

EN NO RIKYŪ (1522-1591)	2
EN EL CHANOYU HAY CIRUELOS EN FLOR	6
HERVIR EL AGUA, BEBER EL MATCHA Y SEGUIR EL CAMINO	8
EN CADA INSTANTE TENEMOS LA ESENCIA DEL TIEMPO PRESENTE	11
EN CADA MOMENTO UN DESPERTAR	14
VIVIR ES SIMPLEMENTE VIVIR	17
SANZEN: ENTREVISTA AL MAESTRO	18
UNA PARED DE PIEDRA ES LA NATURALEZA BÚDICA	20
¿QUÉ ES EL ZEN?	21
SI LA MENTE NO HACE DISCRIMINACIONES LAS DIEZMIL COSAS SON COMO SON: DE LA MISMA ESENCIA	22
CONSIDERA INMÓVIL EL MOVIMIENTO Y EN MOVIMIENTO LO INMÓVIL	24
CUANDO TALES DUALIDADES DEJAN DE EXISTIR LA PROPIA UNIDAD DEJA DE EXISTIR	26
LAS DUDAS Y LAS VACILACIONES SE DESVANECEN	27
ESTAR TAN SOLO SENTADOS, YENDO MÁS ALLÁ DE BUENO Y MALO	28
EN ZAZEN, DEJAMOS IR DEL TODO LA AUTOCONCIENCIA DEL SIGNIFICADO DE UN YO	31
CADA UNO DE NOSOTROS, SEA QUE BUSQUE CONOCER O NO, VIVE LA VIDA DEL SÍ MISMO QUE ES TODO	34
EN CUALQUIER SITUACIÓN Y CIRCUNSTANCIA, VIVO LA VIDA DEL SÍ MISMO QUE ES SOLO SÍ MISMO	37
VIVIR LA REALIDAD DE LA VIDA SIN MEDIACIONES, ES VIVIR EL SÍ MISMO	39
LOS MESES Y LOS DÍAS SON VIAJEROS DE LA ETERNIDAD	41
MIENTRAS VEÍA EL CAMINO QUE ACASO IBA A SEPARARNOS PARA SIEMPRE, LLOREÍ LÁGRIMAS DE ADIÓS	44
¡SI SOLO PUDIERA DARLES UN VISLUMBRE DE ESTO A LOS DE LA CAPITAL!	47
NI PINCEL DE PINTOR NI PLUMA DE POETA PUEDEN COPIAR LAS MARAVILLAS DE LA DIVINIDAD QUE CREA Y ARMONIZA EL UNIVERSO	50
TODOS LOS BUDAS Y TODOS LOS SERES VIVIENTES SON LA MENTE ÚNICA;	53
NO HAY OTRO DHARMA QUE ESTE	53
PACIFICAR LOS PENSAMIENTOS Y LIBERARSE DE LAS DISCRIMINACIONES	56
SIN NADA QUE AÑADIR	58

ESFUÉRZATE EN DESPERTAR EN ESTA MISMA VIDA, EN ESTE INSTANTE	60
ELIMINAR LA AVIDEZ NO ES FÁCIL ¿QUÉ HACER?	62
¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL “CAMPO FUNDAMENTAL”?	65
¿EL ADEPTO DEL GRAN VEHÍCULO DEBERÍA CENTRAR SU PRÁCTICA SOBRE LA CONTEMPLACIÓN DE LO ILUSORIO?	67
¿POR QUÉ LOS MAESTROS RECOMIENDAN A SUS DISCÍPULOS QUE ABANDONEN TODAS LAS COSAS Y SE APARTEN DE LO CONDICIONADO?	70
NO ESPERES EL DESPERTAR	74
“El silencio de la meditación escapa a todas las significaciones, a todas las imágenes, a todas las objetivaciones. Por supuesto nos interroga, buscamos inevitablemente explicarlo. Pero cualquier explicación nos arrastra fuera de su realidad inmediata. No deberíamos dejar a nuestros pensamientos digerir la meditación. Al contrario, la meditación debería poder traspasar cada uno de nuestros pensamientos. La única manera de estar exactamente ahí consiste en dejar la meditación a sí misma, no mancharla por cualquier tipo de ideas sobre lo que es o lo que no es.	74
LA CURIOSIDAD ES EL ALMA DE LA PRÁCTICA	76
HOGEN Y LA PIEDRA	78
LA LUNA EN EL CAÑÓN	80
LA MELODÍA MÁS DULCE	82
EL PARAGUAS DE LA BONDAD	84
LA FUERZA DE LA TIERRA	85
NO HAY NADA SUPERIOR A AQUELLO QUE NO SIRVE PARA NADA	87
CUANDO LAS HOJAS DE LOS PENSAMIENTOS CAEN	89
INTIMAR CON UNO MISMO	91
RECOCIJARTE INCLUSO SI MUERES EN ESTE INSTANTE	93
LOS SÍMBOLOS DE LAS NARRACIONES DE LA NAVIDAD	95
LOS SÍMBOLOS DE LAS NARRACIONES DE LA NAVIDAD II	96
LOS SÍMBOLOS DE LAS NARRACIONES DE LA NAVIDAD III	98

EN NO RIKYŪ (1522-1591)

Dedicamos este mes de Enero de 2022 a Sen no Rikyū (1522-1591), conocido también por Rikyū. Está considerado como la figura histórica que, de forma profunda, influenció el Chanoyu o la vía del Té Japonés, creando en concreto el estilo wabi-cha.

Rikyū imprimió un giro en la práctica del té, de forma que definió su práctica como una vía espiritual en la que se hacía ver el lugar del hombre en la naturaleza. Su estilo del té es considerado como wabi-cha, el té imbuido del sentido de wabi, la belleza imperfecta.

Rikyū compiló también, una serie de orientaciones para la práctica y enseñanza del té. Los Cien Versos de Rikyū es una obra histórica la cual se acredita que fue compilada en la forma actual por Gengensai Soshitsu, el XI Gran Maestro de la Escuela Urasenke.

*Los Cien Versos de Rikyū, representan una guía didáctica para la práctica del té. Se desconoce si todos los versos incluidos fueron escritos por Rikyū. Originariamente escritos en el estilo poético japonés denominado waka, son un recurso desde su compilación y hasta nuestros días, para ayudar a los practicantes del Chanoyu.**

Cinco de los versos de este libro, servirán como el texto meditativo de este mes.

* Fuente: Versos: Disfrutando del Té, SEN Genshitsu. Editado por Tankosha, 2006, Japón. Textos adaptados de:
<http://www.urasenke.or.jp/texte/legacy/lineage1.html>

TEXTO MEDITATIVO

La relación entre el Zen y el Chado es vincular, por muchas razones y desde época histórica. En concreto y en relación a la esencia de su práctica, el Chanoyu es considerado como el Zen en movimiento, con la expresión que así lo enuncia (Chanoyu wa ugoku zen).

En la tradición del Chado, al igual que en el Zen, la relación maestro-discípulo es esencial. También, en el Chado se encuentran presente de forma inherente, la exaltación de la naturaleza y del momento presente.

En cualquier vía, donde existe un maestro, existe un discípulo, donde existe placer por la forma en la que se hacen las cosas, también existe una constancia en su práctica; ambas, experiencia y práctica, maestro y discípulo se nutren mutuamente.

“Para convertirse en discípulo en algo,

se requiere gusto por lo que se hace, habilidad y entrenamiento acumulado.

La persona que tenga estas condiciones se convertirá en maestro.”

...

COMENTARIO

Este verso nos invita a reflexionar sobre un aspecto importante, que es análogo tanto en la vía del Chanoyu como del Zen.



La práctica continuada

El entrenamiento acumulado en cualquier disciplina o vía espiritual, facilita una experiencia en primera persona que determina una sabiduría profunda. Un acceso a la realidad desde el yo profundo que permite ver con arrobo, claridad y discernimiento.

EN EL CHANOYU HAY CIRUELOS EN FLOR

Dedicamos este mes de Enero de 2022 a Rikyū (1522-1591). Rikyū, como maestro de la ceremonia del té japonés, fue el primero en enfatizar varios aspectos claves de la ceremonia del *Chanoyu* (que literalmente significa agua caliente para el té). Rikyū, resaltó una serie de elementos como son: el de una estética basada en la “rústica simplicidad”, un estilo distintivo y la honestidad en la práctica.

De su estilo del té se originaron tres diferentes escuelas: la Escuela *Omotesenke*, la *Urasenke* y la *Mushakōjisenke*; todas ellas, destinadas a transmitir, a las siguientes generaciones, las enseñanzas de los fundadores de sus respectivas familias, linajes y escuelas.

Rikyū creó un recurso escrito destinado a transmitir la forma en la que preparar y servir el té. *Los Cien Versos de Rikyū* es una obra histórica, que hasta nuestros días, ha servido y sirve para ayudar a los practicantes del *Chanoyu*.*

Acercamos un segundo verso de su obra, en esta serie de cinco textos sobre Rikyū.

* Fuente: Versos: Disfrutando del Té, SEN Genshitsu. Editado por Tankosha, 2006, Japón. Textos adaptados de: <http://www.urasenke.or.jp/texte/legacy/lineage1.html>

TEXTO MEDITATIVO

En la ceremonia japonesa del té, el *matcha*, es el té verde en polvo que se sirve con el sabor de cada estación. Hervir el agua, añadir el *matcha*, batirlo y beberlo; disfrutando de su aroma, su color y sabor en la sala del té.

Para cada estación del año, el anfitrión escoge específicamente una variedad de *matcha*, un *chawan* (cuenco) en concreto, un poema para ser leído y una flor para ser observada durante la ceremonia. Cada detalle en armonía con la estación del año. El *Chanoyu* es una invitación al despertar de los sentidos, en cada estación, con los elementos de la naturaleza.

“En el Chanoyu hay ciruelos en flor,

crisantemos de invierno,

hojas amarillas caídas,

bambú verde, árboles desnudos,

y escarcha al amanecer.”

COMENTARIO

Este verso nos invita a estar alineados con la naturaleza, a cuidar los detalles y conjuntarlos con sensibilidad en función de la estación del año en la que estemos. En el *Zen* y en el *Chado*, la práctica se imbuje de la naturaleza, de las estaciones. El practicante tiene la oportunidad de sumergirse en lo que la naturaleza y las estaciones le presentan. Es parte de ella en su práctica. Tanto en el *Zendocomo* en la cabaña del té, se nos invita a los practicantes a despertar a través de los sentidos, de forma natural y espontánea, se nos invita a observar y observarnos en silencio, en atención plena, en presencia; a conectar con la naturaleza y desvelar así nuestra esencia natural, entremezclándose ambas, como así lo hacen el aroma del té y el aroma del incienso.

HERVIR EL AGUA, BEBER EL MATCHA Y SEGUIR EL CAMINO

Continuamos en este mes de Enero de 2022 con un tercer verso Rikyū (1522-1591), seleccionado de la obra *Los Cien Versos de Rikyū*, un recurso creado para orientar a los practicantes del Chanoyu.*

Rikyū transformó el *Chanoyu* en la vía del Té, *Chado* (*Cha: Té, dō: Vía*). La dotó de una profundidad mayor y la nutrió de un aspecto cualitativamente más profundo que la convertía en una vía de desarrollo personal y de forma de vida. Rikyū imprimió un sello personal en cuanto a elementos clave de la ceremonia, utilizó habitaciones pequeñas, con un carácter eminentemente rústico, lo que se estableció como la estética *wabi* en el *Chanoyu*.

Si bien la Ceremonia japonesa del Té conlleva multitud de elementos y aspectos rituales en la forma en la que se prepara, en la manera de servirlo y de beberlo; en esencia se trata de compartir un espacio para disfrutar de un té. Originariamente en Japón y debido a la escasez de recursos, se decía que para disfrutar de un té lo esencialmente necesario era agua, un recipiente donde calentarla y el té verde en polvo (*matcha*). Todo lo demás son añadidos.

TEXTO MEDITATIVO

El zen se caracteriza por ser una vía espiritual que va directamente a la esencia, se libra de aderezos, artificios, está libre de ornamentaciones.

Simplemente sentarse, *Shikantaza*. Sentarse, permanecer atento al fluir de la respiración. Nada que ganar, ningún sitio al que ir. Sólo sentarse.

Lo esencial es lo importante, en el zen: la postura corporal; en el té: hervir el agua. Beber el *matcha* y seguir el camino. Como nos recuerda Rikyū, en uno de los versos de su obra compilatoria, la ceremonia del té es algo simple:

*“Sepa que el Chanoyu es simplemente
una cuestión de hervir agua, hacer el té y beberlo.”*

COMENTARIO

El verso nos invita a reflexionar sobre poder discernir entre lo esencial y lo superfluo. De alguna forma a centrarnos en la substancia de las cosas, a seguir el camino de la esencialidad.

Tanto en el *Zen* como en el *Chado*, existen formas, maneras, pasos, elementos, posturas, movimientos; todos ellos definidos, establecidos. Sin embargo, por mucha sofisticación que haya en la práctica de ambas vías; el *Zen* y el *Chado*, en esencia, ambas comparten un substrato común. Elementos de esencialidad como la quietud y el movimiento en atención plena, los silencios, los sonidos que marcan transiciones.

Ambas prácticas comparten la vinculación de los que viven simultáneamente la experiencia que se da momento tras momento. En la sala del té, en el *zendo*, entre el invitado y el anfitrión; entre los miembros de la *sangha* que se sientan y respiran juntos.



* Fuente: Versos: Disfrutando del Té, SEN Genshitsu. Editado por Tankosha, 2006, Japón. Textos adaptados de:
<http://www.urasenke.or.jp/texte/legacy/lineage1.html>

EN CADA INSTANTE TENEMOS LA ESENCIA DEL TIEMPO PRESENTE

Continuamos en este mes de Enero de 2022 con el maestro Rikyū (1522-1591), con un cuarto verso de su compilación de poemas didácticos sobre el *Chanoyu*, *Los Cien Versos de Rikyū*.*

Rikyū tuvo una gran relevancia en la historia de la Ceremonia japonesa del Té. Imprimió un giro en la práctica de la ceremonia; de forma que definió la misma como una vía espiritual en la que se hacía ver el lugar del hombre en la naturaleza. Su estilo del té es considerado como *wabi-cha*, el té imbuido del sentido *wabi*, la belleza imperfecta.

Rikyū introdujo también el estilo y técnica cerámica *Raku*, de alfarería tradicional, en la elaboración de los cuencos del té; utilizó floreros de creación propia, así como utensilios naturales hechos de bambú, además de objetos de la vida cotidiana, que los adaptaba y usaba durante la ceremonia.

TEXTO MEDITATIVO

El Zen y la Ceremonia del Té reproducen las mismas ideas^{**}: *“cuando estamos llevando a cabo cualquier tarea, muchas otras historias, ajenas e irrelevantes generalmente, interfieren en nuestro pensamiento, desviando la energía que debería concentrarse en nuestra actividad. Así cuando se vierte el*

agua en la tetera, o se sirve en la taza, no sólo es el agua lo que vertemos sino muchas otras cosas, positivas y negativas, que el practicante deberá limpiar mientras ejecuta cualquier paso de la ceremonia [...]". Sólo una mente pura, serena y libre de perturbaciones emocionales, podrá gozar, mediante el arte de la sabia soledad, de lo Absoluto.

...

El aquí y el ahora, momento tras momento, en quietud y en movimiento, en cada instante un momento presente, en cada sorbo un despertar. Así acontece la vida, tanto en el Zen como en el *Chado*. El poema de Rikyū nos dice:

*“A pesar de que el preciado tiempo se desvanece en el pasado,
es en cada instante cuando tenemos la esencia del tiempo presente.”*

COMENTARIO

En cada instante, la esencia del presente

Cuando se bebe un té en presencia, uno siente que todos los pensamientos se desvanecen. Invitado y anfitrión llegan a experimentar una común-uniión, entre ellos, con el entorno en la sala del té, con los utensilios, con los elementos de la naturaleza, en silencio, en quietud y en sosegado movimiento.

*“La realización espiritual en la Ceremonia del Té implica la asunción del ideario zen en lo referente a la grandeza que existe en los detalles más nimios de la vida”. (pag. 60).***

Así ocurre, tanto en el *Zendo* como en la Cabaña del Té, con el maestro, con el invitado, con el anfitrión o en la *Shanga*. En Zazen, uno, todos, tenemos la oportunidad de beber en cada instante, en lo lento y en lo callado, un sorbo del momento presente; como así ocurre en la sala del té.

* Fuente: Versos: *Disfrutando del Té*, SEN Genshitsu. Editado por Tankosha, 2006, Japón. Textos adaptados de: <http://www.urasenke.or.jp/texte/legacy/lineage1.html> ** El libro del té. Ceremonia del té japonesa (Chanoyu). Kakuzo Okakura. Miraguano Ediciones. 2007.

EN CADA MOMENTO UN DESPERTAR

Finalizamos esta serie de cinco *posts* sobre Rikyū (1522-1591), con un último quinto verso seleccionado, este su último poema tras celebrar su última ceremonia del té y justo antes de fallecer.

Rikyū, estuvo muy interesado también en los *Suiseki*, denominadas “*pedras paisaje*”, que ponía en una bandeja negra en la *tokonoma* (lugar a modo de aparador) justo debajo del *kakemono* (pergamino alargado, de papel o seda, en posición vertical donde se muestra un poema) durante la ceremonia del té. Estas piedras de tamaño pequeño, que podían ser llevadas en una mano, asemejaban la forma de un paisaje o algún elemento de la naturaleza o un animal. Servían como objeto de admiración por parte de los invitados del té.

Rikyū se relacionó de forma estrecha con Hideyoshi (*Daimio* o soberano feudal de entonces), y fue uno de los confidentes más cercanos del *Daimio*. Debido a ciertas injurias de los enemigos de Rikyū, que le envolvieron en una supuesta trama de traición hacia Hideyoshi, entre otras razones; Hideyoshi le ordenó que cometiera *seppuku*, el suicidio ritual, el cual tuvo lugar el 28 de febrero de 1591 a la edad de 70 años.

TEXTO MEDITATIVO

Al terminar su última ceremonia, los invitados retienen a duras penas sus lágrimas, le dan el último adiós y abandonan la sala. A ruegos de Rikyū sólo uno de ellos, su predilecto, permanece para asistirle en el último acto, el maestro se despoja de sus ropas del té, las pliega cuidadosamente sobre la mesa y queda ataviado con una túnica de muerte cuya blancura es inmaculada. Mira con ternura el brillante hilo de la hoja que le aguarda y le dedica estos versos exquisitos:

*¡Sé bienvenida,
oh, espada de la eternidad!
A través de Buda
y a través del Dharma
has abierto tu camino.*

Y con una sonrisa, Rikyū entró en lo desconocido. *

COMENTARIO

Un primer té, un último té. Aquí y ahora. *Ichi Go Ichi E*. Cada momento, vivido sólo una vez. Irrepetible, se desvanece cada momento para dar lugar al siguiente, así momento tras momento, hasta el último momento. Instante tras instante acontece y se desvanece. Atisbar el último de la vida da vértigo, sobrecoge. Con un carácter épico y trascendente Rikyū regala esté poema cuando se acerca a su último momento, el más desconocido y nunca vivido,

fugaz, efímero y trascendente a la vez. En cada momento una eternidad, un despertar, como en un sorbo de té.

** El libro del té. Ceremonia del té japonesa (Chanoyu). (120-121) Kakuzo Okakura. Miraguano Ediciones. 2007.*



Sen no Rikyū por Hasegawa Tōhaku.

VIVIR ES SIMPLEMENTE VIVIR

(Dainin katagiri)

Basado en la experiencia del Buda Shakyamuni y en los budas del pasado, el punto más importante de la enseñanza de Dogen Zengi es que zazen es, hacerse solo presente en el proceso del propio zazen; eso es Shikantaza. No es algo que vayamos a adquirir tras haber hecho zazen. No es un concepto acerca del proceso: es concentrarse en el proceso en sí mismo. Resulta difícil de entender porque aunque siempre estamos en el proceso, no nos encontramos en él. Hay muchas escuelas budistas que incluso imparten el budismo como un concepto. Pero el budismo auténtico es concentrarse por completo en el proceso en sí mismo. El proceso somos nosotros.

Zazen es totalmente distinto de otras meditaciones. No es cuestión de discusión filosófica o metafísica. Todo lo que tenemos que hacer es hacer lo que estamos haciendo, ahora mismo, y justo aquí. Cualquier tipo de experiencia que tengamos en zazen es algo secundario. Pase lo que pase, todo lo que tenemos que hacer es permanecer constantemente presentes justo en el medio del proceso de zazen. Este es el principio y también el final. Podéis hacerlo: está abierto a todo el mundo, sean quienes sean. Esto es Shikantaza.

Fragmento del libro “El arte de permanecer sentado”, edición a cargo de John Daido Loori. Ed. Oniro

SANZEN: ENTREVISTA AL MAESTRO

Levantarse del zazen, implica volver del silencio al mundo de las palabras, de la soledad al encuentro con otras personas.

El primero de esos encuentros, y el más decisivo, es con el maestro. El zen se transmite de maestro a discípulo. Si uno mismo no ha recorrido el camino, no puede guiar los pasos del otro, y quien lo quiera recorrer con relativa seguridad, necesita de la guía de un maestro. Es crucial encontrar un maestro y preferentemente desde el principio, porque si no ha recibido adecuadamente la transmisión de la vía, uno se aferra a hábitos ya adquiridos muy arraigados y todo esfuerzo será vano. Así sugiere una anécdota que narra como un hombre acudió a un reconocido maestro de shakuhachi (una especie de flauta) y le expresó su deseo de estudiar con él. El maestro le preguntó: “¿Has tocado antes el instrumento?”. El hombre le respondió; “Sí, he practicado algo”: El maestro le replicó: “Entonces me resulta imposible enseñarte”.

Raquel Bouso. Fragmento del libro “Zen”. Editorial Fragmenta

COMENTARIO:

Cuando nos iniciamos en alguna práctica, lo más deseable sería ir completamente vaciados para poder llenarnos de las indicaciones y experiencias que se nos fueran dando. Dejarnos guiar desde el principio sin que nuestro ego intervenga, por alguien que antes que nosotros ha recorrido el camino, pero lo más habitual cuando nos iniciamos en la práctica de zazen es que andamos confundidos, creyendo que sabemos muchas cosas y lo que es peor, que vamos a conseguir en poco tiempo aquello que nos parece la panacea para solucionar las carencias que acarreamos.



De ahí la importancia de encontrar y dejarse guiar por un Maestro y acompañarse de una Sangha.

UNA PARED DE PIEDRA ES LA NATURALEZA BÚDICA

*En lugar de ponernos a galopar caminamos lentamente
, como una vaca o un elefante.*

*Si camináis lentamente, sin idea alguna de ganancia,
sois ya unos buenos practicantes de zen.*

No practicamos zazen para alcanzar la Iluminación, sino para expresar nuestra verdadera naturaleza. Cuando practicamos zazen, incluso nuestros pensamientos son una expresión de nuestra verdadera naturaleza. Nuestros pensamientos son como de alguien que estuviera hablando en el jardín trasero o al otro lado de la calle. Quizá nos preguntemos de qué estará hablando, pero ese alguien no es una persona en particular, sino nuestra verdadera naturaleza. Todo cuanto hacemos es una expresión de la naturaleza búdica.

Cuando Eka, el segundo patriarca, llegó a este punto, dijo a Bodhidharma que creía haberlo entendido: “Una pared de piedra es la naturaleza búdica; un ladrillo también lo es. Todas las cosas son una expresión de la naturaleza búdica”.

Después de alcanzar la Iluminación creemos que vamos a saber quién estaba hablando en el jardín trasero, pero ahora se que no hay nadie especial oculto en el interior de uno que esté explicando una enseñanza especial. Todo cuanto vemos y oímos es una expresión de la naturaleza búdica; esta se halla en todas partes.

Por eso Eka dice que nunca cesa en la práctica porque es la práctica del Buda, la cual no tiene nunca ni principio ni fin.

¿QUÉ ES EL ZEN?

El secreto del zen consiste en sentarse, simplemente, sin finalidad alguna ni espíritu de provecho. Esto es zazen.

El maestro Dogen decía: “Aprender Zen es revelarnos, revelarnos es olvidarnos, olvidarnos es desvelar la Naturaleza de Buda, nuestra naturaleza original.”

Volver al origen. Comprendernos a nosotros mismos. Conocernos profundamente. Encontrar nuestro verdadero yo. Esencia eterna de todas las religiones, de todas las filosofías, fuente de sabiduría, agua viva que brota de la práctica regular del zazen.

Naturaleza de Buda significa la condición más normal que pueda darse: el natural origen de nuestro espíritu. Cuanto más nos acercamos a este estado normal de conciencia, mejor creamos alrededor nuestro un ambiente radiante, fecundo y feliz. A medida que nos alejamos nos convertimos en presas del miedo.

Taisen Deshimaru. Fragmento del libro “La práctica del zen”. Editorial Kairós

COMENTARIO:

Cuando nos sentamos en zazen, independientemente de cómo nos percibamos, “somos la sentada”, estamos dentro de lo que hay, sin pretender cambiar nada. El zen no es un curso de auto ayuda ni de relajación. Se trata de comprender por medio de sentarnos durante días, meses, años.... Toda la vida, de que no hay un yo separado. Y si ese yo separado no existe, no existe la separación, no hay un yo al que salvar, y el zen nos ayuda a romper esa idea viviendo lo que toca sin catalogarlo como bueno o malo y sin tratar de alcanzar nada. Todo está en nosotros, solo tenemos que descubrir



SI LA MENTE NO HACE DISCRIMINACIONES LAS DIEZMIL COSAS SON COMO
SON: DE LA MISMA ESENCIA

**Si el ojo nunca duerme,
todos los sueños cesarán naturalmente.**

**Si la mente no hace discriminaciones,
las diez mil cosas
son como son: de la misma esencia.**

Tienes que buscar dentro de ti ese lugar que nunca duerme. De eso se trata toda la búsqueda, todo el esfuerzo del buscador. La verdad no es algo que esté en el exterior. La cuestión radica en encontrar o en cómo buscar dentro de ti ese lugar que nunca duerme, que nunca está inconsciente, que siempre está despierto, alerta, consciente. Eso es el rayo de Dios en tu interior.

Y una vez que encuentras el rayo de la constante observación, siguiéndolo puedes viajar hasta su mismo origen. Y ese origen es Dios. Si puedes atrapar un rayo puedes llegar hasta el Sol, hasta su mismo origen. Sólo tienes que viajar esa distancia; eso se convierte en tu sendero, tu camino.

Una vez encontrado el camino nos convertimos en esa consciencia. Deja que toda tu energía entre en esa consciencia. Y cuanto más consciente te vas haciendo, menos sueñas ..., menos ..., menos ...

Y llega un momento en el que, de repente, tú eres solamente el testigo y la mente ha desaparecido. Toda la energía de la mente se ha disuelto en el tercer ojo. Los dos ojos han desaparecido, ahora eres sólo un testigo. Ese ser



que atestigua es el lugar desde donde el mundo desaparece y lo Divino se revela.

Osho, Fragmento del libro "El libro de la nada". Gaia ediciones

CONSIDERA INMÓVIL EL MOVIMIENTO Y EN MOVIMIENTO LO INMÓVIL

**Considera inmóvil el movimiento
y en movimiento lo inmóvil,
y ambos, estado de movimiento
y estado de reposo, desaparecen.**

Esto parece un trabalenguas o un sinsentido. Lo que viene a decir es que el movimiento no existe sin la inmovilidad, pues una cosa implica la otra. Si llegamos a entender esto, a ver esta unidad, habremos entendido de verdad. La mente sólo puede ver un polo pero la realidad es bipolar. La realidad es el movimiento y la inmovilidad, es decir, los dos polos opuestos juntos. La verdad es el todo, aunque la mente sólo vea un extremo.

¿Qué ocurriría si la mente pudiera ver a ambas juntas? Para la mente no sería posible porque entonces todo se volvería absurdo, ilógico. La vida está llena de contradicciones y la mente necesita demarcaciones claras, certezas, que la vida no tiene. Ante esto la mente no puede hacer nada, sólo desaparecer y en ese momento la vida se convierte en un misterio.

Amor-odio, amigo-enemigo, felicidad–infelicidad, en esto nos movemos cada día. Buda decía: “si has nacido, la muerte tiene que estar ahí. Todo lo que ha nacido tiene que morir”. Porque si el comienzo es un extremo, entonces dónde está el otro extremo? Todo lo que ha nacido tiene que morir, todo lo que ha sido hecho tiene que ser deshecho, lo que se ha juntado tiene que separarse, toda reunión es una separación, toda llegada tiene una salida. Cuando miramos estos opuestos simultáneamente nos tambaleamos un poco o mucho porque la mente busca la claridad de la lógica. Pero al mirarlos



simultáneamente desaparecen todas las distinciones y nos tambaleamos.
¿Qué hacer?

Dejemos que ocurra ese tambaleo y nos afianzaremos en una nueva
sabiduría, en una nueva visión de la realidad.

Osho, Fragmento del libro "El libro de la nada". Gaia ediciones

CUANDO TALES DUALIDADES DEJAN DE EXISTIR LA PROPIA UNIDAD DEJA DE EXISTIR

**Cuando tales dualidades dejan de existir
la propia Unidad deja de existir.**

**Ninguna ley o descripción
es aplicable a esta finalidad suprema.**

**Para la mente unificada, en armonía con el Camino,
cesan todos los esfuerzos enfocados hacia uno mismo.**

Si la existencia es sentida como vacío, entonces nadie puede perturbar tu felicidad, porque no hay nadie para perturbarla. Tu dualidad es lo que te perturba. Si puedes ver que lo opuesto está oculto, de pronto no pides nada, no buscas nada, porque sabes que pidas lo que pidas, vendrá lo opuesto. Sea lo que sea que pidas, te será dado lo opuesto. Entonces ¿qué sentido tiene pedir?, ¿para qué pedir nada? Los deseos serán cumplidos, pero cuando se hayan cumplido, te sorprenderás: lo opuesto ha llegado a tus manos. Alcanzarás metas, pero cuando las alcances llorarás, porque en la meta está oculto lo opuesto. Llegarás a cualquier parte que quieras llegar, pero el propio llegar será la frustración.

Cesas todos los esfuerzos enfocados hacia uno mismo cuando este vacío es visto como tal. ¿Hay algo por lo que esforzarse? La mente que quiere lograr cae, desaparece entre el polvo.

Osho, Fragmento del libro "El libro de la nada". Gaia ediciones

LAS DUDAS Y LAS VACILACIONES SE DESVANECEN

**Las dudas y las vacilaciones se desvanecen,
y vivir en la fe verdadera se vuelve posible.**

La fe ocurre sólo cuando la dualidad ha caído; no es una creencia en contra de la duda. Cuando ambas, creencia y duda, han desaparecido, ocurre algo que es fe, que es confianza. No confianza en un Dios, porque no existe la dualidad, tú y Dios. No se trata de que confíes, porque tú ya no estás; porque si tú estás entonces habrá otros. Cuando todo es vacío, la confianza florece; el vacío se convierte en el verdadero florecimiento de la confianza.

La palabra budista shraddha (fe, confianza) es muy, pero que muy diferente. Su significado es muy diferente al de la palabra “creer”. No hay nadie para creer, nadie en quien creer; todas las dualidades han caído. Entonces la confianza ... ¿Qué puedes hacer entonces? No puedes dudar, no puedes creer; ¿Qué puedes hacer? Simplemente confías y fluyes con la corriente. Te mueves con la vida, reposas con la vida.

(...) Si la vida trae muerte, confías en la muerte; no dices que eso no está bien. Si la vida trae flores, de acuerdo; si la vida trae espinas, de acuerdo. Si la vida da, está bien; si la vida quita, está bien. Eso es confianza. No hacer una elección por tu cuenta. Dejarlo todo a la vida, lo que sea... No desear, no hacer demandas. Simplemente ir por donde la vida te lleve, porque ahora sabes que, en el momento que exijas, el resultado será lo opuesto. Así que no pidas.

Osho, Fragmento del libro “El libro de la nada”. Gaia ediciones

ESTAR TAN SOLO SENTADOS, YENDO MÁS ALLÁ DE BUENO Y MALO

El mundo en el que vivo no es algo que exista de manera independiente de mis propias ideas y de mis pensamientos, mas bien aparece como algo que forma un todo único con ellas. Por lo cual, según mis ideas y mis pensamientos, el mundo que aparece se me muestra de manera completamente diferente. Sin embargo, mis pensamientos e ideas son, en definitiva, mi estado de ánimo, y mi estado de ánimo es, al mismo tiempo, mi estado fisiológico. Por ello, cuando existe algo que no funciona en mi físico, mi mente no está serena, y cuando mi mente no está serena, el ojo con el que veo mi vida se ofusca; en ese punto, para mí, es el mundo mismo el que tiene una apariencia sombría. Al contrario, cuando estoy en forma, la mente está radiante y entonces mi vida, el mundo me parecen luminosos (...)

Aquello que es de verdad importante, en cualquier caso, es la forma concreta, la postura del esfuerzo hacia el estar despiertos, y no el hecho de que no se forme, de que no se presente ningún pensamiento. Es importante, en vez de eso, observar con ojos tranquilos esta relación de causas y efectos y, sin dejarse arrastrar completamente, permanecer sentados inmóviles: esto es *shikantaza* (solo estar sentados). Días serenos, días nublados, días de lluvia, días de tempestad; en la vida humana existen innumerables circunstancias, un número incalculable de olas. Estas no dependen de mi poder, son olas originadas por la fuerza de la naturaleza; es imposible, oponiéndole resistencia, cambiar a la fuerza un día nublado en un día sereno. Un día nublado es nublado, en un día de lluvia llueve, un día sereno es sereno. Es obvio y natural que, en cada ocasión, cualquier situación tenga sus condiciones fisiológicas y psicológica propias, el desarrollo de pensamientos que le corresponda; precisamente este conjunto es la realidad de la vida misma, es la forma de la vida. Sin embargo, precisamente mientras las cosas son así, no hay que dejarse arrastrar por todo eso, sino verlo como el escenario de la vida más allá del cual seguir adelante.

El maestro Uchiyama, para explicar el zazen, llama Línea ZZ´ a la línea recta que imaginariamente pudiera dibujarse desde que el practicante escucha con atención los toques de gong que señalan el inicio y el final del zazen, y añade lo siguiente:

Nosotros hacemos zazen tendiendo a la línea ZZ'. Sin embargo no es posible inmovilizarse en esta línea, tendemos mas bien a alejarnos de ella. Tan solo se trata de, alejándose, despertarse a ZZ', y de nuevo, alejándose, despertarse a ZZ'. (...).

No es verdad que, cuando no nace ningún pensamiento en absoluto, este sea el buen *satori*, ni que cuando bullen aquellos pensamientos que estamos tentados de seguir, esto sea la mala ignorancia. Como quiera que sea, el estar tan solo sentados, yendo más allá de bueno y malo, de *satori* e *ilusión*, es por sí mismo el zazen que “va más allá de lo ordinario y más allá de lo santo, y trasciende *satori* e *ilusión*”.

Kōshō Uchiyama, fragmento de “La Realidad de la Vida”. Pdf. **Posición 1019** de 2093

COMENTARIO:

Una y otra vez el zen llama a una mirada no distorsionada por nuestra estructura egoica. Como sabemos, nuestras experiencias pasadas, la educación recibida, y un largo etcétera han influido en nuestra manera de pensar, de sentir, de ser. Y al mismo tiempo, es como si nuestra manera de pensar, de sentir y de ser creara una realidad para cada individuo, afirmando Uchiyama en el texto que “según mis ideas y mis pensamientos, el mundo que aparece se me muestra de manera completamente diferente”.

El mensaje de tener una mirada no distorsionada de la realidad es también la llamada de los Maestros zen a “Ver la realidad tal cual es”, sugiriéndose, con la misma frase, la invitación a contemplar, sin mas, la realidad que acontece en cada instante. Permanecer en la realidad. Justo ahora. Ahora otra vez, sin importar el instante que pasó, sin interesarme por el que vendrá. Justo ahora. Receptivos en

este instante. Justo ahora. Este es el shikantaza y esta es nuestra postura, en nuestra postura de zazen.

De este modo se contempla el calor los días soleados o se ven caer las hojas en otoño.

Por eso, con la espalda recta, las manos en gasho y sobre su zafu, el practicante esta abierto a contemplar, sin intervenir, lo que sucede entre los toques de gong que señalan el inicio y el final de su zazen. En ese tiempo, que Uchiyama llama línea ZZ´ quien permanece sentado puede seguir generando actividad mental y emocional en forma de pensamientos, sensaciones, sentimientos, etc... Y el ejercicio seguirá siendo, otra vez, permanecer en la realidad. Justo ahora. Justo ahora. Con lo que justo ahora hay en la realidad que acontece para cada practicante.

Así, dicen los Maestros, se llega al no lugar, donde ya no hay contemplación, donde ya no hay practicante, donde no hay bueno y malo, donde no hay ni ilusión ni satori, ni nada a lo que poder llamar nada.

EN ZAZEN, DEJAMOS IR DEL TODO LA AUTOCONCIENCIA DEL SIGNIFICADO DE
UN YO

Pensar las relaciones entre mí y los demás como una relación de confrontación es, en realidad, un pensamiento nuestro, y nosotros en zazen abrimos la mano del pensamiento. Entonces se abandona, al mismo tiempo, precisamente ese modo de entender *yo* y *distinto de mí* como una relación de confrontación. (...)

En efecto, en zazen, dejamos ir del todo la autoconsciencia del significado de un yo determinado desde el exterior y, al contrario, nos despertamos (abrimos efectivamente los ojos) al *sí mismo que es la vida misma*. Incluso si no tenemos consciencia de ello, incluso si no le damos un nombre, es el sí mismo de la actual experiencia vital desnuda.

La expresión *el sí mismo que es solo el sí mismo* no significa que, en el ámbito de la interdependencia con los demás, el otro sea descartado o negado, no se trata de *tan solo yo y el otro no*, sino la experiencia despierta del sí mismo que es absolutamente sí mismo como realidad de la vida.

Por ello, en este caso, el sí mismo no es ciertamente un concepto en forma de definición, sino el contenido mismo del despertar. (...)

Existe una pequeña historia japonesa del periodo Edo (1603-1867). En la parte trasera de un monasterio había un campo de calabazas. Había muchas y un buen día estalló entre ellas una discusión furibunda; estaban divididas en dos bandos opuestos y se lanzaban los más violentos insultos, metiendo un alboroto endiablado. El sacerdote del templo, oyendo el escándalo que llegaba del campo, fue a ver de qué se trataba y vio a las calabazas en pleno litigio. Gritando más fuerte que ellas gritó: “¡Calabazas! ¿Qué alboroto es este? ¡Deberíais avergonzaros! ¡Todas en zazen, inmediatamente!”. Por tanto, les enseñó a sentarse: “Cruzad las piernas de

esta manera, sentaros bien, estirad la espalda y el cuello”. Las calabazas se sentaron como el sacerdote les había enseñado y, poco a poco, la agitación se aplacó y se quedaron tranquilas. Entonces el sacerdote dijo con calma: “Ahora llevad todas una mano sobre vuestra cabeza”, y he ahí que, precisamente en la cima, había una cosa extraña. “¡Eh!, hay algo extraño aquí, ¿qué es eso?” y, mientras decían esto, seguían aquella especie de rama y, fijaos, ¿acaso no estaban unidas todas juntas? “¡Oh! ¡Esto es muy extraño! De hecho estamos todas unidas, *vivimos una única vida*. Pero entonces, ¿qué gran error discutir!, tenía razón el sacerdote”, de allí en adelante todas estuvieron en armonía.

Es verdad, sin duda, que nosotros vivimos esa pequeña individualidad que llamamos yo continuamente. Basándonos en nuestra forma de ver, *pensando* que este pequeño individuo sería yo, repetimos siempre *yo, yo, yo*, pero el sí mismo de la verdadera realidad de la vida en absoluto es tan solo eso, ha de ser algo que va más allá del individuo.

Kōshō Uchiyama, fragmento de “La Realidad de la Vida”. Pdf. Posición 1106 de 2093

COMENTARIO:

Creamos con el tiempo y de manera irremediable, una identidad de lo que somos, con la que nos identificamos (hasta el punto de llamarla “yo”) y que califica incesantemente aquello con lo que interactúa, teniendo el deseo de obtener lo que a dicha identidad le refuerza por resultarle de su agrado, y comenzando en cierto modo a hacer de la realidad (que interpreta), un medio, un fin, que le conducirá a su pretendido e ideado bienestar futuro, una vez que haya obtenido lo que cree necesario por beneficioso.

De este modo, nuestra mirada egoica hace del mundo, de todo aquello con lo que interactúa, una relación que el Maestro Uchiyama llama “de confrontación”, entre el sujeto egoico (que cada ser humano es) y el objeto que desea o rechaza, sea dicho objeto una cosa, una persona, una situación.... En definitiva, la realidad.

De este modo y poco a poco, nos vamos situando más frente al mundo, que como parte de él.

Situados frente al mundo como quien se sitúa delante de una estantería de la que obtiene lo que cree que le saciará, la relación de confrontación con el mundo va quedando fijada entre nuestras más profundas creencias.

Nuestro ejercicio de zazen, sin embargo, supone el silencio del parloteo egoico que todo lo enjuicia y lo define, fragmentando la realidad en objetos de deseo o rechazo.

Por tanto, en el silencio del zazen, el practicante tiene una experiencia para la que difícilmente encuentra palabras, donde las barreras conceptuales con las que el ego había fragmentado la realidad desaparecen, y a la que Uchiyama se refiere como el *sí mismo que es la vida misma*.

Pero el Maestro Uchiyama advierte con no confundir la expresión “Si mismo”, con la identidad egoica con la que frecuentemente nos situamos frente al mundo, sino más bien, como la realidad misma de la vida que en sí se manifiesta en sus múltiples formas, pasando a ejemplificarlo con la historia japonesa de las calabazas, que igualmente toman conciencia de ser múltiples formas de la vida en sí.

CADA UNO DE NOSOTROS, SEA QUE BUSQUE CONOCER O NO, VIVE LA VIDA
DEL SÍ MISMO QUE ES TODO

Cada uno de nosotros, sin ninguna excepción, sea que busque conocer o no, sea que busque vivir en consecuencia o no, vive la vida del sí mismo que es todo. Lo repito porque es algo de la mayor importancia. De hecho, generalmente nosotros, unidos como estamos a la forma de pensar de nuestro pequeño yo individual, nos fijamos en la idea de que este pequeño individuo sería *yo* pero no es este el verdadero *sí mismo*. (...)

Si hablamos de la vida como esta es en realidad, más allá del pensamiento del pequeño y limitado individuo, el sí mismo es no-dos con todo aquello que está animado y con todo aquello que existe, y vive toda la vida hasta el fondo, la vida que es toda una con todo.

En cambio nosotros, perdiendo habitualmente de vista la vida real del sí mismo que es todo, dependiendo de la manera de pensar de este limitado pequeño yo, nos perdemos en la niebla.

Precisamente en este punto, con el simple abrir las manos de nuestro pensamiento, somos purificados y esclarecidos en la verdadera vida, vivimos la realidad misma de la vida tal como es (estamos despiertos y presentes, estamos más allá del pensamiento). Eso es zazen. Aquí por primera vez ponemos en práctica zazen y esta actitud fundamental se convierte en determinante. El modo de hacer zazen del budismo Mahāyāna no consiste de ninguna manera en construir de forma deliberada un yo renovado de alguna manera por medio de la práctica de zazen, ni tiene el objetivo de reducir nuestras pasiones hasta anularlas del todo, y ni siquiera se aspira a una experiencia mística especial o a ampliar poco a poco nuestro nivel de comprensión. El zazen del verdadero budismo Mahāyāna es, desde el comienzo hasta el final, nada más que el sí mismo que verdaderamente hace

tan solo sí mismo. Nada más que la vida que de verdad vive simplemente la vida.

Nosotros estamos dotados de la capacidad de ver, pero si tras haber cerrado los ojos exclamamos: “¡Qué oscuro está este mundo!”, no se puede decir que ciertamente estemos viviendo la realidad de la vida tal como es. Pero si abrimos los ojos, el sol brilla radiante. De igual modo, en el momento en el que vivimos con los ojos bien abiertos respecto a la vida, descubrimos estar viviendo en el fulgor de la vívida vida. Nosotros vemos siempre la vida de nuestro *sí mismo que es todo* con las nubes del pensamiento de nuestro pequeño yo, hasta el punto que terminamos por estar idiotizados.

Kōshō Uchiyama, fragmento de “La Realidad de la Vida”. Pdf. Posición 1172 de 2093

COMENTARIO:

Dice el Maestro Uchiyama en este fragmento que, *“Si hablamos de la vida como esta es en realidad, más allá del pensamiento del pequeño y limitado individuo, el sí mismo es no-dos con todo aquello que está animado y con todo aquello que existe”*.

Repetimos las palabras del Maestro: si hablamos de la vida como esta es en realidad, el sí mismo es no-dos con todo aquello que existe.

La vida es una unidad de todo lo existente y de la que el ser humano no escapa. Como hemos visto en textos anteriores, el transcurrir de la vida conlleva, para cada persona, experiencias que modelan el modo de ver y experimentar la vida, dando lugar a una mirada egoica que en cierto modo filtra la experiencia directa de la realidad, elaborándose un parloteo mental que juzga al presente, susurrándonos sobre el pasado y el futuro.

Silenciar el juicio, y permanecer receptivos al momento presente en nuestra práctica de zazen, supone la experiencia inefable a la que el Maestro

Uchiyama se refiere, con las inevitables e importantes dificultades de traducción al castellano, como *el sí mismo*.

Pero ¿Qué importancia tiene el nombre?

La desaparición de la mirada egoica de nuestro zazen, es la experiencia inefable en la que el sujeto egoico que se sienta a contemplar la vida, es el que desaparece en su sentarse, y sólo queda el no dos, el suceder de la vida en sí.

Sin embargo, en nuestra cotidianidad, la mirada al mundo y su acontecer, es la mirada dual de nuestro ego y, como se señala en el texto, *“perdiendo habitualmente de vista la vida real del sí mismo que es todo, dependiendo de la manera de pensar de este limitado pequeño yo, nos perdemos en la niebla”*.

Pero la existencia del sí mismo, del reino de los cielos, de la budeidad o como se quiera llamar a la realidad innombrable, no depende de nuestras creencias ni acciones, del mismo modo que la existencia del paisaje no depende de la niebla que forma parte de él.

Bastará la permanencia de la luz del sol para que la niebla se disipe, y se contemple el paisaje existente, del mismo modo que bastará la permanencia del silenciamiento de nuestro ego para que el sujeto que contemplaba se disipe en la vida en sí.

EN CUALQUIER SITUACIÓN Y CIRCUNSTANCIA, VIVO LA VIDA DEL SÍ MISMO
QUE ES SOLO SÍ MISMO

Ruego y espero que llegue el día en el que las personas que viven en la sociedad comprendan y, por tanto, practiquen zazen en profundidad, no solo como una forma de meditación o de clara visión, sino como práctica de vida cotidiana, de forma que actúe como comportamiento de vida real. Una persona de zazen, además de hacer zazen, debe al mismo tiempo definir completamente en virtud de este la actitud con la cual vivir la propia existencia en su integridad, y por tanto ha de comprometerse y esforzarse en las actividades concretas de la vida de cada día. (...)

Gracias a abrir las manos de nuestro pensamiento, zazen nos hace hacer la experiencia de la realidad misma de la vida, y la realidad de la vida es el sí mismo que es uno con todo (el sí mismo que impregna todo en todo).

El sí mismo que es uno con todo, al que nos despierta zazen, debe manifestarse como el comportamiento, como la actitud vital misma que se puede describir así: yo vivo la vida del sí mismo que se extiende hasta donde es posible alcanzar a ver, y ahí no existe nada que sea distinto de sí mismo, pero al mismo tiempo, en cualquier situación y circunstancia, vivo la vida del sí mismo que es solo sí mismo. (...)

Kōshō Uchiyama, fragmento de “La Realidad de la Vida”. Pdf. Posición 1338 de 2093

COMENTARIO:

En este fragmento abordamos, con palabras de Uchiyama, la implicación del zen en la vida cotidiana del practicante. La práctica debe ir más allá de la que formalmente realizamos en el zendo. Practicar no solo es

mantener nuestra espalda recta, mientras permanecemos receptivos al presente, con nuestras rodillas pegadas al suelo del zendo. En nuestro zazen, las preferencias y los rechazos sobre lo que sucede quedan silenciados, manteniéndonos abiertos ante la realidad, hasta ser la realidad misma que acontece. Con nuestra espalda recta, la lengua en el paladar y las rodillas sobre el suelo del zendo, experimentamos lo innombrable, que Uchiyama llama *el sí mismo que es uno con todo*.

Pero una vez que, con el sonido del gong, se ha señalado la finalización del zazen, hemos de levantarnos, calzarnos, abandonar el zendo y continuar nuestra práctica fuera de él.

Allí, donde quiera que nos encontremos, el sí mismo seguirá manifestándose, en todo lugar y en todo momento, y todo momento y todo lugar será una oportunidad para mantener la disposición de nuestra práctica, y al igual que en zazen, permanecer atentos y receptivos ante lo que acontece, manteniéndonos sin la mirada que todo lo enjuicia para atraparlo o rechazarlo; teniendo de este modo una experiencia directa de la realidad y constatando, en cualquier situación y circunstancia, la manifestación del sí mismo. Porque el sí mismo es la vida de este momento, la situación y la circunstancia de este preciso instante.

VIVIR LA REALIDAD DE LA VIDA SIN MEDIACIONES. ES VIVIR EL SÍ MISMO

Si con zazen modificamos nuestra forma de ver y nos habituamos a vivir la realidad de la vida sin mediaciones, resulta claro que no existe para nadie ninguna otra condición que no sea el estar viviendo el sí mismo que es tan solo sí mismo, cualesquiera que sean las condiciones en que se encuentre. Es lo que en el Tenzo Kyōkuse denomina *Gran corazón Mente magnánima* (la mente que no permanece prisionera de la forma de pensar del pequeño yo, que no clasifica en base a los pensamientos, que no elige adaptando la realidad a los pensamientos): resulta claro entonces, que toda la realidad que se encuentra ante mí, todas las cosas, todas las personas, todo el mundo se muestra y se manifiesta como contenido del sí mismo, como escenario de vida, como circunstancia del presente. Esto es exactamente lo mismo que sucede con el ir y venir de los pensamientos en el ámbito de zazen. (...)

El pasado ya ha transcurrido y no existe, el futuro no ha llegado todavía y no existe. Existe tan solo el instante presente, tanto el pasado como el futuro no son otra cosa que el contenido, la escena, la suposición del pensamiento que se forma en el instante presente. ¿Quizá no es un hecho que existen antiguas construcciones y viejos libros? Sin embargo, en términos de la realidad de la experiencia de la vida, las construcciones, los libros, existen solo en el presente, y el hecho de que yo piense que son viejos no es otra cosa que mi pensamiento de ahora, del presente. Es decir, mi mente presente atribuye la cualidad de viejo a los monumentos, a las construcciones que existen ahora, en el presente.

Entonces, en este sentido, por lo que tiene que ver con la experiencia de la vida esencial, como es en sí misma, estoy viviendo siempre y completamente tan solo ahora que es solo ahora, el presente que es solo el presente. ¿Entonces, en definitiva, qué quiere decir ser una persona que vive

y pone en acción el sí mismo que es uno con todo? Ahora ya debería de estar claro. Significa que en cualquier lugar, en cualquier circunstancia, vive y actúa el sí mismo que es solo sí mismo, el ahora que es solo ahora.

Cualquiera que sea la situación, todo aquello que encuentro ahora, vive y actúa como mi vida. En base a una actitud así, a un comportamiento vital como este, no hay ningún otro, no existe pasado o futuro ante los propios ojos, los ojos del sí mismo, sino que solo existe el vivir la realidad de la vida tal como se muestra, sin mediaciones.

Kōshō Uchiyama, fragmento de “La Realidad de la Vida”. Pdf. Posición 1386 de 2093

COMENTARIO:

Terminamos esta serie de textos de Uchiyama con este fragmento en el que vuelve a sugerirnos mantener en la cotidianidad la misma actitud con la que, durante nuestro zazen, asistimos al acontecer de la vida.

En zazen se contempla lo que sucede sin la mirada rígida que limita la realidad con conceptos, se asiste a la experiencia directa de la realidad, sin limitarla con palabras. Y de este modo, sin acotar ni fragmentar la realidad con juicios impulsivos que desean atrapar o rechazar lo que sucede, el practicante se mantiene abierto ante lo que acontece, hasta que es el propio practicante quien parece desaparecer en la práctica, y solo queda el despliegue de la vida misma, sin una mirada egoica que medie entre la existencia y quien es parte de ella.

Pero a la realidad no le importa nuestro zazen; practiquemos o no, continuará su despliegue, en cada instante. Y en cada instante, seguiremos teniendo la oportunidad de constatar que somos parte del despliegue de la vida en este momento.

LOS MESES Y LOS DÍAS SON VIAJEROS DE LA ETERNIDAD

“Los meses y los días son viajeros de la eternidad. El año que se va y el que viene también son viajeros. Para aquellos que dejan flotar sus vidas a bordo de los barcos o envejecen conduciendo caballos, todos los días son viaje y su casa misma es viaje. Entre los antiguos, muchos murieron en plena ruta. A mí mismo, desde hace mucho, como jirón de nube arrastrado por el viento, me turbaban pensamientos de peregrinaje. Después de haber recorrido la costa durante el otoño pasado, volvía a mi choza a orillas del río y barrí sus telarañas. Allí me sorprendió el término del año; entonces me surgieron los deseos de cruzar el paso Shirakawa y llegar a Oku cuando la niebla cubre cielo y campos. Todo lo que veía me invitaba al viaje; tan poseído estaba por los dioses que no podía dominar mis pensamientos; los espíritus del camino me hacían señas y no podía fijar mi mente ni ocuparme en nada. Remendé mis pantalones rotos, cambié las cintas a mi sombrero de paja y unté moka quemada en mis piernas para fortalecerlas. La idea de la luna en la isla de Matsushima llenaba todas mis horas. Cedí mi cabaña y me fui a la casa de Sampu, para esperar allí el día de la salida”.

Matsúo Basho, fragmento de Sendas de Oku. Editorial Atalanta

COMENTARIO:

Este es el comienzo de una de las obras cumbre de la literatura japonesa: **“Oku-no-Hosomichi”**, un cuaderno de viajes escrito por Matsúo Bashō, traducido al español como “Sendas de Oku” en una primorosa edición realizada por Octavio Paz y Eikichi Hayashiya, cuyos textos nos harán compañía.

El cuaderno rezuma la experiencia sensorial y mística de una peregrinación que, desde Edo (hoy, Tokio) hasta Oku (hacia el Norte de Japón), realizó en 1689 este maestro del haiku a la edad de 45 años. El viaje duró dos años y medio y le acompañó su amigo Sora. El cuaderno refleja cinco meses del peregrinaje y está escrito en *haiku* y en *haibun* (poesía y prosa).

La poesía se había convertido por aquel entonces en una práctica esencial del budismo zen. En ocasiones, cuando el monje había alcanzado la iluminación mostraba en sus versos “un instante de contemplación”. En estos poemas se presenta un mundo que aparece y, en un instante, ya no está, desapareciendo en el vacío esencial de todo lo que es.

Oku-no-Hosomichi se inicia con ese anhelo que precede siempre a toda peregrinación: **“todo lo que veía me invitaba al viaje”; “los espíritus del camino me hacían señas”**.

En este cuaderno de Bashō no pasa nada, nada acontece, salvo el sol, la lluvia, las nubes, unas cortesanas, una niña, otros peregrinos. No pasa nada, excepto la vida y la muerte.

Es primavera:

la colina sin nombre

entre la niebla

Su poesía es una invitación a perdernos en lo cotidiano, una sugerencia a hacer un viaje inmóvil en el cual nos encontraremos a nosotros mismos.

Cerezo en flor

ojalá no te toquen

dedos del viento

El de Bashō es un peregrinaje físico al Norte del país que, al mismo tiempo, es recogimiento interior: contemplar la belleza de la naturaleza y experimentar la iluminación de la transitoriedad de esta vida de ilusión.

Matsúo Basho, fragmento de Sendas de Oku. Editorial Atalanta

MIENTRAS VEÍA EL CAMINO QUE ACASO IBA A SEPARARNOS PARA SIEMPRE.
LLORE LÁGRIMAS DE ADIÓS

“Salimos el veintisiete del tercer mes. El cielo del alba envuelto en vapores; la luna en menguante y ya sin brillo; se veía vagamente el Monte Fuji. La imagen de los ramos de los cerezos en flor de Ueno y Yanaka me entristeció y me pregunté si alguna vez volvería a verlos. Desde la noche anterior mis amigos se habían reunido en casa de Sampu, para acompañarme el corto trecho del viaje que haría por agua. Cuando desembarcamos en el lugar llamado Senju, pensé en los tres mil ri de viaje que me aguardaban y se me encogió el corazón. Mientras veía el camino que acaso iba a separarnos para siempre en esta existencia irreal, lloré lágrimas de adiós”.

Matsúo Basho, fragmento de Sendas de Oku. Editorial Atalanta

COMENTARIO:

Todo peregrinar, todo camino, está impulsado por el anhelo profundo de salir de sí e ir a otra tierra en la que otra vida puede ser posible. Ese anhelo impulsa la fuerza esencial que permite tomar la decisión: irse a lugares desconocidos, transitar otros paisajes. Esos momentos de inicio del camino no están exentos de lucha interior.

En el siguiente haiku, Bashō condensa ese momento de inquietud que nos acompaña cuando nos ponemos en camino, una mezcla de nostalgia y de tristeza por lo que dejamos atrás y el temor de no poder regresar al lugar de donde venimos. Este fue su primer haiku durante el viaje:

Se va la primavera
quejas de pájaros, lágrimas
en los ojos de los peces

La obra de Bashō “*Oku -no-Hosomichi*” admite como traducción de su título “Viaje al interior del Norte” o también “Estrecho sendero al interior”: esta traducción libre del título incide en la expresión “no”, que en japonés tiene el significado de “fondo”. No sabemos si el poeta quería referirse no solo al fondo, es decir, al interior del Norte de Japón hacia donde peregrinó (1.985 km a pie), sino también quería expresar, tal vez, que ese fue un viaje “al fondo”, “al interior” de sí mismo.

***Cae y cae el rocío
¿qué tal si yo lo usara
para limpiar el mundo?***

Cuando se está en el camino, la observación de la naturaleza comienza a desplegar la lenta transformación íntima del alma, el sereno asombro conmovido, en este caso ante la alondra que canta sin estar posada, sin tener contacto con nada (una estampa que en poesía se suele asociar al alba del día):

***En campo abierto,
sin tocar cosa alguna
canta la alondra***

La melancolía de los caminos mudos y solos se ve reflejada en el siguiente haiku donde, después del momento de iluminación poética, se regresa al

silencio del que partió el poema. El poeta no nos dice todo: nos ofrece algunos elementos para encender “la chispa”: una invitación a un viaje propio y personal:

***Este camino,
nadie ya lo recorre,
salvo el crepúsculo***

Matsúo Bashō en su peregrinar se nos presenta como poeta caminante: viaja a lugares lejanos y desconcertantes, pasando por espacios desconocidos y seguramente peligrosos, para finalmente relatar a las personas ordinarias estos espacios descubiertos. El suyo es un relato que brota de mirar los lugares que recorre y al mismo tiempo mirar las profundidades de la existencia.

¡SI SOLO PUDIERA DARLES UN VISLUMBRE DE ESTO A LOS DE LA CAPITAL!

“Había estado varios días inquieto pero mi ansiedad errante se apaciguó cuando llegamos al Paso de Shirakawa. Cuánta razón tenía aquel poeta que al llegar a este lugar dijo: ¡Si solo pudiera darles un vislumbre de esto a los de la capital!. El Paso de Shirakawa es uno de los tres más famosos de Japón y es el más amado por los poetas. En mis oídos soplaba “el viento del otoño”, en mi imaginación brillaban sus “hojas rojeantes”, pero ante mis ojos, delicia de la vista, manchas reales de verdor se extendían aquí y allá. Blancas como lino las flores de U y no menos blancos los espinos en flor -era como si caminásemos sobre un campo de nieve. Kiyosuke cuenta que hace muchos años, al atravesar este paraje, un viajero se vistió con un traje de corte y se colocó el sombrero de ceremonia. Aludiendo a este episodio, mi amigo Sora escribió estos versos:*

La flor de U en mi sombrero.

para cruzar Shirakawa

no hay mejor atavío”

Matsúo Basho, fragmento de Sendas de Oku. Editorial Atalanta

Nota: la flor de U es una flor parecida a la hortensia blanca.

COMENTARIO:

Algunos poetas del pasado se habían quedado muy impresionados al llegar a este paso de Shirakawa. Bashō, al llegar por fin a tan ansiado lugar, recuerda los versos que sobre el mismo había escrito con anterioridad el maestro Noin:

***Dejó la capital
con niebla de primavera;
el viento del otoño
sopla ahora aquí,
en el paso de Shirakawa.***

Recuerda igualmente el poema de Minamoto Yorimasa:

***En la capital
vi los arces verdes;
hoy veo caer
rojeantes sus hojas:
paso de Shirakawa***

La inquietud que provoca en el peregrino lograr llegar a un punto del camino del que mucho ha oído hablar y las expectativas que ello crea no son ajenas a nuestro poeta caminante: algunos estudios del Oku-no-Hosomichi destacan el gran significado de gozo y de belleza que experimentó Bashō al llegar al paso de Shirakawa. Ese lugar y esa experiencia mística le llevó a escribir:

Imposible pasar por ahí

sin que fuese tocada mi alma

El camino a seguir nos expone a las fuerzas del devenir de la vida: la belleza, al igual que lo aterrador, nos transporta a espacios situados más allá de lo racional. Vislumbrar la iluminación de la naturaleza es toda una invitación de estos textos. El caminar consciente invita a la percepción de que conformamos un todo con la naturaleza.

El viaje aparece como un peregrinaje visionario en el que sobrevienen momentos destacados que iluminan el propósito de la travesía: y el alma llega a ser tocada.

NI PINCEL DE PINTOR NI PLUMA DE POETA PUEDEN COPIAR LAS
MARAVILLAS DE LA DIVINIDAD QUE CREA Y ARMONIZA EL UNIVERSO

“Ya es un lugar común decirlo: el paisaje de Matsushima es el más hermoso del Japón (...). El mar, desde el sureste, entra en una bahía de aproximadamente tres ri, desbordante como el río Sekkoh de China. Es imposible contar el número de las islas: una se levanta como un índice que señala al cielo; otra se tiende boca abajo sobre las olas; aquélla parece desbordarse en otra; la de más allá se vuelve triple; algunas, vistas desde la derecha, semejan ser una sola y vistas del lado contrario se multiplican. Hay unas que parecen llevar un niño a la espalda; otras como si lo llevaran en el pecho; algunas parecen mujeres acariciando a su hijo. El verde de los pinos es sombrío y el viento salado tuerce sin cesar sus ramas de modo que sus líneas curvas parecen obra de un jardinero. La escena tiene la fascinación distante de un rostro hermoso. Dicen que este paisaje fue creado en la época de los dioses impetuosos, las divinidades de las montañas. Ni pincel de pintor ni pluma de poeta pueden copiar las maravillas de la divinidad que crea y armoniza el universo”

Matsúo Basho, fragmento de Sendas de Oku. Editorial Atalanta

Al adentrarse en dirección a la región de Oku (norte de Japón) Matsúo Bashō llega a experimentar lugares cada vez más maravillosos como los legendarios paisajes costeros de Matsushima y Kisagata. A medida que avanza hacia el interior no sólo aprecia la belleza de la naturaleza, sino que experimenta la transitoriedad del ser humano.

Terco esplendor

frente a la lluvia erguido,

templo de luz

Este otro haiku lo escribe en su alojamiento en invierno en uno de los templos dependientes de Minamidani:

¡Qué cortesía!

hasta la nieve es fragante

en Minamidani

Y, próxima ya la culminación de su peregrinaje, en una celebración de despedida con algunos íntimos en la playa de Iro, escribe: ***“El triste atardecer penetró en nuestros corazones”***.

Ya en el tramo final de su viaje, de vuelta de Oku, Bashō aligera el paso, se ha despedido de su amigo Sora: ***“Nos separaba la distancia de unas horas, pero me pareció que entre nosotros había ya más de mil ri...”***. El encanto de su peregrinar se rompe cuando vuelve a encontrarse con algunos viejos amigos y conocidos. Sube a bordo de un barco (que significa su vuelta al mundo ordinario) y acaba su relato con un poema en el que expresa la pena que le provoca “estar de vuelta”:

De la almeja

se separan las valvas;

hacia Futami voy

con el otoño



El peregrinar facilita el contacto con el sentido de trascendencia, de eternidad: sin principio ni fin, sin objetivo ni pretensión. Caminar por caminar y contemplar lo desconocido: la iluminación de la naturaleza y el todo que nos envuelve.

TODOS LOS BUDAS Y TODOS LOS SERES VIVIENTES SON LA MENTE ÚNICA;

NO HAY OTRO DHARMA QUE ESTE

“El maestro dijo a P’ei Hsiu:

Todos los Budas y todos los seres vivientes son la Mente Única; no hay otro Dharma que éste. Esta Mente que carece de principio, no surge a la existencia y no cesa a la existencia. No es ni azul ni amarilla, no tiene forma ni aspecto, no pertenece a las categorías del ser ni del no-ser, no es antigua ni nueva; no es ni larga ni corta, ni grande ni pequeña, pues se halla fuera de toda delimitación o designación, fuera de todo intento para ser percibida o considerada como un objeto. Es la realidad como tal. Pero a la menor reflexión, caerás en las elucubraciones. Sin límites e insondable, se la puede comparar con el espacio vacío”.

Fragmento del libro “Enseñanzas sobre la Mente Única del maestro zen Huang-Po”. Miraguano ediciones.

Comentario

Durante el mes de junio nos acompañarán textos meditativos del maestro zen Huang-Po (?-850). Nacido en la provincia de Fu-chien, fue ordenado en la adolescencia en el monte Huang-po y más tarde se convertiría en discípulo de Pai-Chang Huai-hai (720-814), uno de los más eminentes maestros de la época, a quien se atribuye el primer código de reglas monásticas del chan. Huan-Po es una de las figuras destacadas del chan en la línea de transmisión

que arranca del sexto patriarca -Hui-Neng- y que continúa a través de su destacado discípulo Lin-Chi, en una de los principales linajes que llegan hasta la actualidad, la rama Rinzai (en japonés).

No se conoce mucho acerca de su vida pero se le suele describir como un hombre imponente, de alta estatura y de una personalidad sencilla y clara. Aunque en crónicas posteriores se le describe como *“de voz cálida y timbre claro, con un humor simultáneamente vivaz y sereno”*, también era famoso por su forma, en ocasiones, brusca y poco ortodoxa de enseñar a base de bofetadas o golpes, como experimentaría el mismo Lin-Chi.

El legado de sus enseñanzas nos llega a través de las notas recopiladas por su discípulo P'ei Hsiu, un ávido erudito procedente de la élite administrativa que desarrolló un intenso compromiso con el budismo. En el prefacio de la recopilación de sus enseñanzas, P'ei Hsiu avanza que Huang-Po solo enseñó acerca de la transmisión de la mente única y que, en última instancia, no había nada más que enseñar.

Esta mente única es la realidad como tal y, como nos dice Huan-Po, no tiene principio, ni fin, ni tampoco característica alguna que la pueda delimitar: *“sin límites e insondable se la puede comparar con el espacio vacío”*. Despertar a esta realidad esencial es a lo que tratan de apuntar todas las enseñanzas del zen y también se nos advierte, no es un objeto que podamos aprehender mediante la reflexión o el pensamiento. Cuanto más busquemos, más nos alejaremos de ello; cuanto más pensemos, más caeremos en las elucubraciones. Tal vez por eso, una de las primeras y más básicas

instrucciones que recibimos al iniciar la Vía sea la de: *¡Párate, estate quieto, no hagas nada!* Deja de buscar, de dar vueltas y vueltas y simplemente siéntate, permanece sereno y en silencio, viviendo, sin más, la vida que se manifiesta justo ahora, justo aquí.

“Detente. Los árboles frente a ti y los arbustos a tu lado no están perdidos.

El lugar donde estás se llama Aquí.

Y debes tratarlo como a un poderoso desconocido, debes pedir permiso para conocerlo y ser conocido.

El bosque respira. Escucha. Te responde,

he creado este lugar a tu alrededor,

si te vas, puedes regresar diciendo Aquí.

No hay dos árboles iguales para el cuervo.

No hay dos ramas iguales para el gorrión.

Si el valor de un árbol o un arbusto se pierde en ti,

sin duda estás perdido. Detente. El bosque sabe dónde estás.

Déjale que te encuentre”.

David Russel Wagoner, Travelling Light, Collected and New Poems (1999).

Poema basado en las enseñanzas que los indios de la costa noroeste de EEUU ofrecían a sus hijos sobre cómo actuar si se perdían en el bosque.

PACIFICAR LOS PENSAMIENTOS Y LIBERARSE DE LAS DISCRIMINACIONES

“Así pues, esta Mente Única como tal es el Buda y entre el Buda y los seres vivientes no hay diferencia alguna. Sin embargo, los seres andan siempre buscando en el exterior, apegándose a toda clase de características, pero con esta clase de búsqueda lo único que consiguen es llenarse de oscuridad. Prisioneros de sus propias proyecciones, confunden los conceptos sobre el Buda con el Buda real y la mente que busca con la mente real, vagando así durante innumerables eones de forma completamente inútil. No saben que el Buda aparecería naturalmente ante ellos con solo pacificar los pensamientos y liberarse de las discriminaciones”.

“Enseñanzas sobre la Mente Única del maestro zen Huang-Po”. Miraguano ediciones.

Comentario

Huang-Po parece retratar a la perfección en este fragmento nuestra condición ordinaria. De alguna manera, hemos olvidado que somos seres despiertos, hemos olvidado nuestra budeidad original. Buscamos constantemente en el exterior algo que nos satisfaga, que nos dé la plenitud, que nos haga felices. Y en esta búsqueda sin fin, nos apegamos a toda clase de objetos, al menos durante un tiempo, el suficiente para descubrir que, lejos de quedar satisfechos, se ahonda aún más nuestra desazón. Esta dinámica es, muchas veces, el resumen de la historia de nuestras vidas. Vivimos así en la oscuridad, en la ignorancia, prisioneros –nos dice Huang-Po-

de nuestras propias proyecciones, atrapados en las ideas y los conceptos que tomamos como realidad. Como si gran parte de nuestras vidas se diera en el mundo “virtual” creado por nuestros pensamientos y nuestra imaginación. La vía, sin embargo, aparece de nuevo naturalmente ante nosotros cuando cesamos toda búsqueda, cuando dejamos que nuestros pensamientos se pacifiquen y nos liberamos de todo juicio: bueno-malo; mejor-peor; me gusta-no me gusta... Este continuo *despojamiento* constituye una de las actitudes fundamentales del zazen. Sentados erguidos en el cojín, solo respirando, sin hacer nada, nos vamos desprendiendo de toda proyección, de todo pensamiento, de toda expectativa y de todo deseo. Simplemente ahí, abandonados, entregados, rendidos a la vivencia completa del momento presente.

*“Cuando en el silencio toda palabra se olvida
eso irrumpe en nosotros con nitidez”*

Hongzhi Zhengjue

El Canto de la Iluminación Silenciosa.

SIN NADA QUE AÑADIR

“En nuestra Budeidad original solo hay un espacio quiescente, abierto y luminoso, una maravillosa paz colmada de gozo, ahí la realización insondable y espontánea se asienta directamente. Todo está ahí, realizado a la perfección, sin la más mínima carencia. Aunque se practicase denodadamente durante tres eones incalculables, superando todas las etapas del sendero, en el ínfimo instante de la realización, solo se testificaría la propia Budeidad original y espontánea, sin nada que añadir. Por ello, considera los méritos acumulados durante innumerables eones como acciones ilusorias fruto de un sueño”.

“Enseñanzas sobre la Mente Única del maestro zen Huang-Po”. Miraguano ediciones.

Comentario

No solo el zen, también las grandes tradiciones espirituales de la humanidad se refieren a nuestra auténtica naturaleza original en términos de un espacio luminoso e insondable, donde reina una paz gozosa y *todo está ahí, realizado a la perfección, sin la más mínima carencia*. Pero a la vez, llevamos inscrito en lo más profundo de nosotros mismos un hondo sentido de insuficiencia, una nostalgia o un anhelo de plenitud que nos impulsa a tratar de mejorarnos, de completarnos, a través de denodados esfuerzos, como queriendo acumular méritos para llegar a alcanzar eso de lo que creemos carecer. Huang-Po, como los grandes maestros de la humanidad, echa por tierra nuestras ilusiones: *considera los méritos acumulados durante innumerables eones como acciones ilusorias fruto de un sueño*. En este sentido, -nos dice-, “somos como aquel guerrero que perdió la perla que llevaba engastada en su frente.

Se puso a buscarla en las diez direcciones pero sin éxito. Hasta que un sabio se la indicó y comprobó por sí mismo que su perla permanecía allí, entre sus cejas, en el lugar donde siempre había estado”. El fruto de la realización no es el resultado de “nuestros” esfuerzos. En el ínfimo instante de irrupción al despertar se manifiesta lo que ya somos en esencia, nuestra Budeidad original y espontánea, *sin nada que añadir*.

“¡Qué inmensamente libre es el cielo del samadhi!

¡Qué clara la luna llena de la cuádruple sabiduría!

¿Acaso le falta algo al momento presente?

Nirvana está ante nuestros ojos.

Este lugar es el País del Loto.

Este cuerpo es el Buda”.

Hakuin Zenji (1686-1769).

ESFUÉRZATE EN DESPERTAR EN ESTA MISMA VIDA, EN ESTE INSTANTE

“P: ¿Cómo obtener la no caída en ninguna etapa?

R: Cuando durante todo el día comas sin masticar un solo grano de arroz; cuando durante todo el día camines sin posar los pies en una pizca de tierra; cuando no te dejes arrastrar por las características dualistas yo-otros; cuando durante todo el día no te separes de ningún asunto sin quedar perturbado por la multiplicidad de sus apariencias, sólo entonces llegarás a ser un hombre completamente libre. Asimismo, a cada instante de pensamiento, sin puntos de vista sobre ninguna característica, no pienses sobre la sucesión de los tres tiempos. El pasado no desaparece, el presente no permanece y el futuro no viene. Así, rectamente sentado y en paz, sin aferrarte de modo natural, sólo entonces accederás a la liberación. ¡Esfuézate con diligencia! Ante esta puerta, de mil o diez mil individuos que lo intentan, sólo tres o cinco logran atravesarla. Si no te comprometes desde ahora mismo, algún día atraerás sobre ti la desgracia. Por ello está escrito:

*Esfuézate en despertar en esta misma vida, en este instante,
de lo contrario, ¡continuarás sufriendo durante innumerables eones!”.*

“Enseñanzas sobre la Mente Única del maestro zen Huang-Po”. Miraguano ediciones.

Comentario

Este fragmento de las enseñanzas de Huang-Po comienza con una pregunta de uno de sus discípulos. En ella se refiere a cómo recorrer un sendero de iluminación súbita que no dependa de las etapas asociadas a la vía clásica del Bodhisattva. Huang-Po en su respuesta dirige nuestra mirada al momento presente. Nos insta a permanecer despiertos, instante tras instante, a cada momento de nuestra existencia, sin rastro alguno de dualidad, sin apartarnos un ápice de la vivencia de lo que acontece, siendo uno con la totalidad del momento. Ya estemos comiendo, andando, o en cualquier otro asunto cotidiano, mantener una atención plena, instante tras instante, sumergidos del todo en la realidad fresca y viva que se manifiesta y desaparece, sin dejarnos atrapar en los conceptos, los juicios y las discriminaciones del pensamiento. Al igual que cuando estamos sentados en zazen, *-rectamente sentado y en paz, sin aferrarte de modo natural-* es la forma, nos dice, de liberarnos definitivamente del sufrimiento y llegar a ser seres humanos libres. Esta es nuestra práctica, una práctica de todos los días, de todo momento, de toda la vida. También nos pide que seamos diligentes. Se necesita un compromiso constante y sin reservas para atravesar esta barrera sin puerta. Nos lo recordamos cada noche de sesshin y, tal vez, no estaría mal recordárnoslo cada día:

“Vida y muerte son un asunto serio

Todo pasa deprisa;

Estad siempre muy vigilantes

Nadie sea descuidado

Nadie olvidadizo”.

Texto recitado por las noches en los sesshin

ELIMINAR LA AVIDEZ NO ES FÁCIL ¿QUÉ HACER?

Cerramos el ciclo de textos meditativos del período 2021-22 profundizando en el maestro Zen precursor de los primeros jardines de paisaje seco o karesansui, el polifacético Musô Soseki.

Nacido en la Baja Edad Media (1275-1351) fue considerado un espíritu adelantado a su tiempo, un antecesor en Japón de lo que fuera el posterior Renacimiento europeo, capaz de llevarlo a cotas muy superiores. Musô desplegó su actividad dejando tras de sí un amplio legado en ámbitos religiosos, monacales, sociales, comerciales, políticos y artísticos. Fue filósofo, pintor, poeta, maestro, diseñador de jardines y abad fundador de más de catorce templos de la escuela Zen Rinzai. Además, fue consejero imperial, de samuráis y generales, algunos de ellos, considerados los hombres más poderosos de Japón en la Era Muromachi en la que vivió.

Podría decirse que experimentó un abanico de posibilidades en una sola vida. Desde una etapa ermitaña practicando la Vía meditativa, mendigando para poder sobrevivir a una vida de maestro Zen dando su conocimiento y sabiduría tanto a monjes, como a emperadores y generales militares. Todo ello, expresando la delicadeza y sensibilidad del arte de la escritura japonesa, la pintura, la arquitectura, la ceremonia del té, el teatro Nô y la jardinería en los que fue una figura clave y destacada.

Iremos conociéndolo a través de su obra maestra escrita *“Diálogos en el sueño”*, en la que expone la esencia del budismo y del zen mediante la técnica didáctica de “pregunta-respuesta” que hace un principiante a su maestro.

** Fuente: “Diálogos en el sueño” Enseñanzas del maestro zen Musô Soseki.
Editado por Miraguano Ediciones 2019*

Pregunta:

No dudo de que, si se abandona la búsqueda de la felicidad, entonces se producirá naturalmente una retribución favorable, sin embargo, eliminar la avidez no es fácil, ¿qué hacer?

Respuesta:

Si tu intención de eliminar la avidez fuese tan poderosa como el deseo de obtener la felicidad, entonces no te sería difícil disolverla. No obstante, si pretendieses abandonar la avidez con la única intención de conseguir un estado de bienestar exclusivamente personal, tu actitud no sería diferente de aquel que tratase de conseguir lo mismo mediante transacciones comerciales. Ahora bien, has de saber que no sólo rechazo la búsqueda de una recompensa favorable condicionada, sino la obtención de una felicidad supramundana. [...] ¿Por qué no tienes avidez por lo supremo? Si manifestases este gran anhelo, no te contentarías con el fruto del *Hînayâna* ni con el del *Bodhisattva*, con mayor motivo aún, ¿cómo podrías desear siquiera una retribución favorable en el mundo humano o celestial? Si abandonas todos los deseos mundanos y supramundanos, el depósito inagotable de la Iluminación se abrirá inmediatamente y podrás obtener un provecho ilimitado tanto para ti como para los demás seres; serás capaz de mostrar infinitud de acciones magníficas y de realizar absorciones meditativas inconmensurables.

** Fuente: "Diálogos en el sueño" Enseñanzas del maestro zen Musô Soseki.*

Miraguano Ediciones 2019

pág. 31-32

Comentario:

A pesar de que este texto tenga siglos de antigüedad, la humanidad no ha saciado ese hambre y avidez por acumular ganancias, poseer cada vez más en manos de unos pocos, apropiarse e invadir lo ajeno con la violencia y la guerra a costa de vidas inocentes sembrando dukkha o sufrimiento.

Musô Soseki nos describe lo que es la AVIDEZ desde las tradiciones ancestrales como el primero de los “Tres Venenos”. Una sed ligada a los diferentes ámbitos de nuestra condición humana.

Desde una sed por los placeres sensoriales y de bienes materiales, a una sed de poder y dominio sobre el otro.

Desde una sed por conseguir una existencia eterna, a una sed por alcanzar el sumo conocimiento sobre los misterios de la vida, de la muerte y la creación.

Estos tipos de avidez se han convertido en el motor de nuestro modelo de civilización, solo basta abrir levemente las ventanas de cualquier medio de comunicación o las de nuestro propio corazón.

Muso Soseki vivió en una época de incesantes invasiones y cruentas guerras de poder entre emperadores, samuráis y militares. A pesar de ello, desde la Vía nos invita en este nuestro tiempo a abandonar el mundo de los deseos, tanto humanos como supramundanos. Tras esto se nos dará la posibilidad de lograr sanos beneficios que revierten tanto en lo individual como en lo colectivo como sociedad. Ese abandono de la avidez hará que avancemos en nuestras prácticas meditativas de la Vía, haciendo que los pensamientos mentales fruto de los deseos se calmen.

Como él afirma:

“No tendrán la necesidad de desear la felicidad, pues esta se manifestará naturalmente. (pág. 30)

¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL “CAMPO FUNDAMENTAL”?

Pregunta:

¿Dónde se encuentra el “Campo Fundamental”?

Respuesta:

En un lugar donde no se hacen distinciones entre ignorancia o sabiduría, ceguera o iluminación; es un sitio que no podría designársele con ningún nombre o aspecto mundano; se trata de un ámbito donde ni siquiera llega el Dharma supramundano, sin embargo, con el fin de guiar a los despistados, recibe los nombres provistos de “Campo Fundamental”, “Asunto Importante”, “Rostro Original”, “Señor de la Casa”, etc. Pero no es posible darse cuenta de esto debido a que se produce un juego mágico que oscurece el “Campo Fundamental”, generando toda clase de conceptos y discriminaciones que terminan por hechizar la mente humana. [...]

[...] Sin embargo, la enseñanza Zen concibe el “Campo Fundamental” como el ámbito donde no hay distinción alguna entre seres vivientes y Buda. Si te identificas completamente con él, entonces no solo la “Naturaleza de Buda”, “La Tierra de la Mente”, “El Embrión del Thâgata, la Talidad, “la Naturaleza del Dharma” y otras expresiones equivalentes que se menciona en las enseñanzas doctrinales, sino también las montañas, ríos, tierra, hierbas, árboles, tejas y piedras, todo será el “Campo Fundamental”. Por esta razón la expresión “Campo Fundamental” no tiene nada de especial ni de venerable, es simplemente así. [...]

[...] A pesar de que todos los seres estén dotados del “Campo Fundamental”, si no se dan cuenta de ello no lo sabrán, aunque lo utilicen a diario, por ello los Budas y los Patriarcas han mostrado su gran compasión a los seres instruyéndoles cuidadosamente al respecto.

** Fuente: “Diálogos en el sueño” Enseñanzas del maestro zen Musô Soseki.*

Miraguano Ediciones 2019

pág. 187-188-192

Comentario:

El “*Campo Fundamental*” es algo que se describe en casi todas las tradiciones espirituales, mencionándolo con diferentes denominaciones en un intento de describir lo indescriptible. Muso Soseki lo define como un ámbito que contiene a los seres vivos y la materia inerte, algo que nos recuerda a ese “*no lugar*” o al “*entréme donde no supe y quedéme no sabiendo, toda ciencia trascendiendo*”. Una dimensión en la que experimentar la unidad con la Totalidad, ese estado de no dualidad ni separación en el que todos somos el UNO.

Algo nos dice que ese campo está ahí y nos traspasa, esperando que despertemos y rasguemos el velo del estado condicionado de nuestro Ego. Si estuviéramos tentados en analizar desde el conocimiento, la palabra, la razón o las ciencias físicas de partículas qué fuerzas o energías generan el holograma de ese “*Campo Fundamental*”, estaríamos alejándonos de la Vía; no es ese el camino nos dice Musô:

“En la escuela Zen, “obtener el Dharma” significa estar en acuerdo inmediato con el “Campo Fundamental”, así pues, no se podría calificar de “obtención del Dharma” a la comprensión racional de las enseñanzas del Buda y los Patriarcas. Por esa razón, las palabras transmitidas no consisten en una enseñanza basada en dicha comprensión, son más bien medios para suscitar súbitamente la Iluminación; tan pronto como se muestre un principio, se pasará inmediatamente a la acción, por tanto, no podría comprenderse por medio del intelecto. (pág. 224)

¿EL ADEPTO DEL GRAN VEHÍCULO DEBERÍA CENTRAR SU PRÁCTICA SOBRE LA CONTEMPLACIÓN DE LO ILUSORIO?

Pregunta

La mayoría de los *sutras* del Gran Vehículo exponen una puerta del Dharma basada en la contemplación de lo ilusorio y dicha enseñanza también figura entre las enseñanzas del Zen, en base a esto, ¿el adepto del Gran Vehículo debería centrar su práctica sobre la contemplación de lo ilusorio?

Respuesta:

Aunque expresiones verbales como “los fenómenos son como un sueño o una ilusión” sean semejantes en la forma, las distintas escuelas interpretan de modo diferente, pero en el fondo, no hay ninguna diversidad de significado. Un proverbio mundano dice: “El mundo es como un sueño o una ilusión”, indicando con ello la impermanencia de todas las cosas, no obstante, el Gran Vehículo no entiende del mismo modo la metáfora del sueño [...]

Sea como fuere, el estudiante Zen ha de abandonar todos estos medios utilizados por las escuelas del *Sutra* (Sutra de la Gran Iluminación, el de la Iluminación Completa y el de la Marcha Heroica) y abstenerse de practicar la contemplación sobre lo ilusorio: en vez de ello, los maestros Zen recomiendan lanzarse directamente sobre el Fondo Fundamental practicando el abandono total, comprendiendo cabalmente que tanto las enseñanzas budistas como los fenómenos mundanos son idénticos a sueños e ilusiones. El tercer Patriarca dijo: “¿Valdría la pena atrapar los sueños, las fantasmagorías y las flores de un espejismo? ¡Abandona todo esto! ¡Abandona de una vez pérdidas y ganancias, afirmaciones y negaciones!”

** Fuente: “Diálogos en el sueño” Enseñanzas del maestro zen Musô Soseki.
Miraguano Ediciones 2019
pág. 146-147*

Comentario:

En los mundos de los *“Diálogos en el Sueño”* Musô Soseki, sin renunciar a la creencia budista de la Rueda de las Reencarnaciones y el uso algunos Sutras, se distancia de ciertas tradiciones del budismo esotérico impregnado de plegarias, exorcismos y fórmulas hechizadoras. Mientras éstos se afanan en cumplir preceptos, recitar encantamientos y buscar el conocimiento, la práctica del Zen nos invita al abandono total y al sentido de la impermanencia, afirmando en otro de sus diálogos que *“la comprensión intelectual puede ser un obstáculo para la Vía.”* (pág. 106).

Así nos relata la historia del maestro de Sutras Leang, el cual había leído y estudiado todo el canon budista, siendo uno de los expertos que enseñó durante muchos años el Dharma a grandes masas:

Cuenta que un día ese anciano maestro hizo una visita a Ma-tsu, uno de los maestros reconocidos por utilizar esas técnicas zen típicas como el uso de vocablos exclamativos y gestos raros capaces de provocar aperturas de iluminación en los discípulos. La intención de la visita de Leang era la de discutir temas desde lo cognitivo y discursivo, pero como Ma-tsu no aceptaba sus explicaciones ni palabrería, Leang decidió marcharse.

Sucedió en ese momento que Ma-tsu le llamó: “¡¡Venerable!!”
Y cuando se dio la vuelta le lanzó en voz alta: “¡¡¿Qué es esto?!”

En ese instante, el ilustrado Leang se abrió abruptamente a la gran Iluminación. A pesar de que el anciano conociese intelectualmente el sentido doctrinal de todo el canon, todavía no había alcanzado la Iluminación. Y eso se debió a que la *“¡la Iluminación no tiene nada que ver con el significado de los textos budistas!”* (pág. 154-155)

Dice Soseki que *“Algunos practicantes Zen creen que la realización de la Vía consiste en comprender intelectualmente el principio fundamental, pero si fuese así ¿por qué dijo el antiguo que la Vía no pertenece al conocimiento?... Sólo si aparcas todas estas complicaciones intelectuales y continuas*



NUBEVACIA

línea zen

profundizando al máximo en una actitud caracterizada por el abandono de sí, en el momento preciso, te hallarás en armonía con la gran sabiduría fundamental. Por primera vez comprenderás que el sustrato de la Vía no consiste ni en la sabiduría ni en la ignorancia (pág. 108-109)

¿POR QUÉ LOS MAESTROS RECOMIENDAN A SUS DISCÍPULOS QUE
ABANDONEN TODAS LAS COSAS Y SE APARTEN DE LO CONDICIONADO?

OJO CON COMENTARIO FINAL

Despedimos este mes dedicado al polifacético maestro Musô Soseki, con este texto en el que se menciona una de las artes que nos dejó como legado. Nos referimos a los jardines zen de paisaje seco diseñados para la meditación, la realización personal y la contemplación respetuosa que toca lo espiritual.

Pregunta:

Si en realidad no hay ninguna distinción entre asuntos cotidianos y meditación, ¿por qué tanto los maestros del Sutra como los del Zen recomiendan a sus discípulos que abandonen todas las cosas y se aparten de lo condicionado?

Respuesta:

“Desde los tiempos antiguos hasta hoy, ha habido muchas personas a las que les gusta hacer colinas, levantar piedras, plantar árboles y construir arroyos; si bien todos dan la impresión de tener el mismo gusto por el arte de la jardinería, la actitud que les motiva es muy diferente según los casos. Algunos practican la jardinería por inclinaciones estéticas o por puro esnobismo, sin interesarles en lo más mínimo la influencia que pudiese tener el arte sobre el fondo de sus corazones; la finalidad que les motiva es suscitar la admiración y el reconocimiento de los demás. Hay otros que se jactan de su deseo de riquezas y añaden jardines exuberantes a su colección de tesoros raros; eligen piedras con formas extraordinarias y árboles exóticos con el único fin de conservarlos para su propio deleite, pero en realidad, esta clase de individuos carece de la menor sensibilidad para captar el espíritu de los jardines y lo único que conseguirán será quedar atrapados por sus deseos mundanos [...]

Algunos, de naturaleza simple, no gustan de las cosas ordinarias y elevan su espíritu mediante la recitación de poemas ante fuentes y rocas; a esta clase

de personas se les podría aplicar la frase: «*enfermos crónicos por las brumas vaporosas y afectados incurables por fuentes y rocas*». Aunque se les pudiese considerar como «individuos con elevado gusto mundano», su amor por la jardinería carece del espíritu de la Vía y todavía permanecen ligados al mundo de la transmigración.

Hay otros que se consuelan de sus desgracias con la contemplación de las montañas y los ríos y llegan incluso a iluminar sus mentes con ello; se trata de hombres dignos del mayor respeto, con un amor por la naturaleza muy superior al de los seres ordinarios, sin embargo, tampoco están conectados con la verdadera Vía porque aún establecen una distinción entre Naturaleza y práctica del Dharma.

Por último, hay otras personas que consideran las montañas, ríos, tierra, hierbas, árboles, rocas y guijarros como su “*Mente Fundamental*”; aunque dé la impresión de tratarse de un sentimiento mundano, en realidad están manifestando su identidad con el espíritu de la Vía, meditando sobre los cambios estacionales que experimentan las fuentes, rocas, hierbas y árboles. Esta es la auténtica manera de amar a la naturaleza propia de los hombres del Dharma. Por consiguiente, no se podría afirmar categóricamente que el hecho de preferir las montañas y los ríos sea algo negativo o positivo en sí. En la Naturaleza no hay pérdidas ni ganancias, éstas sólo existen en la mente de los seres humanos.”

* Fuente: “*Diálogos en el sueño*” Enseñanzas del maestro zen Musô Soseki. Miraguano Ediciones 2019
pág. 174-175

Comentario:

Dice Muso Soseki que “*Las enseñanzas del Dharma con las que los maestros tratan de ayudar a los practicantes no tienen ningún aspecto definido*” y es precisamente ese aspecto no definido carente de simetría, lo que nos transporta a la contemplación de un karesansui o jardín de paisaje seco.

Como buen **ishidate-so**, término con el que se llamaban a los monjes zen capaces de transmitir lo esencial del budismo zen con el arte de crear un jardín; Musô fue capaz de llevar a las más abstractas formas, los sencillos elementos que conforman los jardines de paisaje secos. Sus desnudas formas elaboradas con unos pocos elementos articulados con gran fuerza expresiva nos recuerdan el minimalismo de otras técnicas zen familiares como los koans o los haikus. Esa sencillez, unida a su fuerza expresiva hacen que percibamos los aroma del zen nada más contemplarlos.

La estructura de los karesansui nos sugiere montañas y agua, utilizando solo piedras y en ocasiones plantas de porte bajo con los que crear escenas naturales. El elemento que más presencia tiene es la arena o grava, representando las ondas o el fluir del agua misma. Su orientación siempre en dirección Este, con la mirada hacia la salida del sol.

A través de ellos, se intenta reflejar que la realidad no debe ser entendida desde el pensamiento, sino desde lo que se ha dado en llamar la “*intuición pura*”, y desde esa especial mirada que Musô nos muestra, algunos han podido llegar a experimentar el Satori.

Hace apenas unas semanas se ha inaugurado en el “Real Jardín Botánico de Madrid” un karesansui realizado con ceniza negra de los ríos de fuego que todos vimos nacer del interior del volcán de la hermana isla de La Palma. A través de esta obra de arte, el arquitecto y paisajista japonés Hiroya Tanakanos recibe el testigo de la mano de Musô Soseki. Ambos tan lejanos y a la vez cercanos en el espacio y el tiempo.

FOTOGRAFÍAS DE ESTE JARDÍN: Estas son de internet, pero estoy pendiente me envíen de Madrid unas hechas por familiares míos

NUBEVACIA
línea zen



NO ESPERES EL DESPERTAR

“El silencio de la meditación escapa a todas las significaciones, a todas las imágenes, a todas las objetivaciones. Por supuesto nos interroga, buscamos inevitablemente explicarlo. Pero cualquier explicación nos arrastra fuera de su realidad inmediata. No deberíamos dejar a nuestros pensamientos digerir la meditación. Al contrario, la meditación debería poder traspasar cada uno de nuestros pensamientos. La única manera de estar exactamente ahí consiste en dejar la meditación a sí misma, no mancharla por cualquier tipo de ideas sobre lo que es o lo que no es.

Dôgen vuelve a menudo sobre este consejo destinado a los meditadores, en realidad un mandato, pues la frase está en imperativo: “No esperes el despertar”. El despertar es una idea maravillosa pero, en tanto que permanece como idea, nos desvía fuera de la realidad. Una idea así no sirve para nada en el preciso instante en que aquel aparece. Mientras más esperamos el despertar, más nos alejamos. Si abandonamos toda expectativa de otra realidad, nos damos cuenta de que todo se juega hoy. Más que hoy, en este momento. Más que en este momento, exactamente ahora

Sin cesar, estamos confrontados a obstáculos, a limitaciones, a este cuerpo y esta mente con todas sus debilidades, sus limitaciones, su imposibilidad fundamental de ser otra cosa que ellos mismos. Nos hace falta aprender a reconocer todas estas trabas como nuestro punto de apoyo y, finalmente, como las únicas condiciones de volvernos realmente libres. La experiencia de la meditación es devenir uno; no poner más distancia entre lo que somos y lo que querríamos ser, no apartar ya nada más en la experiencia de tan solo sentarse. Y esto finalmente es una experiencia de libertad. La libertad nos vuelve ligeros, desembarazados de todos los fardos que nos lastraban hasta ahora.

Ligeros hasta el extremo, podríamos casi levantar el vuelo a la manera del pájaro liberado de la gravedad.

Éric Rommeluère, fragmento de *Los Budas nacen en el fuego*.

Comentario:

¿Por qué me siento en zazen? ¿Qué pretendo conseguir?

Todo practicante de zazen conoce la respuesta, y repite “no buscamos nada, nos sentamos sin ningún propósito, shikantaza, solo sentarse”.

Pero una vez escuchada la respuesta y cuando parece asumirse, vuelven las preguntas: ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Debería sentarme más? ¿Debería quizás añadir algo más de zazen en el día o en la noche?

Aparecen dudas, y observándolas con detenimiento podemos encontrar que están alimentadas por el deseo, el deseo por llegar a ser, por fin, quien nos gustaría ser. Quizás allí se esconde la negada pero ansiada meta.

“No esperes el despertar”. decía tajantemente Dogen, para no hacer de nuestra práctica una interminable persecución para alcanzar un ideal, una fantasía de nuestro pensar.

Subrayando la idea de Dôgen, Éric Rommeluère nos recuerda que “mientras más esperamos el despertar, más nos alejamos. Si abandonamos toda expectativa de otra realidad, nos damos cuenta de que todo se juega hoy. Más que hoy, en este momento. Más que en este momento, exactamente ahora”

LA CURIOSIDAD ES EL ALMA DE LA PRÁCTICA

“Uno de mis alumnos me contó recientemente que lo que a él le motivaba a sentarse a meditar era la curiosidad. Imaginaba que yo discreparía con él y que no aprobaría su forma de practicar. Pero lo cierto es que coincido en esa visión absolutamente. Pasamos gran parte de nuestra vida atrapados en nuestros pensamientos, obsesionados con tal o cual cosa sin estar verdaderamente presentes. Pero a veces nosotros mismos y nuestras obsesiones nos sorprenden: “¿Por qué estoy tan ansioso, o deprimido, o enfadado?”. De nuestro asombro deriva la curiosidad y la voluntad de observar tanto nuestros pensamientos como nuestra propia persona, de ver cómo hemos llegado a sentirnos tan disgustados. El círculo repetitivo de nuestros pensamientos se desvanece y tomamos conciencia del momento actual. Así que la curiosidad, en cierto sentido, es el alma de la práctica.

Charlotte Joko Beck, fragmento de “La vida tal como es. Enseñanzas zen”.Ediciones Gaia.

Comentario

Sentarse a meditar en quietud y en silencio de cara a la pared puede resultar un ejercicio sumamente aburrido, cuando no exasperante, sobre todo cuando nuestra mente egocéntrica se sienta con nosotros esperando que suceda algo, deseando que suceda algo. Si, en cambio, nos sentamos en zazen de una forma liviana, “despreocupada”, con la única intención de permanecer sentados, presentes al instante presente sin prejuicios ni expectativas, tal vez podamos desplegar una actitud más abierta y curiosa a lo que acontece en cada momento.

Mirar con curiosidad, escuchar con curiosidad, percibir con curiosidad,

interrogarse con curiosidad: *¿qué es esto que está sucediendo?, ¿qué es esto que estoy sintiendo?, ¿qué hay en este momento?...* De esta manera, también, nuestra atención se va despegando de los bucles obsesivos de nuestro pensamiento que tratan de mantener todo bajo control y se orienta a lo que realmente está presente en la realidad aquí y ahora, dejando a la vida vivir. Puede ser así que hasta descubramos que el aburrimiento está hecho de un material sumamente divertido y que gran parte de nuestras cuitas no sean más que pompas de jabón que se desvanecen por sí solas cuando las observamos con curiosidad.

*“La meditación no se basa en la esperanza;
se basa en el no saber, en una simple apertura y curiosidad”.*

Charlotte Joko Beck

HOGEN Y LA PIEDRA

(relato zen)

Hogen, un maestro zen chino, vivía sólo en un pequeño templo en el campo. Un día se presentaron cuatro monjes viajeros y le pidieron si podían hacer una hoguera en el patio para calentarse.

Mientras estaban preparando el fuego, Hogen los oyó discutir sobre la subjetividad y la objetividad. Se acercó a ellos diciendo:

-Hay una piedra grande. ¿Creéis que está fuera o dentro de la mente? Uno de los monjes respondió:

-Desde el punto de vista budista todo es una objeción de la mente, por eso diría que la piedra se encuentra dentro de mi mente.

-Tu cabeza debe sentirse muy pesada -observó Hogen-, si vas por ahí con una piedra semejante en tu mente.

Comentario:

La mente como fiel servidora del ego proyecta realidades (no reales) de manera incesante. Si no somos conscientes de esto, llegamos a seguir “a pie juntillas” todo lo que nos dice y en el peor de los casos, nos alejamos de nosotros mismos, de la realidad. La era actual caracterizada por una sobreexposición de estímulos externos, está poniendo de relieve que cada vez más, vivimos realidades, no reales, atrapados por piedras mentales (creadas por quién sabe quién o qué algoritmo) que defendemos como propias. Hoy más que nunca “el mito de la caverna de Platón” se hace realidad. Por ello, surge la urgente necesidad de liberarnos de los teniques mentales para vivir como seres despiertos. Eligiendo saborear la vida con lo



que la misma presenta, desde el único lugar real, esto es el cuerpo y sus sentidos. Eso sí, para poder entrar en él previamente habría que soltar los teniques pues, en ocasiones, pesan tanto que no dejan espacio para nada más.

“Tú no eres tus pensamientos”

LA LUNA EN EL CAÑÓN

Relato budista

Había una vez un rey mono que miró hacia abajo desde lo alto de un cañón y vio la Luna resplandeciente reflejada en el agua. “Vaya, que joya más hermosa, he de conseguirla”, pensó. Cuando se lo explicó a los otros monos, todos dijeron que sería muy difícil alcanzarla, pero el rey mono dijo: “Tengo una idea. Un mono sujetará a un árbol y todos los demás formarán una cadena, cada uno se sujetará con firmeza del rabo del otro. A continuación, deslizaremos nuestra cadena de monos hasta el agua y el último podrá coger la joya”. Así que quinientos monos fueron colgándose uno por uno hasta llegar al agua, pero el peso de los simios era excesivo para el que se sujetaba en el árbol y los quinientos monos cayeron al agua y se ahogaron”.

Comentario:

Tratando de encontrar las palabras adecuadas para compartir la enseñanza de esta fábula, me descubro accediendo a la bandeja de entrada de mi cuenta de correo, saltando a las noticias locales para ver los efectos del ciclón Hermine en nuestras islas o revisando mi agenda de la semana. Me doy cuenta y me digo “ahí estoy otra vez, saltando de una cosa a otra, no consigo centrarme”. Mi “mente mono” se pone en acción, infinidad de distracciones se cuelan en “el espacio presente”, todas son interesantes y apetecibles; mi mente lo quiere saber todo y lo quiere saber ¡ya! Curiosamente en fracciones de segundo descubro que mi mandíbula estaba tensa y noto la espalda cargada, ¡y el día solo acaba de empezar! Lejos de seguir los dictámenes de mis “monos interiores” elijo ponerme de pie y contemplar el mar, estiro el cuerpo y regreso a la tarea.

Cuando el modo “piloto automático” se pone en marcha asistimos a la muerte del instante, se desvanecen las posibilidades de saborear los regalos que el presente nos presenta. Los viejos patrones de conducta vuelven a ponerse en marcha, prisas, tareas interminables, culpas y juicios por no terminar lo que comenzamos son algunas de las consecuencias de caer en las trampas del “rey mono que persigue lunas”.

Persiguiendo ilusiones se nos escapa la vida, que solo puede ser vivida desde el único momento que existe, el aquí y ahora.

LA MELODÍA MÁS DULCE

Relato sufí

El shah Abbas de Persia era un hombre inteligente al que le gustaba hablar en parábolas. Entre sus ministros se encontraba Merza Zaki, quien comprendía muy bien al shah.

Un día el shah recibió en la corte a sus ministros, para discutir las costumbres de este mundo. Así pues preguntó a sus ministros:

-¿Cuál es la melodía más dulce? Uno contestó:

- La melodía de la flauta.

- No – respondió otro ministro-. La melodía del arpa es más agradable al oído.

Un tercero observó:

- Ni una ni otra. El violín tiene el tono más delicado. Así empezó una acalorada discusión.

Merza Zaki estaba callado y no decía nada. Pasaron los días. Entonces Merza Zaki invitó al shah y a los gobernantes del estado a un banquete celebrado en su honor. Los músicos amenizaban a los invitados con toda clase de instrumentos. Pero cosa muy extraña, en la mesa no había ningún refrigerio. Los invitados no tenían nada para comer ni beber. (Has de saber que en Oriente, en los banquetes las mesas siempre están llenas de exquisiteces, y cuando los huéspedes han comido y bebido a rebotar, todavía se sirve más comida, siguen llegando recipientes de cobre llenos de carne y

arroz a las mesas repletas). ¿Dónde está la comida? Era embarazoso preguntarlo, por eso los invitados se quedaron sentados hasta la medianoche. Entonces Merza Zaki hizo señas al jefe de los sirvientes, que llevó a la sala un recipiente de comida y golpeó la tapa de la cazuela con una cuchara grande. ¡Clink, clink!

Todos los invitados respiraron aliviados. En realidad, ya era hora. Entonces el Shah Abbas dijo:

- El clink de la cazuela en los oídos de una persona hambrienta es la melodía más dulce.

Comentario:

En un mundo en el que reinan las opiniones y los juicios se generan cada vez más espacios para entretener al ego. Este no se satisface con nada y busca, entre muchos otros objetivos, tener razón en todo lo que se debate. Poco o nada entiende el cuerpo de esto, con su corazón, órganos y sistemas que para funcionar necesitan de lo más elemental, lo más básico. Al sentirse vacío descubre la abundancia que se esconde detrás de la respiración, del latir del corazón, del sabor del vino o del olor de la lavanda. Al estar atentos (vacíos de ideas preconcebidas) el sonido más leve se convierte en la mejor melodía.

¿Será cierto que para poder llenar previamente habrá que vaciar?

EL PARAGUAS DE LA BONDAD

Relato budista

Una joven discípula se comprometió a perfeccionar la meditación sobre la bondad. Sentada en su pequeña habitación, llenaba su corazón con bondad hacia todos los seres. Sin embargo, cada día cuando iba al bazar a comprarse la comida, un tendero ponía seriamente a prueba su bondad, sometiéndola diariamente a unas caricias desagradables. Un día, la joven no lo pudo resistir más y empezó a perseguir al tendero calle abajo con el paraguas levantado. Para humillación de la joven, pasó junto al maestro de meditación que se encontraba a un lado de la calle observando el espectáculo. Muy avergonzada se dirigió hacia el maestro, esperando ser reprendida por enfadarse.

- Lo que deberías hacer - le aconsejó su maestro con amabilidad - es llenarte el corazón de bondad y golpear en la cabeza con el paraguas a este tipo difícil de controlar, lo más conscientemente que puedas.

Comentario:

La práctica de compasión hacia todos los seres suele confundirse con la inacción enmascarada de un buenismo insano. No podemos confundir la aceptación con la resignación, ni la compasión con la incoherencia de pensamiento, emoción y comportamiento. Ser compasivo no quiere decir ir como un teletubby por la vida donde todo te da igual. Detrás de un comportamiento hostil se deja entrever un ser que sufre y es necesitado de amabilidad, probablemente detrás de este comportamiento se esconde en alguna etapa de su vida ausencia de dicha amabilidad. Algo bien distinto es lo que es obsceno, poco ético y respetuoso hacia nosotros mismos. En ocasiones sólo queda actuar, eso sí, como dice el texto, conscientemente y en congruencia con lo que sentimos.

LA FUERZA DE LA TIERRA

Relato budista

Cuando estemos dispuestos a tener confianza en la tierra, la gran fuerza de la vida empezará a trabajar en nuestro interior. Hace algunos años experimenté esta fuerza vital en medio de la tremenda desolación de la tierra seca y estéril de los campos de refugiados de Camboya, que había visitado para ayudar a los refugiados. Tras el holocausto de Camboya, solamente habían sobrevivido algunos miembros de las familias -una madre, tres niños, un tío anciano y dos sobrinos- y a cada uno se le había dado una cabaña de 1,20 de ancho por 1,80 de largo y 1,50 de alto. Delante de cada choza había un pequeño trozo de tierra que tal vez no tenía un metro cuadrado. Al cabo de pocos meses de vivir en el campamento, en los pequeños trozos de tierra junto a la mayoría de las cabañas, la gente había cultivado un huerto. Tenían una planta de calabaza con dos o tres calabazas pequeñas, una planta de judías, o alguna otra verdura. Las plantas estaban muy bien cuidadas, con pequeñas cañas de bambú para sujetarlas. Los zarcillos de la planta de judías se enrollaban en la caña y subían por el tejado de la cabaña.

Todos los días, cada familia de refugiados caminaba más de un kilómetro y medio y hacía una larga cola durante media hora ante el pozo en el extremo del campamento, y volvía con un cubo de agua para sus plantas. Era algo hermoso, bello, ver estos huertos en medio de este campamento durante la estación seca, cuando apenas podrías imaginarte que algo pudiese crecer en un campo tan seco y estéril.

Mientras estas familias destrozadas por la guerra plantaban y regaban sus diminutos huertos, despertaban la imparable fuerza de la vida. ¡Nosotros podemos hacer lo mismo! No importan las dificultades interiores, ni los sufrimientos exteriores que tengamos que experimentar, descubriremos esa misma fuerza arrolladora de la vida al ocuparnos de la ignorancia con benevolencia.

Comentario:

La tierra nos enseña que en ella están todas las respuestas. Los ciclos de la vida se dan en un continuum incesante, nacimiento, vida y muerte. En este fluir del que nada ni nadie puede escapar, podemos aprender que en cada instante todo está naciendo y muriendo, curiosamente cuando soltamos los apegos estrechamente relacionados con una mente dual vemos que todo está bien, tal cual es. De esta manera podemos elegir nacer al dejar morir la mente condicionada y en el proceso dejarnos sorprender por los frutos que la tierra nos ofrece, instante tras instante.

Por muy seco que esté todo a tu alrededor si tienes una intención clara, desde un lugar, el no lugar, diminutas semillas comienzan a germinar.

NO HAY NADA SUPERIOR A AQUELLO QUE NO SIRVE PARA NADA

Las personas corrientes montan durante toda su vida un buen número de elementos, en torno a su reputación, sus preferencias, su carrera y lo que es de su gusto. Andan constantemente husmeando como un perro, esperando pillar algo en algún lado. ¿Y qué conseguimos con ello? ¡Nada! Cuando al fin comprendas que así no consigues nada, no habrá ya nada que buscar.

¿Eres tú quien haces zazen? ¡No! “Es zazen quien te hace a ti “Cuando alguien quiere descansar, debe hacer un alto en su actividad. Hacer un paréntesis en sus actividades, significa tomarse vacaciones de ser persona. Significa dejar de ser persona corriente. Cuando te tomas un descanso y abandonas tu condición de persona corriente, eres un Buda.

No hay nada superior a aquello que no sirve para nada. Sólo lo que no sirve para nada es absoluto. No hay nada que requiera mayor determinación que hacer una cosa totalmente en balde.

Comentario

Si practicamos la Vía del Buda como queriendo de ese modo atesorar algo, entonces no hacemos sino agrandar nuestro ego. “Hacer sin más “ significa simplemente hacer sin más . Hablar sin más, sentarse en zazen sin más, comer sin más. Hacer sin más significa vivir sin perder la cabeza por la recompensa. Una vez me preguntaron: “¿De verdad es tu propósito liberar a todos los seres vivos?

Respondo: Hago simplemente lo que aquí y ahora debe hacerse. Que eso tenga o no que ver con la liberación de los seres es una cuestión sobre la que más tarde otros dirán lo que tengan que decir. Ahora yo sólo hago lo que



realmente hay que hacer. Ni por la sociedad, ni por ninguna otra cosa. Lo hago sin preguntarme qué va a reportar. Todo lo que haces hazlo sin más, para nada. Si cuidas del prójimo, hazlo sin más, para nada. Si oras, hazlo sin más, para nada. La verdadera comprensión consiste en no pensar en ganancias. Consiste en abandonar este cuerpo y entregarse al Buda. Cuando una persona se entrega al Dharma, ya no hay titubeos ni vacilaciones. Cuando lo abandones todo, hasta el último resto, siéntate recto sin más, sin titubeos ni vacilaciones.

“No hay nada superior a aquello que no sirve para nada”

CUANDO LAS HOJAS DE LOS PENSAMIENTOS CAEN

“Sólo Dios sabe cómo será el otoño, si traerá lluvia o tempestades. Hoy yo me emplearé a fondo quitando malas hierbas en el arrozal”. Ocuparse simplemente del arroz, sin rezongar. La abnegación y entrega de esta práctica es lo que llamamos liberación del pensamiento. Ahí no tienes necesidad de preocuparte por el futuro y tampoco debes vanagloriarte de lo que hiciste ayer. El cocinero permanece en la cocina cocinando y cada uno en su puesto hace lo que le corresponde. Sé totalmente tú mismo. En cualquier momento y lugar has de tener los pies sobre suelo firme, *sin desperdiciar ni un solo instante de tu Vida*. Cuando eres tú mismo, eres Buda. Ni siquiera a Sakiamuni debes imitar. Debes crear tu vida cada día. Tú día de hoy ha de extenderse ilimitadamente. No hagas de él una copia de tus ideas de ayer. Tus ideas de hoy han de ser completamente libres y de repente ves ante ti los melocotoneros en flor y esas flores llenan todo Universo. ¡Todo el Universo está lleno de la cosa más importante de tu Vida! Por mucho que uno lo intente con uñas y dientes, no podrá desprenderse de él”.

Comentario

La cosa más importante de tu vida no la recibes de tus padres, ni de tu maestro: la descubres de las flores del melocotonero. Este asunto, el más importante, va más allá de tu vida y de tu muerte: ¡los melocotoneros florecen! El incesante ir y venir de los pensamientos y sensaciones no es algo que puedas controlar ni dirigir, estar libre de pensamientos significa estar totalmente presente en cada instante, poner la atención en este momento. No tenemos nada que anhelar ni tampoco nada que temer. ¿Acaso respiramos conscientemente? ¿Hacemos latir nuestro corazón conscientemente? No, nuestros pulmones y nuestro corazón funcionan por sí solos, sin nuestra intervención. De modo que tampoco nada nos impide vivir esta vida libre de pensamientos. Tú mismo eres la verdad. Por eso no puedes escatimarla.



¿Qué quiere decir tener el satori? No tener absolutamente nada, soltar todo por completo. El satori comienza en el instante en que dejas de buscarlo.

“Cuando las hojas de los pensamientos caen y el viento se lleva las flores de la ilusión, ya no queda nada tras lo que correr, ni nada de lo que huir”

INTIMAR CON UNO MISMO

Nací huérfano, sin dinero y con poca inteligencia; reunía así todas las condiciones para ser infeliz en este Mundo. Nadie podría ser más infeliz que yo y, sin embargo, me parece haber tenido la vida más feliz del Mundo. No podría estar más agradecido por esta vida.

“Cuando todavía era un simple trabajador en Eiheji, me encontraba una vez sentado en la sala de meditación haciendo zazen en la penumbra. Cuando por casualidad me vio la anciana que limpiaba la cocina, y que acostumbraba a fastidiarme en el trabajo, se arrodilló espontáneamente y se inclinó ante mí, como si fuera el Buda en persona. Esta experiencia ha marcado mi vida. Entonces me di cuenta de que tenía que practicar zazen durante el resto de mi vida. Hay algo en el zazen que incluso a esta mujer le impulsó a postrarse. No sé por qué, pero el zazen es más valioso de lo que soy capaz de imaginar”.

En consecuencia, toda mi energía vital está encauzada hacia zazen. Y estoy agradecido de que hasta hoy todas las personas a mí alrededor me han proporcionado comida, ropas limpias que llevar y agua con que lavarme, permitiéndome así vivir esta Vida para zazen.

Comentario

En estas palabras de Kodo Sawaki, podemos apreciar la determinación, sobre lo que para él supone el zazen, no lo olvides, es también tu luz. Sentado en zazen arrojas luz sobre ti mismo. Tú mismo reluces claro y brillante. Zazen significa “sólo yo mismo”, “unidad del todo en el todo”. ¡Hazte uno contigo mismo! Si vas al fondo de las cosas verás que no hay nada tras lo que



podieras ir, ni nada de lo que debas huir. Por eso se dice que con el zazen no perseguimos ningún fin. Simplemente nos sentamos. Nos sentamos, siendo uno con el Universo.

“Intimar con uno mismo”

RECOCIJARTE INCLUSO SI MUERES EN ESTE INSTANTE

Paz de espíritu significa contentarse con la vida diaria. Contentarse significa dejar a un lado el “antes de” y el “después de” y ser uno en este instante. No me refiero al pasado y al futuro. Me refiero a mirar fijamente el presente. Nada hay más valioso que tu conciencia presente, pues en ella está la vida eterna. “Lo que recibiste ayer, debes devolverlo hoy”. No me gusta esta idea. Si recibo algo, lo tomo y digo: “Gracias”. Si alguien lo necesita, simplemente se lo doy. Y eso es todo. Seguir la vía del Buda significa complacerse con el día de hoy. Tus pies tienen que asentarse firmes sobre la tierra a fin de que no pierdas de vista el día de hoy, este instante, el lugar en que te encuentras y, sobre todo, a ti mismo. Practicar no consiste en acabar las tareas de limpieza cuanto antes. Si no pierdes de vista tu vida diaria mientras haces la limpieza, entonces también ahí estás practicando. 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 eterna del Buda. Lo que hagas, hazlo sin pensar en ganancias o pérdidas. Emplea en este instante todas las fuerzas de que dispongas.

Comentario

Me gusta cuando una persona se emplea en algo con toda su energía. Cuando veo que alguien se reserva las fuerzas, me entran ganas de darle una bofetada. Esto vale también para el conductor de autobuses: prefiero su tensa concentración entre el tráfico de Las Palmas de GC que la relajada conducción en el campo. Hagas lo que hagas, lo mejor es darlo todo de ti. Cuanto más des de ti, más tranquilo te sentirás. Ahí está el secreto. Así como



no puedes darte un descanso y dejar de respirar ningún día del año, ni en toda tu vida, tampoco puedes hacer pausas en tu práctica. Usar el retrete es práctica. Viajar en autobús es práctica. Leer es práctica. La forma de la práctica cambia, pero la práctica no se interrumpe jamás. En el zen, la religión es tu vida, siempre, en cada instante. Simplemente goza de este momento. El satori no significa depositar tus esperanzas en el futuro diciéndote: “Hoy no he llegado todavía muy lejos, pero en algún momento, de alguna manera, lo conseguiré”, sino que significa vivir tu vida dándolo todo de ti en todo lugar y en todo momento, siendo así uno contigo mismo.

“Tu visión de esta vida ha de ser tan clara que puedas regocijarte incluso si tienes que morir en este preciso instante”

LOS SÍMBOLOS DE LAS NARRACIONES DE LA NAVIDAD

“El mito nos invita a ver el cosmos y los hombres de una forma no cotidiana. El mensaje de la realidad que nos rodea, incluso en la oscuridad de una noche fría de invierno, es un mensaje de una amabilidad con rostro humano, tan asequible y próximo como un niño. Esa fue la enseñanza de Jesús, y eso se simboliza en su nacimiento.

Las narraciones evangélicas del nacimiento de Jesús, y las tradiciones populares que se han construido sobre ellas, son un poderoso mito expresivo que nos habla, como un gran poema, del misterio sagrado que se esconde en el inmenso seno del cosmos, simbolizado por la noche cósmica invernal, por la tierra, simbolizada en la gruta, por la vida, simbolizada en el buey y en la mula y por nuestra propia especie, simbolizada en María.

Ese sagrado misterio de todo, es el misterio íntimo de cada uno de nosotros. Y en el seno de ese misterio, nace el Absoluto innombrable en el cuerpo frágil de un niño de nuestra especie. Y nace en nosotros como lo hizo en María.

En el gran intento de estas narraciones, lo importante, no es creer o no creer. Como en los poemas, lo importante es dejarse llevar por la fuerza expresiva del mito, para experimentar, de forma íntima y lo más clara y cálidamente posible, esa presencia oculta que nace en todo y en nosotros mismos, cuando, gracias a las enseñanzas de Jesús, auscultamos todo con veneración y en silencio”.

Marià Corbí, fragmento de *“Las narraciones de la natividad de Jesús”*

LOS SÍMBOLOS DE LAS NARRACIONES DE LA NAVIDAD II

“El parto de una virgen, los pastores y los magos.

El parto es el símbolo nuclear de las narraciones del nacimiento de Jesús. En el seno del solsticio de invierno, renace el sol, fuente de vida. En el seno de la noche, nace la luz de la mañana. En el seno de la tierra, en una cueva, nace la vida.

En el seno de una mujer, que es el seno de nuestra propia especie, nace “el que es”, la encarnación del Absoluto.

En el seno de nuestra naturaleza animal, depredadora, nace la posibilidad de la libertad de toda necesidad, nace “el que es”, que no necesita de nada.

María concentra todos esos símbolos confluyentes, porque es cosmos, oscuridad, tierra y mujer. Pero es una mujer virgen. Su virginidad significa que nada mancilla ni al cosmos, ni a la tierra, ni a la vida, ni a nuestra especie, porque nada puede ocultar o cubrir el rostro del Manifiesto. Toda la naturaleza es virgen, incluso nuestra propia naturaleza es virgen. Y todo es como una virgen que pare al Único. Sólo nuestros ojos y nuestro corazón pueden estar mancillados cuando miramos todo lo que nos rodea con la mirada de un depredador.

La virginidad de María también significa que, aunque la realidad que construimos con nuestra mente, nuestros sentidos y nuestra necesidad es capaz de parir al Único, al Clemente y al Manifiesto, no es por obra nuestra, ni del cosmos, ni de la vida.

Aunque nuestro ser y el de toda la realidad esté preñada de Absoluto y le de a luz, está engendrada por el misterio. En terminología helenista: Aquello Otro



no es fruto nuestro, ni de nuestro esfuerzo, sino que es el misterio en el seno del misterio, es “Hijo de Dios”.

Marià Corbí, fragmento de *“Las narraciones de la natividad de Jesús”*

LOS SÍMBOLOS DE LAS NARRACIONES DE LA NAVIDAD III

“Por la persona y la predicación de Jesús de Nazaret, sus discípulos se encontraron cara a cara con el Absoluto, en la persona de Jesús, en toda realidad y en la vida. Vieron lo que no se puede definir, pero que se experimenta como no-muerte, como no-animal, como fin de la oscuridad, como luz, vida, poder, espíritu. Jesús fue para ellos hombre y más que hombre. En la narración de la Navidad cobra expresión el impacto que Jesús ejerció en quienes le conocieron, impacto que tomó forma en la figura de “hijo de una virgen”. Una forma de decir que es hijo de una mujer y por tanto de la condición humana, e Hijo de Dios; dos realidades en una unidad.

Esta es la gran proclama de la Navidad: la realidad verdaderamente real, está en el seno de la oscuridad de nuestra cotidianidad, de nuestro vivir y de nuestro ser.

El Gran Acontecimiento en el cosmos, en la tierra, en la vida y en la especie humana es como un parto sagrado. Y lo que ese parto revela, no es una realidad aterradora; es una realidad amable, dulce, tierna próxima y vulnerable como un niño en los brazos de su madre”.

Marià Corbí, fragmento de “*Las narraciones de la natividad de Jesús*”