviente.



Ama a todo ser con ternura.  
Ama al mundo en su totalidad  
por encima, por debajo y alrededor  
sin limitaciones con una bondad condescendiente e infinita:  
De pie o andando, sentado o acostado,  
trabajando o en reposo,  
una vez hayamos despertado este voto,  
este deseo, es hermoso y bueno cultivarlo.  
Ésta se considera la forma suprema de vivir.”

ACERCA DEL ZEN

Hay una Realidad que precede cielo y tierra.  
No tiene forma, mucho menos nombre.  
Para los ojos es invisible.  
Carece de voz, para los oídos inaudible.

Denominarla mente o Buda no se compadece con su naturaleza,  
pues entonces sería como la fantasía de una flor en el aire.  
No es ni Buda ni mente,  
en absoluta paz ilumina de la manera más maravillosa.

Sólo es perceptible para los ojos puros.  
Es el Dharma, realmente más allá de forma y sonido.  
Es el Tao y las palabras no tienen nada que ver con El.

Con la intención de atraer a ciegos,  
Buda dejó escapar de su boca dorada palabras juguetonas,  
desde entonces cielo y tierra están cubiertos con espesos arbustos.

Oh, mis queridos y excelsos amigos, aquí reunidos,  
si anheláis escuchar la voz de trueno del Dharma,  
dejad que se agoten vuestras palabras y vaciad vuestros pensamientos,  
entonces podréis llegar a caer en la cuenta del ser Uno.

Hui el Hermano dice: "El Dharma del Buda  
no debe abandonarse a los simples sentimientos humanos".

Daio-Kokushi (1235–1308).

## **COMENTARIO**

El texto meditativo de hoy es un poema de Daio-Kokushi (1235–1308), maestro zen japonés de la línea Rinzai (Lin-Chi). En él nos habla poéticamente acerca de eso que no tiene nombre y que solo es perceptible para los ojos puros. A menudo, los maestros hacían uso de los versos para transmitirnos sus enseñanzas, con la conciencia de que las palabras solo son como dedos que apuntan a la luna. Así que les invito a que escuchemos estas palabras con una mente abierta y un corazón receptivo, dejándolas resonar en nuestro interior y abriéndonos a todo lo que hagan surgir en nosotros y nosotras.

TODAS LAS PREGUNTAS LAS HE FORMULADO DEMASIADO TARDE

“Todas las preguntas  
Las he formulado demasiado tarde,  
Cuando aquellos  
A quienes iban dirigidas  
Ya no podían contestar.  
Ya no sé por qué las aplacé,  
O simplemente las preguntas  
Solo nacen  
Cuando ya no existe quien las conteste”

(Ana Blandiana)

(Entrevista en la revista El Cultural)

**COMENTARIO:**

Es muy probable que a muchos de nosotros se nos haya presentado lo que Ana Blandiana, comparte en una entrevista: “preguntas formuladas demasiado tarde, cuando aquellos a quienes iban dirigidas ya no están para poder contestar”. Para a renglón seguido, “las aplace” (las preguntas) y continúa la poeta diciendo “sólo nacen cuando ya no existe quien las conteste”.

Esta última expresión en la que se tiene en cuenta la pregunta sin respuesta, nos resuena a quienes llevamos practicando zen algún tiempo, Maestro / Discípulo, Pregunta / Respuesta, construyendo el núcleo del Koan. Mediante

la meditación (El ejercicio de inspirar / espirar), respirando sin trabas para liberarse de sí mismo; “Shikantaza: siéntate simplemente”, para caer en la cuenta de que el estado natural de la mente es el sosiego y no la turbulencia, marcando los maestros distancias respecto a las palabras y lo que entrafña su uso. Todos han de tener muy claro que el único propósito del entrenamiento mediante Koan ha sido y es encauzar a los discípulos hacia la verdadera iluminación, Satori... Mostrándola en la vida cotidiana.

“ Zorba miró boquiabierto las estrellas, como si las viera por primera vez y preguntó ¿Qué pasará allá arriba? ¿Quién las ha hecho? ¿Por qué las ha hecho? ¿Por qué tenemos que morir?

Su amigo, El patrón, le respondió: ¡No sé, Zorba! “

(Nikos Kazantzakis – Zorba el Griego)

“ Querido Señor, pedirle que tuviera paciencia con respecto a todo lo que no esté aún solucionado en su corazón y que intentara amar a las preguntas en sí mismas como si fuesen habitaciones cerradas y libros escritos en un idioma muy extraño. No busque ahora las respuestas que no le pueden ser dadas por no estar en condiciones de vivirlas. Y se trata precisamente de vivirlo todo. Viva ahora las preguntas. “

(Rainer M. Rilke. Cartas a un joven poeta)

¿No saber es algo íntimo?

## LA MEDITACIÓN ES NUESTRO NATURAL

“La meditación es nuestro estado natural. No es algo que hacemos para conseguir estar mejor o evitar lo que nos molesta. Es, más bien, dejar de escaparnos de la vida a través de la actividad mental o de otro tipo y aceptar ser atravesados por ella. Permitiendo que todo sea como es, nos fusionamos con ella. No requiere esfuerzo. Es nuestra naturaleza sentirnos vivos y notar cómo la vida se desenvuelve a través nuestro (...).

Los juicios, comentarios, interpretaciones, recuerdos y anticipaciones se convierten en una cortina espesa que vela la realidad simple de la existencia. Meditando, simplemente, recuperamos esa contemplación inocente y limpia, sin historias añadidas, que va extendiéndose a nuestra cotidianeidad. Por eso, nos aquietamos y nos decidimos a no hacer nada. A no buscar ningún resultado. En pura coherencia con la realidad, vivimos la vida que nos sostiene a cada instante. Dejamos que ella se revele, nos sentimos existir sin más. Nos experimentamos naturalmente como ese espacio de contemplación en el que todos los fenómenos van y vienen (pensamientos, sentimientos, sensaciones, percepciones de los sentidos...).

Gracias a este estado de atención podemos, por fin, darnos cuenta, de que no somos esa corriente de pensamientos con los que hemos vivido identificados tanto tiempo y con la que solemos confundirnos, y para ello, la atención es indispensable (...).

Necesitamos volver a la vida, pues habitualmente nos separamos de ella encerrándonos en un mundo mental mortecino que absorbe nuestra energía.

Dora Gil.  
Fragmento del libro “Del Hacer al Ser”, Editorial Sirio

## COMENTARIO

Este texto puede servir para recordarnos algo que hemos escuchado muchas veces, y que quizás olvidamos con frecuencia: nuestra práctica de zazen no es una escalera por la que alcanzamos estados mejores o superiores.

Nuestra práctica es silenciar nuestro ego justo en este instante, para contemplar y vivir la vida de la que formamos parte justo en este momento.

Silenciados de juicios, comentarios, interpretaciones, recuerdos y anticipaciones vivimos plenamente la vida que sucede en este preciso instante, sin sesgar la realidad del momento presente con los añadidos que introduce nuestra personalidad egoica, forjada por lo ya vivido, pues tal y como afirma Xavier Melloni en su libro *De aquí a Aquí* “*el pensamiento construye a partir del material conocido, mientras que el silencio permite descorrer el velo que se interpone entre nosotros y lo que está ante nosotros. Entonces comenzamos verdaderamente a escuchar y a ver*”.

Nuestra práctica no nos conduce a un futuro, quizás mejor, sino que supone silenciar las interferencias egoicas en este momento para vivir la vida de la que formamos parte en este preciso instante.

Para ello, añade Melloni en la obra mencionada, “*Se requiere de comunidades que se encuentren de este modo y que por este modo de encontrarse no solo velen por sí mismas, sino que también velen por la humanidad*”.

Disponer de una comunidad de compañeros y compañeras con los que unirnos en la práctica del silencio, no debe pasarnos desapercibido; contar con una sangha debe ser valorado como se valora tener una valiosa joya que se tiene y se cuida, porque somos parte de ella y somos también cuidados por la sangha, uniéndonos en la práctica silenciosa de vivir plenamente la vida de este instante, sin los sesgos de nuestro ego, pues, como afirma Melloni, “*El silencio no elige lo que escucha, sino que es lo que permite oír sin elegir ni preferir*”, y tal y como afirma la autora del texto “*Necesitamos volver*

a la vida, pues habitualmente nos separamos de ella encerrándonos en un mundo mental”.

Fragmentos citados de Xavier Xavier Melloni tomados del libro “De aquí a Aquí”, Editorial Kairós



## LA PRÁCTICA DE ZAZEN

A lo largo de su vida, Dōgen redactó el *Fukanzazengi* numerosas veces. En una versión, manuscrita por él y conocida como versión *tempuku*, dice :

*“Cuando aparece un pensamiento sed inmediatamente conscientes; apenas seáis conscientes desaparecerá. Si permanecéis largo tiempo olvidados de los objetos, estaréis unificados naturalmente. Este es el arte de zazen”.*

Otro texto escrito por él a su vuelta de China, donde nos dice:

*“Tras haber regulado la postura [...] siéntate inmóvil. La disposición de tu pensamiento se apoya sobre este fondo del no pensamiento. ¿Cómo la disposición del pensamiento se apoya sobre el fondo del no pensamiento? Impensando. Ahí está, ese es el punto distintivo esencial del zazen».*

### **COMENTARIO**

Para entender el Zen necesitamos entender el zazen, y para entender el zazen deberíamos haberlo experimentado.

Zazen es la actitud simple de la inmediata presencia. La postura de zazen “encarna” la simple presencia.

Zazen es lo que sucede momento a momento.

La vida que solo ocurre en el aquí y ahora: zazen

## LEYENDA JUDÍA

Cuando el Ba'al Shem tenía ante sí una tarea difícil, solía ir a cierto lugar del bosque, encendía un fuego, meditaba y recitaba la plegaria y lo que él había decidido hacer, se llevaba a buen fin. Cuando una generación más tarde, el gran Maggid de Meseritz se enfrentaba a la misma tarea, iba al mismo lugar del bosque y decía: “ya no podemos encender el fuego, pero aún podemos recitar las plegarias”, y aquello que quería se volvía realidad. Nuevamente una generación más tarde, rabí Moshé Leib de Sassov tuvo que realizar esa tarea. También fue al bosque y dijo: “ya no podemos encender el fuego, ni conocemos las meditaciones que corresponden a la plegaria, pero sí conocemos el lugar en el bosque donde todo esto tiene lugar, y ha de ser suficiente”, y fue suficiente. Pero pasada otra generación, cuando se pidió al rabí Israel de Rishin que realizara la tarea, se sentó y dijo: “No podemos encender el fuego, no podemos recitar las plegarias, no conocemos el lugar, pero podemos contar la historia acerca de cómo se hizo todo esto”. Y agregó el narrador – la historia que contó tuvo el mismo efecto que las acciones de los otros tres.

### **COMENTARIO**

“... la historia de cada uno – que es historia por ser contada, que es el cuento en el que me cuento – comenzó con mis palabras, comenzó en mi contarme. Fui cuerpo antes de tener un cuerpo, antes de decir “yo”, yo ya estaba siendo, sin distinción ni separación, todo ser o toda nada o lo mismo: lo inefable. Mi ser y mi decirme nunca fueron de la mano.

Mi ser fue antes de serme, mi silencio antes de decirme, mi escuchar antes que hablar”.

Hugo Mujica  
Fragmento del libro “El saber del no saberse”, Editorial Trotta

## OTOÑO

Se anuncia el declinar del Verano, cuyo elemento principal ha sido el descanso.

Se acerca el Otoño, estación de la gracia, frágil y amenazada. Con ella se da comienzo a toda una serie de procesos:

Los niños vuelven al colegio y los padres a sus actividades laborales.

La luz solar va perdiendo su intensidad haciendo que la oscuridad aumente su presencia, lo que nos invita a un recogimiento. Las flores lanzan al cielo una última vez su belleza inútil. Las golondrinas nos abandonan, los insectos se esconden en la Tierra. En los bosques, desde el verde oscuro hasta el oro y el rojo van a sucederse en una degradación de color. Estos signos de estar desmoronándonos son unos signos saludables, y pagamos un alto precio cuando ignoramos lo que la naturaleza está constantemente enseñándonos.

Dogen decía: “El hombre una vez ha muerto no puede regresar a la vida “. Aunque nos dé miedo la situación, hay que aceptarla, en vez de negarla. Justo en el momento que sentimos que estamos temblando por dentro y poco a poco vamos tomando conciencia del miedo que sentimos y lo vamos reconociendo, hemos de seguir adelante y decir: “Sí, tengo miedo “. Esto nos devuelve a la vida, es la caída de las hojas que nos permite participar en la Vida en ese mismo instante.

Tiempo del despojamiento, de la desnudez. El tiempo de la muerte anunciada. Hay que vivir el infinito en el instante, nos dice la sabiduría zen. El Otoño. La estación del despertar.

Tallos tan finos.  
Valerianas, dobladas  
Por el rocío.  
Picantes rábanos.  
El viento de otoño.  
Mi corazón.  
Estas castañas  
De Kiso me las llevo  
Al otro mundo.  
Adiós, amigos.  
Cuando llega el otoño  
Nos separamos.

(Basho, De camino a Oku y otros diarios de viaje)

## EL ZEN NO EXPLICA NADA

“El zen no explica nada. El zen no analiza nada. Simplemente apunta directamente a nuestra mente para que podamos despertar y convertirnos en Buda. Hace mucho tiempo, alguien preguntó a un maestro zen: ¿Es muy difícil alcanzar nuestra verdadera naturaleza?”.

El maestro zen contestó: “Sí, ¡muy difícil!”.

Más tarde, alguien más preguntó al mismo maestro zen: “¿Es muy fácil alcanzar nuestra verdadera naturaleza?”.

“Sí, ¡muy fácil!”.

Otras personas le preguntaron: “¿Alcanzar nuestra verdadera naturaleza es muy fácil o muy difícil?”.

El maestro zen contestó: “Sí, es muy difícil y también muy fácil”.

Alguien le preguntó más tarde: “La práctica zen ¿es muy fácil o muy difícil?”.

El maestro zen dijo: “Cuando bebes agua, sabes por ti mismo si está fría o caliente”.

Maestro zen Seung Sahn.

Fragmento del libro “La brújula del zen”. Editorial La Liebre de Marzo. Pág. 280

## **COMENTARIO**

Fácil, difícil; mejor, peor; bien, mal... Nuestra mente está continuamente estableciendo juicios. Con frecuencia nuestros pensamientos son como velos que se imponen a la realidad y, de alguna manera, nos crean el mundo que habitamos, el mundo al que reaccionamos. Cuando vivimos excesivamente apegados a nuestros velos, la vida puede ser un infierno para nosotros. En el Shin Jin Mei leemos: *“Si quieres ver la verdad, no mantengas ninguna opinión a favor o en contra. La lucha entre lo que a uno le gusta y lo que le disgusta es la enfermedad de la mente”*. En el zen se nos invita

continuamente a desprendernos de nuestros juicios y opiniones y a experimentar directamente la verdad de la vida con una mente clara, vacía y abierta. No es una vía que nos conduzca a la pasividad o a la indiferencia, muy al contrario, es una vía que nos conduce a la acción justa, a la acción acorde a las circunstancias del momento. ¿Es fácil, es difícil?; si no es fácil ni es difícil, entonces ¿cómo es? Tal vez sea el momento de detenernos a beber un poco de agua y experimentarlo por nosotros mismos, incluso sentándonos en silencio en el cojín.

*“Cuando hagas algo, simplemente hazlo. Esto es zen”*  
Maestro zen Seung Sahn

## MEDITAR ES UNA CITA DE AMOR

Meditar es, para mí, una invitación a acercarnos a nuestro mundo interno con amor. Ni más ni menos. Con amor y por amor. Como nos acercaríamos a cualquier ser humano que apreciáramos mucho y al que quisiéramos ofrecer nuestra presencia y compañía sin condiciones. Tanto en momentos de sufrimiento como de goce, o incluso cuando todo nos parece neutro, hay una vida en nuestra interioridad que espera ser atendida, honrada y plenamente experimentada. Estas citas con nuestra vida pueden darse en espacios y tiempos expresamente dedicados a estos encuentros (lo que llamaríamos meditación formal), como en cualquier momento del día. De hecho, extender este contacto a cada área de nuestra cotidianeidad es, en realidad, el fin primordial de la meditación. Y es una oportunidad siempre disponible. Detenernos un instante y observar, experimentar, soltar...

DORA GIL. Fragmento del libro DEL HACER AL SER. Editorial Sirio.

## **COMENTARIO**

Este texto puede suscitar una reflexión sobre al menos dos aspectos; nuestra actitud a la hora de realizar la práctica de zazen y, por otra parte, sobre la incorporación del silencio y la quietud en nuestra vida.

¿Con qué actitud me acerco a mi banquito con el que hago zazen?  
¿Cuándo me detengo y me silencio en mi vida?

Nuestra práctica puede convertirse, en algunos momentos, en un acto rutinario que mantenemos con la esperanza, más o menos soterrada, de poder mejorar algo de nosotros mismos o de la propia vida. O quizás nuestro zazen queda convertido, durante algún tiempo, en una tarea mecánica con la

que reforzamos nuestra identidad, ratificándonos como personas comprometidas o con alguna otra idea de nosotros mismos.

Sin embargo, la autora del texto nos invita a contemplar nuestra práctica como una cita, como un cita con el presente, acercándonos a lo que acontece de manera respetuosa, sin el diálogo interno que enjuicia aquello que sucede y se vive.

Nuestra práctica es una oportunidad para tomar refugio en el silencio, silencio de nuestras propias opiniones, y sin ese ruido, *atender, honrar y experimentar* lo que en ese momento sucede.

Los zendos en los que nos encontramos con los compañeros y compañeras del camino, son un lugar especialmente cuidado para el encuentro, pero es también y ante todo un encuentro íntimo con nosotros mismos y con *la vida que vivimos* en ese instante. Estas *citas con la vida*, tal como las llama la autora, surgen en otros muchos lugares y momentos, concretamente en aquellos en los que acallamos la voz interna que nos anima a aceptar o a rechazar lo que contemplamos. Y en ese silencio, el presente se convierte en una inesperada e íntima cita de amor y respeto con lo que somos.



## QUEDAR A LA INTEMPERIE

La mayoría de nosotros, llevamos ya un tiempo transcurrido de vida, lo que se traduce en edad, por lo que la experiencia nos dice que, con demasiada frecuencia, “ nos resistimos a crecer “. Nos cuesta soltar las inercias que nos son familiares y adentrarnos en un camino nuevo, **abandonar la seguridad de lo conocido y quedar a la intemperie.**

Nos resistimos, sobre todo, a modificar la perspectiva desde la que percibimos la realidad. Por ese motivo, solemos aferrarnos desesperadamente a lo que ya tenemos, a la vez que vamos buscando compensaciones o “distracciones“ que nos hagan más gratificante el tipo de existencia que llevamos.

El Hombre / la mujer, siendo considerados animales de costumbre, tenemos una ventaja, nos facilita el desarrollo del vivir cotidiano. A la vez, puede tener un grave riesgo la instalación y rutina que, en lo que tiene que ver con el crecimiento personal, se traduce en un sobrevivir cansino y resignado.

Uno de los motivos más fuertes de la resistencia a crecer es “ la necesidad de seguridad, que a su vez, se alía con la comodidad”. Nuestra sensibilidad se mueve entre buscar lo agradable y rehuir de lo desagradable.

Enrique Martínez Lozano. Fragmento del Libro: Crisis, Crecimiento y despertar. Editorial Desclée De Brouwer

## **COMENTARIO**

Nos podemos formular la pregunta ¿Por dónde empezar? Y esta podría ser la respuesta:

Quizás el primer paso tenga que ser el de “acoger las mismas resistencias”, el mero hecho de reconocerlas y aceptarlas nos sitúa ya en el camino de nuestra propia verdad, el único desde el que podremos avanzar.

En segundo lugar, dirigir la mirada hacia aquellos elementos de nuestra vida actual que nos dejan más o menos insatisfechos. La insatisfacción puede convertirse en una rendija por la que podamos conectar con el gusto profundo, por el crecimiento, que también nos habita.

Y en tercer lugar, Escuchar el Anheló que nos constituye y que nos impulsa a llegar a ser y vivir lo que somos, siendo este (Anheló), poderoso y dinamizador, motivación para ponernos en camino de crecimiento y afrontar resistencias, miedos y obstáculos de todo tipo.

Concluye diciendo, el “modo concreto” pasa por venir al momento presente y aceptar completamente la verdad de lo que hay: no evitar nada, no apegarse a nada. Acoger todo, aquí y ahora, como único medio de trascenderlo y no reducirnos a ello, entrar en contacto con nuestra identidad más profunda y dejarla vivir.

## SOMOS PRESENCIA PLENA

Queridos compañeros, queridas compañeras: hemos escuchado tantas veces, “somos presencia plena” y nos hacemos la pregunta ¿A que se debe que vivamos con tanta frecuencia alejados de esto mismo que nos constituye, “la plena presencia”?

La respuesta parece sencilla: tal ignorancia radical es consecuencia directa de la ***identificación con la mente***. Al reducirnos a ella, dejamos de verla como una herramienta a nuestro servicio para confundirla con nuestra identidad. A partir de ahí, entramos en una especie de **hipnosis**: no sólo percibimos la realidad reduciéndola a la estrecha perspectiva mental, sino que nosotros mismos nos definimos como un objeto más – otro ente separado – dentro de la infinidad de objetos que la propia mente delimita. A partir de ahí, la educación, la cultura y la sociedad no harán sino confirmarnos en aquella creencia, con lo que se fortalecerá, hasta el extremo de la identificación con el yo (mental).

### **COMENTARIO**

Por más que la identificación haya alcanzado niveles extremos, es probable que, en determinadas ocasiones, escuchemos en nuestro interior la voz del anhelo que nos llama a casa. Quizás en medio de una crisis o tal vez en una experiencia de plenitud, alcancemos a oír el eco de la añoranza de Eso que realmente somos... Y que habíamos olvidado o proyectado fuera de nosotros en un mundo ideal, montado también por nuestra mente.

Es la voz del anhelo la que nos invita a dar muerte a la vieja identidad, haciendo posible que emerja la nueva. Pero eso no se hará sin resistencias. El yo se aferrará a su “existencia” y a sus mecanismos habituales, en los que había creído sostenerse, creando un mundo de múltiples y sutiles apegos y

consolidando un estilo de funcionamiento en base a ese mismo apego. Las resistencias suelen ser tan fuertes que, en ocasiones, la experiencia nos dice que únicamente se superan cuando la persona experimenta, con mucho dolor, las frustraciones, el “fracaso” o incluso la ruptura estrepitosa de aquellos mecanismos tras los que había intentado acorazarse o, simplemente, protegerse.

Para no “romperse” en el dolor, pudiera ser necesario todo un trabajo psicológico, paralelamente a este trabajo, se requerirá callar la mente y tomar distancia del yo. Un modo práctico de hacerlo consiste en observarlo. En efecto, el yo observado, no solo deja de atraparnos, sino que empieza a manifestarse como lo que es, un simple “objeto” dentro del campo de la consciencia, pero no nuestra identidad última. Entonces, podremos alcanzar a saborear la plenitud.

Enrique Martínez Lozano. Fragmento del Libro: Presencia Editorial San Pablo

## CONOCIMIENTO

Podrían distinguirse tres tipos de conocimientos:

**El erudito**: Conocer por el gusto de conocer, hasta el punto de disfrutar de ello.

**El pragmático**: Opera la lógica de medios y fines –Busca transformar, mejorar la realidad–. Se obtiene a través de este conocimiento una destreza determinada y eventualmente se logra un beneficio.

**El gratuito, desde la necesidad de vivir**: Busca responder a la pregunta insoslayable: “**Quién soy yo**”, pregunta que puede ser respondida desde **el nivel Psicológico** como desde **el nivel espiritual**: aparte del psiquismo que tenemos, ¿qué es lo que realmente somos? –Para los sabios, quienes conocen su verdadera identidad, conocen todo lo que es: porque solo hay un **Fondo de todo lo real**, porque todo es uno.

## COMENTARIO

El comentario se centrará en el conocimiento gratuito, siendo tan necesarios / importantes los dos conocimientos antes mencionados. Ser Humano equivale a buscar conocer, siendo una hermosa paradoja, lo que tenemos que conocer ya lo sabemos, porque lo somos, lo único que se necesita es sacarlo a la luz, como si fuera una especie de parto, no exento de dolor, siendo los maestros auténticos parteros, que nos ayudan a conectar con ese anhelo que duerme en nosotros. Si la ignorancia se halla en el origen del sufrimiento y del daño que nos causamos a nosotros mismos y a los demás, parece innegable que lo único que puede liberarnos es el propio

conocimiento, es decir, la comprensión de quienes somos, no siendo la felicidad otra cosa que ser uno mismo, vivir lo que somos en profundidad.

El conocimiento de sí requiere hacer un camino personal y sustentado por una Sangha, produciéndose una “muerte” definitiva de la idea del “yo” como entidad separada. Esa es, por llamarla de alguna manera, la meta, el objetivo, del conocimiento, adonde conduce el genuino camino espiritual.

Todos los maestros espirituales, Jesús incluido, han hablado de la necesidad de “morir para vivir”, conocer es transformarse para también aquí hacerse presente la no dualidad: “conocer es vivir y vivir es conocer”.

“El conocimiento de sí coincide con el olvido de sí”

Enrique Martinez Lozano. Fragmento del Libro: La dicha de Ser, no dualidad y vida cotidiana Editorial Desclee De Brouwer

## ¿CÓMO CUIDO LA ALEGRÍA EN MI VIDA COTIDIANA?

En aquellos días, María se puso en camino y fue aprisa a la montaña, a un pueblo de Judá; entró en casa de Zacarías, y saludó a Isabel. En cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel del Espíritu Santo y dijo a voz en grito: “¡Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre! ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? En cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura saltó de alegría en mi vientre. ¡Dichosa tú, que has creído! Porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá”.

(LC 1, 39-45 )

### **COMENTARIO**

El relato rebosa alegría. De una manera preciosa e imaginativa, señalando que hasta la criatura salta de gozo en el vientre de su madre, Lucas muestra a Jesús como causa de gozo para todos, incluso desde antes de su nacimiento.

Vida y Alegría son otros nombres de nuestra identidad, del Fondo último y compartido. Basta soltar las identificaciones con las formas, para conectar en lo profundo de todo lo que es.

El sabio Lao Tze daba estas pautas: “Cierra tus ojos y verás claramente. Cesa de escuchar y oirás la verdad. Permanece en silencio y tu corazón cantará. No anheles contacto y encontrarás la unión. Permanece quieto y te mecerá la marea del universo. Relájate y no necesitarás ninguna fuerza. Sé paciente y alcanzarás todas las cosas. Sé humilde y permanecerás entero”.

Así lo captó el maestro Eckhart: “Quién durante mil años preguntara a la vida: ¿Por qué vives? Si pudiera responder no diría otra cosa que: vivo porque vivo”.

La felicidad no es más que la entrega total, con profunda humildad y con intensa alegría, a lo que me sucede en este preciso momento, aceptando todo como es. María es dichosa porque “ha creído”: porque se ha rendido a lo que es. Pero, al mismo tiempo, el gozo favorece la aceptación. Por eso, hagas lo que hagas, hazlo con alegría; estés donde estés, estate con alegría; seas lo que seas, sé con alegría.

Enrique Martínez Lozano. Fragmento del Libro: Otro modo de leer el Evangelio. Editorial Desclee De Brouwer



## ¿VIVO O MUERTO?

“Un maestro fue con su discípulo a un funeral. El discípulo profundamente preocupado con el tema espiritual de la vida y de la muerte, dio unos golpecitos en el ataúd y gritó: “¿vivo o muerto?”. Él le estaba preguntando al maestro, que respondió: “No te lo diré, no te lo diré”. “¿Por qué no me lo dirá?”, preguntó el discípulo desesperado. “No te lo diré”, repitió el maestro. En el camino de vuelta a casa, con la pregunta no respondida de la vida y la muerte reverberando en su mente, el discípulo se agitaba cada vez más. Alterado hasta el punto de ponerse violento, se volvió al maestro y le dijo: “Si no me lo dice, lo estrangularé”. “Adelante estrangúlame”, -respondió el maestro. “No te lo diré”. El discípulo intentó estrangularlo y, como consecuencia de ello, lo echaron del monasterio. Años después, el maestro murió, y el discípulo volvió al monasterio, le contó la historia al nuevo maestro y terminó con la misma pregunta que antes: “¿Vivo o muerto?”. “No te lo diré”, le respondió el nuevo maestro, ante lo cual el discípulo se iluminó.

Otro discípulo zen le preguntó a su maestro: “¿Cómo puede ser que aquel que ha pasado por la gran muerte regrese a la vida?”. El maestro respondió: “No debe ir por la noche; debe llegar allí de día”.

*Norman Fischer. Fragmento del libro “Navegar hacia el hogar”. Ediciones Obelisco*

### **COMENTARIO:**

La vida y la muerte son el gran asunto. Como al discípulo de esta historia a todos nos inquieta y nos preocupa. ¿Qué es la vida?, ¿qué es la muerte?, ¿dónde acaba la vida, dónde empieza la muerte? ¿Vivo o muerto?, ¿qué responderías tú, ahora?

Para ser honestos, no lo sabemos. No sabemos qué es la vida, no sabemos qué es la muerte, no sabemos dónde empieza una y dónde acaba la otra, ¿cómo poder separarlas? Vida-muerte, el gran misterio. Cada pequeño instante de nuestra vida es, a la vez, una pequeña muerte. Cada pequeña muerte trae consigo el alumbramiento de una nueva vida. ¿Qué sucede en ese umbral, en ese filo delicado donde ni es de noche, ni es de día, donde ni hay vida, ni hay muerte, ni hay nada? Dicen que el maestro Bassui escribió a uno de sus discípulos que estaba a punto de morir: “La esencia de tu mente es innata, y por eso nunca morirá. No es una cosa material, las cuales son siempre perecederas. No es un vacío que es mera nada. No tiene forma ni color. No goza de placeres ni sufre penas. (...) ¿Cuál es la esencia de esta mente? Piensa solo en eso. No tendrás necesidad de más. Mata en ti todo deseo. Tu fin, que no tiene fin, es *como un copo de nieve disolviéndose en el aire puro*”.

¿Vivo o muerto? Tal vez podamos quedarnos con la pregunta, dejándola descansar en el no saber, ese que es más íntimo. Tal vez, así también, nuestra vida se vuelva más viva y nuestra muerte, si cabe... menos dolorosa.

“No puedes describirlo, no puedes imaginártelo.  
No puedes admirarlo, no puedes percibirlo.  
Es tu verdadero yo, no tiene ningún lugar donde ocultarse.  
Cuando el mundo se destruya, él no se destruirá”.

Mumon

## ¿CUÁNTO DURA LA VIDA DE UNA PERSONA?

“Sakyamuni preguntó a sus discípulos: “¿Cuánto dura la vida de una persona?”.

- “Setenta”.
- “Incorrecto”.
- “Sesenta”.
- “No”.
- “¿Cincuenta años?”
- “Incorrecto”.
- “¿Cuánto dura la vida de una persona?” -preguntó un discípulo-.
  
- “La vida no es más que un soplo”.

*Extraído del libro “El zen habla. Los gritos del vacío”, adaptado e ilustrado por Tsai Chih Chung.  
Editorial La liebre de marzo*

### **COMENTARIO:**

Si Sakyamuni hubiera preguntado hoy, tal vez hubiéramos dicho, 80, 90 años..., pero esa no era la vida por la que preguntaba el Buda. La vida de 80, 90 años, no es más que una representación de nuestra mente, de algo que no está presente en este momento. Es una proyección hacia el pasado o hacia el futuro, algo que pueden hacer nuestras mentes con facilidad y que, en ciertas circunstancias, resulta muy práctico y útil. La vida de la que nos habla el Buda es *la vida tal como es*, en este mismo instante, instante tras instante.

También lo cantaba Gardel: “*es un soplo la vida...*” y como un soplo la vida se nos pasa, las más de las veces, cuando andamos distraídos, ausentes, enredados o atrapados en las ilusiones y las fijaciones que fabrica el ego. El zen nos lo recuerda constantemente: vuelve, vuelve, vuelve; estad atentos; mira; solo este momento; solo esta respiración... En la quietud y el silencio del zazen podemos apreciarlo. Solo estar sentados, respirando, soplo a soplo, experimentando la vida en directo, siendo con todo lo que se manifiesta momento a momento de una manera fresca y viva. Y así también nos lo recordamos cada noche de sesshin con la recitación de los versos al final del día, antes de ir a dormir: “Desde lo más profundo del corazón os digo a todos: vida y muerte son una asunto serio/ todo pasa deprisa/ estad siempre muy vigilantes/ nadie sea descuidado/ nadie olvidadizo”.

Zen es una invitación a la presencia. A vivir con plenitud la vida, tal como acontece. Una invitación a habitar el presente, despertando, -como nos sugería Willigis-, a la inmensa eternidad de cada ahora. “La vida no es más que un soplo”, ¿estás ahí?.

*“A vosotros que buscáis la Vía, humildemente os digo:  
tomad conciencia del instante presente”.*

*Shitou Xiqian*

¿POR DÓNDE DEBO EMPEZAR PARA PENETRAR EL ZEN?

“Un día, un monje llamado Kyosho fue a ver al Maestro Zen Gensha.

-He venido para buscar la verdad –dijo Kyosho-. ¿Por dónde debo empezar para penetrar el Zen?

Gensha le dijo:

-¿Escuchas el murmullo del río?

-Sí, puedo oírlo –dijo Kyosho-.

-Entra en el Zen por ahí –contestó Gensha-.

Otro discípulo que había oído el mundo, se puso a cavilar y terminó por preguntar a Gensha:

-¿Y si Kyosho no hubiera oído el murmullo del río, qué le habrías respondido?

Gensha gritó su nombre bruscamente:

-¡Kiho!

-¿Sí?

-Entra en el Zen por ahí”.

*Extraído del libro: “Historias Zen”, recopiladas por el maestro Taisen Deshimaru y algunos de sus discípulos. Editorial Sirio*

**COMENTARIO:**

Las historias zen están repletas de gritos bruscos, golpes, bastonazos... de los que se servían los maestros para sacar a sus discípulos de los enredos de la mente conceptual acostumbrada a cavilar y despertarles a la realidad viva de cada instante. En esta corta historia, el monje Kiho, cae preso de la cavilación al oír el mundo de su maestro con Kyosho. “*Se puso a cavilar*”, dice la historia. Podemos imaginarlo ahí, dando vueltas y vueltas tras escuchar las palabras del maestro, “*¿y si...?*”. Y cuando pregunta a su maestro, recibe un grito brusco pronunciando su nombre: “*¡Kiho!*”. Esto provoca un desconcierto. Podemos imaginarlo ahí, con cara de extrañado, diciendo, “*¿sí?*”. En ese momento Kiho está de vuelta: “*entra en el zen por ahí*”. Zen es inmediatez y presencia. Un mirar sin pensar, sin juzgar, sin interpretar, un permanecer serenamente presente a lo que acontece aquí, ahora, en este momento: El murmullo del río, el grito del maestro, el ciprés en el patio, el sonido de la voz que lee este texto, el tacto de las teclas del ordenador que lo escribe... ¿qué hay vivo y fresco ahora ante ti? ¡Despierta, entra al Zen por ahí!

Decía Joko Beck, que la vida es la gran maestra. Y, tal vez por eso, la vida también está llena de golpes, gritos, bastonazos... que nos despiertan de nuestras ilusiones y nos traen de vuelta a la realidad de cada momento *tal como es*. Y, no necesariamente, estos “despertadores” han de ser tan “bruscos” o “desagradables”. Todo acontecer puede convertirse en una grieta que dé acceso a la verdad, eso que como nosotros también buscaba Kyosho. Solo hay que estar ahí, permanecer abierto, serenamente presente a lo que sucede. Nos lo recordamos cada vez que juntos recitamos los votos:

*“Las puertas a la verdad son incontables:  
hago el voto de atravesarlas todas”.*

## QUIERO CONVERTIRME EN BUDA

*“Baso estaba en zazen cuando su maestro, Seigen Nengaku, le preguntó:*

*-¿Qué es lo que haces?*

*-Hago zazen.*

*-¡Vaya idea! ¿Y por qué haces zazen?*

*-Quiero convertirme en buda.*

*El maestro cogió entonces una teja y empezó a pulirla.*

*-Maestro, ¿qué es lo que estás haciendo? -preguntó Baso, extrañado y sorprendido- ¿Por qué pules esa teja?*

*-Pretendo hacer de ella un espejo.*

*-Pero eso es imposible... ¡nunca lo conseguirás!*

*-¿Y tú crees que es posible convertirse en buda practicando zazen? -le respondió el maestro”.*

*Extraído del libro: “Cincuenta cuentos zen”. Presentación de Agustín López Tobajas. Editorial Olañeta*

### **COMENTARIO:**

*Practicar zazen para convertirse en un buda, o para despertar, o para calmarse, o para superar una adversidad, o para ser mejor persona, más comprensiva, más compasiva... es como pulir una teja para convertirla en un espejo. ¿Para qué sirve zazen, pues? Me parece ahora escuchar el eco de la voz de nuestro maestro Celso, con ese deje de socarronería canariona respondiendo: “¡pa ná!”. Ya lo decía también el maestro Kodo Sawaki: “zazen no sirve para nada”. No creo que con esto nos estén diciendo que, puesto que no sirve para nada, mejor no hacer zazen y emplear mejor nuestro tiempo. Más*

*bien todo lo contrario. Zazen es la postura misma que encarna el despertar, el regreso a nuestro ser original, un ser naturalmente perfecto y completo y al que no falta nada. ¿Cómo se puede “lograr” lo que ya es, lo que ya somos? Zazen no es un medio, un vehículo para ir de A a B, del estado ordinario al estado iluminado, o de la turbación a la serenidad. Zazen es permanecer presente, estar sentado, sin más añadido. En eso consiste nuestra práctica: shikantaza, tan solo sentarse. Practicamos sin expectativa, sin propósito, sin objetivo, sin buscar recompensa alguna por nuestra práctica. ¿Acaso el sol espera que lo elogiemos por el calor que desprende o el pájaro por su canto? No hay teja que pulir, ni esfuerzo que realizar. Por ello es una práctica muy simple y profunda, pero no fácil. A poco que nos descuidemos, nuestros zafutones se llenarán de tejas y nuestro zazen consistirá en estar la mayor parte del tiempo, puliendo, puliendo, puliendo... Tal vez, por eso, esta historia nos puede servir de recuerdo en esos momentos: ¡Alto!, ¡deja de pulir la teja!, ¡suéltala!, ¡regresa a zazen!*

*“Tenemos que entregar el cuerpo y el espíritu para aquello que no sirve para nada.*

*No hay nada superior a aquello que no sirve para nada.*

*Sólo lo que no sirve para nada es absoluto.*

*Pero si tratas de sacar algo de ello, no obtendrás nada”.*

*Kodo Sawaki*



NO HAY GESTO NI ACCIÓN QUE NO REFLEJEN LA VÍA

“En un antiguo Sutra se cuenta que en cierta ocasión, Sariputra se había retirado a un lugar discreto a la vera de un camino para hacer sus necesidades.

Casualmente, pasó por allí una dama que estaba exquisitamente educada. Cuando vio a Sariputra, el cual no se había percatado de su presencia, quedó profundamente impresionada por la dignidad y la belleza que emanaba de su postura.

Incluso entregado a tan vulgar menester, Sariputra testimoniaba la Vía.

La gran dama fue a ver al Buda y se hizo su discípula”.

*Extraído del libro: “Historias Zen”, recopiladas por el maestro Taisen Deshimaru y algunos de sus discípulos. Editorial Sirio.*

**COMENTARIO:**

Cuentan que en cierta ocasión, cuando el Maestro Bankei fue interpelado en medio de una disertación acerca de cuáles eran los prodigios que podía realizar, su respuesta fue: “cuando tengo hambre, como. Cuando tengo sueño, duermo. Ese es mi milagro”. La Vía del zen se expresa incluso en aquellas actividades que consideramos poco decorosas o vulgares, como apartarse discretamente a la vera del camino para hacer las necesidades. En el zen no hay gesto ni acción que no reflejen la Vía. Zen es zazen y zazen es la vida cotidiana, podríamos decir. De esta forma, el mismo porte de dignidad y

presencia que expresamos con nuestra postura sobre el banquito o el cojín en las sentadas, es con el que vivimos cada momento de nuestra cotidianidad. Y no como una actitud impostada, forzada o contenida, sino como la expresión espontánea y natural de la presencia al instante presente, -nótese cómo en nuestra historia de hoy se dice que Sariputra no se había percatado de la presencia de la dama que le estaba viendo-. “Un camino espiritual que no conduzca a la vida cotidiana y al prójimo es un camino equivocado”, decía el Maestro Willigis. “Cuanto más practiquéis zazen, más interés sentiréis por vuestra vida cotidiana”, decía Shunryu Suzuki. Zazen-vida cotidiana, no-dos. También lo leemos en el Sutra del amor incondicional:

“Ama a todo ser con ternura.  
Ama al mundo en su totalidad por encima,  
por debajo y alrededor sin limitaciones  
con una bondad condescendiente e infinita:  
De pie o andando, sentado o acostado, trabajando o en reposo,  
una vez hayamos despertado este voto, este deseo,  
es hermoso y bueno cultivarlo.  
Ésta se considera la forma suprema de vivir”.

Tal vez quieras tenerlo presente la próxima vez que vayas al baño.

Gassho.

## 8 DE DICIEMBRE: ROHATSU

“Zazen es tu luz. Sentado en zazen arrojas luz sobre ti mismo. Tú mismo reluces claro y brillante. Practicar la vía del Buda no significa confiar en alcanzar un lugar bajo el sol. Andar la vía del Buda significa no patear en tu presente situación. Aquí está el lugar en el que dar tu vida, aquí el lugar en el que has de dar todo de ti. Éste es el sentido de la frase: “Todos los fenómenos son la forma de la verdad”.

Practicar significa avanzar con paso firme mientras con una linterna iluminas únicamente la oscuridad que se encuentra ante tus pies. No podrás tener una visión general de toda la oscuridad. Pero si a cada paso que das en la práctica te procuras un breve trecho de claridad, entonces realizas la vía.

Cada instante es el primero de tu vida. Cada instante es el último de tu vida”.

(Kodo Sawaki)

### **COMENTARIO:**

El día 8 de Diciembre celebramos el “*rohatsu*”.

En la tradición Zen es una fecha a destacar: el Buda se “despertó” temprano en la mañana del 8 de diciembre (o más exactamente el 8 del duodécimo mes según el antiguo calendario chino) después de siete días de meditación ininterrumpida.

En el *Denkoroku* de Keizan Zenji (*Crónicas de la transmisión de la luz*), el Caso 1 describe su despertar de la siguiente manera:

*“Al ver el lucero del alba, Buda Shakyamuni alcanzó el despertar. Dijo:  
"Yo, junto con la gran tierra y todos los seres sensibles hemos alcanzado  
la Iluminación simultáneamente".*

Debemos tener en cuenta que antes de hacer esta declaración, se dice  
que él radiante exclamó: "¡Qué maravilla! "¡Qué maravilla!"

LA ILUMINACIÓN ES INTIMIDAD CON TODAS LAS COSAS

“Poniendo una suave capa de hierba sobre la piedra en la cual hasta aquel momento había realizado su práctica se sentó, al amparo del follaje de un árbol. Se dice que al culminar la primera noche, al surgir la estrella de la mañana, Siddhārtha fue más allá del mundo de la vida y la muerte viendo claramente cómo el sufrimiento surge y se desarrolla en el corazón del hombre y, por tanto, cómo es posible liberarse de él. Desde aquel día fue llamado *buddha*, es decir “despertado”.

(Mauricio Yūshin Marassi)

“Cada pérdida es una pequeña invitación a “despertar”, a dejar de lado los sueños que de todos modos nunca iban a cumplirse, y ver la vida como realmente es”

(Jeff Foster)

**COMENTARIO:**

¿Despertó?. ¿Se iluminó?, ¿De qué hablamos?

El maestro zen Dogen, considerado el 51 patriarca del Zen, una vez dio una descripción muy simple de la iluminación:

*"La iluminación es simplemente intimidad con todas las cosas". Y continuó diciendo: "No conocer es más íntimo".*

## NAVIDAD

*Finalizamos el año 2021 y encaramos un nuevo año 2022.*

*Es tiempo de volver a sentir **el instante de Luz en la oscuridad.***

*La Luz de la atracción que experimentamos cuando contemplamos al pequeño niño, nacido en la oscuridad de la noche, que viene a nosotros, y comprendemos la abrumadora fuerza de esa relación amorosa en la que solo hay **Unidad.***

*Aquellos a quienes amamos, lo que anhelamos, es una parte de nuestro Ser. En el interior del corazón, y en ese momento todo sentimiento de desolación desaparece.*

*El “**recién nacido**” crea la sensación de pertenecer a “algo” que no depende de nada proveniente del mundo exterior. Sabemos que somos amados y hemos encontrado nuestro verdadero Hogar.*

*Este es el comienzo de nuestro desarrollo espiritual, que nos hace comprender la naturaleza real del amor.*

*Comenzamos a percibir lo que había estado escondido en las profundidades de la “Cueva de Belén”: “Un niño recién nacido envuelto en pañales” (Lc.2,12).*

*Con un profundo agradecimiento, en nombre de todos los equipos que hacen posible nuestra práctica de Zazen, les deseamos felices fiestas Navideñas y que el sonido de la Campana del Zendo Ryokân nos llame al despertar en el año 2022.*

*Felices fiestas*

*Sobre la campana del templo*

*posada, dormida*

*una mariposa*

*(Yosa Buson 1716-1783)*

