

JEFF FOSTER	2
SALIDA AL EXTERIOR	5
NO ESTABA PREPARADO PARA ESTO	7
AL FIN FUERA DEL INFIERNO	10
LOS INESPERADOS REGALOS DEL DOLOR	13
ZHUANG ZI/MAESTRO CHUANG TSÉ	15
ZHUANG ZI/MAESTRO CHUANG TSÉ (II)	16
ZHUANG ZI/MAESTRO CHUANG TSÉ (III)	18
ZHUANG ZI/MAESTRO CHUANG TSÉ (IV)	20
NUESTRO GRITO DE SOCORRO	21
EL TRANCE DEL PEQUEÑO YO	23
CONFIAR EN TU CORAZÓN Y EN TU CONSCIENCIA	26
LAS TRES PUERTAS DEL REFUGIO	28
CAMINAR ES UNA APERTURA AL MUNDO	30
LA REALEZA DEL CAMINAR	32
Todo lo que estamos buscando está justo aquí, en este momento	33
CAMINAR SOLO O ACOMPAÑADO	34
CAMINAR: UNA EXPERIENCIA CORPORAL, UNA EXPERIENCIA DE VIDA	37
LA VÍA ORIGINALMENTE ESTÁ EN TODAS PARTES DE MANERA PERFECTA	39
¿EXISTE TAL COSA COMO TRIUNFAR O DAR EN EL BLANCO?	41
LA VIDA SIENDO VERDADERAMENTE LA VIDA	43
LO ESENCIAL ES DESPERTAR Y RETORNAR A LA REALIDAD DE LA VIDA	44
“CUBIERTO DE MARIPOSAS EL ÁRBOL MUERTO FLORECE”	46
COMENTARIO:	46
“NUBES FUGACES CON FORMA DE MONTAÑA... TAMBIÉN FUGAZ”	48
COMENTARIO:	48
“FLORES Y LUNA, CUARENTA Y NUEVE AÑOS DE ANDAR SIN RUMBO”	50
COMENTARIO:	50
HAY Poca GENTE; AQUÍ CAE UNA HOJA, ALLÁ CAE OTRA	52
COMENTARIO:	52
CONTROL DE LA MENTE Y DISCIPLINA	54

YO Y RELACIÓN	56
EXPERIMENTADOR, EXPERIENCIA Y RECUERDO	58
EL PROCESO DE NOMBRAR	59
LIBERTAD	61
NO SE TRATA DE RENUNCIAR A NUESTRA CONDICIÓN HUMANA	62
SI TE PRESTAN DEMASIADA ATENCIÓN ES QUE ALGO NO VA BIEN EN TU PRÁCTICA	64
“YO JUNTO A TODOS LOS SERES”	66
PREGUNTAS A KODO SAWAKI	68
LA CAMPANA DE VIENTO VACÍA CUELGA EN LA VACUIDAD	71
“¿QUÉ HACE EL BODHISATTVA DE LA GRAN COMPASIÓN CON TANTAS MANOS Y OJOS?”	73
SIMPLEMENTE PERMANECE PRESENTE ALLÍ, NADANDO EN LA NATURALEZA DE BUDA	76
NO ESPERES NADA, NO BUSQUES NADA NO GANES NADA	78

JEFF FOSTER

Se le presenta en las redes sociales, como joven líder espiritual en la revolución de la nueva conciencia. Autor y orador público de Inglaterra.

Nació el 30 de julio de 1980 en Londres. Estudió Astrofísica en la Universidad de Cambridge. Estaba consternado por sentimientos de desesperación y soledad, que lo llevó a enfermedad física y colapso personal al poco de graduarse. Estaba convencido de que iba a morir.

Volvió a vivir con sus padres y estuvo un año leyendo y estudiando sobre espiritualidad en busca de aliviar su depresión y de un despertar.

En el 2006 terminó con la disolución del sentido de separación que él entendió como un despertar espiritual, así lo cuenta:

“Caminaba bajo la lluvia en una fría mañana de otoño en Oxford. El cielo se estaba oscureciendo, estaba abrigado con mi abrigo nuevo. Y, de repente sin previo aviso, la búsqueda de algo más aparentemente se desvaneció y con ella toda la separación y soledad.

Con la muerte de la separación, yo era todo lo que surgía: yo era el cielo que se oscurecía, yo era el hombre de mediana edad que paseaba a su Golden Retriever, yo era la viejecita que cojeaba con su impermeable. Yo era los patos, los cisnes, los gansos y el pájaro de aspecto divertido con la cresta roja en la frente...

Yo era el encanto otoñal de los árboles y el barro que se pagaba a mis zapatos yo era todo mi cuerpo, los brazos los pies... Yo era las gotas de lluvia cayendo sobre mi cabeza (aunque no era mi cabeza, no era de mi propiedad, pero innegablemente estaba allí, y llamarlo “mi cabeza” es tan bueno como cualquier cosa)...

Yo era todo empapado de agua y hasta el agua empapada de sí misma. Lo que era normal se convirtió en extraordinario, me preguntaba si, de hecho, no había sido así todo el tiempo: que tal vez durante toda mi vida había sido así, tan claro. Tal vez en mi búsqueda de toda la vida para alcanzar lo

espectacular y lo dramático, me había perdido lo ordinario, y con él, y a través de él, y en él, lo absolutamente extraordinario.

Y lo absolutamente extraordinario en ese día, estaba inundado de lluvia y yo no estaba separado de nada de eso, es decir, no estaba allí en absoluto... Como había dicho el viejo maestro Zen al escuchar el sonido de la campana, “no había yo, y no había campana, solo el sonido”, así fue en este día: no había ningún “yo” experimentando esta claridad, había sólo claridad, sólo lo totalmente obvio que se presenta en todos y cada uno de los momentos... Había un sentimiento omnipresente de que todo estaba bien en el mundo, había una ecuanimidad y una sensación de paz, todo era como la manifestación de esa paz, en sus formas infinitas...”

COMENTARIO:

Usaré sus propias palabras, como telón final, para recordarnos que en la cotidianidad, está lo extraordinario.

“La zambullida en la Nada que se revela como Dios, más allá de Dios, la Nada que constituye la esencia de todas las cosas y da el origen a toda forma, la Nada que es el mundo en todo su sufrimiento y maravilla, la Nada que es plenitud total. Esa supuesta “experiencia religiosa” no es ningún tipo de experiencia porque en ella el “yo” que experimenta ha desaparecido, en un día normal y corriente se reveló lo extraordinario, el yo se disolvió y se convirtió en Ello...”

Que auténtico regalo estar vivo, ahora en este instante, aunque todo sea un sueño, aunque todo sea impermanente y aunque, por más que busquemos, no encontraremos sino vacuidad”.

SALIDA AL EXTERIOR

Después de esta experiencia, escribió un libro titulado: “La Vida sin Centro. Despierta del sueño de la separación”. Así lo comenta:

“La libertad y la iluminación sólo se pueden encontrar aquí, lo cual equivale a decir que no se pueden encontrar en absoluto...”

“Al intentar encontrar la iluminación espiritual para liberarnos del sufrimiento y encontrarle sentido, a menudo nos sentimos defraudados al agudizarse la sensación de aislamiento y vacío que subyace en nuestras vidas. Darnos cuenta a lo que es totalmente evidente; este momento, como todo lo que surge en él, es ya la liberación tan buscada. La vida, tal y como es, ya constituye lo que llevamos buscando toda la vida...”

A partir de ahí, les invitan a pequeñas reuniones y dar charlas. Siguió escribiendo varios libros, que dió paso a retiros y sesiones individuales multitudinarias, en el Reino Unido y Europa. Aborda aclara y abiertamente cuestiones como las frustraciones de la búsqueda espiritual, la naturaleza de la mente y la Claridad presente en el núcleo de todo.

Entra, como le llama él, a un club extraño llamado “Nero- Advaita”, negando el “yo” haciéndose seguidores de Ramana Maharshi, maestro del siglo XX. Los occidentales objetan que él nunca promovió ningún linaje, no se publicó a sí mismo como un gurú, nunca afirmó tener discípulos, ni nombró sucesores al cual no dio autorización. El Advaita Vedanta de Ramana, requiere años de práctica con sus sadhanas para llegar a moksha.

En 2011 Foster escribió un artículo explicando por qué ya no se consideraba un “un maestro de advaita” o maestro de la no dualidad,

señalando problemas con la unilateralidad de las enseñanzas del “Advaita radical”.

En lugar de una estricta filosofía impersonal, comienza a abrazar y enfatizar la realidad relativa, humana y personal. *“Una relatividad que sentía no estaba en conflicto, con el Absoluto impersonal”.*

COMENTARIO:

Más allá de la máscara del desapego

“Yo, personalmente, anduve vagando en el desierto por muchos años; por la estéril tierra del desapego espiritual del intento de apartarme del cuerpo del Neo-Advaita, negando el mundo y sintiéndome superior.

Pero volver a la realidad en este mismo suelo, con toda su confusión, con mis íntimas relaciones humanas; ahí es donde la verdadera aventura de la vida comienza...

Independientemente de lo doloroso y humillante que fue, este camino resultó ser asombrosamente liberador. El “hedor de la iluminación” (como Mariana Caplan lo llama) no tiene la capacidad de soportar el juego de una relación honesta”...

“El océano jamás diría “no hay olas” eso sería una posición conceptual imposible de sostener. Éste jamás podría negar ningún movimiento de sí mismo, porque no podría dividirse de sí mismo, con el objeto de hablar de sí mismo.

Hay olas, sí - que puede negar las apariencias- pero las olas son, en sí misma un juego del océano...

NO ESTABA PREPARADO PARA ESTO

Desarrolló una visión clara con una profunda comprensión sobre el concepto "Amar el momento presente", que plasma en sus obras. Llevándote al centro de uno mismo experimentando nuestra realidad, porque él te conduce al mismo centro de su ser más allá del pensamiento. Te anima a traspasar barreras, creencias y prejuicios para adentrarte aún más allá de la emoción, aceptando estas partes más superficiales de conciencia, como olas del inmenso océano que es el ser humano.

Te ayuda a que nos situemos en el inmenso vacío, en el que todo cabe, sin necesidad de juzgar. Sacarnos del ego y reconocerlo en sus múltiples personajes. Así son sus palabras: “Eres único e irremplazable. Nadie puede definirte. Nadie puede reducirte a una categoría. Ni siquiera tú mismo...”

Envía un correo electrónico comentando su estado de salud, a todos sus seguidores.

“He contraído una enfermedad crónica llamada Lyme.

Me ha ido incapacitando hasta dejarme en cama sin poderme mover, sin fuerzas, con pérdidas de memorias parecidos a la demencia. Estoy en un lugar extraño ahora mismo, amigos. Me está golpeando duro: tengo una discapacidad física y cognitiva. Al menos por ahora. Al menos por un tiempo, quizás por el resto de mi vida. Nadie puede saberlo. Nadie.

La sensación de desorientación, la ira, el dolor, la desesperación de la enfermedad, ha compartido conmigo la sensación de pérdida, con los desafíos del dolor físico diario.

La sensación de perderme, mi cuerpo te ha fallado de alguna manera, o de que hiciste algo mal, te lo mereces has fallado como ser humano, como buscador espiritual, como estudiante, como hijo de Dios...

“Estamos llamados a ser fieles a nosotros mismos, seguir nuestros instintos, nuestra intuición, escuchar una voz tranquila en lo profundo de nuestro corazón, que sabe lo que es correcto, frente a los consejos, los juicios y las críticas. “No lo que es correcto” en términos absolutos. No es “lo que es correcto” para todos.

Pero tampoco hay duda de lo que funciona para otra persona, puede que no funcione para ti. Todo lo que digo es, manténgase cerca de su discernimiento, lo que nos enseña la enfermedad. Todos sufrimos problemas de salud en algún momento, no debemos apártanos de esto si queremos ser verdaderamente humanos, que también es verdaderamente Divino.

Si nos alejamos de la muerte nos alejamos de la vida. Si nos alejamos del sufrimiento, cerramos nuestros corazones y nos desconectamos de la inmensidad y el Misterio del Universo...

He escrito y hablado extensamente sobre la muerte y el dolor, a lo largo de los años, pero a través de esta experiencia, de esta crisis, la vida me está acercando aún más y más a mi propia fragilidad, vulnerabilidad y, en última instancia a la mortalidad...”

COMENTARIO:

"Se viene abajo, tus ilusiones, esperanzas de la vida, es el “colapso” de nuestro sueño de salud perfecta, la muerte de viejas creencias, muerte de los hábitos incluso caminar o respirar, la enfermedad destroza nuestra fantasía y nos obliga a mirarnos a nosotros mismos de manera penetrante honesta...

La enfermedad es un maestro iracundo, penetrante, pero en última instancia compasivo, un maestro que quizás nunca esperábamos o pedimos...

Estamos llamados a mirar la enfermedad a la cara y se derrumben todos nuestros sueños obsoletos, de cómo “iba a ser” nuestra vida, nos enfrentamos a “lo que es”...



Es el dolor del ahora que nos enseña el camino a casa. Ahora es una oportunidad de dejar ir lo que pensábamos que debería ser la vida y volvernos a lo que la vida es. Dejar ir los viejos sueños, tener nuevos sueños y esperanzas...”

AL FIN FUERA DEL INFIERNO

De esa experiencia llegó a decir:

“Fue la experiencia más humillante, intensa, aterradora, transformadora de mi vida...”

Descubrí que, en medio de la oscuridad, siempre hay una luz inextinguible, una Presencia inquebrantable que nos ama y nos dice Sí tal como somos, incluyendo todas nuestras imperfecciones, defectos, dudas y fracasos percibidos...”

En un comunicado en su blog comenta:

“A veces lo único que puedes hacer, es mantenerte con vida”.

En los últimos doce meses he luchado con la enfermedad que casi me mata.

Quizás me mató, o más bien, “mató” al que solía ser. Ya no soy la misma persona. Sin embargo, me siento más yo mismo que nunca.

Una experiencia total de los reinos del infierno me ha cambiado irrevocablemente.

He ido a los lugares más profundos y oscuros de mí mismo, he viajado a regiones de la psique que parecían verdaderamente insoportables, he conocido las partes ocultas que anhelaba la bendición sagrada de la conciencia.

Me he enfrentado a mi propia muerte física, emocional, psicológica y espiritual. Nada pudo ayudarme. Sin técnica, sin iluminación, sin proceso espiritual, sin terapia, sin investigación, sin cura...

La enfermedad de Lyme neurológica es brutal. Mi corazón está con todos mis hermanos y hermanas que sufren con esta enfermedad tan incomprendida...

He sobrevivido a estados de puro pavor, pánico insoportable, pérdida del sentido del tiempo, el espacio, el suelo y la fuerza vital. Sin ninguna garantía que el infierno insoportable terminaría alguna vez...

Me enfrenté a espantosos impulsos suicidas que me conmocionaron y envolvieron, impulsos que casi me destruyeron, me abrieron a la vida, luego me arrancaron el corazón y lo replantaron, con nuevas raíces forjadas en tierras nuevas.

Me he abierto a un nivel más profundo de compasión por mí mismo, por toda la humanidad, por todos los que buscan y sufren y anhelan una salida, por todos los niños de este cosmos terrible y maravilloso..."

COMENTARIO:

"No estaba preparado para esto"

"He sido testigo de la violencia impactante -sí, VIOLENCIA- de la omisión espiritual, el terrible dolor de ser descreído, ridiculizado y humillado, con la alegría y el alivio de ser escuchado, creído, visto sostenido, amado..."

He estado al borde, sobre el borde, sabía que nunca regresaría, pero regresé. He dejado este mundo y he vuelto ahora para hacerte saber que puedes sobrevivir a CUALQUIER COSA, incluso a tu propia muerte. Morí para experimentar más la vida, salté al vacío sin vacío para abrirme a una mayor intrepidez a una alegría y un amor más profundo por mí mismo, fui destruido y resucitado, ridiculizado y celebrado, arruinado y renacido...

Hablaré la verdad ahora y siempre, me rendiré para siempre a la voluntad de la vida. Lucharé por la humanidad y la humildad, con humor, con mi último aliento.

Contaré por una espiritualidad que se inclina por nuestros errores, que empapa nuestros anhelos con empatía, que entiende que TODOS somos humanos, frágiles mortales, magníficamente imperfectos tanto como somos



“Divina Conciencia Pura que Nunca Sufre”, estudiantes como maestros, dolorosamente quebrados tanto como gozosamente inquebrantables...

No toleraré más la vergüenza de nuestra vulnerabilidad...

Tomaré este infierno por el que he pasado, lo transmutaré en oro y lo ofreceré al mundo”.

LOS INESPERADOS REGALOS DEL DOLOR

En su blog, donde no para de escribir y comunicarse a pesar de su estado de salud, escribe sobre el regalo del dolor:

“¿Qué hay de malo en mí? ¿Por qué mi dolor no se ha ido aún?

El querer alejarte de él es resistencia, no quieres que este momento sea como es... Te has dividido en dos, yo y mi dolor. El dolor es visto como un terrorista dentro del cuerpo, un obstáculo para la paz, un gran error cósmico. Sientes como si tu organismo estuviera en tu contra, que has fallado, que el sanar está lejos, eres una víctima, una causa perdida.

Es asociado al abandono y el fracaso, pero el sanar nunca está lejos, amigos. Y tú no estás perdido, entiende esto, el sanar no necesariamente implica la desaparición de los síntomas. ¡No!

Sanar podría implicar la permanencia del dolor, en este momento...

El sanar no es un destino final, sino una invitación siempre presente a recordar lo que realmente eres. En el amor, el dolor no es atacado, sino acogido en su propio hogar...

Una invitación muy antigua a cómo soltar los sueños con respecto, a cómo debía lucir este día, a honrar la forma en cómo se ha presentado. Una invitación a ser inmenso, lo suficientemente inmenso como para recibir la alegría y el dolor, el aburrimiento y lo divertido de la vida. Y tal vez una invitación a la gratitud, por la vida que has llevado, por el precioso aliento, por el alimento, la capacidad de amar y perdonar, se capaz de encontrar el descanso incluso en los momentos más oscuros.

Quizás tú dolor contenga su propia medicina...

No dar nada por sentado, no te apresures a etiquetarlo, como algo negativo...

Aquí hay una invitación a ser un poco más amable con él, sin importar lo cegadora que resulte su apariencia. No galopes hacia su aniquilación, más bien ve un poco más despacio, sé curioso, siente su fuego, su dignidad está en su ferocidad...

Tu dolor podría desaparecer mañana. Eso es posible. Aunque la intención no es aferrarnos a la esperanza. Estamos interesados solo en la verdad, ahora el dolor exige la verdad. Así que por hoy honremos nuestro dolor, por el tiempo que permanezca aquí..."

COMENTARIO:

"La presencia es la medicina más poderosa, independientemente de lo que estemos tomando o de buscar algún tipo de comodidad física.

En Presencia, dejamos de ser las víctimas, porque nos hemos alineados con "lo que es", nos hemos puesto del lado de la vida.

Y de eso se trata la verdadera sanación. De aceptar el Ahora. Amigo. Tu dolor podría ser solamente el reflejo de cómo se siente sanar. No se supone que deba desaparecer en este momento".

ZHUANG ZI/MAESTRO CHUANG TSÉ

“Algunos hombres poseen talento para ser mandarines, otros hay que por su recto proceder pueden servir de ejemplo a toda una comarca, y aún encontrarás quienes por su virtud pueden ganarse la benevolencia de un príncipe y la confianza de un estado entero. Todos ellos se tienen en alta estima, (...). Song Rong zi no pudo menos que hacer mofa de ellos. Song Rong zi ni tomaba ánimos de recibir general aplauso, ni se sumía en la tristeza por recibir general oprobio. Sabía asaz de bien fijar los límites que separan el yo interior del mundo externo, y distinguir dónde está la honra y dónde está el deshonor. ¡Eso era todo lo que sabía hacer! No se afanaba buscando renombre. Aunque era así, nada dejó establecido.”

Zhuang Zi, Libro I. En placentera libertad. Editorial Kairós.

COMENTARIO

“El hombre perfecto no tiene yo, el hombre espiritual no tiene éxito, los grandes sabios no tienen nombre”.

Zhuang Zi, Libro I. En placentera libertad. Editorial Kairós.

ZHUANG ZI/MAESTRO CHUANG TSÉ (II)

Lianshu preguntó refiriéndose a Jieyu, -“Pues, ¿qué dice?”

-“Que en la remota montaña Gushe habitan hombres espirituales, de piel blanca como la nieve, y por su belleza y dulzura semejantes a una doncella. No se alimentan de los cinco cereales, sino del viento que aspiran y del rocío que beben. Cabalgan las nubes, montan voladores dragones y así viajan más allá de los cuatro mares. Fijando su espíritu hacen que los seres no sufran menoscabo, y que maduren las cosechas. Eso dice Jieyu, un puro disparate que no se puede creer.”

-“A fe que así es – dijo Lianshu-. El ciego no puede ver la belleza de los ricos y brillantes colores, ni el sordo escuchar los melodiosos sonos de campanas y timbales. Pero ¿es que sólo en el cuerpo hallarás ceguera y sordera? También en el entendimiento las hay. Y son estas razones que se os pueden aplicar. Ese hombre espiritual, merced a su virtud puede abarcar al millón de seres en su unidad primordial. Los hombres mundanos gustan de la confusión, ¿cómo podría él aceptar la fatiga de administrar los negocios del mundo? A un hombre como él las cosas exteriores no pueden causarle detrimento: suban hasta el cielo las aguas desbordadas, que él no ha de perecer ahogado; venga el azote de una grandísima sequía, que aún el oro y las piedras derrita y agoste completamente campos y montes, y él ni siquiera sentirá calor (...)”.

Zhuang Zi, Libro I. En placentera libertad. Editorial Kairós.

COMENTARIO

Taisen Deshimaru decía que el ser humano es el único primate que añora el frescor del invierno cuando es verano y que anhela el calor del verano cuando es invierno.

Un maestro zen vivía con su joven discípulo en una cabaña de retiro en la montaña. En invierno el joven exclamó: Hace frío. El maestro le dijo: ve a un lugar donde no haga frío. En verano dijo: hace calor. El maestro le dijo: ve a un lugar donde no hace calor. ¿Dónde se encuentra ese lugar? Cuando haga frío, hazte uno con el frío. Cuando haga calor hazte uno con el calor. Ese es el lugar, el estado interior, en el que no hace ni frío ni calor.

ZHUANG ZI/MAESTRO CHUANG TSÉ (III)

El taoísmo y la idea de Dios

1. La idea de Dios: es completamente ajena al pensamiento taoísta. Pero, tropezamos de continuo en el Zhuang Zi con términos que recuerdan más o menos remotamente la idea cristiana de Dios. Dos son los términos esenciales : TAO (dao) y TIAN

- El TAO coincidirá con el concepto de Dios en la medida en que se entienda como principio supremo, que engendra (de él surgen) y abarca todas las cosas.
- Es inefable, como absoluto.
- Es el Gran Uno en el que se anulan todas las contradicciones.
- Y aquí aparece la diferencia nítida que separa al Dios de la ortodoxia cristiana del Tao: Dios es SER, frente al Tao que es SER y NO-SER.
- Dios es el absoluto, como opuesto a lo relativo (sus criaturas), frente al Tao, que es al mismo tiempo lo absoluto y lo relativo.
- EL TIAN, en cuanto al Tian (el Cielo), los taoístas lo identifican con la Naturaleza.

- Conviene comentar brevemente dos expresiones. La primera se repite constantemente en el Zhuang Zi:
 - Tian di (cielo y tierra), se refiere al Universo.
 - La segunda, que sólo aparece un par de veces: ZAO HUA (que hace las transformaciones) o ZAO WU (que hace las cosas). Parece referirse a un “Hacedor”, lo que ha llevado a algunos a proclamar la presencia del “Creador” en el Zhuang Zi. Sin embargo, ni uno sólo de los comentaristas chinos apunta en este sentido; todos ven en el “Hacedor” a la propia naturaleza.

Zhuang Zi, Introducción. Editorial Kairós.

ZHUANG ZI/MAESTRO CHUANG TSÉ (IV)

“La gran sabiduría abarca, la pequeña distingue; las grandes palabras son brillantes, las pequeñas pura verborrea. Durante el sueño el espíritu del hombre está confuso; durante la vigilia, su cuerpo no está quieto; demasiado enmarañado es su trato con el mundo, que el día entero andan intrigando los unos contra los otros. Hablan para dar largas, o para engañar, o para ocultar sus intentos. El pequeño temor los deja abatidos; el grande, paralizados. Disputan con el “es-no es”, cual si saetas se lanzaran con ballesta; obstínanse en sus opiniones, cual juramentados que resisten y no cejan; debilitánse como el otoño-invierno, y día a día se van extinguiendo; húndense en la acción, y ya no es posible hacer que vuelvan; se contristan como si estuvieran amarrados, y cuanto más viejos, más incapaces de romper sus ligaduras; cerca su espíritu de la muerte, no hay modo de hacer que cobren su energía vital. Alegría y cólera, pesadumbre y contento, cuitas y lamentos, caprichos y temores, arrebatos y abandono, insolencia y afectación: todo esto surge cual música de instrumento hueco, como hongos de los terrestres vapores. Altérnanse día y noche ante nosotros, más nadie sabe de dónde brotan. ¡Basta, basta! ¡En cuanto nos percatemos de todo esto, su origen se nos hará patente!”

Zhuang Zi, Libro II. De la unidad de los seres. Editorial Kairós.

COMENTARIO

Dogen decía: “Cuando abandonamos nuestro propio cuerpo y conciencia personal, penetramos en la casa de Buda y esto sin utilizar nuestra propia voluntad, sin utilizar nuestra propia conciencia. En este instante, la vida y la muerte quedan abandonadas y realizamos el estado de Buda.”

NUESTRO GRITO DE SOCORRO

“William James, psicólogo y filósofo estadounidense del siglo XIX, escribió que “todas las religiones y todas las tradiciones espirituales comienzan con un grito de “¡socorro!”. En mis propias sesiones de *counseling* y en mis reuniones personales con mis alumnos de meditación, oigo gritos de socorro que se manifiestan de muchos modos: “¿Cómo puedo afrontar este miedo que se apodera de mí? ¿Esta sensación de fracaso, de falta de valía? ¿Esta angustia por la pérdida?”.

(...) por mucho que intentemos controlar la vida, no podemos ejercer el menor influjo sobre las realidades inamovibles del cambio, la pérdida y la mortalidad. La inseguridad es inherente a este mundo cambiante. Por eso pedimos refugio: “¡Socorro! Quiero sentirme protegido y seguro..., amado y en paz. Quiero estar integrado en algo más grande que yo. Quiero sentirme a gusto en mi vida”.

Tara Brach, “*Refugio verdadero*”. Gaia ediciones.

COMENTARIO:

Durante este mes de marzo nos acompañarán textos meditativos de Tara Brach. Tara Brach es maestra de meditación de la tradición *Vipassana* y doctora en psicología clínica. En sus enseñanzas combina la sabiduría de las tradiciones orientales, especialmente el budismo, con los desarrollos recientes de la psicología y las neurociencias occidentales, enseñanzas que son accesibles y ampliamente seguidas a través de su página web y las redes sociales. Es fundadora de la comunidad de meditación Insight de Washington D.C. Además de su actividad como psicoterapeuta y *counselor*, gran parte de su dedicación se centra en la transmisión del Dharma y la enseñanza de la

meditación a través de sus libros y de sus innumerables charlas, cursos y retiros.

En el texto de esta semana, Tara, retomando las sabias observaciones de Williams James, nos recuerda la ineludible realidad que nos lleva a muchos de nosotros a la vía espiritual: *nuestro grito de socorro*. Eso mismo descubrió el Buda y lo dejó formulado en su primera noble verdad: la realidad de la existencia del sufrimiento o *dukkha*. La vida es impredecible, es cambio constante, es impermanencia. Por más que queramos, no podemos controlarla. A todos, en un momento u otro de nuestras vidas, nos hiere algo, nos duele algo. Y de esa conmoción surge muchas veces nuestra duda, nuestra insatisfacción, nuestra queja. Es la experiencia universal de todo ser humano, en la antigüedad y ahora mismo. Si miras bien, en este momento, dime:

¿Cuál es tu grito de socorro?

“Ten paciencia con todo aquello

que no se ha resuelto en tu corazón

e intenta amar las preguntas por sí mismas”.

Rainer Maria Rilke

EL TRANCE DEL PEQUEÑO YO

“Nacemos con un hermoso espíritu abierto, pleno de inocencia y de resistencia. Pero traemos todas estas cosas buenas a un mundo difícil. Imagínate que desde el momento de nacer empezamos a desarrollar un traje espacial que nos ha de ayudar a navegar por ese entorno nuevo y extraño. Este traje espacial servirá para protegernos de la violencia y de la codicia, y para que nos merezcamos recibir la nutrición y los cuidados de los que nos tienen a su cargo y que están limitados, en mayor o menor medida, por sus propios egocentrismos e inseguridades. Cuando no se cubren nuestras necesidades, nuestro traje espacial produce las mejores estrategias activas y defensivas que puede. Entre estas se cuentan las tensiones del cuerpo y emociones tales como la ira, la ansiedad y la vergüenza; actividades mentales tales como la crítica, las obsesiones y las fantasías; y toda una variedad de tácticas de conducta destinadas a perseguir lo que nos falta, sea lo que sea: seguridad, alimentos, sexo, amor.

Nuestro traje espacial es fundamental para nuestra supervivencia, y algunas de sus estrategias sí que nos ayudan a convertirnos en personas productivas, estables y responsables. No obstante, este mismo traje espacial que nos protege también puede impedir que nos movamos por nuestras vidas con espontaneidad, alegría y libertad. Es entonces cuando nuestro traje espacial se convierte en nuestra cárcel. Nuestro sentido de quiénes somos queda definido por los “actos” del traje espacial, por sus puntos fuertes y sus puntos flacos. Nos identificamos con nuestra habilidad para resolver problemas o para comunicarnos; nos identificamos con nuestras críticas y obsesiones; nos identificamos con nuestra ansiedad y con nuestra ira. ¡Y

cuando digo “nos identificamos”, quiero decir que nos creemos que somos el traje espacial! Nos parece que somos, verdaderamente, ese yo que posee la ansiedad y la ira; que somos ese yo que critica; que somos ese yo al que admiran los demás; que somos ese yo que es especial, o que es imperfecto y está solo.

Cuando nos fusionamos con el traje espacial, empezamos a vivir lo que yo llamo “un trance”, y nuestro sentido de quiénes somos se contrae radicalmente. Nos hemos olvidado de quién es el que está mirando por el visor del traje espacial; nos hemos olvidado de nuestro corazón y de nuestra consciencia, tan vastos. Nos hemos olvidado de la presencia misteriosa que está siempre aquí, detrás de cualquier emoción, pensamiento o acción pasajeros”.

Tara Brach, “Refugio verdadero”. Gaia ediciones.

COMENTARIO:

Me resulta sugerente la imagen del traje espacial como metáfora de lo que solemos denominar comúnmente como el ego. Por una parte, es algo natural. Nos ayuda a navegar por la vida, a desarrollar recursos y estrategias para satisfacer nuestras necesidades vitales. Pero por otro lado, puede llegar a convertirse en nuestra propia cárcel, puede llegar a desconectarnos de quienes somos y a sentirnos aislados y separados de la totalidad. Esto ocurre, nos dice Tara en la metáfora, cuando nos identificamos con el traje espacial y olvidamos quién está mirando a través de él. En esto consiste el trance del yo pequeño.



Si miras bien ahora mismo, dime: *¿Cómo describirías tu traje espacial?; ¿quién o qué lo habita?*

*“Todo vino del ser
quedó atrapado en el ser, y olvidó,
embriagado, el camino de vuelta”*

Rumi

CONFIAR EN TU CORAZÓN Y EN TU CONSCIENCIA

“En una reunión de un grupo de profesores occidentales con el Dalai Lama, en la India, los profesores le preguntaron cuál era el mensaje más importante que podía comunicarles para que ellos se lo transmitieran a sus estudiantes de meditación, en sus respectivos países. Tras unos momentos de reflexión, el Dalai Lama asintió con la cabeza y esbozó una amplia sonrisa: “Decidles que pueden confiar en que sus corazones y sus consciencias se despertarán dentro de cualquier circunstancia”.

Tara Brach, “Refugio verdadero”. Gaia ediciones.

COMENTARIO:

Puedes confiar en que tu corazón y tu consciencia se despertarán dentro de cualquier circunstancia. ¿Qué sientes al escuchar esto?...; ¿qué se mueve dentro de ti? Cierra los ojos un momento y escúchalo una vez más: Puedes confiar en que tu corazón y tu consciencia se despertarán dentro de cualquier circunstancia. ¿Qué eco, qué resonancia despierta en ti esta frase?

El corazón de la práctica, el corazón de la Vía se asienta en una gran confianza. La confianza que surge de nuestro anhelo, de nuestro deseo profundo de paz, de libertad, de ser quienes somos, sin más. Tenemos que recordárnoslo una y otra vez, porque tendemos a ser muy olvidadizos.

Podemos confiar en que nuestro corazón y nuestra consciencia se despertarán dentro de cualquier circunstancia. Es curiosa la afirmación del Dalai Lama porque a lo que nos invita es a un acto de confianza, no de voluntad. A un acto de entrega total, de desasimiento. Me trae a la memoria la buena y la mala noticia que nos anunciaba Chögyam Trungpa. La mala: vamos cayendo por el aire y no hay nada a lo que aferrarse. La buena: no hay suelo donde caer. Si miras bien ahora, dime:

¿No notas tu corazón en ascuas?; ¿puedes abrirte por completo y confiar?

“-¿Puedo hacer alguna cosa para volverme iluminado?

-Tan poco como para hacer que salga el sol por la mañana. -Entonces, ¿para qué sirven los ejercicios espirituales que recomiendas? -Para que, cuando salga el sol, no te encuentres dormido”.

Anthony de Mello

LAS TRES PUERTAS DEL REFUGIO

“El gran don de un camino espiritual es llegar a confiar en que puedes encontrar una vía que conduce al refugio verdadero. Te das cuenta de que puedes empezar allí mismo, donde estás, en plena vida, y de que puedes encontrar la paz en cualquier circunstancia.

(...) Recordando la historia y repasando las muchas tradiciones religiosas y espirituales que existen y han existido, podemos reconocer tres puertas arquetípicas que aparecen una y otra vez en el camino universal que conduce al despertar. Para mí, las palabras que expresan mejor el espíritu de estas puertas son “verdad”, “amor” y “consciencia”. La verdad es la realidad viva que se revela en el momento presente; el amor es el sentimiento y la sensación de conexión o unidad de todo lo que vive; y la consciencia es ese despertar silencioso que está detrás de todas las vivencias, la consciencia que está leyendo estas palabras, escuchando sonidos, percibiendo sensaciones y sentimientos. Cada una de estas puertas es una parte fundamental de quienes somos; cada una de ellas es un refugio porque siempre está aquí, incrustada en nuestro propio ser.

Si estás familiarizado con el camino del budismo, reconocerás estas puertas cuando se presentan por su orden tradicional:

Refugio en el Buda (el “despierto”, o nuestra consciencia pura).

Refugio en el dharma (la verdad del momento presente; las enseñanzas; el camino). Refugio en la sangha (la comunidad de los amigos espirituales, el amor”).

Tara Brach, “Refugio verdadero”. Gaia ediciones.

COMENTARIO:

Nuestra práctica de la Vía se articula en torno a estas tres joyas o tres refugios. Zazen es el ejercicio de la presencia, la práctica del despertar, la actualización de nuestra budeidad original, nuestro ser despierto. El estudio, la enseñanza, la atención plena al momento presente nos abre a la realidad tal como es, nos apunta a y nos sintoniza con el camino, con el dharma. El trabajo desinteresado y la convivencia con los compañeros y compañeras de la vía, aún en el silencio, construyen la sangha, dan vida a la comunidad. Me gusta concebir estos refugios no como espacios donde retirarse, donde aislarse, donde establecerse en una especie de burbuja protectora que nos mantiene más separados aún de la realidad viva de cada momento. Más bien los imagino como espacios desde donde vivir las ineludibles turbulencias de la existencia con un cierto fondo de paz, de serenidad, de lucidez y también de ternura. Tal vez por eso son joyas, algo valioso, algo a agradecer y a cuidar con esmero, con humor y con alegría. Si miras, ahora mismo, dime:

¿te animas a traspasar las “barreras sin puerta” de estos tres refugios?

*“Me refugio en el **Buda**, estado de claridad y amor inconmensurables, al que todos los seres sin excepción podemos despertar.*

*Me refugio en el **Dharma**, enseñanza que me conduce
a ese estado de unión, libre de dualidad.*

*Me refugio en la **Sangha**, comunidad de practicantes
que me ayudan a recorrer el camino de liberación del sufrimiento”.*

Recitación de los tres refugios

CAMINAR ES UNA APERTURA AL MUNDO

Caminar es vivir el cuerpo, provisional o indefinidamente. Recurrir al bosque, a las rutas o a los senderos no nos exime de nuestra propia responsabilidad, cada vez mayor, con los desórdenes del mundo, pero nos permite recobrar el aliento, aguzar los sentidos, renovar la curiosidad. Caminar es a menudo un rodeo para reencontrarse con uno mismo.

Al principio del viaje hay un sueño, un proyecto, una intención; unos nombres que excitan la imaginación; una llamada al camino, al bosque, al desierto; la intención de evadirse de lo ordinario para una escapada de unas cuantas horas o de unos cuantos años.

El primer paso, el único que cuenta, no resulta siempre fácil: nos arranca de la tranquilidad de la vida cotidiana por un tiempo más o menos largo y nos libra de los avatares del camino, del clima, de los encuentros, de un horario. Los amigos y familiares se alejan al ritmo de los pasos del caminante. El trabajo se pone en suspenso y, con él, todas las actividades rutinarias, las responsabilidades del día a día, los imperativos de la apariencia o de la disponibilidad para los otros. El caminante disfruta de ese precipitarse en el anonimato, de ese no estar para nadie, excepto para sus compañeros de ruta o los encuentros que surgen por el camino. Dar el primer paso es sinónimo de cambiar la existencia por un tiempo más o menos largo.

Y siempre la mochila cargada a la espalda, incluso cuando, con el paso del tiempo, la experiencia nos fuerza a desembarazarnos de lo superfluo. La evaluación de los objetos necesarios exige de una alquimia delicada. El equipaje desvela a la persona, desdoblándola en una forma material que permite adivinar qué cosas son esenciales y de qué no podría prescindir ni siquiera un solo día.

El entusiasmo de los primeros días pronto se reduce a unas proporciones más adecuadas, una vez terminadas esas aceleraciones repentinas.... habrá que caminar horas o días, o semanas, hasta aprender por fin a andar derecho y a un ritmo regular.

Desde el momento en que se carga la mochila y se pisan los primeros guijarros del camino, el caminante se instala en un tiempo ralentizado a la medida del cuerpo y del deseo.

David Le Breton, Elogio del caminar. Biblioteca de Ensayo. Ciruela, 2021

COMENTARIO

Camino y contemplación

Escuchar el sonido del viento entre los árboles, el furor de los cañaverales, los graznidos de aves desconocidas, el canto lejano de las gallinas a las tres de la tarde, los ladridos insistentes de los perros que reclaman.

Quién era yo antes de que mis padres nacieran?

Al camino venimos y nos confrontamos con nuestra propia vida, con nuestro propio ser: paso tras paso.

No intervenir. Interferir lo menos posible en esa escucha: *entra en el agua sin agitar su movimiento*. Solo pasos, solo ahora, este momento. Solo este paisaje, solo estas nubes de hoy por la mañana.

Deja que los pensamientos se aflojen: van y vienen. Dejar atrás los diálogos, las conversaciones. Ir sin música, sin entretenimientos: en el más puro escuchar mientras el cuerpo avanza en su doble movimiento: izquierda, derecha, izquierda, derecha. Paso tras paso.

Quién era yo antes de que mis padres nacieran?

Al camino venimos a contemplar la robustez de los árboles, las distintas tonalidades del verde, las flores sencillas que crecen en los bordes (flores del camino), los cultivos, las alpacas de paja amontonadas en la planicie.

Tanto que ofrecer. Todo por nada. Una entrega integral. Buen camino!

David Le Breton, Elogio del caminar. Biblioteca de Ensayo. Ciruela, 2021

LA REALEZA DEL CAMINAR

Caminar se opone a la casa, a todo disfrute de una residencia, pues la experiencia de los pasos transforma al ser humano que está al cabo del camino, inaprensible, a la intemperie, con la suelas desgastadas, lejos. Estar aquí o allí no es más que la modulación del hilo del camino. De hecho, el caminante no elige domicilio en el espacio sino en el tiempo: el alto del mediodía, el reposo de la noche, las horas de comer son los acontecimientos que presiden el día y la noche.

Si elige este modo de desplazamiento, afirma su soberanía sobre el calendario; su independencia respecto a los ritmos sociales; su deseo de poder dejar su saco a un lado del camino para saborear una buena siesta o alimentarse de la belleza de un árbol o de un paisaje que de súbito le llama la atención.

A lo largo de las horas, la caminata puede hacerse aburrida debido a la monotonía del paisaje, del calor o simplemente porque el caminante no alcanza a liberarse de sus preocupaciones ordinarias. Impaciente por llegar al final de la etapa o por volver a su hogar, su camino deviene en una penitencia. Está impaciente por descargar su saco y pasar a otra cosa. Pero el aburrimiento es a veces una voluptuosidad tranquila, un retiro provisional lejos del frenesí ordinario que nos despierta desamparados y perplejos por la mañana, con las manos vacías y el tiempo lleno de un vago remordimiento por no estar del todo en la tarea.

Todo sentimiento de duración se evapora: el caminante se instala en un tiempo ralentizado a la medida del cuerpo y del deseo. La única premura es a menudo ir más rápido que la puesta de sol. El reloj es cósmico, es el de la naturaleza, el del cuerpo, y no el de la cultura con su meticulosa parcelación del tiempo. La libertad en el tiempo puede ser también la de atravesar las estaciones caminando por la misma montaña en un solo viaje.

David Le Breton, Elogio del caminar. Biblioteca de Ensayo. Ciruela, 2021

COMENTARIO

Todo lo que estamos buscando está justo aquí, en este momento

Las 6 de la mañana. Hay que hacer el camino de hoy. El de este día, con su lluvia y con un frío que da estertores en las primeras horas del alba.

Dejar que el camino se haga en nosotros. Dejar marchar, dejar ocupaciones y preocupaciones. Al camino no hemos decidido venir nosotros. Él nos ha llamado y hemos respondido. Es el camino el que nos va dando forma, nos lleva por territorios de paciencia, de humildad... hasta deshacer las durezas, las rigideces que tratan de asfixiar el corazón.

Aire puro, brisa fresca de la mañana, llovizna en la cara, frío en las manos. Un paisaje totalmente verde: sólo árboles, sólo vides, triguales inmensos, olivos, el puente, el riachuelo, las flores tiernas de la mañana. Un aspirar de fragancias.

Escuchas tu propia voz, sigues tu propio canto. *¿A dónde el camino irá?*

Movimiento interior, emociones, recuerdos, experiencias... todo va pasando por delante de ti como si el pasaje de la vida se te pusiera ahí, a dos pasos, en este camino infinito de brumas y nieblas. Y luego están los proyectos: también ellos aparecen por doquier; quieres perseguirlos, culminarlos, rematarlos.

Concentrarnos en cada paso nos libera de nosotros mismos

Dejar, dejar atrás. Dejar atrás el dolor que se apodera de los hombros, las caderas, las rodillas, los pies. Paso tras paso: uno y otro paso. El dolor es el camino. Todo pasa deprisa. El camino continúa: ver sin mirar, ver y continuar. Nada por retener, nada que afianzar.

Todo lo que buscamos está justo aquí, en este momento

CAMINAR SOLO O ACOMPAÑADO

La ruta en solitario es una búsqueda de la contemplación, del abandono, algo que se rompería con la presencia del acompañante obligando al habla y al deber de comunicar. El silencio es el fondo del que debe nutrirse quien camina a solas. Una caminata hay que emprenderla en soledad porque la libertad es esencial: uno debería poder parar y seguir, recorrer un camino u otro, dejándose llevar por su anhelo siguiendo el propio paso, ni apretarlo junto al de otra persona ni dejarlo languidecer como cuando se está paseando. Ir abierto a todas las impresiones, dejarse empapar por lo que se ve. Caminar a solas permite una cierta intimidad con la naturaleza. Muchos encuentran en viajar y caminar solos una forma de encuentro profundo: al aire libre la naturaleza puede ser compañía suficiente.

Caminar es también una travesía por el silencio y un disfrute del sonido ambiental. El caminante se encuentra a la escucha del mundo: *“Mi corazón se estremece con el ruido del viento en los árboles. Yo, cuya vida estaba ayer tan falta de cohesión, descubro de repente mi fuerza y mi espiritualidad a través de estos ruidos”*, indicaba Henry Thoreau en sus Diarios.

Algunos sonidos se infiltran en el silencio sin alcanzar a perturbarlo. El silencio es una modalidad del sentido, un sentimiento que atrapa. En algunos parajes el murmullo del mundo es incesante variando solo ligeramente con las horas, los días o las estaciones y se tiene también en ellos el sentimiento de una cercanía del silencio: una fuente que se abre paso entre las piedras, el canto de una lechuza, el salto de una carpa sobre la superficie de un lago, la campana de una iglesia al caer la tarde, el crujir de la nieve bajo nuestro pasos, el crepitar de una piña bajo el sol, todos dan cierto volumen al silencio. Y estas tenues manifestaciones acentúan el sentimiento de paz que emana del lugar: son creaciones del silencio, no por defecto, sino porque el espectáculo del mundo no está mediatizado por ruido alguno *“Parecería que*

para comprender bien el silencio, nuestra alma necesita ver algo que se calle”, afirmaba Bachelard en El agua y lo sueños (1978).

David Le Breton, Elogio del caminar. Biblioteca de Ensayo. Ciruela, 2021

COMENTARIO

A cada paso encuentro mi destino

Amanece y ya se está cruzando el parque enfilando el puente que atraviesa el río: aguas puras y cristalinas en eterno fluir.

El agua está siempre aproximándose al camino: aguas de acequias, aguas de corrientes que cruzan los pueblos, laguillos que bordean los campos. Un discurrir de corrientes de agua pura como una música callada que te habla sin palabras.

La ciudad ha quedado atrás. Los pasos y los sonidos de los bastones acompañan las primeras horas. Hoy hay un silencio extremo, espeso. Un silencio inabordable. Un rumor atemporal del río. Un rumor de los árboles ¿cómo será el rumor de la eternidad? El camino nos convoca a alcanzar lugares desconocidos.

Peregrino ¿quién te llama? ¿Qué fuerza oculta te atrae?

Ves tu vida pasar como una ráfaga, en un instante, en un ínfimo espacio del camino: aparece el resplandor de todas las luces y la inmensidad de todas las sombras. Todo ahí: en un solo paso después del anterior. Contemplas el río de orgullo que te impide expresar el amor.

Busca mi rostro; tu rostro buscaré.

Y cientos y miles de pasos. Los pies heridos, los hombros doloridos, las caderas se van a desplomar, las rodillas parecen desmoronarse. Cuánto hay que caminar, cuántos pasos hay que dar hasta perder los deseos, el ansia, la espera... hasta entrar en un profundo cansancio. Es un cansancio que



amortigua todos los dolores, todas las tristezas. El sol te aplana, te adhiere a la tierra. Y solo una cosa, una única cosa: dar un paso más.

A cada paso encuentro mi destino

CAMINAR: UNA EXPERIENCIA CORPORAL, UNA EXPERIENCIA DE VIDA

Caminar es una experiencia sensorial total que no escapa a ninguno de los sentidos.

Como todas las empresas humanas, caminar es una actividad corporal, pero implica más que ninguna otra la respiración, el cansancio, la voluntad, el coraje ante la dureza de la ruta o la incertidumbre de la llegada, los momentos de hambre o de sed cuando no se encuentra ninguna fuente al alcance de los labios, ningún albergue para aliviar al viajero de la fatiga de la jornada. Participa así de las pulsaciones del mundo: toca las piedras o la tierra del camino, palpa con las manos la corteza de los árboles o las sumerge en los arroyos, se baña en los estanques o en los lagos, se deja penetrar por los olores a tierra mojada, a tilo, a madreSelva, a resina, el aroma de las flores que impregna el aire en capas. Escucha el canto de los pájaros, el temblor de los bosques, los ruidos de la tormenta o los gritos de los niños en los pueblos, la estridencia de las cigarras o el crepitar de las piñas bajo el sol. Experimenta las magulladuras o la serenidad de la ruta, la felicidad o la angustia de la llegada de la noche, las heridas provocadas por una caída. La lluvia empapa su ropa, humedece sus provisiones, enfanga el sendero; el frío aminora su avance y lo fuerza a la preparación de una hoguera para calentarse.

David Le Breton, Elogio del caminar. Biblioteca de Ensayo. Ciruela, 2021

COMENTARIO

Vivir en la presencia: ir sin expectativas ni deseos

No desear nada. Vivir en esta pura presencia del caminar. Ascender y pisar con firmeza, ralentizar el paso.

Sé valiente. Ten ánimo

Hay una arboleda de olmos y álamos. La visión del movimiento de las copas y las ramas y el sonido del viento al pasar por ellas es evocador. Transporta a un momento muy lejano en el tiempo, tal vez a la adolescencia... y aún hasta la primera infancia. Sólo hay esta brisa, este sol, sólo árboles en este mundo existencial.

El sol calienta dulcemente el cuerpo aturdido por el cansancio. Solo se escucha ese rumor del viento que se cuele por entre los ramajes. Al elevar la vista se ve la silueta del viejo chopo, cuya sombra es un resguardo. Ramas que se mecen continuamente, una y otra vez, el viento las agita con fuerza. Detrás de ellas está el inmenso azul del cielo. El árbol te saluda, se inclina ante ti. Te mueves entre sus ramas, eres la brisa y eres el viento. Ensimismamiento por tanta ofrenda, por tanta unidad.

Quieres hacer votos, votos por la paz en el mundo, votos por la armonía del universo. Paz.

Para venir a gustarlo todo, no has de tener gusto en nada

La paz del camino, la paz de los caminantes que confían y se entregan a una única tarea: paso a paso, paso tras paso hasta culminar la etapa de cada día. Solo este paso, solo este día.

El regreso a la vida cotidiana se aproxima. En el zen la vida cotidiana es la Gran Vida: en lo ordinario se encuentra lo profundo de lo extraordinario.

No ir con prisas. No hay prisa. Cavar en la propia roca para encontrar en ella lo esencial de la vida. Y confiar.

Vivir en la pura presencia: ir sin expectativas ni deseos.

LA VÍA ORIGINALMENTE ESTÁ EN TODAS PARTES DE MANERA PERFECTA

Los próximos textos vuelven a acercarnos a las palabras del Maestro japonés **Kōshō Uchiyama**, (1912-1998). Perteneciente a la escuela soto, fue discípulo de Kodo Sawaki, sucediéndolo como abad del templo de Antaiji. Popularizó la expresión “sesshin sin juguetes” para referirse a los retiros de silencio absoluto, sin enseñanzas, que llevaba a cabo.

Con sus palabras y su quehacer, contribuyó al despertar de los discípulos y hoy sus palabras llegan a través de sus libros para iluminar el camino de quienes transitamos en la vida.

TEXTO: LA VÍA ORIGINALMENTE ESTÁ EN TODAS PARTES DE MANERA PERFECTA

Es por este motivo que el Fukanzazengi de Dōgen comienza diciendo.” La vía originalmente está en todas partes de manera perfecta, ¿por qué buscarla a través de prácticas y despertares? El vehículo de la verdad es incondicional y presente, ¿Por qué perder el tiempo con estrategias?. Entonces, que quiere decir Dōgen cuando prosigue diciendo: “Sin embargo, si das pie incluso a la mínima separación, el cielo y la tierra se hacen inconmensurable lejanos; si das paso al más mínimo “me gusta-no me gusta”, el corazón se pierde en la confusión”.

La realidad fundamental en la cual toda la vida es esta vida, pura y fresca, es obstaculizada cuando nuestra mente pensante nos dice “lo hemos atrapado”, es decir, conceptualizado. Esta “frescura” creada por el pensamiento no es la “frescura” de la vida. La frescura viviente se da cuando dejas ir tus pensamientos -el lugar donde los pensamientos son dejados ir, es el lugar concreto donde la vida pura y fresca comienza. Zazen significa dejar caer verdaderamente los pensamientos - la postura de dejar ir.

Uchiyama.- un Zazen que no conduce a nada.

COMENTARIO

En este texto Uchiyama nos trae las palabras de Dogen, advirtiéndonos previamente que “No interpreto el Shobôgenzo como lo haría un estudioso budista, ni busco ser fiel con el texto clásico; ni tampoco lo leo como lo haría un seguidor de una secta - es decir, adhiriéndome estrictamente a cada palabra y a cada frase como si contuviese un saber a adorar tal como está. En la medida de lo posible, lo leo como una persona buscando vivir, de manera siempre nueva, la propia vida”

Para este “vivir, de manera siempre nueva, la propia vida”, y parafraseando libremente a Dogen, el Maestro Uchiyama nos invita, recordándonos al Shin Jin Mei, a permanecer abiertos ante la realidad sin encorsetarla con los conceptos, sin fragmentarla con nuestros juicios de aceptación y rechazo.

Esa es la práctica de nuestro zazen, en la que que, en el silencio y silenciados de nosotros mismos, experimentamos una realidad que no se puede describir con palabras, pero que Uchiyama señala como la fuente de la vida pura y fresca.

Esa vida pura y fresca que experimentamos en el silencio del zazen, es la vida pura y fresca que, tras nuestro zazen, y también tras la lectura de estas palabras, seguirá aquí, con la posibilidad de ser vivida, en este preciso momento, sin la estrechez ni la fragmentación de nuestros conceptos y de nuestros juicios.

¿EXISTE TAL COSA COMO TRIUNFAR O DAR EN EL BLANCO?

Cuando practicamos zazen no debemos dormir ni dejarnos atrapar por nuestros pensamientos. Es primordial estar completamente despiertos manteniendo una postura correcta con nuestra carne y nuestros huesos. ¿Es posible lograrlo alguna vez? ¿Existe tal cosa como triunfar o dar en el blanco? Aquí es donde zazen se hace insondable. En zazen debemos esforzarnos vivamente en mantener la postura correcta, aunque no haya un objetivo que alcanzar. De ninguna manera la persona que está haciendo zazen podrá percibir si lo ha logrado o no. Si la persona que está haciendo zazen piensa que su zazen está mejorando o que «ha dado en el blanco», simplemente está pensando que su zazen es bueno, mientras que en realidad se ha distanciado de la realidad misma de zazen. De modo que debemos esforzarnos siempre por hacer zazen de manera correcta sin ponernos a pensar que hemos logrado algo.

Kōshō Uchiyama, *Abrir la mano del pensamiento*. Ed. Kairós

COMENTARIO

¿Qué hacemos cuando hacemos zazen? Es la pregunta que nos dirigen en ocasiones los Maestros y que podemos hacernos de vez en cuando: *¿Qué hago cuando hago zazen?*

En este fragmento Uchiyama nos apunta una respuesta a esa pregunta cuando afirma que “*lo primordial es estar completamente despiertos manteniendo una postura correcta con nuestra carne y con nuestros huesos*”.

Pese a que la experiencia de zazen es indescriptible, permaneciendo durante nuestra práctica completamente atentos, sin conceptos ni juicios ante lo que sucede, sin rigideces ni adormecimientos, el zazen se hace

insondable y el observador desaparece en el observar, quedando solamente el acontecer de la existencia.

Por eso, como el propio Uchiyama dice *“Zazén es la forma más condensada de vida funcionando como vida ampliamente despierta. Es la práctica que de manera directa y pura manifiesta esa vida”*

Quedan las palabras del Maestro, como resonando en un eco: *“Zazen es la práctica que de manera directa y pura manifiesta la vida”*

Y en el mismo eco retumba nuevamente la pregunta: *¿Qué hago, cuando hago zazen?*

LA VIDA SIENDO VERDADERAMENTE LA VIDA

La actitud del practicante de zazen, como enseñanza del budismo Mahayana, no significa tratar de crear de manera artificial un nuevo ser por medio de la práctica. Tampoco debería ser tratar de ir disminuyendo la ilusión hasta eliminarla del todo.

No practicamos zazen para tener algún tipo de experiencia mística ni para tratar de obtener una mayor iluminación. Zazen, en su calidad de verdadera enseñanza Mahayana, es siempre el ser total siendo sólo el ser total, la vida siendo verdaderamente la vida.

Kōshō Uchiyama, *Abrir la mano del pensamiento*. Ed. Kairós

COMENTARIO

En este breve fragmento, Uchiyama apunta a una cuestión esencial; la ausencia del ego como entidad fija.

Si en textos anteriores nos hemos preguntado “*qué hacemos cuando hacemos zazen*”, con el texto que ahora se nos presenta podríamos hacernos la siguiente pregunta:

“*¿Quién está sentado cuando está sentado en zazen?*”

Cuando en la práctica de zazen el ego queda silenciado, sin expectativas, sin opiniones, sin recuerdos, sin anhelos, sin nada, entonces es la propia perspectiva de ser un sujeto frente a un objeto la que desaparece, quedando el indescriptible acontecer de la majestuosidad de la vida.

En palabras de Marià Corbi, “*quien silencia la lectura de sujetos y objetos, se encuentra con “eso no-dos” que todo es*”.

Por esta razón, con el ego silenciado en nuestra práctica, “*el zen es siempre el ser total siendo sólo el ser total, la vida siendo verdaderamente la vida*”.

LO ESENCIAL ES DESPERTAR Y RETORNAR A LA REALIDAD DE LA VIDA

Algunos budistas dicen que nirvana (la iluminación) es la completa extinción de la ilusión y el deseo, y que zazen, la meditación, es practicada con el fin de alcanzar ese estado. (...) Tales budistas piensan que, como los anhelos son parte de la vida humana y causa de sufrimiento, hay que luchar para eliminarlos y alcanzar el éxtasis del nirvana. Pero ¿no es también deseo o avidez tratar de eliminar el dolor y alcanzar el nirvana? De hecho esto es también avidez, y precisamente por eso, el practicante se encuentra atrapado en una contradicción y no puede escapar del sufrimiento (...)

El zazen de los buddhas y patriarcas, el zazen de la realidad de la vida, no es así. Debido a que los deseos y los anhelos son también la manifestación de la fuerza vital, no hay razón para odiarlos y tratar de eliminarlos. Sin embargo, si nos dejamos arrastrar por ellos y los perseguimos, nuestra vida se nubla.

Lo importante no es permitir que la vida se ensombrezca por pensamientos basados en deseos y anhelos, sino ver todos los pensamientos y los deseos descansando en el sustrato de la vida; dejarlos ser como son, sin dejarse arrastrar por ellos. No es cuestión de hacer un gran esfuerzo para no ser arrastrados por los deseos; lo esencial es despertar y retornar a la realidad de la vida.

Kōshō Uchiyama, *Abrir la mano del pensamiento*. Ed. Kairós

COMENTARIO

Quizás hemos escuchado muchas veces que con la práctica de zazen, el practicante no desea alcanzar nada y hasta quizás seamos capaces de acertar que *shikantaza* es el término empleado para el “solo sentarse” de la práctica. Sin embargo, la insistencia con la que los Maestros nos advierten para no convertir nuestro zazen en un medio con el que lograr un fin, supone una

constante invitación a observar, con mucha honestidad, nuestra propia práctica.

Más allá de lo aprendido, más allá de lo que hemos escuchado y somos capaces de repetir como alumnos aplicados, las palabras de Uchiyama nos invitan a observar si nuestra práctica se ha convertido, quizás muy sutilmente, en una escalera con la que pretendemos alcanzar algo.

No se trata, insistimos, en repetir lo escuchado y verbalizar, casi sin pensar, que practicamos sin idea de ganancia.

Se trata, más bien, de regresar, una y otra vez, a la práctica a la que nos invitan los grandes Maestros; la práctica del silencio, la práctica de silenciarnos.

Silenciadas las opiniones, silenciados los juicios, las expectativas y los deseos de quien los emite, es el propio sujeto el que parece desaparecer de su posición frente al mundo, para entonces experimentarse como parte inseparable de él.

“Lo esencial, -dice Uchiyama- es despertar y retornar a la realidad de la vida”.

La vida que luce aquí, en este instante.

“CUBIERTO DE MARIPOSAS EL ÁRBOL MUERTO FLORECE”

“ Cubierto de mariposas
El árbol muerto
florece ”

(Issa Kobayashi)

COMENTARIO:

Durante este mes de junio nos acercamos a la obra del poeta japonés Issa Kobayashi, un hombre que vivió a caballo entre los siglos XVIII y XIX. Está considerado como una de las principales figuras de la forma poética conocida como Haiku, junto con maestros como Matsuo Basho, Taneda Santoka o Yosa Buson. Su vida estuvo condicionada por desgracias familiares desde su infancia y quizá esto lo llevo a refugiarse en la poesía. En 1787 comenzó a asistir a la escuela poética del maestro Katsushika, donde entró en contacto con esa forma poética minimalista que es el Haiku.

La muerte de su maestro lo llevó a abandonar la escuela y dedicarse durante diez años a una vida errante en la que asumió la doble condición de monje y poeta. En ese caminar, en esa búsqueda sincera y abierta, Issa Kobayashi fue capaz de integrar, a través de su poesía, algunos de los aspectos que caracterizan a las vías espirituales que se apartan de lo anecdótico para tratar de llegar a lo ESENCIAL; sin filtros, sin condicionamientos.

De ahí que escoja el Haiku como modo de expresión. Una forma poética simple, breve, tan solo 3 pequeños versos, como es el texto de hoy: *“Cubierto de mariposas/ el árbol muerto / florece”*. Es un instante captado por el poeta en el momento PRESENTE, pero que a su vez conecta con algo que siempre está sucediendo, lo cíclico y lo ETERNO: la vida y la muerte unidas en una misma imagen ofrecida por la naturaleza; quizás un pálido reflejo de la NO-DUALIDAD.

“NUBES FUGACES CON FORMA DE MONTAÑA... TAMBIÉN FUGAZ”

“Nubes fugaces
con forma de montaña...
también fugaz ”

(Issa Kobayashi)

COMENTARIO:

La obra de Issa Kobayashi supera los 18.000 haikus, reunidos en diversas publicaciones. Sin duda alguna, este poeta está considerado como uno de los grandes del Haiku de todos los tiempos. Sin embargo, desde el punto de vista al que estamos acostumbrados en occidente, cuando leemos estos poemas, puede resultar difícil considerar que son obra de un gran artista. Para la mente racional y condicionada, pueden ser demasiado simples, incluso totalmente incompresibles o absurdos.

De ahí la estrecha relación entre el Haiku y el Zen. La lectura de un haiku requiere de una actitud de profunda apertura para poder recibir aquello que trae el AHORA en ese preciso instante en que leemos. Solo así es posible apreciar la genuina presencia del espíritu del Zen en estas pequeñas composiciones. Se podría decir que un haiku se lee y se escribe con la misma actitud que al hacer Zazen: tan solo aquí y ahora, pensar sin pensar, leer sin leer.

“Nubes fugaces / con forma de montaña... / también fugaz”



Sabemos que las nubes y las formas que estas adoptan en el cielo son algo efímero. Pero para Kobayashi incluso una montaña lo es, a pesar de su apariencia dura y estable. Todo lo que existe es pasajero, nada es permanente. Ni siquiera la imponente montaña. Este poema, sin pretenderlo, es una enseñanza sobre la IMPERMANENCIA, un principio que ha estado presente en el Zen a lo largo de los siglos. La impermanencia nos enseña que todo está en continuo cambio, que nada es para siempre, ni lo que nos complace ni aquello que nos desagrada. Tomar conciencia de este principio conduce a la liberación del sufrimiento.

“FLORES Y LUNA, CUARENTA Y NUEVE AÑOS DE ANDAR SIN RUMBO”

“Flores y luna,
cuarenta y nueve años
de andar sin rumbo”

(Issa Kobayashi)

COMENTARIO:

En la tradición del Zen, la contemplación de la naturaleza constituye una práctica fundamental. El primer verso, "Flores y luna", nos conecta con la belleza y la armonía de la NATURALEZA; siempre en movimiento, como la luna en sus distintas fases; siempre efímera, como las flores que se marchitan inevitablemente por el paso del tiempo.

El segundo verso, "cuarenta y nueve años", nos lleva a detenernos en la simbología del número 49. En la tradición japonesa, el día 49 después de la muerte de una persona es una ocasión importante, puesto que marca el momento en que el espíritu abandona el cuerpo del difunto. Desde la perspectiva del Zen, este verso parece ser un recordatorio, un tomar conciencia de la rueda del Samsara, el ciclo interminable de nacimiento, vida y muerte en el que estamos inmersos todos los seres.

El último verso, "de andar sin rumbo", nos lleva directamente a la idea de SOLTAR, de librarnos de las expectativas y de los objetivos preconcebidos, y de esta manera, transitar la vida poniendo el foco en aquello que realmente importa: el momento PRESENTE. Seguir una vía espiritual es vivir nuestro día a día sin un objetivo específico, es permitir que nuestros sentidos se abran a



la experiencia directa del momento presente. Sólo este paso, sólo esta respiración.

En definitiva, este pequeño poema nos invita a observar la naturaleza, a reflexionar sobre el paso del tiempo y a abandonar la búsqueda de un destino predeterminado por nuestra mente racional. Al igual que el Zen, nos mueve a vivir con plena conciencia, a disfrutar del viaje sin preocuparnos por el destino final y a encontrar la iluminación en cada momento de la existencia.

HAY POCA GENTE; AQUÍ CAE UNA HOJA, ALLÁ CAE OTRA

“Hay poca gente;
aquí cae una hoja
allá cae otra”

(Issa Kobayashi)

COMENTARIO:

El haiku es reflejo de la idea de DESPRENDIMIENTO de la que hablan los maestros. En este poema, Kobayashi prescinde de casi todo; no hay intención, no hay dogma, no hay enseñanza que pueda expresarse con palabras. Todo ritual, toda práctica se reduce a la atención en el INSTANTE, a una respiración, a la observación de un hecho tan natural y corriente como es la caída de una hoja. Lo hemos escuchado antes: el Zen es la práctica de la sencillez y el despojamiento; es despertar a lo ORDINARIO y ser capaces de ver lo sagrado en todo aquello que nos rodea, así sea una simple hoja que cae de un árbol.

El haiku se puede vivir, tanto desde el punto de vista del lector como del autor, como una experiencia meditativa, incluso como una experiencia de despertar, como una iluminación. Puede ser la manifestación escrita de la vivencia de ese instante que, desde que pronunciamos la primera sílaba, ya no es instante, al igual que el Tao deja de ser Tao desde el momento en que se expresa con palabras.

“Hay poca gente; / aquí cae una hoja / allá cae otra”

Casi se puede escuchar el silencio al leer estas pocas palabras que componen el poema.

Kobayashi renuncia a intervenir en la realidad. Como mero testigo del presente, se limita a describir la captura de un momento determinado, simple y cotidiano. No hay juicios de valor, no hay expectativas. Tan solo aspira a que las cosas se vean TAL Y COMO SON, nada más.

El haiku es la inocencia de un niño. Las palabras están de más.

CONTROL DE LA MENTE Y DISCIPLINA

El control de la mente no es importante, lo importante es descubrir los intereses de la mente. La mente es un manojito de intereses en conflicto, y el mero fortalecimiento de un interés en oposición a otro, a lo cual llamamos concentración, es un proceso de disciplina. La disciplina es ejercitarse en oponer resistencia, y donde hay resistencia no hay comprensión. Una mente bien disciplinada no es una mente libre, y sólo en libertad es posible hacer cualquier descubrimiento.

Aunque ciertos descubrimientos puedan ser desagradables, es necesario ver y comprender las actividades del “yo”; y las disciplinas destruyen la espontaneidad, que es la base imprescindible para descubrir.

La mente se ajustará a aquello para lo cual se la ha entrenado, pero eso a lo que se ajusta no es lo real. Las disciplinas son simples imposiciones, de ahí que jamás puedan ser un camino hacia el descubrimiento. Por medio de la disciplina, la mente logra fortalecerse a sí misma en su objetivo, pero ese objetivo es una autoproyección y, por consiguiente, no es lo real. La mente crea la realidad a su imagen, y las disciplinas simplemente dan a esa imagen cierta vitalidad.

(Krishnamurti)

COMENTARIO:

A menudo nos planteamos el zazen como un ejercicio. Tratamos de silenciar la mente, nuestros pensamientos, lograr cierta calma, conseguir algún tipo de resultado, acallar el ego, trascenderlo... Cualquier cosa.

Krishnamurti nos recuerda lo contraproducente de ese enfoque: cualquier búsqueda de un interés supone el fortalecimiento de nuestra idea de nosotros mismos, fortalece nuestra sensación de “yo”.

Por muy sublime que pueda parecernos un objetivo (como por ejemplo “liberar a todos los seres del sufrimiento”), es en sí mismo un obstáculo. El mismo intento es ya el problema: la falta de espontaneidad es lo mismo que falta de frescura.

El texto nos recuerda lo rápido que caemos en la búsqueda, y nos invita a abandonarla desde el primer momento. Más bien, a cada momento.

Así, ¿podemos plantearnos nuestra práctica de zazen como un incondicional “sentarse y no hacer absolutamente nada”?

YO Y RELACIÓN

Los movimientos del “yo” afloran cuando uno actúa en la relación, y cuando la relación no está confinada a una norma, existe la posibilidad de conocerse a uno mismo en ella. La relación es la acción del “yo”, y para comprender esta acción uno debe darse cuenta sin elegir; porque elegir es acentuar un interés en oposición a otro.

Entonces la mente se vacía de sus contenidos, deja de haber un “yo” que acapare. Las acumulaciones, los recuerdos almacenados, son el “yo”. El “yo” no es una entidad separada de los contenidos de la mente.

El “yo” se separa a sí mismo de sus peculiaridades y adopta el papel de observador, de protector, de controlador, con el fin de salvaguardarse a sí mismo, de darse continuidad en medio de lo pasajero. El experimentar como un todo, como un proceso unitario, libera a la mente de la dualidad. Así, el proceso de la mente, tanto el visible como el oculto, se experimenta y se comprende, no parte por parte, actividad por actividad, sino de forma total. Los sueños y actividades cotidianas son entonces un eterno proceso de vaciado.

(Krishnamurti)

COMENTARIO

Los contenidos de la mente crean una sensación de ser alguien. Sensaciones, percepciones, juicios, deseo, rechazo (los agregados o skandhas)...son los ingredientes que, junto con la memoria, nos hacen creer que somos alguien. Soy yo.

Es una creencia muy fuertemente instaurada, tanto que resulta difícil ponerla siquiera en duda.

Krishnamurti nos invita a “investigar”, a descubrir cómo se constituye el yo a cada momento y comprobar si es algo tan indiscutible como nos suele parecer.

No se trata de quitar o corregir. Simplemente, descubrir el proceso de auto-identificación, pues el propio hecho de darnos cuenta es lo que permite que disminuya su fuerza.

Mira ahora cómo un objetivo tan loable, como puede ser “voy a dejar de identificarme” es una muy rápida caída en la trampa, de nuevo.

El objetivo “dejar de ser yo” se convierte en un obstáculo, puesto que fortalece y perpetúa la sensación de yo. Entonces... ¿qué debemos hacer?

Nada.

(Krishnamurti)

EXPERIMENTADOR, EXPERIENCIA Y RECUERDO

La mente debe estar absolutamente vacía para recibir; pero el ansia de vaciarse a fin de recibir es un impedimento hondamente arraigado, y eso también debe comprenderse, no en un nivel concreto, sino en su plenitud. El ansia de experimentar debe cesar por completo, y eso únicamente sucede cuando el experimentador no se alimenta a sí mismo a base de experiencias y sus posteriores recuerdos.

(Krishnamurti)

COMENTARIO

Todos queremos “tener experiencias”. Queremos experimentar, vivir. Pasarlos bien, tener relaciones satisfactorias con los demás, disfrutar de los pequeños y grandes placeres de la vida.

Además, en el zen, queremos experimentar el samadhi, el satori, la iluminación. Y también queremos “sentir el vacío” o simplemente “vaciarlos”.

Krishnamurti nos recuerda que toda experiencia implica un experimentador. El completo cese de ese ansia de experimentar sólo ocurre cuando deja de existir un yo, que en ese momento definimos como experimentador. Cualquier cosa que hagamos refuerza la idea de “yo, el experimentador”, y esta separación es precisamente la dualidad original: “Yo estoy aquí y tengo esta experiencia”.

El maestro indio nos invita a dejar de alimentar el proceso de creación del experimentador desde este mismo instante y a cada momento.

EL PROCESO DE NOMBRAR

La depuración de la mente debe realizarse no sólo en los niveles superficiales, sino también en sus profundidades ocultas, y esto sólo es posible una vez que el proceso de nombrar y calificar ha llegado a su fin. El nombrar no hace sino fortalecer y dar continuidad al experimentador, al deseo de permanencia, a la diversidad de deseos personales. Uno debe darse cuenta en silencio del proceso de nombrar, y así comprenderlo.

Este proceso de nombrar debe concluir, no sólo en las capas superficiales, sino en toda su estructura. Es una tarea ardua; no es algo que pueda comprenderse o experimentarse a la ligera, ya que la totalidad de nuestra conciencia es un proceso de nombrar, de calificar las experiencias a fin de almacenarlas y registrarlas. Éste es un proceso que alimenta y fortalece a la entidad ilusoria, al experimentador como algo distinto y separado de la experiencia. Sin pensamiento no hay pensador. Los pensamientos crean al pensador, que se aísla a fin de darse permanencia, ya que los pensamientos son siempre transitorios.

(Krishnamurti)

COMENTARIO

En este texto Krishnamurti nos muestra cómo el hecho de nombrar, juzgar y clasificar fortalece nuestra sensación de “yo” (en este caso, como juez). Una vez más, nos invita a dejar de hacerlo cuando no sea necesario.



Por supuesto, en nuestra cotidianeidad, necesitamos nombrar las cosas, clasificarlas, y muchas veces juzgarlas. De lo contrario no podríamos convivir, organizarnos en sociedad, trabajar...

Se nos invita a utilizar nuestra razón sólo cuando sea necesario. Cuando no lo sea, simplemente no hacerlo.

“Cuando no hay nada que hacer, lo natural es sentarse y no hacer nada. Esto es zazen”.

LIBERTAD

Existe libertad cuando lo superficial y lo oculto, el ser en su totalidad, se purifica de la carga del pasado. La voluntad es deseo, y si existe cualquier movimiento de la voluntad, cualquier esfuerzo para ser libre, para descubrirse a uno mismo, jamás podrá haber libertad, esa completa purificación de todo el ser. Cuando las innumerables capas de la conciencia están silenciosas, en completa calma, sólo entonces existe lo inconmensurable, la dicha que no es del tiempo, la creación renovadora.

(Krishnamurti)

COMENTARIO

Cualquier movimiento de la voluntad, lo que incluye el esfuerzo para ser libre, es precisamente el obstáculo para que haya libertad...

Nada más... y nada menos.

NO SE TRATA DE RENUNCIAR A NUESTRA CONDICIÓN HUMANA

Sigo la Vía del Buda llevando conmigo estos ángulos y aristas de mis deseos. La fuerza para mantenernos bajo control la recibimos de la magnitud de nuestros deseos. **Es importante, el punto en el que esta vida llena de deseos, se encuentra con la Vía del Buda.** El ser humano Sawaki es conducido por la Vía del Buda. Por eso el ser humano Sawaki no puede hacer siempre lo que le viene en gana. Esto significa creer en la Vía. Cuando me observo a mí mismo, no puedo manejarme a mi antojo. A nadie le gusta de verdad el Dharma de los Budas y Patriarcas, sino más bien el Dharma de los deseos. También yo preferiría dejarme llevar y cumplirlos todos (deseos), pero **ZAZEN** no me da opción: me lleva hacia delante. Todo se encarga de que no me extravíe. Aun cuando trates de permanecer inmóvil, nunca hallarás auténtico reposo; este es tu sino como persona humana. Es una debilidad humana y no se puede hacer nada para cambiarlo. **De lo que se trata en la Vía del Buda es de domar esta obstinada fiera humana. Pero no destruirla. No se trata de renunciar a nuestra condición Humana.**

Una persona correctamente adiestrada es un Buda. Cada célula de nuestro cuerpo es la materia prima de los deseos. Este cuerpo representa un lastre para toda la vida, pero eso no significa que podamos arreglárnoslas sin él. Sin este cuerpo no podríamos hacer **ZAZEN. El truco consiste en tirar de él y llevarlo por la mejor dirección posible. De esta manera podemos convertir los deseos en sabiduría y transformar este gravoso cuerpo en algo valioso.**

(Kodo Sawaki)

Comentario

De los deseos nunca seremos liberados, pero dependiendo de cómo nos manejemos con ellos dejarán de suponer un lastre. El Dharma del Buda no



consiste en hacer esfuerzos sobrehumanos. Comienza allí donde nosotros, personas corrientes, dejamos de luchar contra nosotros mismos. El **ZAZEN** no se entiende porque lo contemplamos con nuestros ojos de personas corrientes, por tanto la Vía del Buda no conduce al paraíso. Consiste sencillamente en no extraviarse con quimeras y en no volverse loco. Practicar la Vía significa simplemente “**DESCONGESTIONAR LA CABEZA**”.

(No te preocupes mucho del inspirar y del espirar, del oír de tus oídos o del sentir de tu cuerpo. Todo eso sucede de forma inconsciente y automática. Si no fuera así, difícilmente podrías seguir con tu vida cotidiana. La mente no está separada de este cuerpo, ni es posible separar el cuerpo de esta mente).

SI TE PRESTAN DEMASIADA ATENCIÓN ES QUE ALGO NO VA BIEN EN TU PRÁCTICA

Desde que acepté el puesto de profesor en la Universidad de Komazawa, recibo un sueldo mensual por hacer zazen. Resulta curioso que uno empiece a hacer negocios con algo que practica para sí solo, a escondidas. ¡Esto revela que mi práctica aún no está madura! Ryokan no tenía dinero ni títulos. ¿Por qué le hacía esto tan especial? Porque no se enredaba en asuntos humanos. Y porque él habría sido el último en considerarse especial. Cuando la gente empieza a decir que eres muy especial dejas de ser un auténtico monje y comienzas a mostrarte como “especial “. Si te prestan demasiada atención es que algo no va bien en tu práctica. Las tazas de té de estilo coreano antiguo no se dan aires de grandeza ni se humillan. No hay afectación ni adornos, no muestran la menor ambición; el ceramista se ha olvidado por completo de todo eso.

Hay monjes que son extremadamente estrictos en el respeto de las reglas sólo porque quieren ser admirados por ello. Esto me recuerda a los presentadores de circo y me dan ganas de decir: ¡Estimado público: ¡Observen este magnífico ejemplar de monje!

(Kodo Sawaki)

Comentario

Kodo Sawaki finaliza así comentando: A un joven monje que practicaba la Vía con una visible gran ambición, le dije: ¡Ten cuidado, no vaya a ser que te quedes sin aliento!. En la práctica de la Vía no se trata de alcanzar nada. Tu práctica diaria debe ser expresión de la ausencia de objetivo, de entrega y de abandono.

El poeta de haiku Buson no aspiró a nada especial durante toda su vida. Precisamente por eso nos resulta tan sublime y puro.



“Sigue calladamente la Vía, sin más, como el ruiseñor, que vuela en silencio”

“YO JUNTO A TODOS LOS SERES”

Budeidad no quiere decir “yo solo “. Significa: “Yo junto a todos los seres que sufren “. Si nos apoyamos únicamente en nuestras ideas humanas, estaremos siempre compitiendo con el resto de la gente. Para darse cuenta de que la naturaleza de Buda llena todo nuestro ser, hemos de reparar primeramente en la fugacidad de todas las cosas. Reparar en la fugacidad de las cosas significa dar un sentido a nuestra vida. Si tomas conciencia del carácter efímero de todo, comprenderás que es mejor sacrificarte por los demás que vivir para ti mismo. Es este espíritu de sacrificio por los demás el que comprende la fugacidad de las cosas. ¿No te has dado cuenta de que te sientes mejor cuando das que cuando recibes? Cuanto más hagas por los demás más ganarás en tu vida. Cuanto más haces para ti mismo, más se escapa la vida a tu control. Si tratamos de dominar la naturaleza por medio de nuestra civilización y ciencia, en algún momento esa naturaleza nos devolverá el golpe. ¿Acaso no está esto ocurriendo en este momento actual ?

(Kodo Sawaki)

Comentario

A veces nos parece como si dar algo a los demás representara una pérdida para nosotros, cuando en realidad la dedicación a los demás representa la mayor dicha posible para una persona. “Hasta hoy he creído que el Mundo estaba ahí para mí ; a partir de hoy voy a sacrificar mi Vida por el Mundo “. Éste es el giro que hay que dar. Si ahora, en el lugar donde te encuentres, lo das todo, no quedará ahí ya nada de ti. Si te entregas a esta práctica, te darás cuenta de que igualmente no hay ningún lugar en el que tú no estés. Arroja lejos de ti tu pequeño yo. Quien da se pone en el lugar de quien recibe, y quien recibe se pone en el lugar de quien da.



Hemos de perder tanto como podamos. No debes tener ningún éxito. Lo mejor es sacrificarse por los demás permaneciendo por completo oculto. A menudo digo que satori significa perder. Ganar significa extraviarse.

“Déjate ya de esas niñerías. Has de salir totalmente de ti mismo y contemplarte con los ojos del Mundo. Obsérvate con los ojos de la montaña: la montaña no te elogia, no te censura y tampoco te saca la lengua”

PREGUNTAS A KODO SAWAKI

Kodo Sawaki se había retirado a Anataiji en 1963, dado que, por el estado en el que se encontraba sus piernas, no podía sostenerse para seguir caminando durante más tiempo. Shunpei Ueyama, profesor en la Universidad de Kyoto, se ocupa de hacerle las preguntas.

Ueyama: ¿Cómo es tu vida cotidiana?

Sawaki: Extraña, pero nunca me aburro.

U: ¿A qué te dedicas?

S: Leo libros, todos los días.

U: ¿Cuándo comenzaste con tu práctica de zazen?

S: Empecé bastante temprano. Fui a Eiheiji para hacerme monje, al principio.

U: ¿Al principio?

S: Sí, me dedicaba a fabricar y reparar faroles cuando decidí marcharme de casa para ir a Eiheiji. Allí, practicaban zazen según la prescripción tradicional, pero sus cuerpos y mentes no estaban verdaderamente en ello. No querían practicar por lo cual lo hacían de manera reticente. Había aprendido cómo hacer zazen en Eiheiji, por lo que fui a la estancia trasera a practicar. En ese momento, una de las mujeres que nos ayudaban a preparar la comida para el festival, entró en la sala para colocar en los estantes los boles que había estado limpiando. Abrió las puertas correderas de la sala, donde estaba practicando zazen. Normalmente, estaba acostumbrado a que esta mujer me mangoneara, pero en aquella ocasión, al verme, recitó el nembutsu, con total devoción. Allí estaba, esta mujer que solía meterse conmigo, recitando,

siendo extremadamente reverente. ¿Por qué había cambiado para mostrar esa fe? Sin duda se debía a zazen. Ella no tenía mucho conocimiento, pero de inmediato se puso a recitar. Yo no había estudiado nada de budismo por aquel entonces. Si hubiera sabido algo sobre budismo, quizás habría sido diferente, pero no sabía nada de nada. Era como un milagro. Digamos que el hecho real fue lo que me atrajo primero y el estudio vino después. Solamente estudiar es como quedarse con los pozos. Estudiar debería venir después. Luego, me marché a Kyushu.

U: ¿Qué ocurre con la ciencia de hoy? ¿Qué hay del desarrollo de la civilización moderna? En lugar de tan solo permanecer callados, poco a poco se van desarrollando razonamientos que serán aceptados y que la gente acabará estudiando (como parte) de nuestra cultura general. Creo que es completamente diferente de lo que estás enseñando acerca de zazen.

S: La ciencia se ha desarrollado (de una manera inimaginable) siglos atrás, mientras que los seres humanos en el mundo siguen sufriendo. Tocas un botón y ... ¡Es de locos! Si una persona molesta, (quienquiera que sea) tocas un botón... y listo ¡Una verdadera catástrofe! ¿Dónde está el hombre moderno? ¿Dónde se encuentra el hombre cultivado? Sería mejor que todos hiciésemos zazen. Estamos todos metidos hasta el cuello en el desarrollo de la cultura científica. ¡Nos está devorando! (ríen)

U: Lo último que quiero preguntarte es: ¿Cuál es el lugar del budismo en relación a la sociedad contemporánea? ¿Cuál es su contribución? Creo que es algo que a todos nos interesa.

S: ¿La contribución del budismo? Realmente no sabemos quién es Shakyamuni Buddha. Por qué dejó su casa. Qué es satori. Se supone que Shakyamuni había realizado satori. ¿Qué es eso? Esa es la cuestión importante. Realmente, no lo entendemos, no lo sabemos. Es una cuestión extremadamente importante. Como no se entiende este asunto tan importante, la gente levanta enormes templos en los que acaba depositando su incompreensión. Pero, ¿qué es lo verdaderamente importante? Si crees que



es satori, cometes un tremendo error. Es conocer el auténtico sí mismo, ¿no es así? Tenemos que ocuparnos de lo que es el auténtico sí mismo.

Desde nuestra infancia somos vagabundos (ríen). Si crees que tienes un hogar, estás equivocado. Aún así la gente continúa peleándose por sus casas.

Desde su lecho, pasaba largo tiempo observando al monte Takagamine, y tres días antes de su muerte dijo a una monja:

“¡Mira! La naturaleza es magnífica. Comprendo los problemas de los seres humanos. Nunca, en toda mi vida, he conocido una persona a la que hubiese podido someterme y a la que hubiese podido admirar. Pero este monte Takagamine me mira siempre desde lo alto, diciendo: Kodo, Kodo”

Estas fueron sus últimas palabras. Murió el 21 de Diciembre de 1965 rodeado de los suyos. Su cuerpo fue entregado por deseo expreso a la Facultad de Medicina de Tokio.

LA CAMPANA DE VIENTO VACÍA CUELGA EN LA VACUIDAD

*“Todo el cuerpo es como una boca
que cuelga en un espacio vacío.
Sin cuestionar los vientos del este, oeste, sur o norte,
igual que todos ellos, habla de prajña:
Ding-dong-a-ling ding-dong.*

(poema escrito por Rujing, maestro chino de Dogen Zenji)

Todo este cuerpo de la campana de viento somos nosotros mismos. Los vientos provienen de todas las direcciones, sin embargo, la campana de viento nunca discrimina entre ellos. Hay muchos tipos de vientos. La primavera trae agradables brisas. En invierno sopla un viento frío del norte. En verano el viento es caluroso. El viento tiene un significado diferente en cada situación, en cada estación. (...) La campana de viento vacía cuelga en la vacuidad. Cuando llega el viento, emite un sonido que es prajña. La última línea del poema, “ding dong a ling ding dong”, es el sonido de la campana. **Esta es nuestra práctica de zazen.”**

(Shohaku Okumura en “Vivir guiados por el voto”. Ed Nous)

COMENTARIO:

Okumura escribe estas bellas líneas en uno de sus comentarios al Sutra del Corazón. Este breve Sutra es seguramente el más recitado en las comunidades zen de todo el mundo. Un texto que a pesar de la dificultad que podamos experimentar al leerlo nos transmite poderosamente el mensaje de

la impermanencia y la carencia de sustancia fija de todo aquello que nos rodea y de nosotros mismos.

Los vientos que mecen nuestra vida ordinaria a veces nos llenan de felicidad y otras nos golpean con dureza y llenan nuestro corazón de sufrimiento. Tanto en un caso como en el otro, los vientos son por lo general imprevisibles y pasajeros. Cuando la vida nos sonrío quisiéramos retener esas horas, agarrarlas para que no escapen. En los momentos oscuros, en la aflicción, podemos pensar que esa situación durará para siempre y nos desesperamos. Pero todo pasa, esas situaciones también desaparecen y dan paso a nuevas situaciones vitales.

En ese fluir constante, sin nada sólido donde agarrarse, se inscribe nuestra práctica diaria de zazen. Una práctica que debe ser diaria si pretendemos vivir una vida zen. Consolidar nuestro zazen diario, si todavía no lo hemos hecho, debe ser nuestro primer objetivo. Un dicho zen dice que es aconsejable sentarse en zazen cada día un mínimo de cuarenta minutos y que, si un día estamos muy ocupados y no tenemos tiempo, en vez de cuarenta minutos ¡debemos sentarnos sesenta minutos!
De nuestro zazen brota el “ding dong a ling ding dong” que regala al mundo un abrazo compasivo de sabiduría y de paz.

“¿QUÉ HACE EL BODHISATTVA DE LA GRAN COMPASIÓN
CON TANTAS MANOS Y OJOS?”

“Yunyan le pregunta a Daowu: “¿Qué hace el Bodhisattva de la Gran Compasión con tantas manos y ojos?” (Yunyan se refiere a Avalokitesvara o Kanzeon Bosatsu. Se dice que Avalokitesvara tenía mil ojos y mil manos. Los ojos simbolizan la sabiduría y las manos trabajan con compasión para ayudar a los demás).

En respuesta a la pregunta de Yunyan, Daowu respondió: “Es como una persona que busca a tientas detrás de la cabeza su almohada por la noche”. Todos nos damos la vuelta durante la noche mientras dormimos. A veces perdemos nuestras almohadas. Daowu describe la acción de buscar su almohada en la oscuridad con las manos detrás de su espalda. (...) Por la noche, todo nuestro cuerpo sirve de ojos. Cuando intentamos encontrar una almohada perdida, todo nuestro ser, todo nuestro cuerpo y mente, se convierten en nuestros ojos y manos. La oscuridad tiene un significado especial en el budismo. Significa no discriminación. En la oscuridad no podemos ver nada, por lo que no podemos discriminar entre cosas. Solo vemos una oscuridad. (...) Esa es la realidad de la vida. Así es como nuestra vida funciona como una persona que busca a tientas una almohada por la noche.”

(Shohaku Okumura en “Vivir guiados por el voto”. Ed Nous)

COMENTARIO:

Posteriormente a la muerte del ensayista D.T. Suzuki (1870-1966) se publicó un libro de recopilación de conversaciones que había mantenido con occidentales titulado “Mente Zen, mente de principiante”. Este libro introdujo para los lectores no japoneses el concepto de mente de principiante, una idea fundamental en el zen y otras prácticas budistas. Se refiere a mantener una actitud de apertura, curiosidad y ausencia de prejuicios, similar a la mente de un principiante que está dispuesto a aprender y experimentar sin preconceptos. En el zen se valora este tipo de mente de principiante porque permite al practicante ver las cosas con una perspectiva fresca, siempre nueva, siempre sorprendente, siempre de descubrimiento, viva, sin estar atrapada en las ideas preconcebidas o los juicios. Sin la tiranía de las preconcepciones que nos empujan a ver la realidad con los ojos de nuestro pasado, sin el diálogo mental que nos acompaña tantas veces, a través de la meditación experimentamos la profunda y silenciosa unidad entre cuerpo y mente. Desde esa unidad de cuerpo y mente, abiertos al Misterio, en nuestro zazen, somos como “una persona que busca a tientas una almohada por la noche”, todo nuestro ser es nuestros ojos y nuestras manos, respiración a respiración, segundo a segundo.

Esta actitud abierta, de principiante, a menudo es referida también en el zen como la “mente sin saber”, no solo por encarar cada instante sin los clichés del conocimiento adquirido en el pasado, sino también porque la mayoría de las veces no sabemos cual será el resultado de nuestras acciones, especialmente cuando movidos por la compasión actuamos buscando el bienestar de todos los seres y actualizamos el primer voto del Bodhisattva.

La conversación entre Yunyan y Daowu prosigue de la siguiente manera. Yunyan dijo: “Lo entiendo, lo entiendo. Entiendo lo que dices.”

“¿Cómo lo entiendes?” preguntó Daowu.

“Todo el cuerpo son manos y ojos” respondió Yunyan.



Daowú le replicó: “Bien, expresaste la realidad casi por completo. Pero solo el 80 o el 90 por ciento. Hay algo que falta”.

Yunyan preguntó: “Ese es mi entendimiento. ¿Cuál es el tuyo?”

Daowu respondió: “El cuerpo entero es manos y ojos”.

SIMPLEMENTE PERMANECE PRESENTE ALLÍ, NADANDO EN LA NATURALEZA
DE BUDA

“Katagiri Roshi (Dainin Katagiri, 1928-1990) hablaba a menudo de vivir guiado por los votos. En su libro “*Each moment is the univers*”, dice que la práctica de zazen, de todo corazón, es en sí misma vivir guiado por el voto:

En zazen surgen muchas cosas: pensamientos, emociones, a veces la ira y el odio. Pero lo único que hay que hacer es ocuparse de zazen en la posibilidad eterna. Está completamente más allá de lo bueno o de lo malo, de lo correcto o de lo incorrecto, así que deja de lado todo tipo de imaginación fabricado por tu conciencia. No te apegues a los pensamientos y a las emociones, deja que vuelvan al vacío. Simplemente permanece presente allí, nadando en la naturaleza de Buda. Esto es vivir el voto del Bodhisattva de ayudar a todos los seres. Entonces la gran energía del universo te apoya y das un paso hacia el futuro con todos los seres.

Katagiri Roshi escribió su *yuige* (estrofa testamentaria) unas semanas antes de su muerte:

*Viviendo en el voto, sentado en silencio
Sesenta y tres años
Las flores de ciruelo comienzan a florecer
El espejo enjoyado refleja la verdad tal como es.”*

(Shohaku Okumura en “Vivir guiados por el voto”. Ed Nous)

COMENTARIO:

Los *yuige* o *jisei*, son también conocidos como los “poemas de muerte” del Japón clásico. En ellos un samurái, un noble, un sacerdote, escribía unas breves palabras a modo de testamento vital. El *yuige* requiere por tanto la certeza de una muerte inminente y quien lo escribe intenta plasmar en pocas palabras aquello que considera más importante en su vida que se extingue. Son palabras muy medidas y que pretenden transmitir la esencia de lo que significa vivir.

“*Viviendo el voto, sentado en silencio*” Katagiri Roshi no se anda con rodeos y en una línea expresa con plenitud lo que ha sido toda su vida. Vivir los votos, sentarse en zazen, una y otra vez, en todas las circunstancias. Ese vivir y estar sentado son inseparables, no puede haber una sin la otra, son dos aspectos de una unidad de vida. Del mismo modo, no podemos comportarnos de una manera distinta en el zendo y fuera de él. Porqué para poder vivir el voto constantemente de nada sirven las creencias o las ideologías, se precisa inexcusablemente “*la gran energía del universo*” que te apoya. Vivir el voto es la consecuencia natural que brota y se desborda de nuestra práctica de zazen. Solamente así podemos ser “el espejo enjovado que refleja la verdad tal como es”. (El espejo enjovado en el zen es una metáfora para describir la mente despierta, un espejo enjovado y limpio que refleja las cosas tal como son, sin distorsión alguna.)

NO ESPERES NADA. NO BUSQUES NADA NO GANES NADA

“En el Shobogenzo Zuimonki, un registro de las charlas informales de Dogen, dice:

“Ahora bien, si deseas practicar el camino de los budas y los ancestros, debes practicar el camino de los antiguos sabios, así como la conducta de los ancestros sin (expectativa de) beneficio; no esperes nada, no busques nada, no ganes nada. Aunque debes dejar de buscar y renunciar a las expectativas de la budeidad, si dejas de practicar y continúas involucrado en tus malas acciones del pasado, seguirás cometiendo el error de buscar y volverás a caer en el antiguo nido.

Sin tener la menor expectativa, mantén la forma de conducta prescrita. Piensa en actuar para salvar y beneficiar a los seres vivientes, llevar a cabo con seriedad todas las buenas obras y abandonar las malas acciones pasadas. Haz esto solo para convertirte en la base de la felicidad de seres humanos y celestiales. Sin estancarte en las buenas obras del presente, continúa practicando toda tu vida. Un antiguo llamó a esta práctica “romper el fon do del cubo de laca”. La forma de vida de los budas y los ancestros es así.

Nuestro zazen, estudio, trabajo, todas las actividades de nuestra vida diaria son nuestra práctica. Deberíamos hacerlos como la práctica de este momento sin esperar resultados o recompensas en el futuro. Simplemente debemos poner toda nuestra energía en este momento y los resultados o frutos crecerán naturalmente. Simplemente necesitamos confiar en la fuerza vital misma.”

(Shohaku Okumura en “Vivir guiados por el voto”. Ed Nous)

COMENTARIO:

Todos los caminos espirituales implican una ética, un código de comportamiento que sirve de brújula en nuestro quehacer diario y que nos ayuda a no perder el rumbo. En el caso del zen se reflejan en el óctuple sendero (recta comprensión, recto pensamiento, rectas palabras, recta acción, rectos medios de vida, recto esfuerzo, recta atención y recta concentración). Momento a momento, con unidad de vida, siendo en todas las ocasiones una persona zen. Sin dormirse en los laureles, “sin estancarte en las buenas obras del presente”. Si pensamos que lo estamos haciendo bien, tenemos un problema. Si nos consideramos mejores al resto, tenemos un problema. Sin enjuiciar, gracias a nuestro zazen, debemos estar siempre abiertos y “confiar en la fuerza vital misma”.

Shikantaza significa simplemente sentarse por ahora sin ninguna expectativa en el futuro, sin pensar que lo estamos haciendo bien o mal. Solo sentarse. El zen no es una ideología sino una práctica.