

Título

Budismo Zen Japonés

El Robot Humano

La vida cotidiana. La Marcha del Mundo

La calidad de vida

Autor

Soko Daido Ubalde, Monje Zen psiquiatra

Reprografía

Honshin Blanco de Cos

Susho Jerrú Gil

Kugyo Díaz Ortiz

Edita

© Jesús Ubalde Merino

1ª Edición. Consta de 150 ejemplares

Imprime

Gráficas Copisán

I.S.B.N.: 84-930681-6-0

D. Legal: SA-100-200

Se permite y alienta la reproducción parcial o total del texto de los libros de esta colección, no así a las difusiones comercializadas.

INTRODUCCIÓN

AL

BUDISMO ZEN JAPONÉS

EL ROBOT HUMANO

LAS RELACIONES EN LA VIDA COTIDIANA.
LA MARCHA DEL MUNDO. LA CALIDAD DE LA
VIDA

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

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

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

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

*El Editor
Soko Daido*

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

Deseamos de corazón que se extienda y que otras mentes abiertas la reediten, ya que sólo se han puesto en circulación 150 ejemplares de cada libro.

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



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

EL LEÓN de la portada

Las peregrinaciones significan, desde siempre, el abandono de lo conocido y el encuentro con lo desconocido. En ellas se identifica el movimiento constante de nuestros antecesores desde hace diez mil años, con las estaciones, los cambios...

*Cambiar es la experiencia básica de toda movilización, de todas las iniciaciones, de todos los Caminos. Ello se viene expresando en simbolizaciones de animales, como las variadas sobre el león, compendio de virtudes admiradas por todas partes como paradigma de firmeza, bravura, poder, fuerza, valentía, rectitud y muchas otras mágicas atribuciones. En el símbolo, el león devora al hombre defectuoso y le vomita renovado, cambiado y limpio. En Oriente, a este símbolo se añade el humor. El león que aparece a la puerta de Dojos, Templos, Escuelas y Monasterios... **es el perro pequinés chino transformado en león.** Así la Naturaleza asume al hombre. En “los diez cuadros de la evolución del Buey” se detallan los cambios en el Zen Japonés. En cada cultura se utilizó al animal para ellos más significativo: en la India el elefante y en el occidente estepario, el caballo.*

Allí donde hay un León Chino, hay gente lúcida, transformada y evolucionada que sigue las Enseñanzas del Maestro Buda. “Ni palabras ni letras” quiere dar a entender en el Zen, que la mente fracasa en la respuesta a la no-pregunta debido a su limitación pero si ha persistido con la fuerza, la firmeza, bravura, valentía del León, por la insistencia en la Práctica de las Enseñanzas, brotará la luz alumbrándole aspectos de la vida de los que no había tenido consciencia y que confieren tranquilidad, alegría, paz y sabiduría trascendiendo lo mundano y el egoísmo personal.

Gatá

Aire, tierra, agua...

A los que hablan mucho de amor y construyen relaciones para las ventajas.

A los que se dedican a la salud y no se cuidan.

A los que enseñan y no han aprendido.

A los que tienen miedo y no quieren saber porqué.

A los que protestan y no hacen nada más...

A los que se creen inteligentes y no han negado su Ego.

A los que sólo ven diferencias y no investigan que los une y sostiene.

A los que desprecian la Naturaleza como a sí mismos en todas las partes del mundo, sean vegetales, humanos, animales... tierra, agua, aire...

Sufrimiento, contradicción e ignorancia son lo mismo.

Estar inadaptados es estar preparados para el cambio.

Sólo queda querer, poder y saber como.

INDICE

PRIMERA PARTEP- 12

SABEMOS DESEAR PERO NO SABEMOS NO
DESEAR.

SEGUNDA PARTE.....P- 82

BARBAROS DEL MUNDO UNIDOS.
EL NORTE CONTRA EL SUR.
LA CIENCIA QUE MATA.

TERCERA PARTE.....P- 121

¿QUIÉNES SOMOS EN REALIDAD, DESPUÉS
DE FINGIR QUE SOMOS PERSONAS?.
RECHAZO, INADAPTACIÓN, IDENTIDAD Y
CAMBIO.
QUÉ ES LA AUTOAYUDA?.

CUARTA PARTE.....P- 184

EL BUDISMO ZEN SOTO.
UN MÉTODO Y NO UNA RELIGIÓN.
FRUSTRAR EL EGO O FRUSTRAR LA VIDA.

PRIMERA PARTE

SABEMOS DESEAR PERO NO SABEMOS NO DESEAR

LA VIDA COTIDIANA

El gran observador nombró la Primera Verdad y dijo: “Vengo a enseñaros en qué consiste el sufrimiento”. Importante ¿no? **El sufrimiento es a lo que más tememos de la Existencia.** Creo que quería dar a entender que la gente en general, no tiene consciencia, no es consciente ni siquiera de que sufre. Está acostumbrada a sufrir. Imaginar no sufrir, es excesivamente frustrador porque se sabe que no se consigue sólo con desearlo. **En muchos pueblos se ha descubierto, desde hace miles de años, una falsa causa y una falsa solución.** La suerte, los espíritus o los dioses, tienen la culpa, o el sufrimiento tiene el sentido de un castigo, algo que a ellos o a sus representantes, se les podrá pedir, pagar, rogar,... que te libren del sufrimiento. Así se han desarrollado ciertos sistemas de apaciguamiento del sufrimiento.

El Gran Observador nos dice que caigamos en la cuenta de que la causa del sufrimiento puede estar en nosotros mismos y que siendo tan cercana, no seamos capaces de verla de la misma manera que no vemos nuestro propio ojo.

Desarrollar la consciencia significa también que soportar el sufrimiento no deba tener mérito alguno que no sea el del **conocimiento de su causa.** Igualmente el conocimiento de que

es posible librarse de él, como de otras adicciones, prescindiendo de ciertas cosas a las que estamos apegados y que esto es una regla general para toda clase de sufrimientos y desilusiones. El conocimiento de saber que es posible liberarse de él, hace que de una manera automática, pongamos atención a la causa y al hacerlo así, también automáticamente disminuya el techo, el nivel, el límite del aguante, es decir, se haga innecesario soportar y aguantar y dar mérito al sufrimiento. Resumiendo: **la mayor parte de la gente sufre más de lo necesario porque desconoce**, porque no tiene consciencia de lo que digo **y sólo cuando no puede más, pide ayuda**. Una medida inteligente es pedir ayuda cuando un sufrimiento se repite, simplemente esto es un signo de Lucidez. Sufrimos porque no sabemos, es decir, porque somos ignorantes de que es totalmente **posible no sufrir de la mayoría de las situaciones de las que nuestra mente superficial y pensante espera satisfacción**, que son todos los componentes negativos de nuestra personalidad y todos los positivos que son frustrados.

Ejemplo: la mayor parte de la gente sabe que hay farmacias, la mayor parte, que el alcohol desinfecta las heridas, la mayor parte se hace pequeñas heridas caseras... pues bien, ¿qué proporción de personas tiene su botiquín casero con alcohol? Probablemente una pequeña proporción. ¿Por qué? ¿Es que les gusta que se le infecten las heridas? ¡No! es que su mente es perezosa, indisciplinada... ignorante.

Otro ejemplo: todo el mundo trata de comer cuando tiene hambre. Eso es algo que todo el mundo tiene muy claro. Entonces ¿por qué no tiene claro todo el mundo que cuando tiene sufrimientos hay una manera de evitarlos, cortarlos o no

permitir que aparezcan? Porque son muy ignorantes. **Saben desear pero no saben no desear.** No hay control porque no hay consciencia.

El Gran Observador no inventó nada, sólo descubrió lo que estaba debajo, tapado por la prisa, la ambición, el orgullo, el poder, el ansia de existencia, la competitividad, la sed de mando, de dinero, de diversión, de adrenalina, de conseguir metas, de posesión de la voluntad de otros, de hacer lo que apetece... y no hacer lo que no apetece. Todo esto es lo que oculta lo innato, lo natural que está debajo. **Hay que educarse, aprender y saber de la ignorancia. Evolucionar, madurar y no dejarse engañar por las apariencias aunque sean las del propio egoísmo.**

Esta introducción al Budismo Zen, tal como la experimentamos en nuestra pequeña Sanga, una agrupación de gente de niveles culturales diversos, edades, sexos y profesiones, practicando la mayor parte desde hace veinte años, **quiero presentarla como el acontecimiento vital y práctico que es,** concretamente utilitario, integral e imperfecto de la cotidianidad, abarcador de muchos momentos del vivir sin distinciones de ninguna clase, a excepción de la inmadurez, la ignorancia y el error que nos acompañan a todos en grados de mayor o menor intensidad a lo largo de un Camino que es ilimitado.

Intento matizarla con los instrumentos intelectuales de nuestro tiempo racionalista y científico, empleando los



recursos que conozco, de campos teóricamente separados, denominados biológicos, sociológicos, ecológicos, cósmicos, psicológicos, filosóficos... en la medida de mis fuerzas, es decir, profundizando lo justo para hacerme entender aunque en próximos libros lo intente más especializadamente.

También dejaré a un lado aspectos eruditos, no soy erudito ni buen escritor aunque intente la precisión, ya que están contenidos en valiosas y escasas publicaciones que esencialmente serán respetadas por pertenecer al meollo de **un Budismo actualizable, como he comentado, desprovisto de tradiciones farragosas**, rituales y sobrecargas innecesarias en estos tiempos, para hacer ver con claridad posible, ese aspecto utilitario que hace de este Método una Disciplina y no una Religión a la que añadir misticismo y otras deformaciones psicológicas, convenientes sólo para personalidades influenciables y primitivas que siempre tendrán otros refugios útiles para ellos. Lo intentaré, por lo mismo, en la dimensión explicativa del Mundo y del Ego, en los aspectos rechazables, enfermizos y destructivos, causas fundamentales del sufrimiento y motivos por los que aparecen Budas y Maestros aportando Lucidez y las Reglas de un entrenamiento natural y beneficioso para la salud del cuerpo, de la mente y de las relaciones cuya extensión alcanza a todos los Seres y Cosas de la Tierra.

La Escuela Soto Zen de Japón, originaria de China a la que llegó desde la India procedente del Yoga, está especialmente desprovista desde sus orígenes, de la creencia en dioses, alma, poderes extraterrenales, sobrenaturales, dogmas, milagros, espíritus buenos y malos, magia, astrología, imágenes a las que adorar y las interminables supersticiones

de petición y apaciguamiento que en cada lugar y cada época solían mezclarse con el Dharma original, la Enseñanza del Hombre Buda, fenómeno cultural este, comprensible y ocurrido en muchas formas de Budismo a lo largo de los siglos consideradas desde el Soto Zen, como degeneraciones desaconsejables.

Si se habla de Monjas, Monjes y Templos, es por presentar imágenes reconocibles y fáciles a la mente occidental por bien **intencionados traductores o por influencias de quienes vieron y todavía ven en el Budismo un competidor por el poder** único y exclusivo. Nosotros mismos somos incapaces de utilizar vocablos bien diferenciados que los sustituyan al menos de momento. En cualquier caso, debe ser advertido porque es motivo de comparaciones injustificadas y por tanto de confusiones, a menos, que sepamos quedarnos con un sentido más profundo de las palabras como por ejemplo: Monje, el que está solo y se ocupa de una sola cosa que en japonés se dice Bonzo, servidor o seguidor del Darma que lo incluye Todo, o Unsui que significa nube y agua, o Templo, lugar donde ocurre lo más importante, que viene de viga o apoyo principal, en japonés Ji o In.

Toda mente es imperfecta como Ego y suele apoyarse en creencias que le ayuden a sobrellevar las dificultades de una existencia sufriente mientras se libera y progresa. La Comprensión y la Compasión van juntas tanto hacia nuestras imperfecciones como hacia las de los demás y así han de utilizarse, Compartiendo y Transmitiendo lo aprendido que en mi caso es un Método actualizado moderno de percepción del

propio Ego y el Mundo, que va más allá de ellos o viéndolos de otra forma.

He de comenzar este nuevo libro de la colección Daidoji sobre la Experiencia de la Práctica del Budismo Zen diciéndole al lector **que escribo para aclarar mi propia mente**. Cada intento, a cada vuelta de la consideración de los mismos asuntos, porque siempre son los mismos, resulta una sorpresa porque mi mente no es la misma, y encontrar la expresión más ajustada, con las palabras que puedan ser más comprensibles, aumenta el hecho de compartir algo, que sale, surge o emerge con soltura, desde sí mismo, como expresión Cósmica, como respiración vital. Cuando me refiero a compartir con el lector, no estoy haciendo nada meritorio, **no divido la experiencia en para mí y para los otros porque es simultánea**. El pensamiento pensado y el hablado o el escrito no constituyen diferencia, frontera, oposición. Así es que la precisión creciente es para mí, **Lucidez** creciente y la simultaneidad con el otro, realiza la **unidad** de todos los acontecimientos, desapareciendo toda clase de contradicciones. El otro no es ni más ni menos importante que el hecho de surgir, ni de quién surge, ni tampoco lo que surge. Pero esto es algo complicado de manera que lo resumiré en la palabra utilidad mutua, es decir, un encuentro conmigo mismo, sólo que dando un pequeño rodeo circular, “circulando” la **energía** con mínimos **obstáculos** en lo posible, con mínimas **resistencias**, en una inclusión que lo unifica todo y quizás lo armonice, haciendo borrar las diferencias o lo que es lo mismo, apareciendo la comprensión despierta, la coherencia con lo real o la palabra viva, sin separación con la **Práctica**, convirtiéndose

entonces la palabra, en Práctica, la relación en Práctica, la Evolución en Práctica, la comprensión en Práctica, incluyéndose la parte de error que corresponda en lo que nuestras mentes conserven de artificialidad, de sobrante, superfluo, infantil, neurótico, mecánico, robótico.

Compartir pues, no es repartir, ni trocear, ni romper, sino intentar aclarar algo que no está claro del todo. Se trata de un **intento** y por lo mismo defectuoso, en **evolución**. No soy gran experto ni tampoco un erudito pero sí reúno experiencia de varios campos y veinte años de Camino Zen posiblemente útil a algunos lectores como lo viene siendo en algunos practicantes.

También he de hacer notar, llegado este momento, que escribo para **gente inadaptada** a las características del mundo en que vivimos, a este mundo social y antisocial, paradójico, cruel, compasivo, contradictorio y terrible al que hemos de comprender puesto que nuestro Ego es idéntico a él y él, idéntico a nuestro Ego. Hemos de hacer un repaso general del comportamiento, **intereses y valores** de nuestras sociedades occidentales insistiendo quizás más en los aspectos que se nos ocultan y nos ocultamos por defensa, que son los más destructivos y patológicos, **los que más hacen sufrir** y menos nos atrevemos a aceptar, tanto lejanos como cercanos y próximos. Estas enfermedades de la modernidad sustituyen a otras homólogas de ayer, que son propias de la Especie Humana desde su aparición y que con grandes, aunque escasas ventajas, están poniendo en peligro la Vida del Planeta.

Es mi propósito que a medida que exponga mi criterio más abarcante que el convencional, se vayan abriendo **pistas en la mente** del lector que den entrada a la comprensión y salidas a la

ansiedad, el **rechazo del mundo** y de su propio **egocentrismo**, sufrimientos producidos tanto como padecidos.

Me conmueve la gente acorralada y confusa que estando harta de **repeticiones**, de intentos de salir del círculo vicioso de una vida invivible, se deja pescar una vez más por entretenimientos que llenen un tiempo disponible, le llaman **tiempo “libre”**, que **no saben usar y que más bien les enfrenta consigo mismos, sus recuerdos negativos y sus quejas hacia nadie a quien quejarse, generando frustración, aburrimiento y hasta desesperación. Este es el estado de “saber lo que no es pero no saber lo que sí es”**. Este deprimente estado por el que uno no reconoce tener ya todo lo necesario para dejar de desear algo y no tener nada que desear, conduce a absurdas adicciones sólo por desconocer que existe **un Camino que va más allá** de ese estado de insatisfacción. Esta ignorancia presente en la cultura occidental, es semejante a la de las culturas orientales actuales igualmente ineficaces puesto que sabiendo, ellos sí, que existe un Camino, se resisten a seguirlo no sólo porque hacen falsas interpretaciones sobre aquello en lo que puede consistir, sino por las adicciones ya adquiridas de robots occidentalizados.

No se trata de convencer a nadie de algo mejor que lo que tiene, si lo que tiene es bueno para él. Sólo en el caso de que **su manera de ver las cosas no le sirva**, de que **se trate de un inadaptado**, pues las posibilidades de evolución de mentes como estas son escasas precisamente porque su **búsqueda**, en el caso de que exista, ocurre dentro de su mismo medio, **impidiéndose la peregrinación consciente**. La evolución mental de la gente que no aprende con alguien algo distinto, es circular, porque repite las mismas situaciones, amistades,

quehaceres... Son contactos ya conocidos. Es el caso de la gente joven. **La evolución de la mente individual** ocurre a saltos bruscos, por acontecimientos límite y no por sustituciones y entretenimientos del tipo de los cursillos, los viajes... etc. que son otra forma de consumismo más o menos esnob, moda...

No se puede pretender conseguir cómodamente un cambio; tiene que ser con esfuerzo de negación de lo acostumbrado. La autoayuda consiste en parirse de nuevo.

No basta con comprender que las costumbres, los hábitos, las preferencias, los deseos y las ilusiones nos mantienen **atados mecánicamente** al “me gusta y no me gusta”, al “así soy yo”, al “hacer mi real gana”. No basta con comprender que estos condicionamientos aprendidos en la familia, la escuela, la calle, la TV, y reforzados por nuestras propias pretensiones, son las que nos han mantenido en la frustración y el sufrimiento.

Quiero decir con esto que comprender **el mecanismo del marcaje** socio-cultural, no nos libra de él, como no lo hace el psicólogo, psiquiatra, pedagogo... Hemos de dar el paso a la **experimentación Práctica**, cosa por otro lado coherente y comprensible para todos: no basta con saber cómo se nada para saber nadar. Un plano de una región no equivale a la experiencia de recorrerla. Un razonamiento está vacío si de teoría no pasa a la Práctica y dos días de Práctica no hacen un especialista y a la hora de aprender a vivir no hay por qué conformarse o resignarse con un poco.

Si no basta con hacer queja y crítica del mundo, si no basta con criticar a la pareja, al amigo, al hijo o al vecino para que las

diferencias en las relaciones desaparezcan, tampoco sirve la crítica del propio egoísmo para cambiar. Así no funciona.

Este libro de Introducción por tanto, trata de facilitar la “caída en la cuenta” (KI GA TSUKU, en Zen japonés) del tipo de mundo en el que vivimos y además, que coincide con nuestra propia mente, reflejo de ese mundo que mantenemos todos los días, la que le traduce, valora y trata de utilizar para conseguir toda la **ganancia** posible, todas las **ventajas** calculadas, todos los **éxitos** imaginables siguiendo la ley del embudo, lo grueso para mí, lo estrecho para los demás, en todo momento.

Decir “en todo momento, **lo mejor y más rápidamente posible**”, ¿acaso no se ha convertido en la **ambición** de cada Ego? ¿Y no es esto **egoísmo**? ¿Es que alternamos frecuentemente dando oportunidad de lo mismo a los demás, a las personas próximas que deberíamos valorar, apreciar e incluso querer? Si somos algo sinceros, habremos de reconocer que **siempre pretendemos ganar y no perder**; que cuando cedemos es para ganar más. Entonces ¿por qué pretendemos ser felices? ¿Cuál es nuestro sistema? ¿Es que no consiste en la exclusión sistemática del otro, en su utilización como instrumento de nuestros sueños, proyectos, deseos... etc.? Y aquí he de incluir a toda forma de vida, vegetal, animal, acuática, terrestre y aérea.

Un libro tiene también la característica de tratarse de una conversación en la que sólo hay una persona. El autor no dialoga, no discute, no hace juicios sobre el lector que ahora mismo está leyendo. Por tanto se trata de una situación de intimidad en la que **uno mismo puede reflexionar** y preguntarse si lo que lee tiene relación directa con su Ego, su

propia conducta, sus pensamientos y sentimientos, sus deseos, sueños,... etc. Nadie se va a enterar ni contarle. El único testigo eres tú mismo, lector.

Es una buena situación para preguntarnos si es cierto, si tenemos CONSCIENCIA¹ de que llevamos **una existencia loca, enajenada en nuestro Ego**, obedientes a nuestros deseos, que por otra parte no son demasiado originales puesto que coinciden con los de la mayoría de la gente quienes por cierto, han aprendido leyendo los mismos libros, teniendo las mismas conversaciones, viendo las mismas películas y los mismos programas de televisión. Esto nos conduce a descubrir que quizás **somos demasiado semejantes**, idénticos en lo vulgar, que lo común es adquirido y por tanto, ¿Yo quién soy después de todo esto? Nada esencial sino sólo lo común y con ello vamos a establecer nuestras relaciones. Si las cosas son tan comunes, ¿en qué nos diferenciamos unos de otros? ¿En la cantidad y calidad de la información y la habilidad en la elaboración, la combinatoria de los conceptos y su acompañamiento emocional? Algo muy semejante a lo que dice el refrán: **todo es según el color del cristal con que se mira.**

¹ En mis libros diferencio Consciencia de Conciencia. A la Consciencia (con ese), la identifico con percepción superficial, caída en la cuenta, intencionalidad. En un segundo grupo consciencia subconsciente e inconsciente reprimida. También las consciencias alteradas o modificadas por la acción de drogas o de privaciones sensoriales y la del sueño. En un tercer grupo las Nueve consciencias que describe el Budismo que son liberadas en el proceso de entrenamiento por la Práctica de la Enseñanza como la liberación de las cinco sensoriales, oído, tacto, gusto, olfato y visión de la dictadura del Ego. La sexta que es el pensamiento una vez liberado del condicionamiento de los hábitos y el apego aunque se experimente sólo una vez. Las tres últimas emergentes en la Experiencia profunda, la de la Unidad la Ilimitación y la Consciencia Espejo. Todas ellas actualizan el Vacío o la Nada del Universo. La CONCIENCIA es una dimensión moral de la personalidad y se relacionará con valores ideales.

Condicionados por la edad, la educación familiar, la calle, la escuela, la televisión... interpretamos los acontecimientos y planeamos nuestras existencias con proyectos, objetivos y metas centradas en el Ego, el centro de esa estructura con la que estamos identificados y llamamos Yo. **Yo soy el que piensa, desea, imagina y proyecta su existencia como si fuera un guión de película**, con las aspiraciones aprendidas que mediante su logro esperamos conseguir sobrevivir e incluso tener éxito y ser felices. Fundamentalmente, es lo repetido por nuestros padres y abuelos, consiguiendo medios, propiedades, dinero, prestigio, fama, amigos, hogar, profesión, hijos, salud, amor... etc, **siguiendo inconscientemente las sugerencias de la cultura social** de nuestro ambiente articulado, organizado en las instituciones que hacen posible conseguir tales objetivos y establecer las relaciones convenientes. **Estas instituciones son las leyes y costumbres de las que proceden nuestros intereses**. Estas instituciones al menos algunas de ellas son la evolución positiva y civilizada de la Especie, que habiendo ordenado el ambiente relacional, **no ha logrado encontrar ciertas soluciones para continuar la evolución**, el progreso integral, global, de cuanto constituye la Vida.

La adaptación a estas leyes y costumbres constituye el proceso de socialización, bagaje sin el cual no podríamos movernos en la sociedad. Todo esto es lo común e indispensable para todo ciudadano pero a la vez es lo vulgar y nada individualizado, por eso pertenece al aleccionamiento de las masas, las mayorías.



Volviendo a que “todo es según el color del cristal con que se mire” y “cada cual cuenta la feria como le fue en ella”, podemos tratar de algo nuevo que es la **subjetividad**. Por ejemplo: un paisaje visto por un pintor, un maderista, un agricultor, un ecologista... va a ser visto según la especialización del sujeto que lo observa, condicionando su percepción, viendo el artista los colores y las formas, el maderista cubicando los árboles y su costo, el agricultor la explotabilidad de la tierra, las llanuras, la orientación y el agua; el ecologista, las relaciones de supervivencia de las variedades vegetales y animales tanto como las amenazas y peligros para ese biotopo y el equilibrio de las especies presentes. Si nos preguntamos ahora por la percepción más real y verdadera, menos subjetiva y especializada, podemos ver diferencias semejantes a cristales de distintos colores en las gafas. El primero unas gafas azules y lo ve todo azul, el segundo marrones y todo lo ve marrón pero no azul, el tercero verde pero ni azul ni marrón, el cuarto amarillo y algo de azul, de verde... pero no los matices de los distintos verdes, azules o rojos tal cual ellos son. Si uno de ellos consiguiese quitarse las gafas, **se sorprendería de ver que cada cosa es de su color** y establecería las relaciones con el resto de mutua y simultánea **interdependencia**, viviéndolas todas gracias a ser una sola cosa armónicamente mantenida por millones de años.

Las gafas coloreadas indican los intereses, los deseos, los prejuicios... de cada edad, las fantasías y los miedos conscientes e inconscientes de cada clase social, los objetivos de cada profesión, los vicios de cada personalidad, sus inclinaciones, riesgos, compensaciones y defensas. “Dice el mercado: el

cuerpo es un negocio. Dice la iglesia: el cuerpo es pecado. Dice el cuerpo: soy una fiesta”.

Quitarse las gafas y ver las cosas tal cual son es el aprendizaje del Budismo Zen porque lo vulgar y corriente aprendido en el marcaje social, es **variar el color de las gafas**, entretenerse en los ofrecimientos ambientales lo cual no equivale a un cambio sino a una continuación repetitiva de novedades, base del consumo que con el tiempo, conducirá al hastío, ya que se agotan fácilmente por pertenecer a la superficie de los fenómenos y no a la profundidad. Llamamos superficie a la corteza de una cebolla y bajo ella se encuentran otra, otra y otra capa hasta llegar al corazón siendo la cebolla la **totalidad** de las capas, y la **superficie**, la apariencia de la cebolla. Confundir esto es ignorancia, distinguirlo y experimentarlo, es **profundizar**.

Este libro también tiene el propósito de **la reflexión sobre el mundo en que vivimos**. Una especie de aviso y “caída en la cuenta” de la loca existencia que llevamos, influenciados y condicionados por los medios de comunicación de masas, el mortal alimento de las mentes tragalotodo cuyo menú insisten en repetir con muertes, catástrofes, drogas, corrupciones, prostitución de todas clases, culebrones, abusos, conflagraciones y guerras, contaminando la mente, y con el consumo que proponen de tanta cosa superflua, la intoxicación del cuerpo como instrumento de sueños. ¡Soñar! ¡Soñad ignorantes! Así dicen los manipuladores de la mediocridad en la familia, la calle, la escuela, la universidad, el trabajo, los deportes. ¡Soñad con la fama, el dinero, el poder, la juventud, el amor, el éxito, el

prestigio, la felicidad...! ¡Qué divertido! ¡Qué guay! La mediocridad manda, el mercado manda, las mayorías mandan... es coherente por demás. Esto es el común, la media, la política que se opone a la utopía en toda sociedad superviviente moderna. Las minorías poderosas manejan a las mayorías consumidoras. Es lo obvio, lo corriente, lo que se ve en la tele, “la realidad”. Lo que no sale en la Tele no parece que ocurra, ¿verdad?

Pero al mismo tiempo y para ser justos, hay que decir que una gran parte de los datos constructivos manejados, he querido que procedan también de la **televisión** aunque seleccionando reportajes especializados y críticos que también están al alcance de “todos”, aunque por otro lado también están manipulados.

Somos, por tanto, según mi criterio, **como Ego**, como conocimiento, lenguaje y emoción condicionadas, **la Información General**, quiero decir, **robots individuales** con un programa de apetencias e inclinaciones, de gustos y preferencias de todo orden, procedente de los medios nombrados. Nadie que reflexione un poco, aceptaría que somos sólo “eso”, adiestrados de la misma manera que los animales de circo.

¿Pero qué otra cosa podemos “ser” que lenguaje concepto, información, aprendizaje, aleccionamiento, sujetos sociales al fin y al cabo, todavía infantiles y no individuados o emancipados? El **individualismo** señala un subjetivismo que se cree autosuficiente. Todos somos aparentemente distintos pero tan sólo es que no coincidimos en el momento apetecido o en la evolución individual. Cada sujeto tiene su grado en función de

las oportunidades, biografía y momentos de marcaje, a partir de la carga genética, pero está claro que todos los Egos, todas las estructuras que conocemos como Yo y en la que estamos identificados, son calcadas y aprendidas con dolor y con placer, con palo y con pan. En cualquier cultura, en cualquier parte del mundo, la gente pretende **el poder, la fama, el dinero**. La ambición y la competitividad a toda costa, incluso entre los más allegados como todos sabemos, se convierten en motivo de diferencia, conflicto, lucha de su **Ganar siempre y no perder nunca, que parece ser la divisa de la condición humana, no así de su naturaleza** de la que ya hablaremos. La ley del embudo, el Egocentrismo, dirige la conducta, los intereses, los ideales y hasta las creencias más sublimes. Los deseos y las ilusiones, “el me gusta y el no me gusta”, Yo y lo mío, prevalecen para conseguir siempre metas y ganancias.

El sujeto ignorante y egocéntrico, es decir, **el que tiene su Ego como centro de todo**, se asombra cuando reconoce tener un Ego y que por tanto toda clase de **movimiento**, acción, pensamiento, sentimiento, son egoístas, excluyentes y para nada conectadas conscientemente con el Cosmos, con todos los seres vivientes, ya se trate de vegetales, animales o el resto de los humanos.

Una personalidad Egoísta e ignorante, ha de aprender a ver ese Egoísmo y sus causas, aprender a desaprender lo erróneamente creído, sostenido y ejercitado, viendo por sí mismo que **todas las cosas reales**, no las artificiales, están unidas, son Una y por lo mismo **son interdependientes**, sirviéndose unas a otras por

millones de años, **sobreviviendo en el respeto a las leyes de lo necesario y además, evolucionando, perfeccionándose.**

Nada existe por sí mismo, aislado del resto y lo que creemos que existe, como nuestro Ego, es algo adquirido, reciente, vacío, ilusorio. Por eso dura tan poco, por eso cambia de un segundo a otro, por capricho, deseo, frustración, resentimiento. Sin embargo no es sencillo distinguir que todo lo real, también cambia, nada permanece, que evoluciona como nuestro cuerpo con el paso del tiempo.

Ese **dualismo**, natural-artificial, un día dejará de tener sentido, pero mientras eso ocurre en la evolución de la mente por la Práctica adecuada, es una etapa que hay que pasar discriminando, orientándose con referencias, con experiencias que nuestro Ego no pueda interpretar, dominar, adueñándose de ellas. Hay miles de observaciones que nuestros sentidos tienen que hacer, no relacionadas con nuestros intereses. Por ejemplo, cuando el cuerpo está sano, está silencioso y como vacío. Con la experiencia, puede ser percibido como equilibrado y el sentimiento correspondiente, como el de bienestar. Cuando algo es verdad, es real, no se piensa y es fácil, espontáneo, natural. Hace falta tiempo y ejercicio para percibir directamente. “Tiene la naturaleza de la ceguera”, marcha por sí sólo. Porque lo diga tu Ego, tu opinión, no es verdad, no es real.

Depender o no de la propia opinión, no lo va a solucionar el padre, el amigo, la psicóloga o el psiquiatra. Vulgarmente, tener seguridad, convicción, personalidad, depender de los propios pensamientos, sentimientos, experiencia es una etapa infantil por raro que parezca (suele decirse que la diferencia sólo está en

el precio de los juguetes). Tener **seguridad** es disponer de un registro, un condicionamiento forzado, defensivo, una actitud de invulnerabilidad que no corresponde con lo real, convirtiéndose en limitación, cerrazón mental, rigidez, un mecanismo al fin y al cabo del aleccionamiento. Es mucho más sensato conservar cierto grado de inseguridad, falsamente interpretada ¡claro está! como timidez, inferioridad, que corresponde a una cultura del guerrero, la lucha por la vida, la competición, el codazo para progresar y las malas artes propias de los “listos”.

Conviene **reflexionar** sobre esto porque puede variar la propia imagen hacia una actitud progresiva, evolutiva. Cuesta mucho porque no sabemos a quién recurrir, que sea de confianza y que nos preste, momentáneamente, la seguridad que no tenemos verdaderamente, originada en una **Experiencia de Profundidad por haber abandonado su Ego en manos de otro, disciplinadamente, voluntariamente, que también nosotros podemos lograr.**

¿Qué puede ser abandonarse a una convicción de otro bien fundamentada? ¿Con qué títulos y certificaciones que lo avalen y procedentes de dónde?

Si no bastan los centros convencionales, institucionales del aprendizaje porque son repeticiones del mismo esquema cultural basados en las previsiones de ganancia, hemos de admitir que **la Búsqueda**, conlleva riesgos y forma parte precisamente, del peregrinaje tras la autenticidad de uno mismo. La verdadera vida es así, no ofrece garantías, seguridades previas de jardín de infancia. Esto es duro y cansado o desesperante a veces, porque uno se equivoca mucho. Pero es que **todo Camino de evolución**

y progreso espiritual, es decir, de experimentación de lo real, (esto es el espíritu para un Budista), exige energía, aprender a ahorrarla, fuerza de voluntad, insistencia, determinación... como la gota de agua sobre la piedra.

Cuando no accedemos al Camino, nos adaptamos, aceptamos resignadamente, depresivamente, con quejas no se sabe hacia quién, con críticas que no se remontan hasta el cambio. Esto es lo común, pero **el inadaptado que está bien dotado de intuición y rebeldía, no importa la edad ni ninguna otra circunstancia, se sale de lo común porque no le valen ya las esclavitudes, ni las repeticiones.** El mundo y él mismo como cáscara de cebolla, como Ego, se experimentan como agresiones opresivas de las que hay que salir. Sólo el sufrimiento es la puerta inequívoca. Pero no es siempre sencillo **reconocer el sufrimiento ni tampoco aprender a superarlo sin luchar.** Muchas culturas marcan el paso de las edades con pruebas ante las que hay que prepararse. Se trata de pruebas no escogidas por el sujeto sino por su maestro. Una muy general para los hombres estaba en recorrer la orilla izquierda del Ganges y sobrevivir. Entre las muchachas africanas, un mes de soledad completa antes de casarse. Entre las reglas de los Masai, matar un león de verdad pero a la vez, el que llevan dentro.

Diré lo mismo que otras veces a quienes están interesados en comprender que, ya que no confías, lector, en tu personalidad, (persona era la máscara del teatro griego), ¿qué tal dar **un voto de confianza a tu naturaleza**, a los insectos, peces, pájaros, árboles, leones y elefantes, caballos y perros que llevas acumulados en tus genes en cada célula de tu cuerpo?

Personalidad, Ego, es condición, adquisición, biografía reciente que tiene la edad de tu DNI, **pero tu naturaleza tiene la sabiduría de millones de años de experiencia** superviviente. Equilibrar ambas es un arte, una ciencia, una filosofía... del vivir. No tenemos “derecho” a envidiar a otro, a no ser “felices” cuando tenemos el cuerpo completo, con sus sentidos, órganos, brazos y piernas para contactar con la realidad. Sólo nos queda aprender y abandonar los alargados sueños de la infancia, los cuentos de hadas que son las ilusiones y las creencias de que todo ha de adaptarse a nuestros caprichosos deseos como por milagro. Así están las cosas porque todo el mundo espera que los demás se adapten, las circunstancias se adapten, el clima se adapte, como si fuéramos los pequeños dioses-hombres, principitos malcriados. **Llegar a humano** es un largo y esforzado proceso que todos merecemos si lo trabajamos. El símbolo de mi Escuela de Zen, nuestro Dojo, es un abanico abierto. Entre otras significaciones tiene la que un viejo maestro dio a su aprendiz: “El aire está por todas partes pero si tú no lo mueves, no te refrescará”.

A este **amigo temeroso** pero que se ha leído todos nuestros libros también le digo que visitarnos no constituye un compromiso del que no puedas dar marcha atrás sino de un contacto casi turístico. Añado que no corre riesgo alguno puesto que no tiene magia, ni se humilla a la gente obligándole a hacer lo que no puede, que no hay dogmas ni sacrificios y que la comunicación siempre es posible por distintos medios como las cartas o el teléfono. **En el Zen no interesa el proselitismo** porque no interesa el número de gente con quien compartir la

Enseñanza Transmitida directamente de Maestro a discípulo desde Buda. MU-I: no miedo, no quiere decir sin miedo sino a pesar del miedo, del prejuicio, de la costumbre de tenerlo todo previsto. Significa, más bien, **NO DETENERSE**.

Todos nosotros **somos personas** (máscaras, personajes) muy neuróticos, enajenadas en nuestro Ego y por lo mismo en demasiadas resistencias y diferencias. Con facilidad se hacen juicios, categorías, valoraciones, que autojustifican para no esforzarse o para huir de sí mismos, de su Realización a través de la Práctica. Hemos de contar con ello, **hemos de tantear los límites poco a poco, si no se puede de golpe**.

Realización y límites son dos conceptos clave a la hora de ir introduciendo lucidez en la vulgaridad de los conceptos convencionales. Quiero decir que las palabras no significan lo mismo desde la experiencia **superficial** o intelectual de su lectura en un diccionario como desde la experiencia practicada aunque “parezcan” lo mismo. El diccionario explica varias significaciones para ser utilizadas en el lenguaje escrito u oral de una sociedad en la que se utilizan entre dos mil, por las peor hablantes hasta “veintemil” por las cultivadas, pero están igualmente desprovistas de lo fundamental si no están ligadas a la experiencia correspondiente. Por decir agua, no quitamos la sed. Un castellano que no se haya bañado nunca en el mar no dirá lo mismo que un pescador de la costa cuando nombra la mar.

Pues bien, esto tiene relación con límites. Los límites los tiene nuestro Ego en el campo del lenguaje y de igual manera en el de la experiencia pero no coinciden. Dice el refrán que no conviene hablar sólo porque se tenga lengua que equivale a sentenciar sobre la tontería de la cháchara vacía. La retórica no es sana. Utilizar palabras y gestos artificiosos, floripondios, amaneramientos rebuscados y otras barrocas filigranas, es confuso, pedante pero sobre todo innecesario, conduce a confusión, es un abuso de energía y un insulto para el interlocutor aunque en otro tiempo fuera afición deleitosa empleada para persuadir o convencer. Ir al grano es útil al temperamento directo y austero del que busca precisión y la justeza en cualquier aspecto de la vida. La retórica, la sobreactuación, la satisfacción en el vestido con adornos excesivos, en la cocina con la sobreposición de productos exóticos, en la pintura con la mezcla de materiales, colores, formas, en el lenguaje... la literatura... quizás expresen el mismo cansancio de las repeticiones y el intento de innovar, sorprender, entretener con “originalidades”, que no lo son, o investigar manoseando infantilmente. Puede tratarse de simple papanatismo superficial porque, profundizar, ni se sabe ni se quiere. “Original” viene de origen. Es en la experiencia del origen donde se encuentra la inspiración, la intuición realmente nueva. Si hablamos de cocina es en el trato con los elementos sanos, ecológicos, de su auténtico sabor como una cocina poco elaborada

encuentra la pureza de lo genuino. El bien hacer del ama de casa capaz de exquisiteces con muy poco o muy barato, lo que da el carácter de simplicidad y austeridad. “Dar el punto” es

encontrar ese grado de perfecta unificación de los componentes aparentemente separados que la sabiduría de la paciencia, la medida, la proporción, la observación, el cuidado, la precisión, la repetición atenta, reúnen en la que llamamos calidad. (Todo esto es Zen).

Límites tenemos pues en nuestras fuerzas, lo he comentado líneas arriba, en nuestro cuerpo y mente. Desconocemos esos límites y por ello cometemos graves errores. Los desconocemos a pesar de probarnos en la juventud con juegos extremados e imprudentes. Los desconocemos y despreciamos cuando **sometemos al cuerpo a nuestros gustos y ambiciones como si fuera un simple instrumento** de nuestros sueños, costumbres, adicciones... y de aquí tantas enfermedades y sufrimientos.

Toda forma está limitada por sus cualidades, y estas condicionan la forma, pero en interrelación con otras. La percepción del mundo y de todas las cosas está limitada además por las limitaciones de nuestro Ego puesto que esta estructura es precisamente la que percibe. **Percibir** no es recoger directamente lo que entra por los sentidos, acordémonos del ejemplo del paisaje que yo ponía páginas atrás, visto con gafas distintas. La pregunta aquí es: ¿podemos retirar, superar, eliminar, borrar esos límites (MUGEN) y **percibir las cosas tal cual son**? La respuesta es que sí y la consecuencia, variada.



Cada vez que ocurre, hay Práctica-realización la consciencia cambia e igualmente la significación de las palabras y progresivamente nuestro Ego, acercándose a lo real-verdadero. (Aquí se ve que la verdad no depende de dogmas ni revelaciones religiosas sino de la percepción empírica o real).

Realización, no es conseguir nuestros objetivos, los de nuestro Ego. No es tener éxito en su significación vulgar, porque esto no elimina el sufrimiento ni nos acerca a la comprensión del mundo y de los seres sino más bien al contrario: “De los fracasos se repone uno pero difícilmente de los éxitos”. Realización es actualizar nuestra auténtica naturaleza cósmica de seres humanos por la Práctica de la Sabiduría contenida en las Instrucciones y Enseñanzas de los sabios o Budas.

Las Instrucciones y Enseñanzas no son difíciles y heroicos mandatos, sacrificados mensajes, misterios arcanos... que es lo que creemos cuando somos principiantes. Están hechas para que todo el mundo pueda seguir las. Son tan sencillas que casi no se puede creer y es bastante difícil seguir las ajustadamente. **Por ejemplo, respirar, andar, estar sentado, echarse, comer, abrir una puerta, pasear, tratar con personas, animales, cosas...** Todo es cuestión de atención, energía, concentración, guía, insistencia, duración, ritmo, medida... Todo ello es relacional, con cosas, seres etc. comenzando por uno mismo, su cuerpo, su mente, su ambiente. Además resulta ser la cosa más **interesante** que podemos experimentar en nuestra existencia a la que empezamos a llamar Vida por experimentarla a cada

momento de una peculiar manera. Además de interesante, es lo más **divertido y convincente**, porque cada cual “se convierte en su propia lámpara”, experimenta por sí mismo lo fiable de la experiencia. Increíble, ¿verdad?

Como acabo de escribir por activa o por pasiva, **todo es relación, contacto**. Estemos quietos o en movimiento, el ambiente nos envuelve y nosotros intervenimos o no con nuestros hechos, **modificamos las relaciones entre las cosas, los seres, las personas**. Es inevitable. Ahora la pregunta es si sabemos intervenir o más bien hacemos lo que nos gusta, sin criterio, cuidado, respeto, ajuste, medida. Más bien la ambición egoísta hace olvidar todo esto y vamos ciegos a por la meta. Nadie nos ha enseñado a reconocer otra cosa, sino al contrario, a reforzar el egoísmo, el egocentrismo. El Egoísmo significa diferencias en los intereses, valoraciones distintas, oposición, desacuerdo más temprano que tarde y por ello lucha, conflicto, resentimiento, separación,... y en cada paso, sufrimiento. Yo, yo, yo, yo... y lo mío, separado de todo lo demás, de todos los demás. Esto no es Unidad ni Armonía. No puede serlo.

En el Budismo, sabiendo poco a poco que así funcionamos, comenzamos por **evitar todo lo posible lo personal**, todo eso que diferencia a unos de otros, sus ocupaciones, asuntos familiares, opiniones religiosas o políticas, temas de dinero, de fama, de competiciones deportivas, proyectos... todo cuanto signifique distinguirse, y lo llamamos **Lo no conducente**, no conducente al Despertar de la mente, en el sentido de la propia Naturaleza. Lo conducente es todo aquello que se nos enseña en

las Instrucciones a Practicar. En uno de nuestros libros, en la contraportada, hemos puesto a los tres monos significando esto: **No oír, no hablar, no ver lo que no tenga relación con el Dharma** y cuando comenzamos de principiantes, desconociendo el Dharma aun en su versión verbalizable, significa OÍR, VER y CALLAR. Durante un tiempo, obedecer esta máxima es lo máximo que podemos hacer que ya es mucho, NO HACER EGO, controlarle.

Evitar lo personal es practicar lo impersonal, la imparcialidad. Ni blanco, ni negro, ni bueno ni malo, ni me gusta, ni no me gusta, ni esto ni lo otro. Mandan las Instrucciones aunque nos equivoquemos muchas veces y se nos cuele lo personal, lo parcial.

Como principiantes nos tememos que impersonalizar sea como despersonalizar. Creemos que signifique lo mismo. El lenguaje del Ego nos engaña otra vez y el autoengaño se manifiesta en juicios antes de tiempo. Maestros e Instructores saben individualizar cada caso, hemos de confiar en que se nos va a tratar según la Sabiduría Transmitida “Como a Budas que no conoces”, es decir de Naturaleza a Naturaleza pero con toda la compasión y comprensión posible, **desestimando el EGO de ambos**, vaciando las mentes en lo posible, en cada momento, de contaminación egótica. “El Camino es fácil. Lo difícil es prescindir de las preferencias”. La regla funciona con todos, **el Maestro y el discípulo han de hacerse uno** a pesar de las diferencias. Ese es el Camino de la Práctica. **La perfección nunca es un objetivo sino un Camino largo, largo,**

zigzagueante, cuándo es claro, cuándo es oscuro, con obstáculos y sin ellos, pero sobre todo ilimitado.

El trato, la relación con seres y cosas ha de ser el mismo y el conocimiento no servirá para la desarmonía sino para el Camino. **Toda relación sin Ego es Cósmica, sabia, oportuna, instantáneamente vacía e ilimitada. Lo abarca todo y es por tanto inexplicable, no se puede encerrar en palabras.**

Puede parecer chocante que en una época científica, hija del racionalismo permanezca algo inexplicable, ¿verdad? Sin embargo lo que comprendemos es mínimo, no llega a arañar la superficie, de El Todo. Un Nóbel reciente español decía “no he logrado comprender nada sobre la vida, el amor ni la muerte”. La cosa es demasiado sencilla como para ser comprendida porque sólo es Una. Todo es sólo Uno. El Uno es indivisible. Cuando lo analizamos, cogemos un trozo y perdemos lo más importante, por eso progresamos, la ciencia progresa porque a cada paso se acerca un poquito a lo ilimitado de las relaciones entre todas las Cosas y Seres. Todas ellas tienen su lugar y su función en el Cosmos. Nada sobra de lo natural. De lo artificial sí, y es lo superfluo. Este es el problema: **discriminar, no discriminar, ni discriminar ni no discriminar. Tres pasos esenciales de la consciencia de la Meditación Zazen, de la comprensión y de la vida según el momento.**

Según el momento. Esta es otra expresión clave sobre la realidad, sobre el tiempo y el espacio que, percibidos por una mente condicionada, son interpretados, más que vividos, en función del pasado y del futuro. **“Con manchas” significa en**

términos de realidad, que tanto el pasado como el futuro no existen. Uno ya fue y el otro aún no es pero al influir tan manifiestamente, estorban, velan y hasta destruyen la percepción del presente. **El presente desaparece ante la presión de los porqués y paraqués.** Pasado y futuro, biografía y proyecto son ilusiones, vacío, existencia, irrealidad y sueños. La gente más espabilada va cayendo en la cuenta de que el proceso de los asuntos es tan importante como el resultado final. Un resultado final, es un punto en una sucesión de momentos-resultado, en una sucesión que todavía tiene continuidad. Cuando el resultado es lo último, se cumple, el objetivo pasa y hay que inventar otro objetivo para otro proceso. Las empresas más emocionantes son las que no tienen final, las imposibles. Ni románticas ni fantásticas. La realidad es ilimitada, utópica.

Al pasado pertenece la memoria, una clase de conocimiento pero no el único, un almacén del aprendizaje, pero el aprendizaje tiene que ser actualizado. Lo viejo inservible, ha de ser sustituido por lo nuevo más práctico. La renovación ha de ser continuada o el sujeto se retrasa, envejece mentalmente antes de envejecer en años. Por ahora aprender a abrocharse los botones es enormemente útil y nos costó mucho llegar a aprenderlo pero esta rigidez ha de convertirse en flexibilidad cuando aparecen otros sistemas, como el belcrof, toda una revolución y mañana los magnéticos. Los fabricantes llegarán a sustituirlo todo. Ejemplos abundantes nos aconsejan flexibilidad, capacidad de sustitución. Hay cerebro para rato. Si pudiéramos poner una célula cerebral o neurona de los más de veinte mil millones de ellas que tenemos, una detrás de otra,

estiradas, las de un sólo cerebro, darían la vuelta al globo terráqueo. Hay que añadir que lo aprendido está asociado a otras cualidades en el momento pero pasado este, tales asociaciones envejecen y se cortan por eso el acceso a ese trozo de memoria enquistada se hace muy difícil de movilizar y nos observamos con gestos mecánicos incontrolables sobre la mente, el cuerpo y las relaciones.

Resumiendo, hay muchas cosas aprendidas, instrumentales, que no hay que olvidar, no intentamos salir de casa por la ventana porque **discriminamos** qué es la puerta. Esto es discriminar. De pequeños podemos intentar comer por la nariz o no vemos el peligro en el fuego. Discriminamos por aprendizaje. Pero no en todos los casos la discriminación es justa o real. Discriminar en el sentido de excluir, incluye ideas. Este ya no es el mismo instrumento, es algo más complicado que puede ser útil o destructivo. Discriminar por la edad, el sexo, la raza, la clase social, la fuerza, la belleza,... y así sucesivamente, deja fuera un posible contacto útil, conveniente y hasta necesario. Discriminar las comidas en función de los gustos desde jóvenes, es una Práctica que indica una mala educación. Hay que comer de todo. Así interminablemente, tan interminablemente que nuestras malas costumbres pueden estar acorralándonos, metiéndonos en un corralito de bebés: no tocar esto, temer lo otro, desear lo de más allá... es una red hurtadora, neurótica y anormal por frecuente que sea, que la gente oculta muy bien.

El momento presente puede traer una situación en la que no es **necesario discriminar**. Solemos hablar de abandono, dejarse

hacer, ser espontáneos y expresiones por el estilo. Es muy fácil que nos engañemos al creer que en estos casos actuamos con libertad. Simplemente, hacemos un juicio sobre la no peligrosidad de una situación que nos apetece experimentar porque tenemos memoria de alguna otra semejante. Esto no es NO discriminar. Siempre que hay pensamiento, hay memoria y por tanto discriminación aunque sea automática o inconsciente. No podemos evitarlo porque estamos en manos de nuestro Ego, dependemos de nuestro Ego. Creemos ser nuestro Ego. Todo esto debería ser enseñado en las escuelas entre otras cosas porque mucha gente tiene miedo a su propio pensamiento. Creen supersticiosamente que si piensan en una cosa, pueden hacerla o es posible que la hagan. Y se pueden pensar en ciertos momentos, cosas espantosas porque tenemos un Ego monstruoso. La gente tiene que saber que lo mismo que tenemos manos pies, ojos, boca... etc., tenemos pensamiento. Las manos no nos tienen a nosotros sino nosotros a ellas. Pues bien, nosotros tenemos pensamiento, no el pensamiento nos tiene a nosotros. Este es el tipo de cosas, de desmitificaciones que pueden aumentar la seguridad verdadera y realmente: la eliminación de prejuicios, tópicos, lugares comunes, reacciones automáticas, deseos sugeridos, falsas opiniones... es decir, **los contenidos de la ignorancia y su uso es causa de sufrimiento**. Si no te sirve, si lo descubres, no sufres tanto por ello. Fácil, ¿no? Una perogrullada pero algún lector acaba de descubrirlo y al que ya lo sabía le digo: pero tienes que molestarte en entrenarte en una técnica de liberación de la atadura al pensamiento. ¡Coherente! Sólo con pensar no te liberarás. El

conocimiento sólo, no modifica las conductas sólidamente enquistadas.

El tercer paso, **ni discriminar, ni no discriminar** incluyendo a ambas, es imposible de explicar y ocurre precisamente como resultado de la Práctica y es la liberación del sí y del no, de los opuestos, del dualismo. Es una forma de lucidez, un grado de desarrollo, ese punto indescriptible por el que el catador de vinos, frutas, baños, perfumes, calidades... siente que ¡está en su punto! Tú y la cosa habéis conectado en el meollo, en el núcleo. No hay tú por un lado y la cosa por otro. **Ni objeto ni sujeto.** Puede durar un instante pero es ESO. Con el entrenamiento ESO se va haciendo tú y tú te vas haciendo ESO, más frecuentemente, menos diferenciadamente, obviamente no se puede explicar con palabras porque ellas, que atan, volverían a atar. Se trata de **un conocimiento sin palabras. Más allá de las palabras.** Experiencia profunda. Esta vez lo llamamos Sabiduría.

Volviendo al momento, **Aquí y ahora**, cada instante presente es el presente y no hay otra forma real de consciencia. “ESO” es consciencia presente. Ya daré más explicaciones pero debo detenerme ahora, **en dismantelar la falsa interpretación** de esa expresión, utilizada especialmente por los jóvenes de, “vivir el momento”, que todos creen vivir. En dos palabras: para ellos significa aprovechar lo que gusta cuando se presenta, sin mirar límites o inconvenientes, consecuencias, riesgos... etc. También se aconsejan entre sí el famoso, “libérate, sé tú mismo, no worried, be happy”. Si una mente tan inmadura se da permiso a

sí misma, sólo demuestra egocentricidad, una autosuficiencia inexistente, autoafirmación, miedo y prejuicios, exclusión y cerrazón, destructividad, personaje... y mucho sufrimiento en solitario que ni percibe mentalmente aunque sí su cuerpo. Vivir el momento es **VIVIR EL MOMENTO**. El momento es el que vive, no hay un alguien que vive un momento sino, como decía antes, **el sujeto y el objeto se funden y desaparecen como dos. Sólo queda El momento.**

Sería petulante e inexacto decir que cuanto escribo, lo escribo yo. Más bien se trata de **la experiencia del Camino entre los seres y las cosas**. Es la experiencia de toda mi existencia de sesenta y seis años y pico en este momento, ayudado en estos últimos veinte años por varios Maestros del Zen y por mi difícil Sanga, la que se escribe. Pensamiento y acción no pueden separarse de los contactos con todos ellos. El novelista, el filósofo, el poeta... no suelen vivir lo que escriben, no lo practican, lo sueñan. Escribo estos libros para aclararme mi experiencia del sufrimiento. La comparto y transmito porque me afecta el sufrimiento de los demás, no sentimentalmente sino quizás como ser vivo. Me gusta comunicar lo que puede ser útil. No son dos cosas distintas, ocurren simultáneamente y cambian de manera natural, como Vida que son, sin poderse decir que se trata de nada extraordinario aunque no sea frecuente. No oculto claves secretas ni algo extraño, desconocido o peligroso (como se usan drogas en otros tipos de manipulaciones) pues la consciencia puede en nuestro caso, ser ensanchada por medios naturales.



Hubo un momento en mi existencia, hacia los cuarenta y dos años en que a pesar de mis recursos, **yo no sabía seguir**. Uno, me dijo que no sabía qué hacer con su vida, otro, que estaba harto hasta de sus muebles... Mirar al futuro me parecía todo repetición. Necesitaba otra cosa y desconfiando de todo y de todos, me fui al Japón buscando a alguien a quien admirar, servir, aceptar como superior, como sabio, de quien seguir aprendiendo. Esta cuestión de la sabiduría ya me llamaba la atención a mí desde los doce o trece años. Yo quería ser viejo pronto para llegar a ser sabio. Aprendí a respetar la ancianidad como un noble estado pero en mí se convirtió en admiración idealizada. Ayudaba mucho que un tío abuelo mayor, me tomaba en serio. En general, todos mis abuelos me parecía que apreciaban mis cosas. Después, sentía gran placer en aprender más y compartirlas. Como profesional, lo intenté y años más tarde llegué a la inquietante conclusión de que a casi nadie le interesaba aprender. Tuve que aceptarlo lo que me dejó solo, reconociéndolo después como una indispensable prueba que me ayudó mucho hasta ir haciendo poco a poco **una Sanga, gente que busca en la misma dirección tras no-saber seguir**.

Creencias e ideales se fueron desinflando a medidas que mi aproximación a la Realidad crecía. Tuve la gran fortuna de una formación racionalista y científica resistente a las supersticiones y a tragarme ruedas de molino que mis sentidos no tocasen, oliesen, degustasen, vieses, oyesen y comprendieran en sus relaciones, lo cual me hacía **muy desconfiado también, de mis propias interpretaciones y subjetividades**.

Es una liberación percibir que la especie humana no es distinta porque comparte la evolución de los demás seres vivos, plantas

y animales, cada uno con sus peculiaridades. Que no se justifica de manera alguna la superioridad de que se hace gala en la mente egocéntrica y que si se piensa bien no se puede demostrar. No puede demostrar más que dependencia a la hora de comer, beber, sobrevivir a su costa sin el respeto, la admiración y el cuidado de que sí son capaces pueblos “primitivos” con los cuales también utilizamos semejantes criterios ignorantes de superioridad. Son “inferiores” pero queremos sus tierras, sus árboles, sus medicinas, sus animales... su mano de obra. Que la ambición no vea la interdependencia de todas las cosas y las maltrate, es el colmo de la IGNORANCIA SUICIDA. La Genética y la Ecología son ciencias experimentales que demuestran lo escrito. Somos ellos y se lo debemos todo.

Algunos biólogos bien dotados han visto un paralelismo o semejanza entre el comportamiento de los seres microscópicos, los vegetales, los animales y los humanos por coincidir en lo fundamental: comportamiento procreador, familiar, social y creativo evolutivo, que compitiendo todos por la Energía, ellos han logrado las mejores soluciones para gastar cuanto menos, al contrario que nuestra especie. Bien es cierto que han dispuesto de millones de años para sus pruebas pero ninguna de sus incontables especies puso nunca en peligro la Vida, ¡qué maravilla!

En todos los seres se cuidan las relaciones, se hacen regalos entre los congéneres, hay amistad o afinidad, defensa y se construyen ciudades, **espacios de convivencia** entre insectos y pájaros, campos de cultivo entre las hormigas, las cuales se

especializan como ladronas de alimentos unas, esclavistas de otras o secuestradoras, constructoras y administradoras de drogas para asegurar el liderazgo, colonizando... etc. ¿No son comportamientos “humanos”?

Si se trata de habilidades técnicas, muchos pueblos han aprendido de los llamados “seres inferiores”. En centroáfrica, los médicos indígenas utilizan abundantes plantas curativas habiendo observado que los chimpancés las empleaban en las mismas enfermedades. En el pasado, les copiaron.

La falta de vitaminas y minerales obliga desde cotorras hasta elefantes a realizar largos viajes para conseguir las rocas que las contienen incluidos antídotos frente algunos frutos venenosos. ¿Esto es no pensar? ¿No ser inteligentes? Esta compasiva **interdependencia** en muchos casos entre plantas y animales me pareció intuir en mis solitarias observaciones por los bosques de mi pubertad y la manada de perros entre los que dormía la siesta como uno más al sol y a la hierba del verano. Así que me pusieron el mote de “Perruco”. En el día de hoy me acompañan cuatro. He tenido la fortuna de tratar y **convivir con unos veinte** y creo deberles lo inexplicable.

Me entristece saber que hay gentes a quienes los animales no les gustan, les dan asco, miedo injustificado y desprecio hasta llegar a abandonarlos, explotarlos, maltratarlos sin necesidad, obligándoles a pasar frío en casetas o instalaciones sucias e inadecuadas, ni agradecerles los servicios que con tanta pasión

realizan en favor de esta especie que no las merece. Perros o caballos se toman un interés persistente y apasionado en sus trabajos, como un hombre no sería capaz. Apenas saber los millones de ellos que se asesinan en las redes de deriva de pesca de kilómetros de longitud, el asesinato de las elefantas más viejas depositarias de la memoria del territorio y de las soluciones a momentos extremos y peligrosos obligando a vagar a las manadas sin dirección, sólo por el capricho de los aficionados a las figuritas de marfil o en Japón, de los sellos de firma personales. Sucede lo mismo con el polvo de cuerno de rinoceronte o los huesos del tigre en la supersticiosa Asia Central o la matanza de focas para abrigos de señora, cocodrilos para zapatos, grandes serpiente para bolsos... y así una interminable lista incluidos los miles y miles de animales de laboratorio más de la mitad muertos antes de llegar a su destino, cuando los científicos aseguran poderlo solucionar ya con los ordenadores. ¿Qué clase de perversión mantiene restos ancestrales como estos, tan primitivos e innecesarios hoy como la caza o los toros, las peleas de perros, de gallos, de mangostas y serpientes, de bueyes, de camellos...? ¿Cómo es que las tribus más primitivas de África, América, Australia... agradecen a vegetales y animales considerando prohibido tomar más de lo necesario y adoptan familiarmente a los pequeños cuyas madres han sucumbido? ¿No es esto cultura e incultura matar y contaminar la tierra, el agua, el aire, envenenando lo que luego comemos, bebemos y respiramos toda clase de seres? ¿Acaso no es esto perversión, es decir, inversión de lo más lógico y natural, ignorancia culposa?

Dentro de poco trataré más extensa e intensamente de la **ecología**; de los tremendos resultados de la **ambición desmedida**, de la ignorancia que supone la enajenación en la ganancia inmediata, en la falta de comprensión de las leyes de la Naturaleza y la interdependencia de todos los Seres y Cosas. El mundo está enfermo y cada individuo está colaborando a mantenerle con el consumo de lo innecesario. **Unos pocos perciben esta locura, la sufren y no saben por donde tirar y yo debo proponerles lo que su cultura no les propone y es crecer, madurar, inspirarse en su propia naturaleza, convertirse en Budas, en lucidez por el dominio y el control de su Ego, aprender a vivir Ética y Moralmente, no desde un código limitado sino Cósmico, natural, en donde Todo quede abarcado.**

La Interdependencia de Todos los Seres y Cosas, es otra ley natural o Dármica percibida por los Lúcidos que pone límites a la ambición y como iremos viendo, facilita el entendimiento de lo que es el deseo, de una manera natural, realizando la comprensión de las relaciones y la compasión para los errores. **La infelicidad y el sufrimiento son efectos del desconocimiento**, de la inexperiencia, la falta de Práctica consciente unas veces e inconsciente otras, de los asuntos o leyes o enseñanzas que voy describiendo que llamamos Darma. **Pensamiento, sentimiento y acción, han de estar unificadas para que se realicen grados de armonía, acuerdo, compatibilidad entre todos los seres pero hay que comenzar por unificar el propio cuerpo y la propia mente y dentro de**

esta mente, la mente superficial y egótica con la mente cósmica y natural. No fiarse de las divisiones infantiles de buenos y malos, y así podremos percibir más allá, en la zona de ni discriminación ni no discriminación que a primera vista parece inexistente.

Esta anécdota nos servirá para explicar que lo bueno para uno puede ser malo para otro. Todo lo discutible, opinable, opcional, ya lo expliqué, conduce a diferencias y conflictos. Lo indiscutible es que el fuego quema y el agua moja. Cuando se preguntaba a un Maestro cómo podía definir el Zen, contestaba: “beber cuando se tiene sed, comer cuando se tiene hambre”. Si te guías por la experiencia indiscutible, tu mente se organiza conforme a ESO. Eso es la auténtica Forma. Es necesario pasar por una **trans-formación**, una metamorfosis.

La anécdota era, la llamaré así, la de “El señor de los gatos”, a cuya mujer le encantaban y tenía varios en casa. Por el contrario a él no, y cuando ella no estaba les pegaba y asustaba, metía ruido, les tiraba con cosas a la vez que decía “bonitos, bonitos, bonitos...” Al cabo de varias sesiones, cuando la pareja entraba en casa y el señor decía ¡bonitos, bonitos...!, los gatos volaban para extrañeza de la señora que veía la buena disposición del hombre. Este ejemplo nos sirve para insistir en que lo bueno, la afición a los gatos puede ser insoportable para otros. Nos sirve también para ver la astucia del hombre a quien no le interesan los conflictos con la mujer pero atiende a sus propios gustos **condicionando** a los gatos como se nos condiciona a los humanos o a los animales domésticos o de circo, asociando

palabras a hechos. Para los gatos ¡bonito! era igual que ¡Patada! ¡Fuera de aquí! También nos sirve la anécdota para ver en ella que la **apariencia** de las palabras, que es lo que observaba la mujer, no corresponde a la memoria y a la experiencia asociada de los gatos, cuya **significación** de los sonidos (lenguaje) variaba dependiendo de la experiencia sufrida. Aquello de cada cual cuenta la feria...

Cuanto mejor dotados de memoria, más condicionamientos se pueden adquirir. Hay ejemplos formidables. Algunos de ellos son así: los delfines pueden reconocer muchas órdenes y ser adiestrados para detectar, desarmar, interferir artefactos explosivos bajo el agua y también colocarlos. Chimpancés y gorilas pueden comprender órdenes verbales y conversar con signos. Algún gorila hembra ha llegado a escoger el tipo de regalo que quería en una fiesta (por cierto un gatito sin rabo como ella). Y otra ¡hacer bromas! respecto a sus atractivos escasos frente a un próximo encuentro con un joven macho.

La más extraordinaria capacidad de observación la demostró un caballo cuyo dueño afirmaba seriamente que sabía sumar. No pudieron descubrir la manera como lo conseguía pero contestaba exactamente a los números propuestos por su dueño hasta que un psicólogo pidió poder hacerlo él y el caballo fracasó todas las veces. Al parecer el dueño hacía ciertos gestos inconscientes con cada número que pronunciaba o pensaba. El caballo observó la identidad de hablar y pensar, tantas veces, que llegó a interpretar sin fallos lo que percibía.

A medida que vamos **conociéndolos y tratándolos**, como a las personas, vamos admirando sus cualidades y disminuyendo los prejuicios. A los enemigos les mantiene la falta de trato. El miedo mutuo. La falsa imagen. O la imagen temible construida. Comprobando su **sabiduría** es imposible no **admirarles y respetarles** ya es un paso sencillo. El prejuicio de considerarles inferiores o hechos para el uso del Hombre, como toda la Naturaleza, es el mayor de los horrores que han podido enseñarse. Educar en la ignorancia es propio de ignorantes. Despreciar lo que no se conoce, envilece y empequeñece al ignorante quien suele ser, además, presuntuoso. Este es el resultado del **pensamiento dualista** que enfrenta conceptos que sólo existen en la mente del que piensa: espíritu-materia, religión-ciencia, subjetividad-objetividad, racional-irracional, absoluto-relativo, salvaje-civilizado, bueno-malo, blanco-negro...

Intuitivamente, lo mismo que los amantes de los animales, los amantes de las flores perciben un tipo de **conexión** muy genuina y limpia, que después deforman con sentimentalismos ignorantes o crueles. Hay personas que tratan de introducir un trozo de naturaleza en su casa, suelen ser mujeres que la embellecen con plantas y flores a las que limpian, alimentan, hablan y cuidan, sin ser conscientes ni saber, que las plantas privadas de los estímulos naturales del sol, del viento y el agua, aceptan el contacto y la voz como estimulantes para su crecimiento y salud. Esta **Comunicación** expresa su flexible sabiduría y valor curativo para gente muy aislada en sus casas.

No es un invento humano. Como no lo es que ciertos peces, acostumbrados a limpiar a otros de parásitos sin ser comidos por ellos, ayuden en la curación de enfermedades humanas de la piel. O que los delfines conecten con los niños autistas a los que es casi imposible llegar. O que el tiburón se deje estudiar la facultad de no padecer cánceres o que los perros ayuden en las depresiones de los ancianos aislados, los niños hospitalizados, los ciegos, los encarcelados o avisen al epiléptico que va a tener un ataque y se pueda tirar al suelo para no golpearse.

Alguien cercano me decía que los viajes a diferentes pueblos, naciones o montañas le disminuían la presión, le **desconectaban** del bullicio y las complicaciones de la existencia. Deberíamos ser agradecidos a las montañas, los árboles y los ríos por seguir ahí a pesar de lo mal que los cuidamos, para volver a ellos en vacaciones al menos, aunque nos hacen falta constantemente. Tiene el mismo sentido que subvencionar a los pueblos o tribus que no han quemado sus bosques porque su oxígeno es el que respiramos. **La solidaridad es interdependencia**, reconocer la ayuda que nos dan. Pues bien, le decía a aquel que cuando fuera un poco mayor si se ocupaba de aprender, podría desconectar sin moverse, incluso podría **vivir en el mismo mundo en el que viven las montañas**.

Por debajo del cansancio y el descanso, está todo **vacío y en calma**. Ese es refugio donde mora la verdadera consciencia. Puede aprenderse. Es un camino sólo olvidado. Basta con practicarlo. El que una vez anduvo en bicicleta, aunque pasen años, andará con facilidad. La única montaña que lo

obstaculizaría es la autosuficiencia, el orgullo, la adicción al propio Ego que dicta, como dictador que es, que uno sólo puede descubrir el Camino hacia Sí mismo.

De jóvenes, no tenemos consciencia de que el mundo no empezó el día que nacimos sino que lleva funcionando millones de años. De mayores no tenemos consciencia de que todo lo pensamos, sentimos y hacemos, lo hemos aprendido y se reduce a costumbres ejercitadas en el corralito limitado de nuestro Ego. Me parece que al occidental hay que explicarle todo cuanto sea explicable. Es más racionalista, quiere “verlo con sus propios ojos”, saber “el terreno que pisa”, “saber a qué atenerse”. **El occidental tiene miedo de investigar intencionadamente.** La investigación no ha sido una meta de nuestra educación sobreprotectora, sino conseguir y acumular, producir y consumir. Por lo tanto, creo que se autolimita repitiendo y quizás sofisticando sus supersticiones, intentando no aburrirse añadiendo emoción con novedades a cada etapa de su existencia. **El paso a la otra Orilla, se le hace un cuento chino pues progresar es para él, en general, progreso material.** La intuición no se cultiva pero se compensa con fantasía, cosa que refuerza el infantilismo aunque aumente **la Imaginación esta cualidad de, la “imagen- en- acción” que es alimento peliculero y televisivo de fácil digestión y fatal desenlace respecto a la percepción de la realidad por reducir el campo, como dije, de la investigación de lo REAL.**

Mirándolo con detenimiento, constantemente aprendemos cosas pero antes de saberlas, ese campo está vacío y lo hacemos, sin salvavidas, sin paracaídas. **El hecho es que antes de saber, no**

se sabe. Pues bien, con la Propia Naturaleza ocurre lo mismo. Ella ha ido empujando y el Ego rellenando de lo útil y de lo inútil. Entonces, ¿cómo distinguirlo? ¿cómo discriminar?

Madurar tiene que ver con esto. La expresión de **Despertar es pasar a la otra Orilla** es apartarse por un momento, otro momento y otro, de los caminos trillados, vulgares, habituales (hábitos), acostumbrados (costumbre), repetitivas (maquinales), de robot aleccionado. **Investigar en la propia mente**, en la percepción de la realidad sin gafas ni intermediarios, es pisar lo desconocido pero que está incluido en lo propio de la Especie Humana, de su Naturaleza y no de los marcianos o los zombis, por lo que no hay nada que temer, excepto a las fantasías de un Ego fantástico.

Un **Ego fantástico, una mente que no discrimina lo real de lo ilusorio** es lo más común, lo que pasa a todo el mundo que no se haya adiestrado en la discriminación. En este punto no solemos razonar. Para los que quieran hacerlo, en lugar de patear defensivamente como chiquillos, estoy escribiendo esto.

El proceso de socialización, de educación ambiental nos hace iguales pero no idénticos. No hay ni dos gemelos que piensen idénticamente aunque su educación haya sido la misma, las situaciones, los alimentos... lo parezcan.

La necesaria socialización, coloniza la mente de todos y a partir de aquí tenemos un robot en cuyo programa aprendido está la frase “yo no soy un robot”. ¿Pues qué eres? ¿Quién eres



Un buda corriente

más allá de lo común, de la similitud de todos los Egos, del robot?

Si yo dijera: no sé quién soy. Voy, a ningún sitio. El sentido de la vida está en vivirla, habría formulado dieciséis palabras o tres sentencias incomprensibles o vacías de significado, es decir, NADA. Equivale a afirmar negaciones.

Pero si dejamos por un momento el pensamiento que obligatoriamente tiene que encontrar una respuesta a cada pregunta: ¿quién soy, adónde voy y cuál es el sentido? quizás podamos percibir que el pensamiento se acompaña de emoción y entonces las tres frases son ALGO inconcreto, emocional y sin palabras.

Si hacemos la tercera parte del juego y afirmamos: sí sé quién soy, si sé adónde voy; por ejemplo un ser para la muerte, el sentido de la vida está en morir, el conjunto también sería inaceptable, no porque se razone sino porque se rechace.

Cualquier filosofía suele preguntarse y responder de variadas maneras estas mismas preguntas. ¿Por qué hay tantas respuestas posibles? Porque hay muchas preguntas posibles sobre sólo tres o cuatro puntos. ¿Si hay preguntas tiene que haber respuestas? Esto es irreal.

Finalmente, ¿podríamos investigar **qué ocurre si no nos hacemos preguntas y por tanto no nos obligamos a obtener respuestas?**

Esta sería la investigación de la otra Orilla. El punto de partida.

Vivir en el tiempo-espacio del mundo convencional, cultural, es como no vivir, es como estar dormido o muerto, porque es un mundo que no existe en el sentido, en- el- sentido... de tratarse de un mundo **construido** con la mente pensante, estructurada en emociones, sentimientos, deseos, ilusiones, sufrimientos articulados... como si fuera una película. Es un mundo artificial, de artificio, es un mundo **fabricado** desde el que no podemos ver lo real. ¿Puede ver un niño el mundo real desde un cuento de hadas?. ¿Metido en el mundo de las hadas se puede ver lo real? **¿Metidos en el de los dibujos animados podrá verse el mundo real?**

En verano me levanto de la cama, veo llover y me disgusto porque ¡no puedo ir a la playa! Que llueva es un fenómeno real, no discutible ni opinable, los sentidos lo perciben, los de toda la gente cercana a mí. Sin embargo mi rabia y mi frustración son irreales. ¡Sufro porque no acontece aquello de lo que tengo ganas! ¿No es esto el mundo de las hadas? ¿Un mundo ilusorio, una mente ilusoria que no ve la realidad? El presente queda anulado, inservible, por el deseo. El clima, la meteorología, no se adapta a mis deseos ¡oh frustración! Esto **sobre el presente** no vivido.

Sobre el pasado: ¡qué rabia, qué dolor, qué mala suerte! Este verano no ha sido tan bueno como el anterior. Aquí **la comparación con el pasado, anula el presente. Lo real es este momento veraniego, por tanto, lo irreal es el sufrimiento.** El sistema es el uso de la memoria y el mecanismo egoísta el de la comparación de dos momentos en los que uno de ellos no existe, no es actual. Ese momento no es vivido. Además, no puede haber dos momentos a la vez, actuales, por tanto imposible compararlos. Si lo hacemos se trata de **autoengaño.**

Tercer ejemplo, **sobre el futuro**, el personaje dice: preciso hacer tales y tales cosas el año que viene. Quizás tengo programa para cinco años, compromisos profesionales (¡Una vez se lo oí decir a una famosa cantante!). No puedo aceptar otras cosas... Si consigo tal proyecto, me permitirá ampliar el negocio y hacer un montaje... El cuento de la lechera. ¡Aún no tenía dinero para un prado y ya había montado una fábrica de derivados de la leche! No sólo no se vive el presente, sino que se están padeciendo los peligros virtuales del futuro. ¡Sufrimiento de base ilusoria otra vez!

El presente del Aquí y Ahora, compite con un falso presente deseado, con un pasado y un futuro condicionantes que le desplazan y anulan. Cuando no se vive el presente estamos muertos, somos muertos que parecemos vivos, muertos vivientes. El momento presente es **consciencia presente** sin velos, interferencias ni sustituciones autoengañosas, infantiles,

destructivas de lo único importante que es la **realidad** de cada momento presente. Cuando se ha pasado, ya no es. Cuando se piensa en futuro, aún no lo es. Sólo Es, El Presente. No hay otro tiempo para vivir y aún así, no es fácil que cada momento no sea contaminado y robado. **Estar en lo que se celebra y celebrar en lo que se está, es lo importante, la clave de la vida real y verdadera a saborear.**

Las palabras que voy destacando más oscuras, van marcando la evolución, los conceptos del entrenamiento y la experimentación de lo real que tienen relación directa con la vida cotidiana de las personas no totalmente identificadas con el mundo mundano y con sus propios pensamientos mundanos. Cuando sostengo que vivimos en un **mundo artificial, organizado por los intereses del tener y el consumir**, dirigidos por la adrenalina emocional del placer de cualquier cosa y cuesta abajo, se me quedan mirando como si desvariase. Otros están completamente de acuerdo, más aún cuando se añade el componente emocional sobre la casi ausencia de bondad, justicia, solidaridad, equilibrio, comprensión, respeto, alegría, paciencia, calma, honestidad, tolerancia... etc. Todavía están más de acuerdo, si añado que vivimos en un mundo de despilfarro, de orgullo, inseguridad, domesticación, agresividad, destructividad intencional e inconsciente pero responsable, grosería, mal gusto, competitividad feroz, explotación, prepotencia,... y sufrimiento. Cuando pregunto después, si este puede ser un mundo real me dicen que sí, que es el que tenemos y en él hemos de vivir. Algunos dicen que ya lo habían pensado y que no hay más que egoísmo y desvergüenza. Entonces uno puede creer que los

sistemas críticos funcionan y el rechazo a todo este mal sueño va a acompañarse de un decidido trabajo de la Práctica del Despertar y la recuperación de la mente a lo real pero con lo que te encuentras corrientemente es con la respuesta de que ellos no lo necesitan porque no son así, no les ocurre nada de lo dicho. A todos los demás sí les ocurre pero a ellos, no; que así es la vida, hay que aceptarlo como viene, adaptarse, no te vas a meter en una cueva, aguantar lo malo y quedarse con lo bueno..., aprovecharse. En fin, que siguen con lo de los sueños, con el rechazo teórico, **juicios que no conducen al cambio...** en resumen con **un sentido de la identidad ajeno a lo que pasa** a su alrededor, que se conserva puro e incontaminado sin advertir que la identidad del mundo es la de sus integrantes. La defensa está en excluirse, **autojustificándose** de las feas y malas cosas que ellos no hacen. Esas que salen en los periódicos y la televisión limitándose a la “identificación” de los malos. Otra vez los buenos y los malos. El dualismo excluyente. **Excluyéndonos de los malos, somos los buenos.** Lógico. Una lógica infantil de dos términos que se oponen como en los ordenadores. Lo digital no es sólo de dedo, sino de dos, el cero y el uno. Así funciona. Cada vez que afirmamos algo, convertimos en cero a todo lo demás. **Un adulto lo es porque integra o unifica más información y de distintos niveles no mezclables ni distinguibles por la lógica dualista que llamo niveles de conciencia.**

En todos los casos, **somos gente que sufre y se intuye que sufrir debe tener algún sentido.** Así, según distintas filosofías, el sufrimiento es un castigo, para otras un mérito, una

oportunidad de endurecer el carácter, algo inevitable que acompaña a toda existencia... incluso el necesario estímulo para hacer florecer la mente que **se mantiene aún en la etapa del apego** a las cosas, las personas, el dinero, la fama, el poder, la familia, el amor, el miedo..., lo conocido, las palabras.

Cada sujeto llamará y reconocerá el sufrimiento de una o varias maneras como el dolor, la insatisfacción, la frustración, la pérdida, la inadaptación, la neurosis... muchas más palabras que se reducen a dos expresiones: **no conseguir lo que se desea y perder o estar en peligro de perder aquello que se ama**. Todo es lo mismo, cuestión de apego. Un apego y muchas circunstancias o condiciones.

La desorientación es tan grande que sólo el miedo al dolor, sea cual sea, obliga a una huida forzada y a la exigencia inmediata hacia todo el que pueda disminuirlo atribuyéndole su causa, pidiendo restitución o quejándose a instituciones existentes o no existentes por medio de rituales, falsos poderes o milagros. **La educación para la realidad incluiría un adiestramiento sobre el dolor y el sufrimiento**. El dolor es sólo dolor y hay que ver lo que duele antes de pedir su neutralización. Si el dolor es evitable no hay porqué resistir utilizando el modelo heroico. Ni tampoco el sacrificado.

Sin adiestramiento, la simple idea, idea, de dolor, desencadena mecanismos de terror y sus acompañantes fisiológicos de tensión muscular, escasa oxigenación... etc. con lo que se le está aumentando fisiológicamente. Ejemplo claro el de los partos.



El dolor añadido puede ser controlado como gran parte de los sufrimientos, suprimiendo la causa. Romperse un brazo conlleva dolor, ponerse histéricos, aumenta el dolor, pero si además calculamos la “enorme” cantidad de cosas que no vamos a poder hacer durante los cuarenta días del escayolamiento (futuro), estamos al borde del ataque de nervios que se repetirá casi cada día hasta que lo aceptemos. Esto es **Sufrimiento: el apego a nuestros cálculos**, a nuestros pensamientos, deseos... etc.

Bien es cierto que **una educación para la irrealidad se traduce en sobreprotección, en ocultación de verdades y utilización de falsedades** que indudablemente funcionan como lenitivos, como aplacadores del dolor y el sufrimiento (ojos que no ven...). Ni el sujeto es un adulto en estos casos ni puede dejarlo claro a quien le ayude, que igualmente puede tratarse de un amigo, familiar o profesional infantilizado. Como lo general por ambas partes es la inmadurez, es más corriente el uso de sistemas sobreprotectores. **Estos sistemas, roban a todos los participantes la oportunidad de madurar observando los límites.** Cada uno de los de él mismo y además, poder ayudarse unos a otros según las diferencias de madurez. El sistema más simple y general, es ocultarlo todo porque se tiene la secular experiencia de que el conocimiento complica las cosas. Sin embargo lo conveniente es individualizar y para ello hay que capacitarse. Resumiendo: simplificamos porque si no, hay que capacitarse o, como no estamos capacitados, somos simples y actuamos con simpleza. El ignorante, no sólo simplifica sino que no distingue la simpleza de la simplicidad.

Con la experiencia del dolor y la posterior amenaza del dolor, se crea **el ruido** y una vez que le tenemos dentro ya no tienen que amenazarnos, nosotros mismos lo hacemos, seleccionando las situaciones amenazadoras e imaginándonos, mientras sufrimos al imaginarlas, las posibles situaciones de dolor. Con este aprendizaje vienen manejando a las masas los que tienen **el poder de infringir dolor físico o psíquico**. Sin haber llegado al dolor o no teniendo experiencia directa de él, nuestro Ego construye el **prejuicio**, un juicio anterior a la experiencia, que limita nuestros movimientos. Esto puede constituir la base del aprendizaje del comportamiento moral o ético que permite la convivencia pero es difícil de ensanchar o modificar por formar parte del **marcaje**, la impronta química desde los primeros días, meses y años de nuestra biografía. **Hacer evolucionar la ética y la moral es asunto lento que para los inadaptados, tiene que convertirse en una necesidad individual**, es decir, habrán de hacerlas evolucionar ellos mismos sin esperar a la lenta evolución social porque su tiempo de vida es corto, limitado. Hay otro libro en preparación en el que intentaré desarrollar algo más estos temas. Momentáneamente, tomaré un ejemplo significativo y fácil para explicarme y es el de la **supervivencia**. La amenaza del dolor llamado hambre, frío, falta de techo, aislamiento, incomodidades..., miseria al fin y al cabo, es el gran fantasma autojustificador que gracias a posteriores elaboraciones puede extenderse, estirarse y contraerse cuanto el sujeto “quiera” para **autojustificar sus ambiciones**, su conducta, sentimientos... y todo lo que convenga. Los modelos que se han fabricado del estilo americano, en Europa llamado

Sociedad del Bienestar, han conseguido convertir en indispensable tener propiedades y títulos universitarios pero a los que ya los tienen, seguir acumulando **“necesidades superfluas”** para las que hay que tener medios abundantes y de sobra, lo cual obliga a negocios dudosos siempre justificados por la licitud de las aspiraciones familiares, personales y hasta sociales bien aparentes en los medios políticos. Lo grave está en que la acumulación se sigue concentrando en las mismas manos que hace miles de años, el veinte por ciento, a costa del ochenta por ciento. El fraude no es sólo social, produciendo mucho y contaminando mucho, sino personal puesto que el costo de vida en términos de **calidad, está en razón inversa a la dedicación, la meta, el logro**, la cantidad conseguida. “Cuanto más ocupado está el hombre, más se aleja de su centro”. Este tipo de figura autosuficiente, “selfmade”, no sólo ha invertido su ética, comprometiendo el futuro de sus propios descendientes por los que dice trabajar (degradación ambiental) sino que sus limitaciones mentales, resultado de una superespecialización, le hacen un superignorante por no disponer de tiempo ni energías para el descubrimiento de otras cosas entre ellas él mismo. **“El autosuficiente superignorante superespecializado”** también tiene su autoimagen inflada, inflamada, encontrando la lógica hiperresponsabilidad justificatoria en dos versiones, una negativa: si no lo hago yo, lo hará otro (referido a los escasos escrúpulos). Dos positiva: si no lo hago yo, ¿quién lo va hacer? Alguien tiene que hacerlo y qué casualidad, tengo que ser yo. Indispensables. ¡Qué gran Ego! y qué gran desilusión, sufrimiento cuando descubres que no eres indispensable para nadie. **Estas construcciones mentales, son las que nos**

esclavizan a nosotros y a la vez proyectamos sobre los otros confluendo y organizándose en lo que llamamos, el Mundo, la mundanidad.

El mundo y el Ego tienen pues, la misma estructura perversa. El instinto de supervivencia se ha neurotizado, disfrazado de moral al servicio de la ambición y el ansia de poder del “llegar a ser”. El Ego es el guión, el actor, el productor, el director, la pantalla, la proyectora, el público, las butacas..., nada queda fuera de la justificación y encaje de la articulación de acciones egoístas porque todo es un “caso de necesidad”. ¿Qué es un deseo, una ilusión? Si no podemos **discriminar deseo de necesidad** es que vale todo y el autoengaño funciona. La idea de supervivencia se extiende. Ya no es contra un león, contra el frío o el hambre sino que convertido en competencia por el éxito, se extiende y traspasa las fronteras de lo razonable incluyendo, disculpas por delante, el robo, la extorsión, la droga, las armas, el trabajo, porque... ¡Hay que vivir!

Sin embargo la gestión de nuestra Vida, no coincide con la gestión de nuestra Existencia mundana. Esta se apoya en el contagio y la impregnación del ambiente social, el sello de la cultura ambiental que nos marca con las opciones y gestos organizados por las instituciones que estructuraron, afortunadamente, la convivencia mínima que se aprende en los juegos, los dichos, las canciones, los cuentos, las anécdotas y los chismes de familia, bar y trabajo, en la escuela, la calle y los

deportes de masas que ocupan la mente con retazos de aquí y allá de diversa significación, valor, sentido. Con infinitas repeticiones, la **mente constructora** levanta sus edificios en el aire, **edifica el personaje** con el que nos identificamos y llamamos Ego, Yo, del que el Viejo Buda dijo nada más descubierto en su propia mente: “No construirás más”; (sin que me dé cuenta de ello, quiere decir). Con estos materiales de la **socialización cultural**, muy elementales en la mayoría de los sujetos, pero químicamente anclados en la memoria del aprendizaje, reforzamos los retazos tomados de aquí y de allá, el personaje de la Existencia, el personaje del Teatro del Mundo y el Mundo mismo que se convierten en costumbres y automatismos que con el tiempo rompen su relación con el pensamiento, la racionalidad... quedando robotizados.

Más abajo de la corteza, la memoria, la articulación, el personaje el teatro, el montaje, estructura y superestructura Ego,... está uno mismo, su Auténtica Naturaleza y su origen, común a todas las Cosas y Seres.

El edificio ha de ser derrumbado y reconstruido piedra a piedra, una y otra vez miles de veces, tantas como momentos para ser reciclado. Así lo ordenó el sabio Maestro a su discípulo: “Hazme una torre de piedra”. Al cabo de un año, le dijo: “No me gusta, tírala y haz otra”. Al cabo de un año, otra vez lo mismo. Y así varias veces más.

La educación del Zen es muy difícil y muy fácil. Es muy difícil porque el Ego es muy fuerte, la deformación muy vieja, la costumbre egoísta muy establecida por la repetición y la falta de

consciencia, el robot no escucha pero sin embargo, el cambio ha de partir del propio Ego.

Y es muy fácil cada vez que, tras el aprendizaje de observar el Ego y de dejarlo caer abandonándolo momentáneamente, se abandonan las preferencias personales, dando con el fondo, la profundidad de nuestra, digo nuestra y no ajena, naturaleza.

Se trata de un Viaje, una peregrinación por nuestra mente-cuerpo múltiple, de varias profundidades de consciencia.

Tan mar es la superficie como la profundidad. Tan mar son diez metros como cien o como mil o veinte mil. Sin embargo la visión es distinta hasta llegar a la no visión con el ojo sólo y a percibir formas de vida nuevas y desconocidas. **“Las tempestades ocurren sólo en la superficie”**, en la corteza, en el pensamiento. Damos máxima importancia a las anécdotas porque no calamos más. El Ego es como el corcho que con esfuerzo se hunde pero cuando le sueltas vuelve a la superficie. El Ego lleva burbujas de aire-nada, al fin y al cabo, vacío, pero sacar ese vacío es costoso. El corcho ha de convertirse también en piedra y detenerse allí **donde sea necesario con libertad** no importando a qué profundidad. **A esta Experiencia del subir y bajar, abandonar y aferrar, superficie y profundidad, corcho y piedra y más allá de dos extremos que son teoría, la llamamos Espíritu.**

“Cuando se vive en libertad, la libertad se ve por todas partes” (Kanjizai). **Vivir en libertad**, Es subir y bajar, “ir y volver” sin porqué y ni para qué. Es un estado vacío de la mente. En cuanto se usa para algo, el vacío se llena, se ocupa y ya no es vacío.

Esta es la clave del dar (Fusu), mantener el vacío. Tomar y dejar caer. No buscar algo siempre. Todo desaparece. Seguir este camino es seguir el Camino del Universo. Sin contradicción alguna con los aprendizajes útiles. No estoy proponiendo abrir las puertas con los pies.

Vulgarmente se confunde la libertad con su uso, con el para qué y el porqué. Esta es una ley egocéntrica a no hacer caso cuando no es el momento de **cultivar el Ego, que se enaltece cuando tratamos de escoger entre opciones y escondernos tras “el libre albedrío” para tomar las decisiones propias.**

Escoger se refiere a llevarse lo mejor y dejar lo peor porque es lo que conviene. Opciones son elecciones entre las que se escoge la ventajosa. Decidir es sopesar, valorar según los deseos de ganancia. Si continuásemos buscando conceptos sinónimos, veríamos que se tratará siempre de lo mismo: Yo y lo mío.

¿De qué clase de “albedrío” se puede hablar cuando el que escoge, opta y decide es el Ego? ¿Cómo no va a ser egoísta una acción sin otra finalidad que ganar en el campo del dinero, el poder, la fama, la gloria, la competición, la diferencia... etc., el premio sea este cual sea? Si hay premio, hay Ego, si hay Ego, no hay verdad, realidad, sino previsión condicionada.

Tradicionalmente se nos ha vendido una idea de libertad rellena de resultados, ocupada por los objetivos que no es más que libertad para hacer lo que a mí me da la gana.

Como se viene vendiendo el concepto de respeto y de tolerancia, como una actitud expresada como que cada cual haga también lo que le parezca, “que también el otro es libre”. Somos libres mientras no toquemos la libertad de otro, su gana, según el vulgar dicho “la libertad de uno termina donde empieza la del otro”... y así, engañosas filosofías sobre el concepto porque de un concepto egoísta de la libertad se puede decir lo que se desee ya que es subjetivo. Entiendo por experiencia que la libertad la puede saborear, captar, realizar quizás solamente, el que ha experimentado la esclavitud. Salir de algo que produce sufrimiento, estar fuera, liberarse de lo que agobia, oprime, duele, ahoga, enferma, mata, es el potencial saltador, el disparador.

El movimiento vacío y no determinado, ni condicionado, de la energía vital, es lo que se concreta en **los gestos de la vida y estos son anteriores al Ego**. El ritmo y la energía con que se gestiona la Vida son los movimientos de la libertad. **Pero la libertad es la transparencia de la consciencia o Nada para Nada. Todo para Nada. Nada para Todo. Ni nada ni Todo.**

El viaje de la libertad, el camino de la liberación del Ego, de la emancipación, de la realización, son lo mismo, porque es el Gran Viaje del Espíritu, de la Consciencia múltiple, de la coincidencia unificada y armónica del cuerpo-mente-cosmos. Consciencias irracionales, racionales e intuitivas, consciencias prelógicas, lógicas y postlógicas o alógicas. Palabras que no dicen nada sin la experimentación del Cuerpo-mente-cosmos. No se trata de un conocimiento exótico ni metafísico, no se deja

atrapar por los medios comunes y lo llaman esencia Cósmica por llamarlo de alguna manera, tan injustificada como a la Nada llamarla Nada. Si es nada no es ni un nombre siquiera pero así funciona el Ego, de manera que sabiéndolo ya no nos hace daño. No nos podremos creer que un nombre corresponda a algo.

A las ideas y creencias sobre la existencia y la progresión del mundo, a todas estas reflexiones, las llamamos filosóficas.

Mitos, religiones y ciencias son promesas y esperanzas imposibles, lo que no quiere decir que no ayuden en ciertos casos. Pero se puede evolucionar.

A grandes rasgos, las leyendas y los mitos son las inspiraciones, dicen los antropólogos para que los dioses y los hombres, los hombres semidioses, ese híbrido mental egótico, compitan por el **poder y la inmortalidad**. Para explicar el mundo, los griegos hace dos mil y pico de años, intentaron, entre los primeros que sepamos, razonar los fenómenos, seguramente influidos por civilizaciones anteriores y próximas. Las creencias animistas primitivas sobrenaturalizan los mismos fenómenos viendo en ellos representaciones de genios y espíritus por todas partes. Las religiones monoteístas hace dos mil y mil quinientos años explican todo desde el gobierno de un solo dios. Desde hace unos cuatrocientos años solamente, es el Hombre el que explica y busca con la mente inquisitiva de la duda y la frustración, sin recurrir al pasado y la tradición, en un esfuerzo de independencia mental propia de un Renacimiento.

Con la Revolución francesa y la revolución industrial, hace ya doscientos años, dos o tres abuelas tan sólo, se ve el progreso,

siendo la ciencia la que inaugura la aceleración de dicho progreso con la aparición del teléfono, el tren, el coche... poco después el avión y la electricidad de la que se llegó a esperar traería la inmortalidad, una vez más. La Especie humana no acepta que todo sea cambiante e impermanente. Desea la inmortalidad para así entre otras explicaciones, temer menos a la muerte del Ego, puesto que el cuerpo sigue sin morir, integrándose en el Cosmos, evolucionando, volviendo a la tierra y sus componentes, reciclando su forma y composición.

Entonces es cuando el culto a la Ciencia se convierte en un nuevo mito y es el de descubrir los porqués y los paraqués de todas las cosas y con ello solucionarlo todo. Es el nuevo paraíso de igual manera que antes el de la religión y antes que ella el de la magia. Todos los mitos que quedan o muchos de los nombrados, conservan por tradición, una proporción de masas fieles a sus dogmas que se mantienen a lo largo de las épocas llegando hasta hoy, hasta multiplicarse en incontables inventos modernos o de nuevo diseño y corresponden a momentos individuales de maduración de la mente; lo mismo que a cada edad hay ciertos alimentos preferibles, juegos, aspiraciones...

Después de las bombas atómicas sobre Japón, casi a mitad del siglo, se comprueba que **la ciencia no es sólo para el bien** y aparecen nuevos mitos proféticos para controlar el poder atómico que son los extraterrestres. Gentes más desarrolladas científica, moral y tecnológicamente, capaces de velar por la Humanidad silenciosamente. Cada vez que un coche se detiene

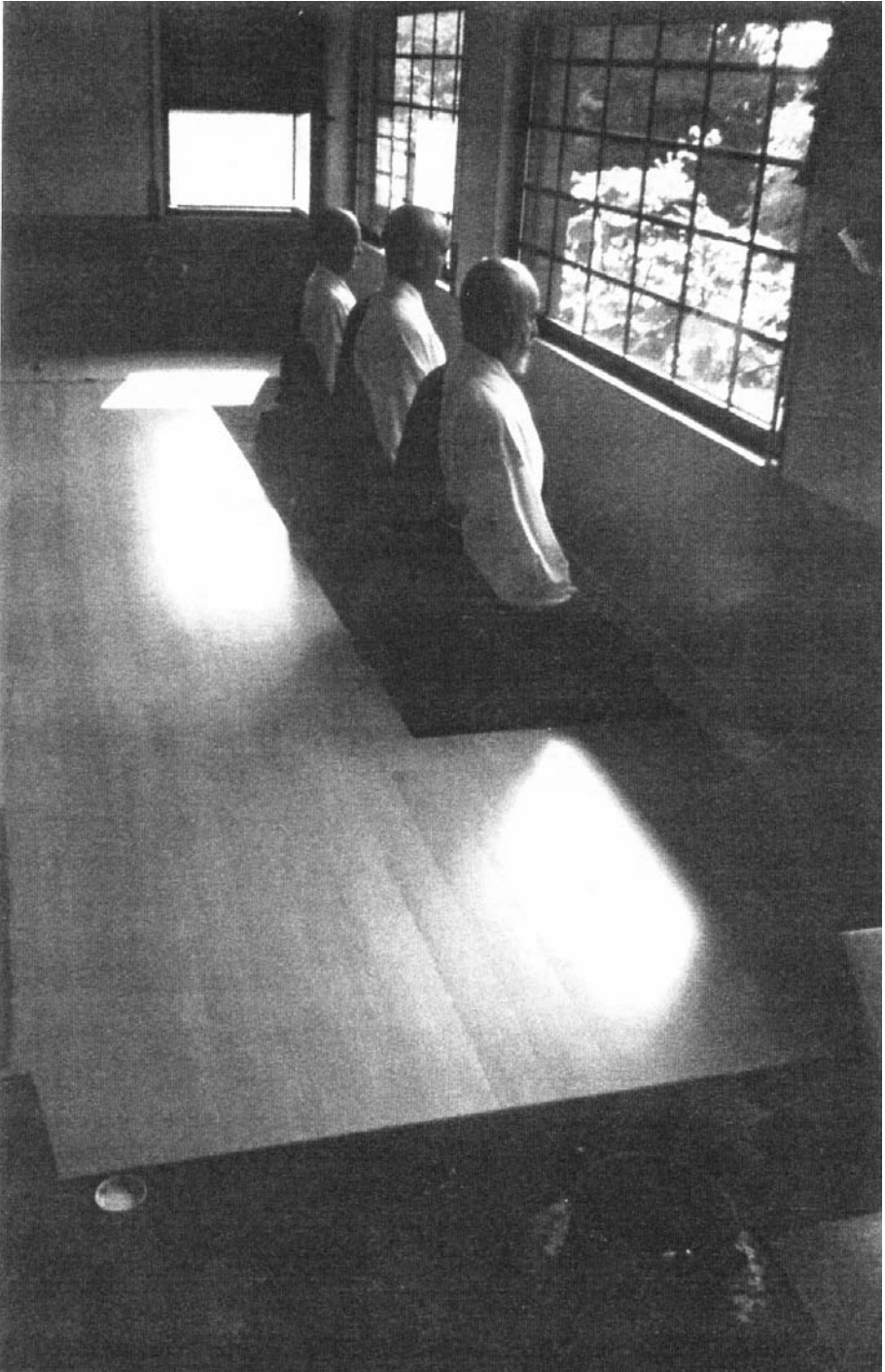
y no arranca, “ellos” están detrás, como antes cada vez que un caballo se detenía había un espíritu. Esta nueva teología de enorme desarrollo y poder económico, asocia a los fieles y les ayuda profesionalmente a orientar sus creencias como “escogidos y seleccionados por ellos”. Todo calcado de otros mitos y esos de los anteriores y de los anteriores. Otra vez la inmortalidad deseada.

Después aparece el movimiento de la globalización económica por la que se logra la unidad sin implicaciones concretas. **“La ciencia no tiene conciencia”. Ella sola nos destruye, no hay responsables.**

Con la ciencia todo va mejor pero dos tercios de la Humanidad están como siempre. La felicidad religiosa era para después de muertos. El mito es ajeno a la realidad porque **no soportamos la falta de significado del proceso natural de nacer, crecer reproducirse y morir.**

En países recientes, de cultura pragmática y elemental de mezcla de tradiciones por estar contruidos por emigrantes unidos por la tierra y la necesidad de sobrevivencia, con clases raciales que sustituyen sólo en parte a las clases sociales, se cree que la felicidad se puede conseguir ahora, en la existencia y dan a luz **la sociedad del Bienestar**, o el paraíso del consumo, “coge el millón y corre”... etc. el Sueño Americano que se convierte en modelo y nuevo mito para los viejos países y culturas que no evolucionaron suficientemente. Así se extiende

en su egocéntrica elementalidad a las mentes elementales de todo el mundo con su **mitología del exceso** en todos los órdenes, rompiendo límites, inflándose de petulancia, prepotencia, arrogancia... y contradicciones. El país más rico del mundo cuya base económica es la del despilfarro, la creación de necesidades superfluas y el consumo indiscriminado, es el país donde hay más gente rica... y más gente pobre a quienes se les niegan los paraísos del consumo y los paraísos fiscales. El mito continúa constituyéndose aunque el idealismo de la unión de todos los pueblos en la libertad y la felicidad institucional fracase y fracase la unión de la familia. Pero el individualismo crea con **el mito de la eterna juventud**, el culto a la imagen, los gimnasios, la cirugía estética, a los héroes duros, ganadores y las mujercitas de melena y altos pechos... inmortales, alegres e hipersexuales. **Los tópicos dualistas, de oposición, que siguen orientando a las mentes, luchan y representan a los bandos: bueno se opone a malo, cultura a naturaleza, civilización a salvajismo, blanco a negro, progreso y modernidad agresiva a moderación y austeridad.**



El “hombre hecho a sí mismo” es el nuevo e ignorante señor de la selva de asfalto que consigue viajar desde la nada a la presidencia de algo vacío. De hijos-dalgo a jefes-dalgo... el nuevo modelo del éxito indiano frente al perdedor que es mayoría. De granjeros ejecutados por los Bancos a ejecutivos de corbata. Esta simplificación, cala en lo más profundo de lo más superficial y desde hace quinientos años, justifica el exterminio de los indios salvajes, los animales salvajes, los salvajes negros esclavos, la naturaleza salvaje, los animales salvajes... identificándolos como el mal y erigiéndose en representantes del bien, proféticos salvadores de un tipo de mundo y destructores de otro que son los vigías de occidente, guardianes de occidente.

El mito con el que se asustaba a los niños es bien antiguo, que la historia nos recuerde data de los demonios bárbaros del este, los cornúpetas bárbaros del norte, los infieles bárbaros moros del sur, los turcos, los judíos, los protestantes, los comunistas... repitiéndose miles de años atrás con otros nombres pero atacados de las mismas anemias en las seis direcciones del espacio.

El egoísmo es una capacidad central para el juego sucio, las canalladas, apropiaciones oportunistas, sacar tajada, el cinismo, el engaño. ¿Por qué será que como la televisión y las revistas del famoseo petardoso, elaboran los aspectos más repugnantes de la personalidad humana sin sensibilidad alguna para equilibrarlos con proporciones de alegría, ayuda mutua, solidaridad, tolerancia y la Práctica de compartir...? ¿Qué incapacidad es

esta? ¿Por qué resultará tan difícil pública y privadamente? ¿De qué valores se tratará?

Una extraña e ilusoria ambición, sin embargo, nos hace querer ser felices cuando no sabemos dar un paso sin depender de algún mito y utilizar a alguien. ¿Así de inútiles y retrasados nos ha hecho la civilización?

No sabemos cerrar puertas y grifos, limpiar el lavabo después de usarlo, tener ordenada la ropa, comer de todo sin distraerse en pensamientos, escuchar y dejar hablar a los demás, ni sabemos cocinar, ni estar solos, ni capacidad para ser criticados o frustrados... y así cien cosas elementales que habrían de aprenderse en la infancia y la adolescencia. Nos alimentamos de nuestro propio Ego auto-ensalzándonos **sin someternos a prueba alguna...** ¿Qué gratuita pretensión nos lleva a **exigir todo a la vida** y aspirar a la felicidad **sin respeto, disciplina ni control?** “O se vive como se piensa o se acaba pensando como se vive”. **¿Cómo aprender a pensar y a vivir?**

SEGUNDA PARTE

BÁRBAROS DEL MUNDO UNIDOS
EL NORTE CONTRA EL SUR.
LA CIENCIA, MATA.

Lista de manifestaciones de la Destructividad del Ego, de los Egos, en el Mundo, El Mundo de los Egocentrismos, porque hay otros Yoes Reales en otro Mundo Real Cosmocéntrico que es este mismo pero que han aprendido a ver, saborear respetar y compartir la Vida. Evolución del Ego-céntrico, al Biocéntrico.

En las páginas anteriores, he tratado de exponer la experiencia de mi propio Ego y el de los demás, que los dos tienen la misma estructura, pero desde un ángulo de apreciación distinto, antes y durante el proceso de aprendizaje del “Ver”.

Quiero ofrecer al lector **una corta lista de barbaridades** con la intención de que reconozca, si no lo ha hecho ya, que lo que llamamos Mundo, es la colectividad de los Egos organizados en países, guiados por una desmedida inercia, ignorancia, ambición..., de la misma causa y explicación que las que he ido escribiendo en el ambiente de las relaciones individuales o personales. Esta colocación en los intereses del propio Ego y la suma de los Egos e intereses de los demás coincidentes, es el

Egocentrismo que va a provocar acontecimientos tan destructivos e insensatos como los que vienen a continuación, recogidos de las televisiones, telediarios y documentales especializados de los que muchas veces se dice están manipulados pero aún así son la información de que disponemos. No olvidemos que hay una pequeña proporción de personas que por motivos sentimentales, la convicción científica u otros, frenan en lo que pueden esta destructiva tendencia de la especie con “un gen egoísta”, que, puesto que sucede lo que sucede, podemos deducir que su poder es muy escaso.

Esta lista es un cortísimo resumen de la **Ecología Humana, es decir, de sus maneras suicidas y perversas con las que la Especie Humana, Neurótica cuida su Casa, su Casa en el amplio sentido de la Ecología, el lugar donde vive, el Mundo.** Y digo perversa porque debido a su destructividad Egolátrica, condena a sus propios hijos a un mundo envenenado cuando se supone que habrían de ser los sujetos más apreciados y preservados al menos instintivamente. **Es el instinto el que se invierte y es la mente “educada” la rectora de los hechos, la que se invierte también, al perseguir objetivos inversos a la supervivencia.** El Homo sapiens, luego faber, habilis, ludicus, siliconis..., más bien parece a mis ojos Homo Egóticos, Homo demens, un loco atacado por una neurosis básica magnificada hoy por cincuenta años de avances tecnológicos hipotecantes de áreas de la Mente y del Mundo dedicables a un desarrollo equilibrado que no se ha cuidado. El juguete se ha ido de las manos para hacerse autónomo y mortal. La nanotecnología tiene una hermana gemela: la nanointeligencia humana.

Por otro lado es un placer poder afirmar que el Paraíso está precisamente en donde vivimos. Es inimaginable tanta perfección, tanta belleza, tanta interdependencia y equilibrio, tan incontable cantidad y calidad en las soluciones de todos los tramos de la experiencia de los vegetales, los animales, la climatología, el agua, la tierra, las bacterias... y contar con muchos sensores o sentidos como tenemos los humanos como para percibirlo, saborearlo y cuidarlo.

Seguramente que desde hace miles de años se han distinguido los cuatro elementos básicos del Planeta en agua, tierra, fuego y aire, descubriéndose pronto lo que hoy pocos distinguen y tienen en cuenta, cuáles son las relaciones entre ellos como causas y efectos, como la Vida. La mutua interdependencia de esos cuatro factores, su total que es la Vida, convierten al conjunto en una Unidad donde nada sobra y todo es regulado por la interacción: Todo es Uno, no hay partes. Cuando se hacen partes, la vida se destruye. Sólo hay partes en la mente superficial, en las palabras y engañados por ellas, autoengañados, destruimos porque no es exacto que construyamos nada vital. No sabemos.

Un ejemplo fiel es el del **cielo del agua**. Todo es agua, en un ochenta por ciento nosotros también. Sus nombres son variados según la localización y la función pero el agua es siempre agua, se trate del mar (tres veces más de superficie que de tierra), los ríos, la lluvia, los arroyos, la nieve, los jugos vegetales, la proporción de la misma en las carnes y los pescados, el rocío, el granizo, el hielo, la sangre... Por la acción del sol, el agua se evapora y en forma de vapor se hace nube que condensándose

descarga en lluvia y otras formas, sobre montañas y valles empapándose el mantillo de los bosques hasta sobrar y escurrirse por los arroyos a los acuíferos subterráneos derivándose hasta el mar para repetir el ciclo una y otra vez. Intervenir o manipular cualquiera de sus formas funciones o momentos, es afectar al conjunto del agua y a todo cuanto toca, sirve, empapa, recorre... Al estar en contacto íntimo y continuo con la tierra y el aire, cualquier contaminación de ellos (industrial que se solucionaría disponiendo de un circuito cerrado) la afecta, repercutiendo a su vez incluso a grandes distancias, por viajar con el viento. Es el caso de países nórdicos cuyos cientos de lagos están muriendo debido a las lluvias ácidas que vienen de otros países. Millones y millones de toneladas de cal neutralizante de los ácidos de la combustión de las fábricas, han de tirarse con aviones y barcos a estos lagos sin servir de mucho porque el aluminio disuelve los nutrientes. Si **los bosques** se talan, el agua no es retenida y arrastra torrencialmente las tierras conduciéndolas al mar y quedando sólo desiertos de piedras.

Con respecto al **aire**, si el gas carbónico de la combustión de gasolinas y petróleos, más la respiración animal y humana, cuya población ha crecido en quinientos años de doscientos cincuenta millones a seis mil, invade la atmósfera en proporciones tan gigantescas, los árboles no podrán absorberlo. No quedan suficientes ya. Millones de años reteniéndolo en el subsuelo y en cien años los humanos lo liberamos. Es como una guerra contra la Tierra. Si la envenenamos con productos químicos que llaman abonos forzadores, hormonas, insecticidas, bombas de fósforo,

desecamientos, detergentes, azufre, mercurio... y demás productos de la agricultura intensiva química, la industria, los coches, los incendios, la respiración humana y las guerras, no le damos tiempo a recuperarse. Ahora se está hablando de enterrar el carbónico en el mar (!).

Así que el aire contaminado, contamina el agua y la tierra y los pulmones de los seres vivos. El agua contaminada, contamina la tierra, los estómagos animales y vegetales. **LA tierra** contaminada, contamina el agua y la salud alimentaria de los animales, vegetales y humanos, hasta que todo está contaminado y enfermo, como vamos a ver en datos de organizaciones oficiales (¡encima!) y científicas (¡al parecer igual de inútiles!). Las empresas no se basan en investigaciones científicas sino en “¡opiniones generalmente fiables!” o “lo que se sabe hasta el momento”, suficientes para poner sus productos en los mercados.

El agua es también un gran negocio. Es y será más cara cuanto más se contamine, para hacer una agricultura ecológica, para beber... Ya se ve por el consumo de qué clase social son los habitantes de la tierra. En EU el consumo actual es de seiscientos litros por persona y día y de treinta en África, (en toda África, hay tantos teléfonos como en la ciudad de Tokio). El consumo se ha duplicado en estos últimos veinte años por la higiene y por la industria. En el agua potable se encuentran ya unos ciento cuarenta elementos extra, la subterránea se mueve lentamente. Si en un punto se vacía un camión de gasolina, suele aparecer unos veinte kilómetros más lejos a los veinte años. En algunos países socialistas hace más de cincuenta años que se exigía a las empresas tomar su agua más bajo de donde estaban

instaladas, de forma que recogerían lo que contaminaban y al ser más caro limpiarla contaminasen menos.

Todos hemos oído hablar del **efecto invernadero** por el calentamiento de la atmósfera, debido al uso de materias primas, carbónico, esprais, frigoríficos... Estos provocan la desaparición de la capa de ozono que hace de filtro de los mortales rayos solares ultravioleta y del calor excesivo. El agujero de Ozono, este año de dos mil uno, es de millones de metros cuadrados, equivalente a dos o tres veces el tamaño de Estados Unidos que emite el sesenta por ciento del total.

En el sur de Chile y Argentina, Punta Arenas y Tierra de Fuego, los médicos recomiendan no estar más de cinco minutos al sol por provocar cáncer de piel y ceguera, así como no salir a la calle después de las once a las dos de la tarde. El ganado y los pastos ya se están afectando gravemente. A esto se le llama Alerta Naranja. En Barcelona, este verano, se han llegado a ver hasta veinte melanomas, más cánceres de piel, atribuibles a lo mismo, cifras insólitas hasta ahora pero la gente sigue friéndose al sol por razones estéticas (¡no quieren ser blancos!). Lo curioso e ignorante es que para estar atractivos, provocan la propia vejez al deshidratar la piel en grados alarmantes y además los filtros que se aplican, según los entendidos, deberían triplicar su potencial. La agresión continuada, comenzando desde la niñez tiene efecto acumulativo cancerígeno.

Se producirá el deshielo de los polos, subiendo el nivel del mar varias docenas de metros, desapareciendo multitud de islas y países, incluida la ciudad de Hamburgo según el prestigioso Instituto Max Planck alemán, nada catastrofista. Hasta ellos lo

admiten. En marzo de dos mil dos una placa de hielo como la provincia de Álava o Jaén de setecientos cincuenta millones de toneladas llamada la plataforma Larsen en el casquete polar, se ha desprendido y troceado. Al aumentar las temperaturas, las enfermedades tropicales irán hacia el norte y aumentarán las tempestades.

En el norte, a los lados de la isla de Nueva Zembla, en Rusia, están **los mares** de Barents y de Kara donde se han hundido submarinos con reactores nucleares repletos de combustibles usados, alcanzando una radioactividad de dos millones de curies sin haberse desecho del todo. Es sabido que tardaran unos cien mil años en desactivarse. Esto preocupa a los países cercanos pero debe estarse haciendo desde hace muchos años en muchos otros sitios sin que aparezca autoridad alguna que lo impida ni se invierta en investigación el suficiente dinero para solucionarlo. Algunos países pobres cobran porque los ricos viertan en su tierra y su mar los desechos nucleares; como si el mar tuviera un propietario y unos límites a los que no llegásemos todos.

El setenta por ciento de la masa viva marina ha sido consumida. Se han acabado los caladeros conocidos porque han sido esquilados. Gran cantidad de los que consumimos tienen cánceres de piel visibles. Como consecuencia, ya se van ofreciendo nuevas especies pero las limitaciones a la ambición no se ponen. La alternativa de las piscifactorías también conlleva riesgos semejantes a los de la cría de pollos y es la

enorme cantidad de antibióticos que hay que darles y las resistencias a ellos que provocan al ser ingeridos los peces por los humanos.

En un metro cúbico de agua, hay treinta y cinco gramos de un hidrógeno especial que en fusión nuclear bastaría para abastecer a un país durante miles de millones de años. Es el mismo tipo de reacción nuclear energética del sol y las estrellas, sin embargo, no se investiga por ser caro. Sólo en los Estados Unidos doblarán el gasto de energía en los próximos veinte años. Otros investigadores dicen que se duplica cada año en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la bonanza económica no repercute en la mejora de la salud sino más bien y en conjunto, al contrario.

Según el CSIC, Centro Superior de Investigación Científica de España, los productos mutagénicos, tienen alto riesgo de convertirse en cancerígenos. Las actuales costumbres humanas y sus industrias, producen estos peligros por las aguas residuales, suelos, vertederos, alimentos, gases aéreos, pesticidas, sales, materiales pesados y PVC.

La destrucción del **Suelo**, aumenta en proporción al crecimiento de la población, especialmente en EE.UU., Japón, Indonesia, Australia... donde ya se ha destruido una tercera parte del suelo y ahora ningún agricultor puede ignorar que tiene que ponerse de acuerdo con la naturaleza mejorando sus recursos con cultivos orgánicos, rotación de las tierras, evitando los monocultivos, devolviéndola nutrientes, utilizando fertilizantes

orgánicos animales y vegetales que son retenidos por los coloides de la tierra en las concentraciones adecuadas para no ser arrastradas por las lluvias, abonar en verde con especies como el trébol o las habas fijadores del nitrógeno ambiente y subiendo las sales profundas útiles.

Según la OMS (organización mundial de la salud), la sola contaminación de la **Tierra** es responsable de más de la mitad de las muertes humanas (animales y vegetales) recomendando el uso de energías limpias, sin combustión y renovables, como el viento y las mareas, así como la austeridad en el gasto energético (y en el subsiguiente consumo). Esta es lo que se llama una economía sostenible porque no agota los recursos.

Las selvas son ya solamente un dos por ciento del total de la tierra y la mayoría de las especies viven en ella. Unos cien millones de especies de plantas, se desarrollan en las copas. Muchas de ellas están desapareciendo sin haber sido catalogadas y estudiadas así como sus componentes, probables medicamentos, para actuales y futuras enfermedades y generaciones. En las zonas tabaqueras, el bosque desaparece por usarse para el secado.

El setenta por ciento de la tierra está en manos privadas y el treinta en manos estatales. De ese setenta no hay reparto sino concentración en el veinte por ciento de los habitantes terratenientes. Así, los indios, destruyen la selva quemándola para plantar arroz y mandioca de supervivencia, esquilmando el ganado todo lo que puede y repitiendo la quema cada año.



El Honorable Soden Shuyu Narita ordenando monje Zen a Soko Daido según la tradición Soto en su Templo de Todenji, Japón 1989. Siguiendo el ritual, Daido tiene sobre la cabeza afeitada el Kesa o manto de veinticinco bandas de los Abades como presente del Maestro, quién a su vez viste el Kesa de hojas de vivos colores, nada tradicional, enviado por la Shanga de Daido. Este Kesa le vistió significativamente en París, años después, en su último viaje a Europa.

Los ladrones de tierras por ejemplo, matan a los indios Guajas y pagan cincuenta dólares por cada cabeza de indio en el Brasil. Son las tierras que va a atravesar el ferrocarril promovido por el Banco Mundial (!), constituido por los siete países más ricos: G-7.

El asunto de la madera es otro negocio sin futuro. Se cortan los grandes árboles a la vez que los pequeños y no se replanta, así que se agotará a menos que se dejaran los jóvenes y se exigiera certificación de la madera. Estas medidas son ejemplo de rentabilidad e “inteligencia”. Algunos países Africanos cuidan sus reservas dedicándolas al turismo. En lugar de enfrentar a los humanos contra los animales por la supervivencia en el uso de la tierra, se convierte a los indígenas en administradores y cuidadores de lo que les produce rentas. Así, conservacionistas y negociantes encuentran un acuerdo equilibrado para las tres partes convirtiendo a los animales en sus colaboradores y no en sus enemigos competidores.

Un ejemplo ridículo del gasto inútil de la fibra vegetal, árboles al fin y al cabo, es el problema que tiene Holanda (y todos los demás países) con los pañales, en donde se tiran ciento ochenta millones sin reciclar.

Además del mal uso, del que se podrían poner muchos ejemplos, hay que nombrar incendios intencionados para manejar los precios de la madera. El extremo está en la noticia de estos días por la que, en Australia, pandillas de adolescentes, están provocando incendios de diversión en los alrededores de Sydney

de más de cien mil hectáreas de bosque y ciento cincuenta casas destruidas.

Hace unos años, la hormiga roja del Brasil, invadió los EE.UU. como polizón de los buques de carga de madera y tierra. Ya se han instalado por diecisiete estados del sur, acabando con varias especies de hormigas autóctonas, impidiendo plantar y cosechar buenas tierras, ahora sin valor, por su voracidad y peligrosas picaduras, mortales para niños y ancianos así como para animales pequeños. Los gastos en insecticida son multimillonarios, agravando el círculo vicioso de destrucción y envenenamiento. Esta es la ignorante consecuencia de una inspección defectuosa y del desplazamiento de especies que en su medio, son reguladas por depredadores específicos. La insensatez de la ignorancia, hace perder cuando se quiere ganar a toda costa en cualquier aspecto de la vida. Estas especies transplantadas o Alien, desequilibran el ambiente por falta de depredadores y acaban con todo. Así plantas japonesas, orquídeas americanas, anguilas, avispa, anguilas, ratas, cangrejos, tortugas asiáticas e infinidad de organismos marinos que van en el lastre de los barcos y se sueltan en cualquier sitio.

Este mismo proceder, aunque esta vez voluntario, es el de los guetos humanos en los que una raza o clase dominante encierra y extermina a grupos, como hicieron los nazis con los judíos europeos (seis millones de muertos), los árabes y los blancos con los negros, los españoles y los estadounidenses con los indios, los chinos, los chicanos, los ingleses con los hindúes, los alemanes con los zulúes... y así veces y más veces en la historia.

Al exterminio colabora la concentración de individuos como un factor más. Es el caso de los monocultivos o las “explotaciones” ganaderas intensivas a las que se añade la autoinfección por piensos hechos con proteínas de la misma especie, como acaba de ocurrir con las vacas locas cuyo resultado está siendo hasta ahora, la eliminación por dos vías contaminantes, la incineración y el enterramiento de ¡cinco millones de vacas! seguido de ¡cuarenta millones de ovejas! sólo en Inglaterra y otros ¡cuarenta millones de cerdos! por peste porcina en España. Más carbónico a la atmósfera y más tóxicos a los acuíferos para beber y regar.

En México están regando con aguas fecales y transmitiendo enfermedades a la población consumidora de la capital.

Son cifras que recuerdan las muertes de la segunda guerra mundial ¿cincuenta millones?

Pero no ha habido una sola sangría en dos guerras mundiales sino que habitualmente hay doscientos puntos en confrontación bélica local en el mundo.

Los animales que se utilizan anualmente en investigación de salud son el diez por ciento, el treinta por ciento en cosmética y el sesenta por ciento en industria bélica. Esto es sólo el diez por ciento de los treinta o cuarenta mil que consigue sobrevivir de los capturados cada año.

De las doscientas sesenta y tres especies de primates sólo sobreviven ya, una de cada diez.

Cada año se extinguen más de cien especies animales, de ellas setenta y cinco en EE.UU.

Hace cuatro o cinco mil años que el hombre se aprovecha de las abejas por su miel y su utilidad para trasegar el polen fecundador, de unas plantas a otras. Una vez más y gracias a la ambición y la ignorancia de los adictos al dinero, se han importado y explotado especies de abejas melíferas por todas las partes del mundo contagiándose de un parásito, la verroa, mortal para ellas si no se las trata con antiparasitarios. Esto significa nada menos que las poblaciones de abejas silvestres así como los enjambres que se van de las colmenas, están destinadas a morir. Por tanto ya dependen totalmente del hombre y sus medicamentos. No se concibe una plantación de frutales sin su provisión de panales puesto que de ellas depende la mayor parte de la polinización. Se ha comprobado en las áreas silvestres donde han desaparecido, una disminución de la variedad de las especies arbóreas y arbustivas! . Desgraciadamente se están añadiendo sulfamidas a la miel para su mejor conservación.

Cada año, en España, se abandonan entre cien mil y un millón de perros que en su mayoría tienen que ser sacrificados. En algunas zonas, los perros asilvestrados no temen al hombre convirtiéndose en fieras peligrosas que atacan al ganado para comer. Los gatos abandonados en las ciudades y el campo, transmiten enfermedades graves como la toxoplasmosis y en

algunos países acaban con la fauna autóctona, como es el caso de Australia y los animales pequeños. Muchos de estos perros se emplean en entrenamiento para las peleas de apuestas de razas peligrosas porque los Ayuntamientos no atienden adecuadamente a los perros.

En cuanto a semillas se calculan unos catorce millones de especies de las cuales están desapareciendo veinticinco mil al año. Sólo quince empresas, controlan ya todo el mercado de semillas del mundo por lo que llegarán a imponer los transgénicos dejando de lado el impacto que se producirá al mezclarse los genes con toda clase de plantas ni tampoco sabiendo el resultado sobre la salud humana. Estas empresas monopolizan las semillas y en todas partes se dependerá de ellos para los abonos, insecticidas, herbicidas... etc. De dónde sacarán el dinero los campesinos pobres es algo que se puede deducir.

Cada hora, los biólogos calculan que se extinguen tres especies debido a los venenos, alambradas, carreteras... etc. La desaparición de cada especie, deja su nicho funcional vacío, produciéndose un efecto dominó en el equilibrio de las variedades, desequilibrio y años de reajuste. Cada desequilibrio desequilibra el conjunto.

En quinientos años, se han extinguido sesenta grandes especies animales, de ellas veinte sólo en Australia.

Es bien conocida la enfermedad de la intoxicación por el plomo (saturismo) la cual no se tolera en ambientes laborales y se va

suprimiendo en las gasolinas, sin embargo, los cazadores, extienden por el campo años y años los perdigones de los cartuchos hechos de plomo, sabiendo que podían sustituirse por acero, bismuto, estaño, tungsteno, cerámica, que no contaminan el ambiente ni la salud humana en la carne de la caza enferma, las plantas y los acuíferos. En pequeñas dosis el plomo afecta a la sangre, el riñón, los nervios y el cerebro. Se calcula en cinco mil toneladas anuales esta siembra mortal por los campos de España solamente.

Este interminable holocausto, ha venido siendo múltiple y simultáneo en todo el mundo que se llama civilizado. En los Estados Unidos, hacia el año mil setecientos, había entre treinta y sesenta millones de bisontes, animales de dos mil kilos de peso, principal sustento de las naciones indias. Se les mataba para aprovechar sólo la piel hasta que se descubrió la dependencia que los indios tenían de su carne resultando que con el exterminio de unos se conseguía el de los otros, ocupantes de buenas tierras, bosques y zonas de paso del ferrocarril, muy rentables. Quedan unos doscientos mil bisontes en reservas y el doble de indios, cuando hoy habrían de contar con una población de millones con más derechos que nadie sobre las tierras.

Grecia, una de las civilizaciones más celebradas en nuestro mundo occidental de la que creemos proceder, es hoy un ejemplo de desprecio hacia la Naturaleza. En el delta del río Douros se acumulan las basuras, los fuegos, la pesca con dinamita, la muerte a tiros de las garcetas por simple distracción

dejándolas muertas en el agua... etc. Es un lugar como tantos, donde las leyes de caza y protección, no se cumplen.

El Tigre, viene siendo atacado como pieza de caza desde cientos de años por los destacados marahás de la India incrementándose con la ayuda social de los cazadores ingleses muy aficionados. Ambos competían presumiendo de haber matado hasta tres mil tigres, que es el número de los que quedan actualmente. Ahora no es la caza su principal enemigo, sino las supersticiones chinas en cuyas farmacias se paga cualquier parte del tigre a precios muy altos y en especial los huesos. Esto facilita su matanza por parte de los furtivos que lo hacen llegar al mercado negro.

Con respecto a los cuernos de los rinocerontes está ocurriendo lo mismo. El polvo de cuerno y sus propiedades medicinales, en ambos casos inexistentes, ha obligado a los cuidadores de las reservas a serrárselos, única manera de que pierdan el interés por ellos y les dejen vivir.

Las supersticiones sobre el valor curativo de algunas partes de animales, llegaban en la Edad Media, a creer en la existencia del mítico caballo unicornio, vendiéndose como suyo el enorme cuerno que la ballena narval macho luce, pagándose altas sumas por el fraude.

Carne humana. Es sabido que el canibalismo se ha practicado en todos los momentos de la historia. El hambre de proteínas animales ha hecho que se ritualizase el hecho de comerse a los

enemigos, su corazón, su cerebro... como asientos del valor traspasándose al vencedor. Igualmente las supersticiones sobre la salud han justificado el tráfico o intercambio de fetos humanos como elixires de la inmortalidad. Las albóndigas de carne humana se sirven hoy día en grandes y pequeños restaurantes de Asia, especialmente en Pekín, HonKong y algunos muy secretos de capitales europeas en donde también se sirven viandas tan repugnantes de origen humano que el lector puede suponerlas. Todavía en China donde las hambrunas acababan con millones de personas y por tanto se acostumbraron a comer toda clase de cosas, hay quienes se cortan tiras de su propia carne para “curar” a sus familiares.

Continuando con las sofisticadas acciones de la mente humana, hay que anotar la caza, castración y carne a la parrilla que adinerados cazadores de todo el mundo practican sobre el joven indio americano de la selva como el último de los trofeos a conseguir.

En países sudamericanos como Colombia, se ha restringido la captura y venta a zoológicos de los animales de la selva pero ahora son los turistas y los coleccionistas extranjeros, los que los adquieren, manteniendo la demanda. Muchas veces perecen por el desconocimiento y el cansancio típico de los compradores de mascotas. Hay un aeropuerto por el que pasan diariamente hasta mil monos, por supuesto sin revisión veterinaria alguna, con el consiguiente riesgo para la salud humana y animal de los países de destino. Una cantidad así producirá la extinción a corto plazo.

Más de sesenta especies de cetáceos marinos siguen sin protección aunque su caza fue tan masiva desde los años cincuenta que se terminó por su extinción. Dinamarca y Japón, ejemplos de civilización y desarrollo, siguen negándose a colaborar pescando delfines, marsopas, calderones, por pura ambición comercial, cuando no ponen disculpas de carácter científico.

Según la FAO, sección de la ONU para la alimentación mundial, las tres cuartas partes del pescado y sus caladeros, se han esquilado haciéndose necesaria la creación de piscifactorías con el grave problema, semejante al de las granjas avícolas y de cerdos, que al ser artificial y concentrado el número de individuos, es obligado un uso extremado de antibióticos a los que se llaman “protectores del crecimiento”, cuyas resistencias se trasladan al cuerpo humano haciéndoles ineficaces cuando nos son necesarios. Es el caso de la pantomicina y el enterococo. Los enfermos humanos mueren por que no hay otro antibiótico.

Dicen los biólogos, que es en el mar, donde se encuentran el ochenta por ciento del total de las especies.



En los accidentes de carretera, se atribuyen un treinta por ciento a las distracciones, un veinticinco al sueño y un cuarenta al cansancio. En más del cincuenta por ciento estas causas están provocadas por el alcohol y otras drogas. En Dinamarca han disminuido los accidentes bajando la velocidad a 90 km/h y nadie adelanta a nadie. CONTROL

En España, en cuanto a muertes, en el dos mil uno, fueron cuatro mil personas, de ellas mil seiscientos jóvenes, dos mil accidentes graves y mil leves. Se atribuyen, un veintitrés por ciento a distracción, veinte por ciento a velocidad y el resto a diversas causas incluido el alcohol. El mismo año se han vendido un millón y medio de coches y las alergias siguen creciendo. En el año dos mil murieron en España seiscientos camioneros por exceso de trabajo, falta de sueño y exigencias laborales, engaños en los tacómetros y la ambición imprudente de ganancias rápidas para pagar el vehículo.

Todavía no nos hemos adaptado a la idea de que la tecnología mata. En las escuelas, no se insiste con problemas prácticos. A ciento veinte kilómetros hora, un segundo de distracción, significa recorrer treinta metros nada menos. En la ciudad, conduciendo a sesenta, son quince metros. No hay capacidad de reacción para eso. Fumar, hablar, alcohol, hablar por teléfono, ir comiendo y hasta leyendo un mapa, les cuesta la vida a muchos.

En Europa van cada año al desguace, ocho millones de vehículos. El ochenta por ciento es reciclable y el veinte por ciento no. Es un residuo tan caro de recuperar que no se hace, lo

cual significa una contaminación bárbara. En algún país se incluye en el precio del coche parte del reciclaje. Con el tiempo se espera que las empresas estén obligadas a hacerse cargo del cincuenta por ciento al menos.

En España, doce mil muertos se atribuyen al alcohol y sesenta mil en Europa. Afecta al autocontrol, elimina las barreras sociales, destruye el hígado, el páncreas, el estómago y el cerebro. Aun sabido por todos, no se hace propaganda pública en contra de su consumo que está creciendo en los jóvenes alarmantemente.

Un tópico muy extendido sobre la salud humana, es el crédito que tiene el atletismo. El enorme esfuerzo que deben realizar estos hombres y mujeres durante un corto tiempo, máximo de quince años y en algunos deportes sólo diez, significa una concentración superespecializada en lo físico, las dietas, los pesos, el aspecto o en el mental de las marcas, las comparaciones de competencia, el exhibicionismo y dependencia de un éxito tan concreto y fugaz, que hacen de este quehacer una actividad deformante, no sólo por lo difícil que ha de ser prescindir de tal adicción tan bien condicionada, sino por las secuelas de un gasto de energía injustificable en la naturaleza. ¡No hay gacela alguna que esté corriendo todo el día! Se han comprobado secuelas orgánicas de importancia como serias disminuciones de la inmunoglobina en la saliva, más acentuadas en las mujeres. La disminución de las defensas y resistencias ante las enfermedades es algo de lo que no se informa y que tanto profesores de deportes como padres

debieran conocer para su aplicación en las escuelas, pero hay demasiada propaganda y dinero alrededor de la ropa y las instalaciones y demasiado poco interés en la formación de la mente de los jóvenes al proponerles ocupaciones tan “facilonas”.

Sobre el SIDA, podrían hacerse muchos comentarios pero conviene saber que la OMS (Organización Mundial de la Salud) informa de un total de treinta y seis millones de infectados en el año dos mil. De ellos cien mil en España y un millón en Rusia. Añadir que las vías del contagio siguen sin estar claras como lo demuestran casos de formas orales y pulmonares en sujetos Africanos no circuncidados en las zonas donde es costumbre operarse.

Sólo el cincuenta por ciento se beneficia de los medicamentos contra esta enfermedad por falta de dinero o porque los medicamentos que se dan, son ineficaces, puesto que el virus hace mutaciones resistentes a ellos, que es el destino general de todos los medicamentos a medida que pasa el tiempo.

Sabemos que hay países donde los laboratorios se han negado a bajar el precio abusivo de dichos medicamentos y en otros países donde es posible hacerlo, esos laboratorios se han negado a investigar en una vacuna que podría acabar con la enfermedad del VIH aunque también con las ganancias.

Pensemos si no es útil aprender a ahorrar energía frente a las agresiones a la salud tan constantes como las nombradas con un

aspecto tan inocuo, así como el cuidado máximo con los alimentos y los peligrosos aditivos dulces, de sabor, de color, de aspecto, de ingredientes, como aceites baratos, quemados... etc. Mejor comer fresco y conociendo al productor pero mejor aún lo ecológicamente producido por uno mismo. Cosa sencilla de aprender y con prados disponibles al ir desapareciendo las vaquerías familiares. Ya hay gente practicando en su tiempo de ocio limpio. Esto es el Oro Verde.

Río de Janeiro, Brasil, es una de las ciudades más mortíferas del mundo, con casi siete millones de habitantes. En ella, veinte mil policías, hacen doscientas detenciones diarias. Cada dos minutos ocurre un delito y entre ellos varios asesinatos diarios.

La lucha contra la droga necesita miles de millones de dólares de gasto y “ningún país puede permitírselo”. El perro es uno de los localizadores más cualificados y no exige sueldo. La raza Labrador, tiene doscientas mil veces más olfato que el hombre.

Para los grandes narcotraficantes, es sabido que les interesan más las drogas conocidas que el crack porque este mata a muchos clientes y han de conservarlos.

Las ondas electromagnéticas de los electrodomésticos, la televisión, la telefonía móvil, se propagan por todo el cuerpo del hombre, vegetales y animales caseros. Estas microondas, calientan a gran profundidad y pueden producir lesiones en las células y fluidos corporales. El efecto disminuye con el cuadrado de la distancia, de manera que todo lo cercano a un

metro es peligroso y aumenta cuando el uso es continuado o frecuente. En el teléfono móvil es mayor si se habla que si se escucha. Con frecuencia la televisión comenta el caso de terrazas donde están instaladas antenas de telefonía móvil y de vecinos con enfermedades.

En Estados Unidos se producen dieciocho mil asesinatos al año, que son cuatro veces más que en toda Europa.

El caso específico de agresiones mortales de hombres a mujeres, este año dos mil uno, ha sido de más de sesenta y de mujeres a hombres, de más de cuarenta, en España.

En la Segunda Guerra, los americanos soltaron dos bombas atómicas, Hiroshima y Nagasaki, matando cada vez a unas setenta y cinco mil personas. Las secuelas de la radiación todavía se están sufriendo.

Con respecto a los artefactos de guerras, se cree que harían falta más de mil años para retirar los ciento veinte millones de minas abandonadas.

Más de seis mil niños cada año, son alcanzados por minas engañosas llamadas “mariposas” por tener formas atractivas, como de juguetes y cuyo objetivo precisamente, no es matar, sino que queden necesitados de ayuda de por vida por parte del Estado cosa suficiente para arruinarle e impedir su desarrollo asegurando mano de obra barata.

La ONU reconoce que no sabe dónde están las armas ligeras que fabrican medio millón de personas. Este negocio impide el desarrollo de muchos pueblos y la disminución de la fuerza de trabajo puesto que el noventa por ciento son civiles.

En los terremotos e incendios subsiguientes, las inundaciones, erupciones volcánicas y otros desastres naturales, fallecen miles y miles de personas especialmente por la debilidad de las construcciones y las aglomeraciones en lugares inadecuados permitidas por las autoridades.

Los estrategas de la Guerra de EE.UU. contra Vietnam, pensaron que si se acababa con la vida vegetal se acabaría con la población, de manera que destruyeron cinco millones de hectáreas de selva tirando unos doscientos cincuenta kilos por habitante de una mezcla venenosa llamado agente naranja y napalm, el terrible fósforo. Sólo queda un veinte por ciento de la tierra, lo que quiere decir que también se está acabando con el oxígeno que sólo producen las plantas. Todavía hay secuelas sobre los niños que nacen, los soldados y sus familias, que emplearon las dioxinas. Hubo cuatro millones de muertes y las monstruosidades continúan apareciendo. Según el departamento de Pediatría de Saigon: fetos de ocho pies, sin ojos, narices en la frente, dos cabezas... semejantes a los del museo de la guerra. Y no se sabe cuándo acabará. No hemos aprendido que cualquier agresión a la Naturaleza en general hipoteca el futuro, no sólo acaba con el presente.

En la guerra servobosnia ocurrieron, según las investigaciones en curso y algunos juicios del Alto Tribunal Internacional de la Haya, veinte mil violaciones utilizadas como carne de guerra, obedeciendo órdenes, bajo amenaza de torturas y castraciones en los campos de concentración. Entre las violaciones a hombres hubo castraciones ordenadas con los dientes y todo formando parte del sistema de invasión del espacio y la intimidad de unas gentes “civilizadas” que eran amigos y vecinos con el que se destruía la resistencia psicológica de la gente. Esto viene repitiéndose en la Historia, recientemente en Ruanda, África con doscientas cincuenta mil violaciones en tres meses además de las masacres de las familias espectadoras de las agresiones. Se teme que una proporción de madres asesine a esos hijos.

La India, es el primer exportador de cadáveres humanos que se venden y compran para bancos de piel, huesos... Se venden antes de morir aunque esto se ha hecho siempre. Lo que no se sabe es si la venta es personal o la hacen otros por el muerto cuando está vivo.

Se ha averiguado que los niños de la calle en algunos países sudamericanos, son periódicamente exterminados o diezmados por las policías correspondientes o las brigadas de la muerte, se dice que por encargo pagado por los comerciantes que se quejan de la plaga que espanta a sus clientes. También se teme que parte de ellos sean dedicados a los trasplantes de órganos. Hay redes dedicadas al robo de niños y posterior venta para distintos usos, otro de ellos, la adopción.

En algún país oriental donde las ejecuciones son sumarias y abundantes, organizaciones poderosas tienen sucursales clínicas en los Estados Unidos pudiéndose arreglar por dinero transplantes de órganos urgentes y compatibles.

En los últimos años, se calcula que unos treinta millones de mujeres han sido raptadas o vendidas por sus familias para dedicarlas a la prostitución en los países asiáticos. No hace mucho se hablaba de un precio de setenta y cinco mil pesetas por mujer a elegir por fotografía en Internet, pudiéndose devolver como mercancía defectuosa.

“Almacenes de Vampiros”, se llaman a las Asociaciones privadas que compran, pagan y venden sangre. Como es lógico, la venta de sangre se da entre la gente más desnutrida y más enferma con lo que su calidad es baja y peligrosa puesto que se busca en países donde se paga mal y son de alto riesgo por el SIDA y la Hepatitis B, de manera que los hemofílicos y otros colectivos resultan infectados. Hay graves casos de transcendencia internacional puesto que el plasma se exporta. En los últimos diez años ha habido sonados escándalos en Estados Unidos, Japón, Francia, España con miles de personas muertas y Administraciones involucradas.

Otra de las ventajas de Internet, además de la pornografía infantil, es el tráfico de niños, según denuncia la UNICEF.

El rapto y la posterior esclavitud, es práctica común en África, muchas veces promovido por los propios padres para lograr que

sus hijos al menos, coman. En Haití, con seis millones de habitantes, hay un noventa por ciento de paro, lo que viene facilitándolo. Hay monjas católicas que los recogen, unos ciento veinte, en las calles o de manos de sus madres a veces con SIDA, pero se estima en medio millón nada menos el número de raptados y esclavizados. En África, costa oeste, unos doscientos mil al año son vendidos por sus padres por dos a diez mil pesetas entre seis y nueve años. Alguna asociación sueca y americana están comprando muchachos para devolverlos a sus pueblos, lo que ha creado un mercado con acuerdos de los padres que acaban cediendo a sus hijos para participar en las ganancias. La esclavitud ha estado permitida en España hasta mil ochocientos ochenta en que fue abolida por el Decreto Sagasta. En Asia y África, está promovida tradicionalmente por las multinacionales del café, el cacao y la prostitución. El cálculo que se hace de esclavos en el mundo es de veintisiete millones. Actualmente se consideran esclavos los emigrantes que por miedo y necesidad, aceptan ser explotados. Un ejemplo civilizado, como el de muchas capitales europeas, es el de las tres mil esclavas domésticas en París.

Hace doscientos años, los esclavistas británicos compraron tierras en Sierra Leona, África Atlántica y desplazaron a los negreros trasladando allí gran parte de sus esclavos liberados. Convirtiendo el país en colonia y protectorado hasta cien años más tarde.

Lo mismo ocurrió con los antiesclavistas americanos quienes trasladaron a sus esclavos liberados a una zona contigua a la anterior a la que llamaron por ello Liberia manteniéndola como

colonia hasta mil novecientos cuarenta y siete. Ambos países de tres mil quinientos y cuatro millones de habitantes son ricos en yacimientos de diamantes, minerales, cacao pero se desangran en luchas tribales.

De las costas atlánticas Africanas fueron esclavizados para el Brasil portugués nada menos que cuatro millones en los trescientos cincuenta años que duró esta práctica.

Ablación, Escisión, Infibulación, Mutilación. En más de veinte países se continúa practicando en las niñas el corte del clítoris sin la higiene fundamental ni anestesia así como la inflabulación que consiste en cerrar con uno o varios anillos la entrada vaginal. La ablación tradicionalmente se practica hacia los diez a trece años pero modernamente se comienza a hacer en los primeros meses, especialmente en los países como Burkina-Faso en los que está prohibido. Ellos mismos afirman que esta y otras prácticas van asociadas a los prejuicios del escaso desarrollo cultural.

En estos países, el adulterio en las mujeres se castiga con la lapidación o muerte a pedradas ejecutada por una multitud con piedras medianas para que la mujer no muera rápidamente. Previamente se les entierran las piernas, se les atan las manos y desnudas, se las cubre con un saco blanco. Las piedras desgarran la tela viéndolas desnudas y ensangrentadas lo que constituye una imagen erótico-masquista y pública que la imaginación usará posteriormente en todas direcciones.

Según la ONU, entre veinticinco y cincuenta millones de refugiados, vienen de fuera de sus países. Cada año, la cifra crece como crecen los conflictos y disminuyen las ayudas a esta Organización, empezando por los países más poderosos que adeudan sus cuotas previamente comprometidas. La policía de Nueva York tiene un presupuesto igual al de la ONU.

Fertilidad. En los últimos años se está observando feminización, hermafroditismo y disminución en la cantidad y calidad de los espermatozoides así como aumento de cáncer en el aparato reproductor de ambos sexos por aumento de las hormonas estrogénicas. Se atribuye a los pesticidas, DDT, TCD, PVC, de la fabricación de plásticos, dioxinas en general, difenol A de la pintura gris del interior de las latas de conservas, envases de leche, vino, empastes dentales con resinas y sellantes, tiritas...

La demografía, así y todo, es creciente. Nacen tres niños por segundo, setenta millones por mes y novecientos millones al año. De los seis mil millones actuales, ochocientos millones pasan hambre y cien mil mueren cada día. Según los cooperantes de todos los países, se debe a la política.

Un premio Nóbel ha propuesto una tasa de un cuatro por ciento a gravar a los doscientos cincuenta más ricos del mundo con lo que se acabaría con el hambre. No se ha conseguido.

En los países muy desarrollados, las tensiones de la ambición provocan una gran cantidad de suicidios. Por ejemplo en Japón este año se registraron treinta y tres mil. Las causas se relacionan con deudas, paro, adicción al trabajo, al estatus, al dinero, al orgullo, a la dificultad para expresarse. Es aparentemente contradictorio que en países donde el Budismo

fue guía de comportamiento, ocurra este suceso. Puede explicarse en su mayoría como resultado del choque de culturas y la conquista de la mente por el hábito del consumo, una educación que no prepara para las frustraciones... etc. En Budismo decimos que es más inteligente suicidar al Ego que es el que valora y sufre en lugar de quitarse la vida. Al Ego puedes cambiarle cambiando el apego por el desapego pero la vida no la puedes recuperar.

En cuanto a trasplantes de órganos, los más generosos del mundo son los españoles con treinta y tres donantes por cada millón de personas. Mientras, esperan cinco mil necesitados aquí.

Las ONG, son lo mejor de la sociedad europea, pero no tienen medios. La mitad, lo aporta la Unión Europea que es un cero coma cinco del Presupuesto, equivalente al uno por ciento de lo que se destina a Agricultura. Más bien parece un parche psicológico y moral. Un gran ejemplo es el de Bélgica donde la casi totalidad de la población activa dedica unas doce horas semanales a la ayuda voluntaria.

Según el más reciente Inventario Europeo, más de cien mil sustancias inventadas por el hombre, no se investigan antes de ponerse en circulación porque es muy cara, pero tampoco después de producir grandes cantidades de dinero.



Las alergias primaverales del polen, se producen en la ciudad doblemente que en el campo debido a las combustiones del Diesel.

Las Bioinvasiones van a ser cada vez más frecuentes entre los países colonizadores y los colonizados, donde se revuelve en las selvas, los viajes, la escasa reglamentación, la apertura de mercados, van a facilitar los peores intercambios de virus, bacterias y hongos. Los microorganismos evolucionan y no se invierte en proporción. El aumento de las enfermedades tropicales debido al calentamiento atmosférico, es posible que se implanten al menos por épocas como la malaria prendía en Inglaterra. A su vez estos países están sufriendo las enfermedades de la civilización, como infartos, arteriosclerosis, cáncer, estrés, insomnio, ansiedad, depresión, obesidad, anorexia, delincuencia... desestructuración social y familiar.

Los riesgos cotidianos que corremos no son pocos y una breve lista incluiría el plomo, carbónico, azufre, benceno y tolueno, polución acústica superior a los sesenta y cinco decibelios, tabaco, oficinas, formaldehído, mala regulación de la temperatura, la humedad y la intensidad de la luz en las aglomeraciones de gente como fábricas, oficinas, colegios... objetos de PVC que desprenden eptalatos con el roce como en los juguetes, los fluorescentes, los fotograbados, en los que aumenta el ácido acético, gases de evaporación de la lejía, las pantallas de los ordenadores que nos dejan sin ojos... los doscientos contaminantes que liberan las moquetas... Y en los alimentos, los tóxicos que se adhieren a las materias grasas,

como las dioxinas y los furanos de las basuras, los cancerígenos de la leche y derivados, los nitritos de las hojas verdes excesivamente abonadas, los gases de la combustión dentro de los coches en largas colas de espera, los clorados de los limpia ropas, el aislamiento del suelo por uso de la goma en el calzado, las fibras artificiales y su electrostática... etc.

Los entendidos aseguran que no hay que esperar nada de la Economía ni de la Política. Las grandes ganancias, los superávits gubernamentales, no conducen a la atención de las necesidades básicas de la mayoría, al respeto del medio ambiente y la biodiversidad, a la investigación y puesta en marcha de energías renovables... sino que en la mayor parte, se dedican a empresas monumentales, faraónicas, turísticas y extremadas donde puede haber millones de personas viviendo en chabolas alrededor de “capitales” importantísimas, grandes espacios planos dedicados a campos de golf, deforestación previa y consumo exagerado de agua mientras en las poblaciones cercanas la racionan. Pueblos de veraneo, torres de cristal, puentes, norias gigantes, escalestrix, paseos transparentes en el mar, ciudades sumergidas... son construidas creyendo que se está innovando, cuando innovar es adelantarse produciendo para poder vender tecnología limpia a los países que lícitamente aspiran a un desarrollo sostenible, compatible con la vida en la tierra de todos sus habitantes porque se puede estimular la economía protegiendo más una biodiversidad que sólo los ignorantes creen innecesaria que son los que buscan altos rendimientos a corto plazo cuando de esta manera no tendrán a quien vender. Una sustitución rápida hacia el uso de lo

necesario para más personas estabilizaría la economía que evoluciona a saltos. La austeridad tiene que ver con el ahorro y este con inversiones fuertes y duraderas.

En el año mil ochocientos noventa y nueve, prácticamente un siglo, se celebró la Primera Conferencia Internacional de la Paz. En ella se reunieron cien hombres destacados de veintiséis países y convivieron dos meses con el objetivo de prevenir las guerras y restringir la carrera armamentista que para todos era una sangría que frenaba el desarrollo. De aquí salieron la Conferencia de las Naciones y las Naciones Unidas, la ONU. Se esperaba que si los líderes se conocían personalmente y se trataban, se movilizarían positivamente las relaciones. En mil novecientos trece se construye el Palacio de la Paz en la Haya, Países Bajos, Holanda. Los reyes europeos estaban muy interesados porque les convenía mantener su estatus. A lo largo del siglo ha habido entre veinte y treinta guerras locales simultáneas.

La Corte de la Paz y la de Justicia, Tribunal de la Haya, actúa como mediador en conflictos de intereses reduciéndose a esto la estrategia de los políticos. El Palacio fue pagado entre todos con la esperanza de que en los siguientes veinticinco o cincuenta años se removerían los obstáculos y el resultado fue la dilución de las fuerzas ideológicas creándose hasta treinta partidos y más. Hoy podemos presenciar la historia del siglo y las fuerzas más destructivas que han involucrado como nunca a más países hasta calificarlas sin exactitud como guerras mundiales.

Dicen los expertos que los problemas de la guerra, no se pueden solucionar sin hacerlo antes con las causas subyacentes que es tanto como afirmar que son las causas las que las originan.

Por tanto, dicen, los próximos tiempos van a desencadenar un Caos del cual es posible que salga un nuevo orden más igualitario.

En Noviembre del año dos mil se reúnen en la Haya representantes de ciento ochenta países con la proposición de disminuir la producción de gases venenosos que afectan a la atmósfera, el límite de la tierra de sólo diez kilómetros. En Tokio se llegan a unas conclusiones que los Estados Unidos se niegan a cumplir. Algunos Estados están dispuestos a comprar cupo sobrante a los estados que contaminan menos para poder seguir contaminando. El número de conferencias sobre lo mismo, se ha multiplicado sin éxito alguno, siendo los países más contaminantes e industrializados los que proponen posponer las reuniones uno o dos años más. La industria manda. Llegados a este punto, uno se pregunta ¿Es esta la especie a la que pertenezco? ¿Es que la cosa da más de sí? ¿Estaré retrasado en mi evolución? ¿Seguiré creyendo en cuentos e hadas para adolescentes? ¿Acaso soy un pesimista o un optimista sin información? ¿Estaré huyendo de la evidencia?

En Budismo Zen, hablamos de “ocupar un lugar en el Cosmos” haciendo referencia a que la civilización se desarrolla a espaldas de la Naturaleza la globalización tiene el dinero como objetivo y tampoco al Hombre y han convertido a las masas en productores especializados para poder cobrar un sueldo del que poder

sobrevivir a cambio de convertirlas en seres inútiles para otros quehaceres, en seres dependientes, en consumidores como cualquier animal domesticado que come, produce algo y se le protege en función de lo que produce.

“Ocupar un lugar en el Cosmos, es conectar con la Naturaleza de nuevo encontrando una clase de pacto entre la variedad de intereses que se manifiestan entre los extremos proteccionistas y los explotadores”. Este pacto, una vez más, habrá de ser encontrado, asumiendo los explotadores, los criterios de una ciencia independiente, no pagada por ellos mismos, ni coaccionando los resultados de las investigaciones a favor de unos intereses exclusivamente económicos demostradamente destructivos para la vida. Por parte de los proteccionistas, abandonando toda clase de lucha y enfrentamiento aprendiendo de la Naturaleza en la que la variedad de las especies en convivencia e interdependencia se demuestra posible desde hace millones de años. Esto es una Práctica referida a ocupar cada uno y como especie, su lugar en el Cosmos. Este estado de cosas hace presumir que la evolución mental de la Humanidad en estos momentos se podría situar en el equivalente a los doce o trece años de edad.

Parece necesario que aparezca un nuevo tipo de valores relacionales, un auténtico y general cambio, basado en el respeto a la Naturaleza y todos los seres vivos, en el agradecimiento por la aportación continua de los minerales, vegetales, animales, aire, agua, tierra. En cinco años se doblará la población, la atmósfera tendrá tal concentración de gases que se hará irrespirable, se perderá otro tercio de la tierra irreversiblemente,

no habrá remedio y ¿nos pondremos entonces a ahorrar energía contaminante, a plantar árboles, apagar los coches y electrodomésticos, reciclaremos lo inservible y haremos uso duradero de las cosas hasta su vejez?

Mientras que las sociedades son lentísimas en los cambios, una pequeña proporción de individuos toman el atajo y no esperan. En los campos de Bali, todas las mañanas se hace el SILAT, un homenaje a la Tierra con movimientos parecidos al Tai-Chi.

La causa CHIPCO agrupa a seiscientos mil pueblos de la India en un ritual llamado “el abrazo a los árboles”. Se trata de una manera de resistencia pasiva elaborada por las mujeres contra la deforestación masiva de los madereros que deja a la tierra desnuda frente a las lluvias y las inundaciones que se las van llevando dejando sólo las piedras y el desierto, de forma que a los pueblos ya nos les queda lugar donde vivir. Cuando desaparece el mundo vegetal también lo hace el mundo animal. Así se ha desertizado ya la tercera parte del planeta.

Pueblos como el Mentawai y los Kerei, han descubierto hace muchos años, que hay que vivir tranquilos, con buenas relaciones con el ambiente porque si no “las almas se hartan y se van a vivir en los espíritus de los muertos”. Es una aguda manera de hablar de locura y muertos vivientes.

Aquí, te dejo solo, lector, supongo que abrumado, asqueado y quizás dispuesto a la Búsqueda de tu lugar en el Cosmos sin esperar a la marcha del mundo. Se puede vivir sin esperanza y sin imaginar el futuro. ¿Puedes y quieres seguir leyendo?

TERCERA PARTE.

¿QUIÉNES SOMOS EN REALIDAD, DESPUÉS DE FINGIR QUE SOMOS PERSONAS?.

RECHAZO, INADAPTACIÓN, IDENTIDAD Y CAMBIO. ¿QUÉ ES LA AUTOAYUDA?

“Hay que vivir como se piensa
o se pensará como se ha vivido”

Creemos que la **Identidad** de uno es su nombre, su país, su lengua, su familia, sus costumbres, su educación, su profesión, sus pensamientos, sentimientos, acciones, su ética y sus ideales. Sin embargo **todo esto es la estructura de su Ego**. Percibirse ya como lo dicho, como un Yo, es un salto por encima de la estructura, es un grado superestructural. El pensamiento tiene esta cualidad de roedor, adscribiéndose como propio lo que adquiere, confundiéndolo o fundiéndolo con su propia carne.

Cuando te preguntan, **¿tu quién eres?** Soy fulanita y das un nombre, Carlos. Luego te diferencias con el apellido, el lugar de nacimiento,... Esto es lo corriente pero si te vas a trabajar a Australia, **¿tú ya no eres tú?** Todo lo descrito antes es otro: tu idioma, tu país, tu familia, tus amigos e incluso los pensamientos y sentimientos varían. Pero tú crees que sigues siendo tú, luego lo esencial no ha variado. Acaso se tratará de ese aspecto superestructural que te acompañará siempre por el que aunque llegues a los cien años no cambiará: lo que parece

cierto es que **todo lo demás puede desaparecer y no perder la identidad**, no sentirse mal sino bien adaptado a la nueva situación. El que se adapta mal es porque no le va bien en algo pero el que se adapta bien, es otro y sin embargo no es otro.

Supongamos algo sobre gente refugiada que viene de otro país tras muchas penalidades, rehace su existencia y voluntariamente trata de olvidar lugares, personas y circunstancias que le hicieron sufrir tanto. Empieza por cambiarse ropas, amigos, idioma, aspiraciones, trabajo, ideales, costumbres... sin molestar a nadie, sin perjudicar a nadie, más bien al contrario.

Sin apenas darse cuenta, se está liberando de su antigua identidad, se está recondicionando, reestructurando. Al poco tiempo le preguntarán, ¿tú quién eres? y no responderá lo mismo **sin haber dejado de ser él.**

Este es un ejemplo de cambio rápido de identidad. Ahora conviene comenzar de nuevo y ver **cómo se ha ido haciendo esa identidad, primero inconscientemente, después conscientemente y luego el tercer paso, prescindiendo de ambas maneras**, volvemos como niños a la Escuela Zen a que nos enseñen porqué hemos fracasado. Básicamente la peregrinación de nuestra existencia es una peregrinación por nuestra existencia y se trata de **una Búsqueda** que se hace con los instrumentos propios de cada edad, con aciertos y errores, con salud con enfermedad, con todo el bagaje acumulado en el intento de librarse del hambre de pan y de palabras, de sufrimientos, libertad y sabiduría.

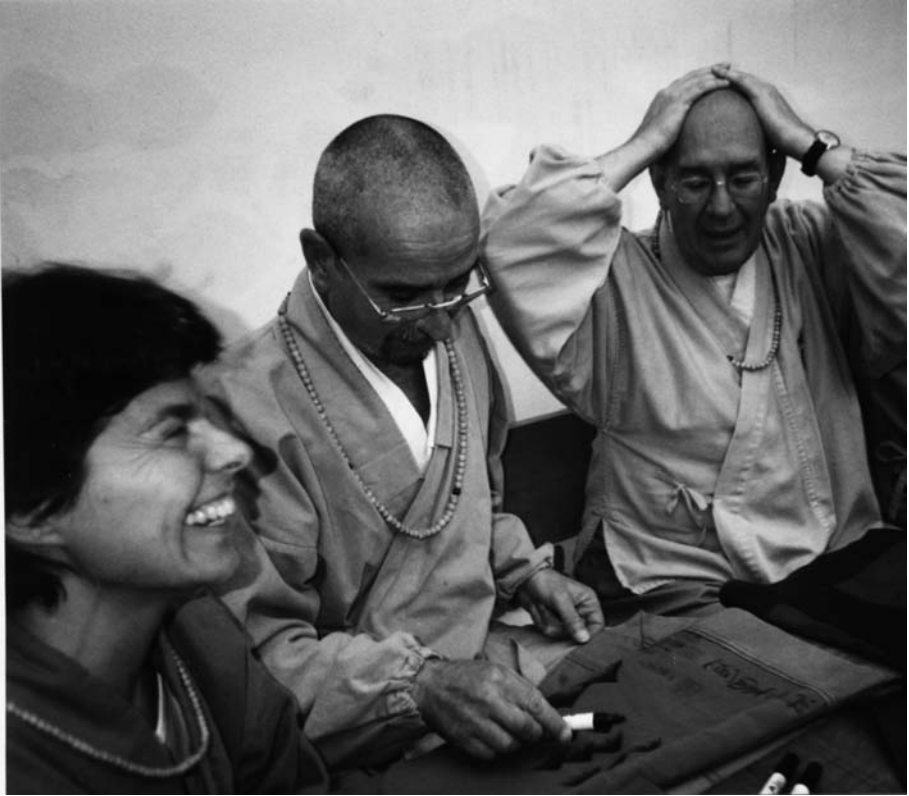
La primera etapa. Desde que nacemos, intentamos expresar con las manos, los sentidos, luego con los pies chocando, chupando, mordiendo, tragando vamos incorporando el ambiente, el mundo y también las palabras con las que exploramos el mundo más lejano. Desde el principio **experimentamos los límites** de la casa, de los objetos, de la paciencia de los mayores, de nuestras fuerzas, nuestro hambre, de los gestos. Después, los límites del riesgo, el peligro, el fracaso, el dolor. Los límites de las reglas en los juegos, en los deseos, en los estudios, en los deportes.

Competir con los elementos es como competir con el cielo, los dioses antiguos, los mitos griegos. La nieve, el hielo, el agua, el fuego de los volcanes, el aire y las montañas, **sentirse dueño del mundo**, ver lo que nadie o pocos han visto, resulta una especie de megalomanía, paranoia o sobrevaloración al menos. Esto es tan falso como la autojustificación displicente: “ya no quedan causas justas por las que luchar”.

Es tan falso como “hacer las cosas por los demás” o sacrificarse por otros. Todo se hace para uno mismo. Hay una falta de confianza, una falsa necesidad, puro Ego, propuesto por el mismo Ego, para consumo propio, propia alabanza y autosatisfacción. Pero dada la perversión imperante, daría vergüenza reconocerlo con claridad. Afortunadamente la falsedad es una creación del dualismo yo, no-yo. **Cuando el egoísta ve por un momento que todos sus actos tienen la misma causa, se horroriza, pero poco después podrá darse**

cuenta de que nunca hubo dos, que los seres por los que se hacen las cosas también son uno mismo. **Todo es unidad y no hay manera, ni con las palabras, de salirse del Uno.** La capacidad de amar sólo se mide por kilos de apego y por metros de dependencia, por litros de miedo a la soledad. El amor es una palabra instrumento del Ego, un invento cultural, una apariencia relacional del “amor propio” refuerzo compensatorio de la autoimagen por el lado de la Autoalabanza o el Autocastigo, en las risas y en las lágrimas, en los halagos y en las críticas, éxitos y fracasos, tristezas y alegrías, engreimiento o culpa, amor y odio, el bien y el mal. **Los jóvenes aprenden a ser en contra del “deber” ser buenos.** Los límites de la tenacidad en las emociones, en el logro de objetivos, de la autonomía y **a cada traspaso de los límites, la sanción correspondiente** hace a los jóvenes atrevidos indisciplinados, incoherentes, irrespetuosos, crueles, abusones, groseros.

Estos patrones son los vulgares, los de todo el mundo y así unos nos vamos diferenciando de otros; el más lenguaraz, el insultón, el fuerte, el que más corre, el que destaca en varias cosas, o canta mejor o dibuja mejor, o el más glotón y así le nacen insultos, motes o méritos. El empleo de la vulgaridad en los tacos, expresiones, exhibiciones sexuales, rivalidades, juergas, robos... permite un lenguaje de tópicos fácilmente reconocible por todos, contribuyendo a **la construcción de la propia imagen** no sin algún traspas, fracaso, accidente o grave acontecimiento que por asociación con otros, nos dejan **marcados** para el resto de nuestros días y será motivo continuado o no de sufrimiento o crueldad, pero en todo caso de inquietud, miedo, superstición... etc.



El cuidado de esa imagen pasa al espejo, se aprende a mejorar el **atractivo de la apariencia y el intercambio de habilidades** en todos los campos en los que se pueden conseguir “cosas”.

Una difícilísima prueba, consiste en que una vez que se van conociendo los propios límites, tanto de la mente como del cuerpo a base de la dependencia de las valoraciones mitológicas hechas por los demás y los modelos admirados en las películas (no hay otros), **el ajuste entre las habilidades y las aspiraciones, compromete seriamente la propia identidad** generándose poco a poco el sentimiento de inseguridad y desarrollándose injustificadas fantasías de superioridad o inferioridad, algo así como el valor de mercado, sobre el que caerán nuevos complejos y sistemas de compensación de estos, nuevas exageraciones juveniles y nuevas y reforzadas adicciones, entre las mil posibles, que en otro lugar trataré de describir como ataduras de difícil liberación y dependencias de difícil maduración hasta la vejez. **Por ser educados en la ambición generalizada de una cultura popular y televisiva que propone aspirar a todo**, la falta de medida, prudencia, disciplina, invitan al observador a pronunciar aquella sentencia de “una sola avellana sobra a la desdentada” y ayudándonos de los animales, como siempre, sobre la apariencia, “aunque la mona...”.

La falsa ayuda del adulto es sobreprotección para ser manejados como infantes por siempre abandonados sin criar del todo. Se les guarece echándose encima, “meritoriamente”, las cargas que les corresponden a ellos y que poco a poco les harán

débiles resentidos o quizás adultos en la medida en que aprendan a prescindir de su Ego como no supieron los que les malcriaron. **No robar la existencia de la gente** es uno de los valores del respeto que un día se reconocerán y por ahora algo reconocen los practicantes de la Vía del Desapego, aunque muchas veces seamos incapaces de controlarnos.

Vamos como carros cuesta abajo, con inercia mecánica, como el mundo. Un grupo de “sabios”, hace poco, trataba de seleccionar el mayor de los problemas del mundo y estuvieron de acuerdo en reconocer que era la inercia.

El control de presentizar la mente por la atención, detiene el carro porque nos hacemos cargo del momento. Así una y otra vez hasta que la inercia se debilita. Cuando no es cultivada por la costumbre, no crece. **Cuando hay actividad mental en un estado de la mente abierta, alerta, atenta y quieta**, sólo hay Presente en movimiento original, cambiante, como es la realidad próxima, donde se encuentra todo lo que andamos buscando seamos conscientes o no.

En la segunda etapa o de la reflexión, se comienzan a moderar las exageraciones. La exageración de los límites es más práctica y menos “deportiva”. La pasión intuitiva va dando paso a una ordenación crítica de las aficiones por el lado emocional, arbitrario, aleatorio, de la amistad. Es el grupo el que “decide” el descubrimiento de otros riesgos para explorar otros límites.

Los tópicos en el establecimiento de aficiones, en el rechazo de lo viejo y el abrazo de lo nuevo, a la americana, adoptando ya **la**

filosofía hedonista del disfrutar “a toda costa” intencionado, de todo lo que se pueda, experimentarlo todo y ridiculizando a los incapaces de saltarse las reglas, estableciendo con ello **clases urbanas** hasta una edad en la que se dispone de dinero propio, ni robado ni transformado o sí. Mientras, otras clases ciudadanas, gente de orden, han adquirido **la cuadrícula** de las divisiones profesionales entre cuyos cuadros intentarán colocarse **sin haber pasado la revisión** de su mente, capacidad, límites, aspiraciones, fuerzas, valoración ética... sometiéndose todo a la propia voluntad y las oportunidades del medio. Las profesiones libres se mercantilizan. Las clases activas son en realidad las más pasivas.

Habrán de pasar muchos años, quizás todos, para adquirir el tramo de **experiencias del enfoque convencional** con sus acciones y reacciones, sus ilusiones y desilusiones, quejas y compensaciones. Esta etapa en la que se logra escasa ayuda de los demás, puede ir aproximando al sujeto a **la idea de que dejar de ser niños tiene que ver con hacerse cargo de su vida sin utilizar las fuerzas de otros, es decir, cargar con su individualidad sin protestas o quejas** de las que no se obtiene más que silencio porque a los demás les ocurre lo mismo aunque no se den cuenta. ¿Pero cómo se hace eso?

Supongo que esta trayectoria completa, ocurra a una mínima parte, porque la mayoría seguirá consiguiendo escaquearse, ocultarse, mimetizarse, compensarse, autoengañarse, distraerse... etc., la mayoría, **alargando artificialmente la juventud** con la inestimable ayuda de los Medios. En estas circunstancias, el asunto de la identidad ni siquiera se ha descubierto. Porque pensamientos, sentimientos y actos son tan egocéntricos que

están completamente **desligados de cualquier enfoque en el que se incluya a los demás y menos aún la Totalidad de las Cosas y seres.** Si creemos que la sociedad se está desestructurando y si ni la familia funciona, la ferocidad del individualismo tan limitado se agudiza cada vez más y **el aturdimiento en lo repetitivo,** en lo conocido e insatisfactorio es cada vez más insatisfactorio. Saltarse la etapa del idealismo e ingresar de golpe en la impotencia, es importante, es **dinamita.**

El sujeto materialista tiene un serio problema que no sabe resolver. Básicamente **padece la diferencia entre lo que desea y lo que obtiene.** A la frustración se añade el resentimiento, la insuficiencia de las compensaciones y en una pequeña proporción de casos, una Duda, una raquítica, pequeña, microscópica Duda, que su escaso bagaje espiritual no acierta a reconocer. La existencia parece ser muy difícil de sobrellevar. “El futuro ya no es lo que era” y “el presente deja mucho que desear”. ¿Será que me faltan recursos? “¿Piensa?” ¿Les va tan bien como dicen a otros? “¿Piensa?” ¿Y si no piensa?

Es posible que una de las salidas que habrá que ir aceptando es que el desarrollo y **la elaboración de la Duda esté reservado a los intuitivos,** esos que no necesitan ni cultura, ni reflexión, ni experiencia. Su Naturaleza básica inspira la percepción de la Totalidad, de la globalización real a partir de una simple captación, a veces en la infancia, por la que todo cambia y desaparece. Nada hay permanente excepto la Nada. A partir de aquí **la existencia y la búsqueda tienen una orientación que es la de comprender.** El interior y el exterior son la misma y

única cosa. Cerca y lejos, **todo es identidad**, el microcosmos y el macrocosmos se dan la mano. El sentido del agua, de las hormigas y de las estrellas es el mismo y Uno. El origen natural del Universo es el mismo en todos los seres. “Do moto enzu”: el origen del Camino es Universal, dice el maestro Narita. Toda la especie humana tiene esa intuición, la de su Propia Naturaleza, donde asienta la profunda identidad, la identidad no influenciada, no condicionada, primaria.

Entre los grupos que se salen del tiesto, inconformistas, ácratas, contraculturales, extra-vagantes, inadaptados, bohemios, subculturales, New Age, vagamundos, trotamundos, drogatas, “especiales”, tribales, ocupas, noctámbulos, marginales... y muchos más nombres, antes sin causa... etc., corre la misma “canción”... ¡piérdete tío, déjate ir, ello está en ti, no preocuparte, relájate...! Han percibido el no-yo, se han olvidado de sí, del surf, la música rock, el sexo, la droga... y los pijos cursis mirando al mar, la puesta del sol... los aventureros se van a Katmandú o al peyote mejicano de Monterrey,... los más locos al desierto o están a pan y agua, otros en la oscuridad de una cueva varios días, otros durante la tortura, o saliendo de la anestesia, corriendo distancias agotadoras, faltándoles el oxígeno en las cumbres, lamiendo la panza a un sapo... mil maneras en las que percibieron algo nuevo, único y genuino que quieren repetir y se enfadan. Se trata de lo mismo en todas las culturas, para qué sirve, es una huida, un trance, son las endorfinas, los efectos químicos y hormonales internos y provocados por esfuerzos, cómo usarlo, es autosugestión, relajación, hipnosis o algo, ¿qué...?

En el nivel en que la Consciencia de Ego se nubla, desaparecen todas las preguntas y las respuestas, apareciendo un sentimiento de **todo es lo mismo**, todo del mismo sabor, todo es uno, todo idéntico, nada sobresale, todo es nada y no aparece alguien alguno con su sistema de medidas y diferencias, clases o categorías. Entonces **aparece lo que hay delante**, lo que está ocurriendo con total nitidez o al menos ello solo, es el samadhi de **la concentración en una sola cosa** que conoce el carpintero igual que el investigador científico, el pintor o el ama de casa, el campesino o la peluquera que están metidos en lo que hacen. Desaparece un alguien por un lado actor y un algo por otro, un protagonista tratando con un objeto, **ocurre la unificación del sujeto y el objeto en un sólo momento de consciencia espontánea liberada de intereses, de méritos civiles, políticos, sociales, científicos, artísticos,... escenarios en los que hay que pensar y sostener la impostura como personajes del teatro**, de manera que los Egos mandan. Los clasificados con alta nota social, los galardonados y aplaudidos, tienen más lastre, más peso muerto, más dificultad para desprenderse de ello, cáscaras aparentes y gruesas sostenedoras de sueños, hábitos, mecanismos defensivos... ilusión, mascarada, maquillaje, globo pesado.



El autoengaño es una enfermedad más grande cuanto más cosas se temen perder. El rico, que es el que cree “necesitar” más cada día, quizás piense en lo que sufre el pobre y el pobre, que tiene experiencia de no necesitar lo que el rico guarda, le envidia menos de lo que el rico cree. Seguramente le teme más que le envidia. Posiblemente entre las gentes que tienen lo justo, haya más momentos de no-yo que en el resto. Riqueza, fama y fortuna, son adicciones, enfermedades emocionales muy difíciles de extirpar porque el placer mayor de la estructura está en ellas.

En la tercera etapa, la Duda se asume hasta afirmar ya una negación que en general podría expresarse como un **¡yo no sé seguir!** Una negación de las capacidades del propio Ego. Lo vivido no interesa como repetición continuada. Las pruebas de todos los colores ya han sido hechas y no llenan, no duran, no son fiables. No hay adicción a algo que sostenga. La confusión, la zozobra, toman el lugar de la duda. Es una angustia del no-saber que también produce sufrimiento. La desorientación no tiene fecha de caducidad. El miedo a lo desconocido habla de un Ego que se resiste a ceder, a darse por vencido. El sujeto buscador de un camino tendría que reconocer que no sabe y busca ayuda. Es urgente salir del sufrimiento. El Buscador es un rebelde. Un robot que busca al Humano. Buscar lo humano equivale a reconocerse inhumano, a reconocerse no sólo vencido en el orgullo de creer que se sabía, sino que no saber vivir. Es el fracaso de **las promesas del Ego que llamamos deseos, sueños, ilusiones,** ideas de ganancia, ventaja, meta... fantasías. **El orgulloso,** solamente reconoce el fracaso por el sufrimiento,

por haber tocado los límites y haber **perdido la esperanza** de un nuevo-repetido intento. Me refiero a tu existencia y a la mía.

Reflexionar sobre esto es esencial porque puede estarnos ocurriendo ahora mismo, desde hace tiempo y **nos lo ocultamos porque no tenemos algo de repuesto**. Tememos quedarnos vacíos y el vacío se percibe como una absorción a la fuerza en lo desconocido, tierra incógnita, finis-terre, se acabó. Recordemos lo difícil que ha sido hacerse a la idea de otras pérdidas cuando nos han ocurrido. Lo duro que es porque uno cree que si lo acepta no va a poder soportarlo. Es uno de los motivos por los que hemos de madurar en el desapego, en la indiferencia ante las pérdidas, en ir, rápidamente, más allá de la desilusión por entrenamiento de la mano del que sabe. Aceptarla y seguir. Al fin y al cabo es Nada. En cien años todos calvos. Ni nacidos ni muertos. Sin importancia personal.

¿Dices que cómo te puede suceder esto a ti? Porque es normal. Porque **nos ocurre a todos** pero sólo los de ojos abiertos intentaremos comprender su sentido. ¡Nada extraordinario! Si no lo crees, espera algún tiempo y volverás a repetir. Caerás de nuevo en tu propia trampa. Buda dijo: “**Diez ilusiones... diez desilusiones, dos ilusiones... dos desilusiones. No ilusiones... no desilusiones.**”

¿Pero es que se puede vivir sin ilusión? En occidente entendemos ilusión, por ganas, fuerza, energía para invertir en lo que buscamos. En Oriente significa fantasía, deseo sin medida, irrealdad, pajaritos en la cabeza. Por lo tanto **se puede vivir sin fantasías y con ganas**. El asunto está en el cómo vivir y en el

qué vivir. ¿A qué se llama vivir? Esto es lo básico y no puede ser lo mismo que lo que nuestro Ego aprendido venía dictando erróneamente, puesto que se guía del sufrimiento. Tiene que ser otra cosa. Ahora estamos en ello. Comenzamos por **desmontar el personaje** con nuestra sola experiencia y estas indicaciones que si no te parecen sencillas y razonables no las sigues, es tu asunto.

Comprende que el montaje ha sido largo y el desmontaje razonado puede ser corto pero no va a bastar con comprender la causa del error sino en cultivar lo real para que la vida sea real y no otra falsedad intelectual y teórica. Esto es largo aunque veas mejoras desde el principio.

“El Camino está bajo nuestros pies”, quiere decir que ya hemos llegado a la realidad cuando decimos No-Ego pero no la notamos porque los primeros pasos habremos de hacerlos **con la mente liberada de lo antiguo unida al cuerpo para que perciba simplemente lo que está sucediendo** a nuestro alrededor sin interpretaciones interesadas. Es una **mente transparente** y desocupada. No hay un alguien en ese momento. Sólo en ese momento. En un instante, fíjate bien lector, **tu Ego va a volver y se va a hacer cargo de la situación** de nuevo, de manera que habrás de aprender a desplazarle fijando tu **atención en el cuerpo**, en lo que hace y cómo lo hace, poniendo toda tu energía disponible en la atención, concentrándola vez tras vez, distrayéndote vez tras vez y volviendo a concentrarla vez tras vez. Esto es un entrenamiento como la rehabilitación muscular de un

accidentado. Hay muchos ejercicios que llamamos Prácticas de la liberación, de la realización. Es sencillo y **semejante a cualquier aprendizaje**. Si te distraes cuando estás aprendiendo a escribir a máquina, no estás en ese momento presente aprendiendo a escribir, sino atendiendo a una ilusión, una fantasía, un proyecto. Estás invadiendo tu presente con ideas del pasado o pensamientos del futuro y por tanto no estas viviendo. Se entrena tu personaje y no tú mismo porque **tu Ego no es tú mismo**, es tu personaje. ¿Comprendes? Si no comprendes vuelve a leerlo, estúdialo o no podrás convencerte de que es importante para ti este asunto del Tú mismo.

Estos libros están hechos de palabras y experiencia pero lo que el lector hace, es leer solamente. **La experiencia no puede ser sustituida**. Es como funcionan los prospectos que acompañan a los medicamentos. Hay que leérselos porque son las Instrucciones pero además hay que tomarse el medicamento si queremos experimentar mejoría.

Unas pocas palabras sobre **la Energía** tan mal usada por la mente Ego al servicio de intereses personales y manipulando al cuerpo como si fuera sólo un instrumento de las ilusiones. **Si queremos evolucionar, aprender, madurar, hemos de ahorrar energía**. La atención es energía. Un individuo cansado preocupado, enfermo, con exceso de responsabilidad, no puede disponer de energías para hacer el esfuerzo adecuado cuando el obstáculo egoísta se presenta y ha de ser controlado. Durante el entrenamiento hay que hacer un estudio de las áreas donde colocamos la energía por costumbre, ambición, competencia,

previsiones, valoraciones, categorías, cálculos, maquinaciones, aspiraciones desmedidas para nuestros límites... etc. Si se nos va invertida en estos negocios del Ego, de donde proceden los sufrimientos y las desilusiones, no estamos siendo coherentes. Pretendemos otra ilusión sin poner la carne en el asador. Esto es como un atleta que pretendiera sobrepasar sus marcas pero se entrena habiendo gastado las fuerzas en lo que su entrenador le dice que no hay que hacer: comer mal y entre horas, no respetar el descanso, agotarse en discusiones partidistas, políticas o religiosas, de vecindario, con críticas a los amigos o enemigos, los familiares, profesionales, deudas, drogas, sexo, juego... etc. y escaso tiempo de dedicación. Estas **Prácticas no son conducentes** al aprendizaje, la liberación, la maduración, la realización, la emancipación del Ego. Son Prácticas de indisciplina, obstáculos mentales de esclavitud al Ego, de apego, de dependencia del “me gusta no me gusta”, “el me da la gana”, yo soy así, son mis preferencias... yo, yo, yo, yo, mi, mi, mi, lo mío, lo mío. Incompatibilidades aparentes, pero muy efectivas en los no sinceros porque ellas mismas les seleccionan.

De igual manera que nadie debe hacer testamento cuando está deprimido o exaltado, **“¿cómo puede recibir ayuda quien tiene la atención puesta en sus pérdidas** y desgracias, en especial si sigue visualizándolas, cavilando en ellas, hablando con ellas como si fueran dos personas?”

“Es indispensable sacrificar los mismos mitos e ilusiones que inspiraron la Búsqueda”. Son dos de las frases escritas en las paredes del patio del Dojo. Se escriben fácilmente pero practicarlas es difícil, lleva tiempo. Con esto quiero decir que se

trata de orientaciones. Si fuéramos capaces de realizarlas, no necesitaríamos ayuda. Nadie viene enseñado y por lo tanto ha de intentar **las actitudes de la autoayuda, del aprendiz** que para empezar pueden ser: la confianza en que ni se exige ni se humilla, que no se hace caso al orgulloso, se olvida al que diferencia los deseos de los hechos, no aprecia el silencio, la observación y el aprendizaje por imitación, el que hace juicios a los dos días, no capta la importancia de la precisión en los gestos más pequeños o pretende exagerados cambios, se disculpa con facilidad sin que nadie le pregunte, se autoafirma diferenciándose del resto, presume de haber comprendido y huele a Zen... etc. **También se aprende a ser aprendiz** como lo aprendieron en su momento Instructores y Maestros. Ellos no son perfectos ni siquiera buscan la perfección. Esta Disciplina tiene el propósito del intento de comprender las Enseñanzas, practicándolas y ayudar a otros transmitiendo las que a ellos transmitieron de maestro a discípulo, directamente, siguiendo la línea recta de los Budas, la filiación genealógica desde el Maestro Shakyamuni de la India y los seis Budas anteriores a él, pasando por los de China y después Japón, según en el Ketsumyaku está escrito que es el documento de admisión en la Orden o Hermandad de Buda tras cinco años de Prácticas. En él está el sello de la Transmisión, el nombre de tu Maestro, el del suyo y así sucesivamente descendiendo hasta tú mismo, lo que significa noventa generaciones, casi tres mil años si incluimos a los seis Budas anteriores a Shakyamuni.

El asunto importante para todos, parece ser **discriminar lo que es real de lo que es irreal, lo verdadero de lo falso** sin normas

que cambian o se pueden interpretar y esto es una experiencia tan básica como respirar, como he escrito ya, que transforma la percepción simultáneamente a la comprensión de las cosas de manera natural. Una consecuencia es que el cambio buscado por el que está harto de su Ego ocurra sin forzar nada y además sin motivaciones idealistas de cambiar el mundo sino sólo ayudar al que lo pide a recorrer este Camino de liberación y cura.

El cuerpo teórico de las explicaciones Budistas Zen, (no en otras escuelas), sobre el mundo, el Ego, el Cosmos y las relaciones entre todos los seres, tiene un mismo origen y por lo tanto coherente con todo sistema de pensamiento racional y científico. Una psicología, una filosofía, un arte Budista, no son más que ángulos de visión del fenómeno experiencial y que sólo pueden ser utilizados sin perder la coherencia, por el sujeto que ha experimentado ese origen, **esa armonía relacional entre todos los seres y cosas naturales** apareciendo como falsa cualquier desviación fabricada y artificial a la atención Zanshin, aparecida a lo largo de la Práctica del Camino. Sin que sea necesario reflexionar en todas las ocasiones, el sujeto la reconoce con libertad y facilidad instantánea, lo cual no quiere decir control completo. Ambas funciones, la de la consciencia de cambio y el control, son el resultado del cultivo y evolucionan, aunque la percepción de la unidad y armonía de todas las cosas, satori, sea un fogonazo una iluminación instantánea inolvidable y orientadora para siempre en el Buscador. Esta última percepción es verificada por mucha gente no practicante en **ciertos momentos límite** de su existencia, como accidentes, ya lo expliqué anteriormente o **mediante** el

uso de instrumentos artísticos, sonidos insistentes, ayunos y disciplinas, esfuerzos sostenidos o drogas. Se suelen llamar **variaciones del nivel de consciencia** pero desaparecen enseguida y uno no sabe qué hacer con ellos. Nuestra cultura no los reconoce como saltos madurativos aprovechables, como los tramos de una escalera para seguir profundizando en la sabiduría del Cosmos que obviamente se encuentra en nuestra naturaleza, puesto que somos Cosmos. **Pensamientos obstaculizadores como prejuicios y juicios de nuestra infantil civilización** lo impiden, cerrándose la mente y dando vueltas en circuitos desorientados y repetitivos que aseguran el sufrimiento y su destructividad enfermiza en los tópicos, lugares comunes, apariencias, degeneraciones, fetichismos, mitos, consumos, anécdotas, supersticiones... etc. y demás desorientadas adicciones de la mente.

Una cosa es la concepción Budista del Mundo, el Ego, las relaciones,... y otra cosa es la **experimentación** por uno mismo. En realidad son la misma pero debo explicar al lector que la simple **comprensión** o sintonía con una afirmación Budista no tendrá fuerza para cambiar su conducta. En general tenemos el conocimiento de que el tabaco produce cáncer de pulmón pero no es suficiente en la mayoría de los casos para dejar de fumar. Tampoco funciona la **fuerza de voluntad** pues así como con barro no puedes limpiarte el barro, con un pensamiento no puedes eliminar otro. El proceso es distinto y tiene que participar el cuerpo realizándose la experiencia en la unidad de cuerpo-mente-cosmos. Esta unificación se hace en una Práctica que ya es realización por sí misma aunque al principio no

sepamos verlo y es la de la **Meditación Zazen de la Escuela Soto**, distinta de otras meditaciones, que son reflexiones, relajaciones, visualizaciones, trances, autosugestiones... etc. por medio de la cual aprendemos a “leer” en nuestra mente, disolviendo los obstáculos controlando y accediendo a la percepción real, unificada y sin Ego. Esta es la ayuda esencial por la que hacemos un recorrido por los niveles de la consciencia como **algo propio de la naturaleza humana y más allá o anterior a la condición humana o del aprendizaje social**. Este recorrido intuitivo por muchos, ha sido identificado y ordenado por los maestros que han sabido encontrarlo y transmitirlo durante cientos y cientos de años de dedicación y compasión.

Ahora podemos compararlo al aprendizaje de un idioma, al aprendizaje de las calles de una ciudad, al aprendizaje de la cocina, un oficio...

En el caso del idioma puedes contentarte con decir ¡Buenos Días!.. o comprar lo fundamental... una conversación sencilla... o leer un libro en ese idioma. Tiempo, esfuerzo, desarrollo, evolución, profundización...

Un sabio no es alguien con muchos conocimientos sobre algo, que así se les llama en el mundo a gentes como la mayoría de los Premios Nóbel que saben mucho de algo pero habiendo tenido que dedicar toda su vida a esa especialidad, corrientemente son completos ignorantes de la mayoría de los campos del conocimiento y la experiencia. Un sabio es el que tiene intuición y experiencia de la Totalidad como Unidad de

relaciones múltiples y polivalentes de manera que puede utilizarlo en cualquier circunstancia. **El conocimiento es horizontal, de superficie y extensión y la sabiduría vertical, va de superficie a profundidad e intensión.** Estas dos fórmulas no son excluyentes sino dos aspectos de lo mismo que se realizan en **las relaciones con todos los seres vivientes**, con su origen que es el mismo que el nuestro. A través de este origen natural, vemos, captamos, sentimos las relaciones, las respetamos y cuidamos cuando experimentamos que **son nosotros mismos**. Entonces el contacto es real emergiendo por experiencia **un verdadero Yo**, despierto, lúcido y liberado. Un contacto así, es original y de calidad.

Va habiendo gente, siempre la hubo, pero como movimiento iluminador y lúcido no tanto, que va descubriendo que la calidad de vida no se consigue con dinero sino con tiempo, con cierto equilibrio no ambicioso de dinero y tiempo de manera que queden energías y disponibilidad de fuerzas para investigar qué es calidad realmente y resulta ser una relación limpia con el origen, con la tierra, los seres del agua y del aire. Tierra, aire, agua limpios con mínimas contaminaciones de ruido y productos tóxicos para la mente y el cuerpo, conducen al despegue, desapego, de los errores del mundo y el encuentro directo consigo mismos y todo lo demás como Naturaleza, como realidad básica que va descubriéndote poco a poco sus calidades y las tuyas sin retórica ni sofisticaciones innecesarias. Esto es esforzarse por ocupar **un lugar en el Cosmos, no sólo en el Teatro**, compatible individualmente con el trabajo, la sociedad y lo que vayas descubriendo en el cultivo de lo ya escrito.

No ofrece dudas que una dedicación polarizada y extremada, a los valores sociales, inutiliza para la emancipación, lo mismo que recluirse en una selva o en una cueva, inutiliza para el aprovechamiento de ciertos indiscutibles beneficios de la evolución técnico-científica. Los sabios hablan de evitar los extremos. Un **equilibrio** entre ambos aspectos es calidad humana, porque somos seres humanos y este es su sentido, evolucionar sin dejar atrás nada que sea esencial y básico, sin adquirir nada sobrante que nos convierta en máquinas robotizadas. La sociedad presiona con dinero, honores, lujos, necesidades superfluas, modelos juveniles, la violencia del ganar, el orgullo, la prepotencia y todo lo demás... **Somos nosotros mismos los que hemos de cargar con nuestro cadáver o librarnos de él**, lo que significa no autoengañarnos creyendo que un exceso de responsabilidades, dinero, seguridad, nos hará felices. Ese es un mensaje envenenado. ¡Atención! Es para retrasados. Su “Tren de vida” les aleja de su “centro”. Esto es ignorancia.

No debe extrañarnos que los discursos institucionales, los concursos, las televisiones, radios, las fiestas populares, los deportes nacionales... hagan su propaganda de masificación. Su misión es repetir y repetir, para reforzar y reforzar los condicionamientos, pero la oportunidad nuestra, la del individuo, es seguir creciendo. Tengamos en cuenta que **las organizaciones institucionales**, se deben al común, a la mayoría. Si nos fijamos en las sociedades más opulentas, los ciudadanos que no son productivos, las clases pasivas, no cuentan gran cosa porque sólo gastan lo indispensable. No

tienen que gastar y por eso engrosan las masas de los miserables de la calle, los millones de mendigos de los que formamos parte. **No sabemos defendernos de nuestra mente porque es la de ellos.**

Los neurólogos dicen que la realidad que vemos no es la realidad y los psicólogos están de acuerdo, los filósofos en su mayoría también pero ni saben ni quieren saber ni tampoco lo investigan porque hay que hacerlo con el propio cuerpo y la propia mente y podrían resultar diferentes y por ello marginados perdiendo su comfortable estatus. El miedo les paraliza. Los prejuicios les atan.

Hay **psicoterapeutas** que hablan de una terapia, una técnica de curación o mejora transpersonal pero nunca estuvieron allí, más allá de lo personal. Lo han convertido en fórmulas y a nadie consultan. Si no hay experiencia de lo real impersonal, no se puede ayudar a otro de esta manera pasando de su personaje y sus máscaras. Con los análisis que hacen no consiguen otra cosa que reforzar su Ego, sus mutuos Egos. “No conviene profundizar en intelectualizaciones no conducentes”. (Ver libro nº4 de nuestra colección sobre Psicoterapia transpersonal)

Las culturas occidentales de hoy son decadentes porque se fundamentan en repeticiones de lo conocido, mejorando por los dioses de la tecnología y el dinero. Los dioses antiguos, en su momento, aparentan ser más progresistas, enseñaban modelos más útiles en muchos sentidos.

En un siglo de tantos adelantos, todavía hay demasiada gente sin trabajo y **el modelo de la acumulación no ha sido desacreditado** por la sociedad y sus gobernantes de manera que los menos se lo quitan a los más y a esto se le llama éxito. Contar con todos los medios de disuasión y condicionamiento, es abuso. Si además es pagado por los propios despojados, es injusto.

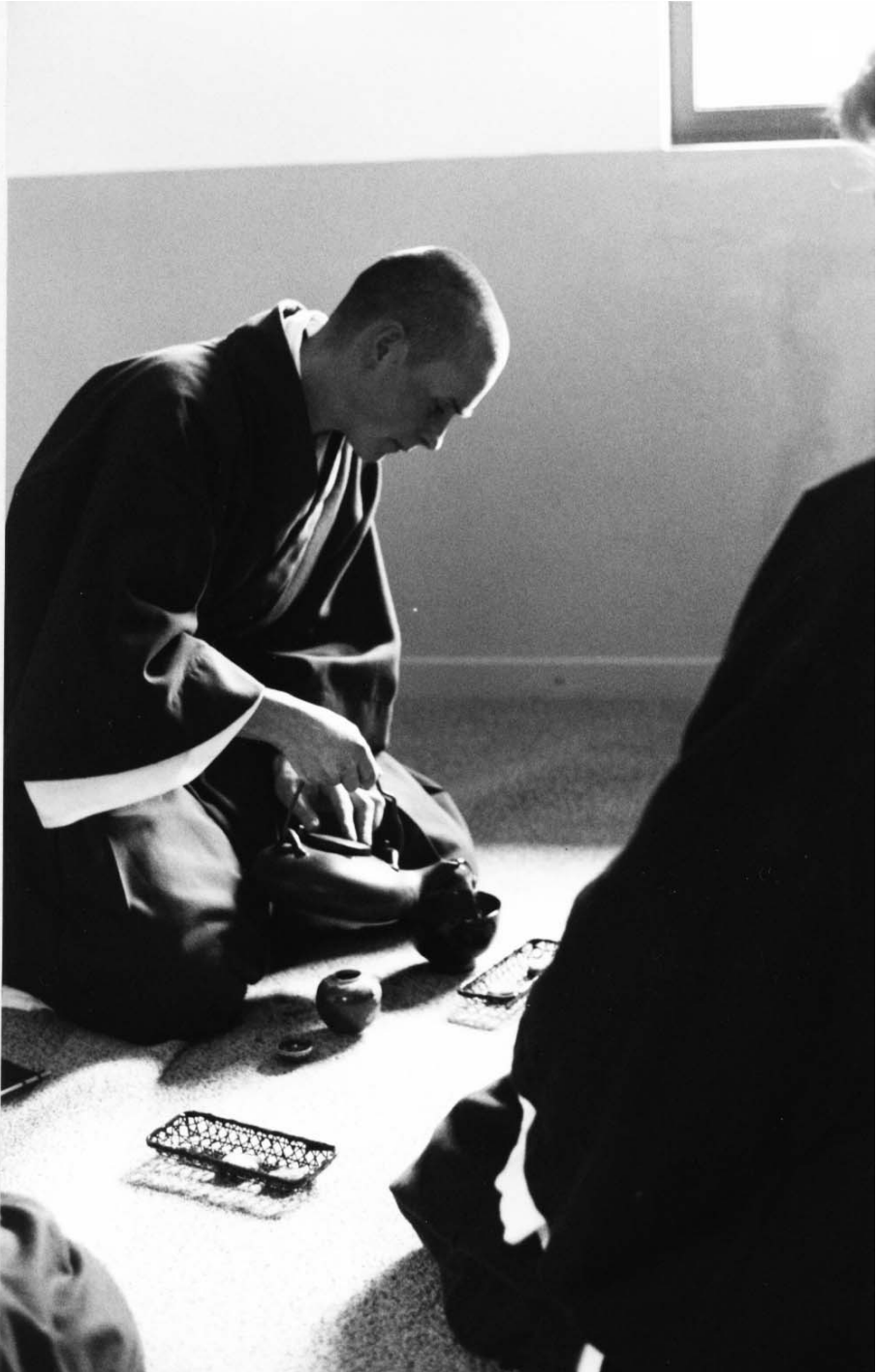
Por lo mismo sigue considerándose valiosa o virtuosa a la gente muy trabajadora. Hay gente que presume de trabajar dieciséis horas diarias cuando con tres debiera de ser suficiente. El origen de esta virtud está en los tiempos del hambre. Se consideraba otra virtud tener muchos hijos, futuros trabajadores de ayer y consumidores de hoy, que deberían ser subvencionados por las arcas públicas. El efecto de todo esto está siendo paradójico, cuanta más ambición, menos hijos porque las satisfacciones de los padres se logran con dinero y las aspiraciones hacia los hijos son multimillonarias, habrán de tenerlo todo y pasar por todo, lo que origina parte del derrumbamiento ético.

Al parecer la libertad es un valor manipulado y pervertido puesto que se entiende como la facultad de hacer lo que te dé la gana, mejor dicho, lo que le dé la gana a tu Ego. Es decir a los fabricantes de ganas, condicionadores del consumo, que tienen la libertad para condicionar falsas necesidades. Esto es la libre empresa.

Abundando en lo mismo, en los medios públicos de información y formación de masas, aparecen todos los días unas

proporciones extremadas de lo indeseable y catastrófico cuya lista ya he repetido, caracterizada por su destructividad, mal gusto, crueldad, grosería, ausencia de calidad, insistencia en lo delictivo y lo sexual..., como si **una panda de bárbaros** quinceañeros hubiera invadido una ciudad y lo estuvieran filmando para la población del país invadido con el objeto de amedrentar, despreciar, rebajar, y reducir la dignidad de la gente a cenizas, riéndose de los infradotados, sacando los trapos sucios y compitiendo entre ellos en incapacidad con el repugnante pretexto “profesional” de que ellos dan lo que el público (previamente condicionado), les pide. Los medios se lo venden a los jóvenes y los jóvenes se lo venden a los medios.

Esta corriente, más bien charca de mediocridad en los medios aparentando desconocer los fines, que dura años y años, **no es detenida por ninguna entidad** con autoridad, formación y presencia de ánimo. Como resultado, **no queda otra alternativa que atender la propia individualidad con otros alimentos de calidad.** Desde este punto de vista potencializan la reacción de los inadaptados y resistentes a esta barbarie civilizada.



No puedo por lo tanto nivelar el paisaje con otra lista al menos tan larga, de creatividad, buen gusto, solidaridad limpia, cooperación, contento en el trabajo, variedades ocupacionales, conexión con otras culturas que sí han conseguido algunas buenas soluciones... etc.

Uno de los ejemplos a destacar para tratar de no imitar, es la manera en que los periodistas **se enfrentan entre sí** en discusiones y debates. Es un modelo perfecto de lo que no hay que hacer y que desde mucho tiempo atrás es motivo de risas en Europa. En el sur somos tan graciosamente temperamentales que no discutimos sino que matamos con las palabras porque no se sabe escuchar. La indisciplina es tal, que cuando otro dice una sola palabra a la que asociamos nuestra opinión, queremos prevalecer sin dejarle acabar la frase. Como queremos vencer por la fuerza, gritamos. Como nuestra mente es emocional y primitiva, no argumentamos ordenadamente. Como no podemos soportar la frustración de no tener razón, tapamos la boca y pataleamos como niños frustrados. La educación en los colegios no puede ser peor porque los propios profesores son como los periodistas. Y hablo en general. El egocentrismo se expresa salvajemente y agresivamente. Esta es nuestra identidad. ¿Cómo es posible que habiendo gente bondadosa y solidaria que comparte y crea, no nos aprovechemos de ella, les preguntemos, convivamos... etc.? **Esto es también ignorancia, la agresividad destructiva con toda clase de seres y cosas.** Prepotencia y arrogancia los mejores modelos que somos capaces de ofrecer hasta ahora. **“Si deja de preocuparte tanto tener razón, la mitad del Camino ya le has andado”.**

La decadencia de una cultura está en la inoperancia de los valores que proclama, en la propaganda que hace de ellos utilizando la credibilidad que todavía queda para la manipulación. Estos tópicos se reconocen en la sensiblería de las televisiones, la identidad de las oficiales y las privadas, en la afición de la Prensa por los escándalos y corrupciones, en la investigación y denuncia de uno o dos al año cuando habrá miles. También se manifiesta en la resignación de los ciudadanos excepto cuatro protestas que se olvidan pronto.

Los grandes fraudes de la agricultura, la ganadería, la educación, la sanidad, las aplicaciones de las leyes, la economía, la ecología, la política... se detectan en proporciones escasas porque la información del ciudadano medio es escasísima; hay que estar dentro del funcionamiento, las cooperativas, las fábricas y los “laboratorios”.

La articulación entre estas estructuras y el Ego es completa y resultaría excesivamente angustiante estar demasiado enterados porque conduciría a un alto grado de inseguridad y quizás de pánico. Esto podría hacernos reflexionar sobre **lo escasamente preparados que estamos para elaborar las pérdidas y las desilusiones** en las relaciones más cortas y próximas con la gente que tratamos y acortando más aún, con nuestro cuerpo, con nosotros mismos.

La misma articulación y desarticulación, los mismos grados de deshonestidad son homologables y proporcionales a los **grados de ambición que nublan la mente.**

Hay también una correspondencia con las **enfermedades** y muertes provocadas por este tipo de civilización del bienestar y el fraude, que son las del estrés, cardiovasculares, intoxicaciones alimenticias, ambientales, telefónicas, eléctricas, carbónicas, etc... etc.

La corrupción de la mente, del cuerpo y de la Naturaleza, no son tres cosas sino una sola cosa. La desestructuración a la que asistimos es enormemente inconsciente e incontrolada porque las tres cosas son también lo mismo.

Es cierto que hay “fechas” de buenos sentimientos y también de buenas intenciones y hasta de buenos hechos, como la colaboración económica y alimentaria en casos de catástrofes, por cierto a pueblos que hemos explotado (¡qué palabra!) y seguimos haciéndolo. También a la hora de hacer donaciones de sangre y de órganos, pero la proporción es ínfima.

Este **sentimentalismo ocasional** suele estar instrumentalizado por las televisiones, sin que se destaque un estilo nuevo, repitiéndose los condicionamientos y reforzando tópicos años y años. Se trata de la cesión y venta de objetos talismán pertenecientes a “famosos”, auténtico caramelo para sociólogos y psicólogos. **Intenciones y sentimiento no valen sin la unidad con los hechos.** Evolucionamos muy despacio hacia la unificación coherente de estos aspectos empezando por los más cercanos, que son la ocasión de nuestra Práctica de la compasión y la comprensión desapegadas, algo muy diferente de la caridad porque **no se espera remuneración de ningún tipo, ni siquiera sentimental.** Es lo que hay que hacer simplemente. Las

“fechas señaladas”, son previsiones que distraen la consciencia y la conciencia, tranquilizando en falso y demostrando la impermanencia y vitalidad de los “valores”. Todo se lo lleva el viento. Las adicciones, que son docenas en cada sujeto corriente (que no normal), tienen mucho que ver con la desocupación, con el miedo a la desocupación, que es cuando se siente un gran vacío y vienen las maquinaciones mentales. Se activa el pensamiento superficial y como bola de nieve cuesta abajo, va haciendo la película de la soledad no deseada. Por tanto **hay que evitar a toda costa ese vacío ocupándole con cualquier cosa** menos con preguntas. Hay que salir, divertirse, distraerse, jugar, ligar, presumir, trabajar, competir, ser más que los otros, estar acompañado de los amigos y de la pareja... Todo esto es trabajoso también e incluso agotador ¿pero cómo ser de otra manera; dónde están los nuevos modelos? Si buscas, encuentras en el asociacionismo de reciente aparición algunos de ellos, útiles para abrir la mente, ensanchándola en el sentido de llegar a captar otras calidades de vida percibiendo las vidas de otros seres no humanos o humanos, excepto si se repiten y sirven de nuevo para reforzar el hedonismo, el narcisismo, el clasicismo,...

Mi lista de admiraciones, con mi homenaje, es esta:

Las mujeres más valientes del mundo son las putas.

Los hombres más valientes son los inválidos.

Las mujeres más hábiles y superespecializadas, las madres.

Los hombres más intrépidos los pescadores de la mar y los bomberos.

Los más precisos, los carpinteros y los canteros.

Los que más saben de la vida, los bosquimanos.
Los más cuidadosos, los campesinos.
Los que más saben de la muerte, los muertos.
Los que más viajan por las nubes, los poetas y los filósofos.
Los más ignorantes, los enamorados y los banqueros.
Los más pacientes, los encarcelados y los fontaneros.
Los que no están, los religiosos. Los que si están, los animales y las plantas.
Los más verdaderos, los que no existen.
Los más enajenados, los jóvenes.
Los más leales, los perros.
Los más dóciles, las vacas.
Los más apasionados, los caballos.
Los más tontos y sacrificados, los toros.
Los más ingeniosos, los necesitados.
Los que más aprecian todo, los que han perdido todo.
Los más deportistas, los que no compiten.
Lo más sabroso, el hambre.
Los más libres, los que nada buscan.
Lo más bonito, el momento.
Los más obedientes, los trabajadores por cuenta ajena.
Los más despreciados, los emigrantes.
Los más voluntariosos, los aprendices intuitivos.
Los más generosos aunque no desinteresados, los idealistas de las ONG, los misioneros y los antiopresión.
Los más inteligentes, los protectores de la vida, los que cuidan de los necesitados sean vegetales, animales u hombres, empezando por ellos mismos.

Te invito a continuar la lista por tus propios medios, lector, y que tu experiencia te diga lo que quieres aprender y cómo. Faltan muchos pero son pocos.

Comprensión, compasión y soluciones para los sobreocupados, hiperresponsables, indispensables, extremados... **cuya pasión es causa de sufrimiento para ellos y los demás, cuyas pasiones son incapaces de controlar atrapados por las redes de su neurótica dependencia, de las valoraciones de su Ego** que nunca dirá ¡Basta ya! porque esperará el milagro, el estamos en ello, el la están peinando, ya sabemos lo tuyo, enseguida va, espera un momento que pregunto...

Con “mal humor” y humor malo. Sin generalizar, veo:

El síndrome de los Quemados en los sanitarios.

El síndrome de la Muerte Súbita, Karoshi, de los ejecutivos jóvenes.

El síndrome de Nido Vacío de los separados, no emparejados o con hijos ya criados.

El síndrome de Estocolmo de toda clase de secuestrados que no tienen otro remedio que halagar al más poderoso.

El síndrome del Caracol, la depresión del ama de casa a la que nadie agradece ni saca.

El síndrome de la Vaca Lechera en los hombres machos.

El síndrome de la Abuela Esclava.

El síndrome de Mixto Vegetal en los funcionarios.

El síndrome del Pesebre de los apuntados a los partidos políticos.

El síndrome de Ojo de cerradura de la prensa braguetera.

El síndrome de Cuello torcido de los guardias.

El síndrome de la Palmatoria de los ancianos.

El síndrome del Botón, el más ignorante tiene un dedo para poner en marcha desde una bombilla a una fábrica.

El síndrome de la Bomba de la Violencia callejera en la gente corriente sin causa ni provocación.

El síndrome de la Mina, de la rebelión en las aulas de profesores y alumnos.

El síndrome de la Clase Turista, por la reducción del espacio de los asientos en los vuelos de larga duración.

El síndrome del Zombi, de despersonalización en los altos estudios y universidades.

El síndrome del Doberman, de los políticos maleducados.

El síndrome del Deshollinador, de los periodistas.

¿Será la mitad de la población o más? Sigue con la lista. Pero esta lista tiene al menos dos lecturas posibles. Una es la desafortunada situación en la que se encuentran y la otra la **insuficiente capacidad de su mente para cambiar la manera de percibir** su situación. En todos los casos hay una participación egótica de intereses y apegos que es evolucionable. No me estoy refiriendo en ningún caso a la resignación, ni tampoco de quedarse con los aspectos positivos frente a los negativos. Eso de la botella, ¡No! Sino a utilizar cada momento para ver funcionar tu Ego, aprender a desaprender de él y ponerse a vivir que ya es hora. En muchísimos casos no habrá que cambiar nada, **“ni dejar ni coger”**. Téngase en cuenta que todas las ocupaciones tienen su

parte indeseable y una defensa está en buscar la compensación, el dinero... pero no me refiero a esto. **Si se aprende a sobrepasar los deseos, encontramos otro mundo donde está este.** La meta del trabajador egocéntrico es ilusoria, fantástica hasta el punto de que no existe. Sin meta todo cambia. Sin objetivo el Ego se queda en el aire y aparece la realidad. Estoy escribiendo sobre esto todo el tiempo pero es difícil caer en la cuenta sin adiestramiento. **No se trata de apreciar lo positivo, agradable y útil tratando de olvidar su contrario lo negativo, desagradable e inútil.** Sería igualmente egoísta, me estoy refiriendo a algo tan natural y profundo que no le alcanza ni lo bueno ni lo malo, lo agradable ni su opuesto lo desagradable. No hablo de este dualismo con el que el Ego se mueve.

Un comentario sobre la resignación puede añadir cierta lucidez a la señalización de actitudes cerradas y destructivas. La resignación es una paralización mental por la que sólo se puede aceptar y adaptarse. Si no aceptas o no te adaptas, es rebelión e inadaptación. No hay otros cambios posibles, con lo cual todo se mantiene como estaba. Se trata de una estrategia de la mente Egótica esclavizada o inutilizada o mejor dicho, acostumbrada, a ese mecanismo que desde hace siglos se ha dotado de significados espirituales. **Sin embargo todo ser humano tiene la sabiduría de su naturaleza, puede trascender la manipulación y convertirse en la situación, fundiéndose con ella en una consciencia presente más profunda que la Egocéntrica.** Tú eres la situación y no otra cosa. Aquello de “tú eres tú y tu circunstancia” presentado como gran descubrimiento después del “piensas luego existes”, y otras sentencias, Oriente

lo sufrió y lo supero hace miles de años. Tú no eres tú sino la circunstancia misma, podríamos decir. Ese Tú, es un personaje que ni siquiera es tuyo sino el común. De ese Tú, puedes aprender a prescindir y de cuanto le ocurre, sobre lo que tiene opinión, preferencias y disgusto o gusto. Puede dejar de funcionar en ese momento. “Tú eres”, también puede reducirse más: Tú no eres tú, luego no eres. ¿Qué es ser? ¿Qué es el ser? Un motivo de discusión filosófica más, agotadora, de la que también se puede prescindir y en lugar de limitarte, como el Ego teme, desaparecen las limitaciones y te haces Cosmos, Naturaleza, realidad y esto no como palabra, sino como Vida y también hay que borrar la palabra escrita porque no existe. Volvamos un momento a la **articulación** de las partes artificiales que estructuran la sociedad y el pensamiento Egótico. Recordemos su paralelismo, su coincidencia, incluso su identidad a pesar de que se trate, en un caso, de algo general y en el otro de algo individual.

La inercia de la fuerza, la velocidad y la masa, la aceleración de la bola de nieve cuesta abajo, es un símil que nos sirve para señalar el **descontrol de una máquina que se escapa de las manos de los poderosos** y de su voluntad enajenada. No hay autoridad que pueda detener **la ambición desmedida**, por ejemplo, de las finanzas. La política moderna es una sublimación diplomática de lo que hace bien poco era destrucción militar de la competencia y hoy llamamos civilización. Las ayudas y los bloqueos económicos van ya sustituyendo, sólo en parte, al negocio de las armas excedentarias a renovar por los poderosos fabricantes que financian la política y las guerras.

Creo que fue un inglés quien contó veintidós civilizaciones que nacieron, crecieron y desaparecieron. Se trataba de pequeños espacios de fuerza. Ahora se han quedado en cuatro pero el nivel de las finanzas les reduce a uno sólo como **la globalización** lo demuestra, donde sólo el dinero cuenta. Ni la Vida, ni los Humanos.

En un contexto así, las prácticas espirituales individuales no tienen peligro alguno. Sólo las que tradicionalmente se sostienen porque cuentan con respaldo financiero como para ser significativas a la hora de que sus líderes marquen una dirección en el consumo o en el voto. Son las masas.

Las ideologías independientes se sostienen hoy día con mucha dificultad. Las tradiciones ya no pesan como antes. Podemos ver cómo en el Asia Budista la gente se convierte al capitalismo salvaje con facilidad. **Todo el mundo quiere desarrollo aunque sea insostenible**, aunque acabe con sus reservas naturales. Todos quieren consumir hoy mismo el modelo del bienestar occidental y ofrecen su mano de obra barata, sus montañas y bosques, sus ríos y vertederos para chatarra y desperdicios extranjeros contaminantes. Allí va el capital colonizando sin medida las mentes tan ambiciosas y egocéntricas como las occidentales precisamente porque a cada generación tiene que actualizarse la lucidez de manera individual y voluntaria porque no es genética. No lo será antes de varios millones de años de evolución, quizás.

Parece que en estos momentos, la mente humana está en los siete o diez años de madurez, es decir como niños que no pueden ver su autoagresión, ni su autodestrucción, ni su

evolución. **Estos valores son los que logran una vida invivable**, un rechazo y la evidencia de que no se pueden compartir, ni alentar ni ocultar. Ser conscientes de ello es dar un paso lúcido más en la búsqueda de Uno mismo.

Cogiendo un día verdura de nuestra huerta con otras personas, al tocar las acelgas y los pimientos decían ¡son como el plástico del diván! y cuando probaron la menta, ¡Son como el chicle!

Esta anécdota ocurre muchas veces y la aprovechaba para explicarles **la desconexión educativa que hay en el aprendizaje del lenguaje, con la realidad**. Esta distancia ya está en el cerebro. Sus juicios y valoraciones deberían tener su fundamento en lo real, es decir, al contrario: tocando un pimiento decirles de niños: esto es suave, verde, brillante... pimiento, tiene este sabor, este peso, este olor, esta dureza o consistencia, se planta y se cuida así. En resumen me parece que cuando el origen del lenguaje es artificial, no sólo es muy fácil que nos engañen, sino también engañemos nosotros y en el mejor de los casos (ocasión de cambio), estar confusos. En mis tiempos idealistas, intenté esta pedagogía fracasando por completo.

Con la educación artificial estamos obligados a hacer un **trabajo de traducción de nuestro propio pensamiento** si es que buscamos la realidad. Si no la buscamos, las palabras sobre palabras, sobre libros, sobre teorías, se suceden y suceden creando un montón de palabras en nuestro cerebro que sólo existe en nuestro cerebro y en ningún otro. Así que en mucha gente hay una **Duda Básica e inexplicable** para ellos. Hay una combinatoria de palabras y conceptos, de sueños, juicios,

deseos, proyectos, opiniones... artificiales y fabricadas por el aparato robot del pensamiento, con el que nos metemos en muchos líos, cuando no enfermamos de las variadas y llevaderas maneras de muchas neurosis y las graves de algunas “psicosis”. Opino que la causa está en una única y básica enajenación. ¿Qué es real? ¿Qué es artificial? ¿Yo quién soy si no distingo? La discriminación en el mundo artificial, no coincide con la discriminación en el mundo real, de manera que necesitamos practicar “Otra Realidad” donde descubrir la realidad de una parte de las palabras y descubrir que no todo es lenguaje.

Este es un momento bien conocido entre **la gente de cierta experiencia que no acaba de creerse que la vida sea esta existencia** tan confusa en la que los deseos y los logros están tan distantes y hacen sufrir tanto las frustraciones de la ilusión fantástica, esa que sólo existe en la mente de cada uno sin discriminar. Desafortunadamente no aprenden a resolverlo y acaban aceptándolo, adaptándose, resignándose, compensándose y haciendo la pascua, sin darse cuenta, a quien se acerca. (Karma).

En el principiante que Practica los ejercicios del Zen, aparece la Duda sobre sus propios progresos; se sorprende de sentirse mejor por tan poco, más suelto, entender mejor, disponer de más seguridad, menos agobios, depender menos de los demás... Es como el motor de un coche al que el mecánico ajusta un sólo tornillo y todo funciona otra vez ¡todo estaba allí antes! Sólo era un tornillo ¿magia? No Naturalidad.

¿Es que se trata de magia cuando tenemos mucha sed, bebemos líquidos y se nos quita? ¿Es que no se trata de algo natural sólo porque no sepamos explicarlo?. Nada de supersticiones, ni magias, ni creencias raras. **Nos respaldan muchos millones de años y sin embargo nos dejamos dirigir por nuestros Egos que apenas acaban de nacer. Esto es simple ignorancia.** Esto es estar dormido.

La Duda, la capacidad de cuestionamiento, es el segundo de **Los Tres Pilares** en los que se apoya el Zen. El primero es la **Intuición**, la capacidad no aprendida de que somos Naturaleza sabia pugnando por despertar. El segundo la **Duda**, la capacidad de cuestionarlo todo, de no tragarnos nada que no experimente uno mismo después de practicarlo muchas veces. El tercer pilar, la tercera columna, la **Práctica** resuelta y constante, como la gota de agua sobre la piedra, de los ejercicios y las Instrucciones. En la Búsqueda de uno mismo, espejo y lámpara a la vez, muchos millones vamos recorriendo las etapas desde hace cientos y cientos de años sin que el Camino falle al que es sincero.

Es momento de recordar al estimable lector que a veces hay que repetir la lectura porque la mente no está suficientemente abierta y ese esfuerzo se hace necesario. El Camino es exigente y ha de ser estudiado con paciencia. Descansar y volver a tomarlo.



El pensamiento es materia y energía, por tanto ocupa un lugar aunque no se vea. Hay muchas cosas, la mayoría, que no se ven cuando no disponemos del instrumento adecuado pero cuando contamos con él, resulta comprobable y esta verificación, al poco tiempo, nos parece corriente y nada asombrosa. La mente humana es muy curiosa y sensible a las novedades pero se acostumbra por repetición, enseguida. Hay objetivos que parece que si los conseguimos nos harán felices para siempre pero cuando los conseguimos se desgastan con rapidez y nuestra rapaz mente adquisitiva ya está en lo siguiente. Observemos que en la vida cotidiana funciona así. No se trata de grandes objetivos sólo, sino de pequeños y constantes. Es tanto como decir que **no sabemos saborear lo que los momentos dan de sí** y por ambición, no hemos consumido el presente y ya estamos imaginando, proyectando, aspirando, ambicionando el siguiente paso. Esto no sólo es no saber vivir sino desencadenar abundantes desilusiones y consiguientes sufrimientos.

Recuerdo que un día celebrábamos una fiesta unos cuantos primos. Entonces, teníamos unos diez años y nuestros padres habían traído una gran bandeja de pasteles. Uno de mis primos se abalanzó hacia ella, se metió uno en la boca, con una mano cogió otro y otro con la otra mano. Con la boca llena y voz de polvorón señaló con la cabeza al centro de la bandeja diciendo ¡y ese de ahí es mío!

Hoy en día, podemos creer que **el pensamiento ocupa lugar** porque vemos cómo en los discos de los ordenadores puede haber una increíble cantidad de información. Algunas áreas

cerebrales son almacenes, discos duros, concentrados, codificados en millones o billones de contactos neuronales. Decía más arriba que si pusiéramos una neurona o célula cerebral seguida de otra, en línea, todas las de un solo cerebro, podrían dar la vuelta al mundo. ¡Son muchos miles de millones!

En el Budismo Zen, el pensamiento no es algo separado del cuerpo sino que constituyen una sola cosa, son uno con el cosmos. Las tres cosas son una y pasan de visibles a invisibles. El cuerpo es la forma visible de la mente. La mente invisible está contenida en el cosmos. Aunque no veamos una parte de él, está todo en nosotros como lo está en una brizna de hierba. Lo pequeño y lo grande son identidad. Nuestro cerebro no está hecho para explicarlo porque es limitado pero todo cuanto vemos, tocamos, olemos,... toda forma de vida, todo árbol y piedra son la Tabla Periódica de los elementos: calcio, potasio, magnesio,... etc. de aquí que nada se cree ni se destruye. Por muchas imaginaciones que tengamos volvemos a la tierra a pasar por la transformación, de forma en forma, sin tiempo. Así logramos captar que **todo es Uno, que es interdependiente, que todo es ilimitado y que por el contrario, las partes las hace nuestra mente analítica,** y la ignorancia hace que creamos en apariencias de independencia de nuestro Ego o cualquier otra limitación, como las de las palabras por no comprender que todas las limitaciones de las formas son provisionales pasando en un relámpago de tiempo al Vacío, a la Nada que es Una, al Todo que es Uno.

Practicar la Unidad de todas las cosas es todas las cosas a la vez, aunque nuestra mente limitada juzga por partes: es

inteligente, armonizador, curativo, natural, real, verdadero, suena bien... etc., hace “vibrar” a las células de una manera justa, ajustada al Uno. Cuerpo, mente, espíritu, materia, energía, cosmos... no son más que palabras especializadas, señalando sólo las variadas, “vibraciones” de la energía, “Dedos que señalan la luna” pero que no son la luna. La luna es un solo instante de Práctica.

Toda idea preconcebida nos mantiene en el mundo convencional por lo que no es sólo falsa por pasada, no se ajusta al presente, sino que estorba a la experimentación limpia y transparente de la propia consciencia. Quien quiere conservar la mente convencional a la hora de percibir el momento tal y como es, **no distingue lo añadido y sobrante ni si su percepción está disminuida** de manera que lo empíricamente recibido por sus sentidos, es o no es, es y no es, ni es ni no es verídico, sino simplemente su mismidad, su talidad, su tal y como es.

Cualquier idea previa sobre cualquier cosa incluido el Budismo, no tiene nada, nada, nada que ver con **la experiencia presente de tu propia consciencia.**

Abandonar, desapegarse de toda clase de juicio, prejuicio, categoría, previsión... etc, **es imposible con sólo aplicar el deseo o el pensamiento del abandono**, que también debe ser abandonado (uno puede apegarse a la idea de abandono). El último peldaño intencionado consiste en abandonar el abandono y esto sólo se logra indirectamente, sin pensamiento alguno, sin teorías. **Se logra con la Práctica**, con una Práctica instantánea que es lo que aparece en este preciso momento y pasa a pasado

en una fracción de segundo. Suelo poner el ejemplo en la realización de una orden, en un movimiento: si tienes una taza en la mano derecha te digo: ¡Rápido, pásala a la izquierda! y tú lo haces sin pensar. En ese instante no hay yo. El Ego, ha desaparecido, pero sólo ese segundo, la práctica tiene que continuar **momento a momento**, segundo a segundo, cayendo y levantándote, con total atención y al siguiente distrayéndote, no importa, somos aprendices, sin reserva alguna, sin pensar, con dedicación completa... así un segundo aquí, tres allá, **hasta hacerse experiencia de realidad ello sólo.**

Si no miras a tu Ego, no dependerás de él; se irá debilitando, perdiendo argumentos místicos, falsos, muletas, tópicos, lugares comunes, frases hechas, asociaciones tontas, convencionalismo, sentimentalismo y dureza. Y tu mente se irá abriendo y siendo abarcada por las cosas tal y como son. Su talidad y tu talidad se hacen una “y las puertas del tesoro se abrirán para ti” y desde entonces “todo cuanto hagas estará bien”. Este no es un resultado mágico, **es un proceso natural**, tampoco sobrenatural, se trata de un simple adiestramiento pero tiene que ser verdad, lo que quiere decir completa sinceridad y desapego. **Hacer lo que hay que hacer sin calcular los resultados.** Es la mayor aventura de la vida y se hace en la selva de tu casa, tu trabajo, tus relaciones... no hay que ir a ningún sitio raro ni enfrentarse a leones ni prejuicios, ni cascadas..., bastante monstruoso y retorcido, sutil y resbaladizo es nuestro Ego para encontrar disculpas. **Ese es el Dragón** el auténtico y poderoso Dragón que se lleva lo mejor de nuestra energía con nuestro hipnotizado consentimiento y nuestro infantil terror. Sólo es así si no pruebas a concentrar la atención en la postura del Zazen, en la

respiración, sin luchar con nada, aprendiendo sucesivamente, paso a paso, sin prisas. Lo mismo abriendo una puerta, paseando, cocinando, lavando, sentándose, conduciendo, vistiéndose... **no hay actividad alguna que se escape al verdadero practicante**, a las Instrucciones de: “atento, preciso, con ritmo, sin pensamientos... tu maestro te está mirando”. Tú eres tu maestro cuando estás sólo. Tú eres el interesado Tú le escuchas y le recuerdas y le actualizarás en tu Práctica. En el trabajo y en las vacaciones, haciendo el amor o riñendo, tu atención estará presente. **No puedes escapar de ti mismo**. Olvídate de premios y castigos, de fobias y filias, de gustos y disgustos, así: Practicando y Practicando día y noche. Haz lo que debas hacer para que no se quite de tu cabeza que vives para tu liberación, para tu realización, la de tu naturaleza.

La gente que se destruye una parte del cerebro por hemorragias, tumor, accidente, destruye una parte de su aprendizaje. Los músculos del cuerpo están bien pero las ordenes del movimiento no llegan. El paciente ha de aprender de nuevo. El aprendiz del Zen es igual. No sirve su mente antigua, tiene que hacerse el tonto, el muerto, para poder Practicar sin luchar. Lentamente, como un niño, repitiendo una y otra vez. Por eso las rehabilitaciones son tan largas y se aprecia tanto un sólo milímetro.

NO sabemos mirar, escuchar, actuar, sentir porque buscamos lo que hay ya plantado en nuestra mente aleccionada y sin embargo tenemos todo el instrumental cósmico para saborear cada instante. ¿Cómo puede declararse

infeliz el que ve, oye, toca, bebe, come, anda y usa los pies y manos? ¿Cómo es que no sabemos utilizar la seguridad de que hay gente minusválida que construye su existencia empleándose a fondo y avanzando sobre mil dificultades? Algo no estamos empleando obsesionados con nuestras ideas personales y egoístas de felicidad. ¿Por qué esperamos a apreciarlo sólo cuando lo perdemos? Hagamos experimentos: Un sólo día. ¡Un sólo día ciegos! ¡Uno sordos! ¡Uno paralíticos! ¡Uno mudos! ¡Tres días los más valientes! ¿Los jóvenes quieren emociones? Aquí las tienen. Sin riesgos infantiles de los que puede no haber vuelta atrás. Algo pueden encontrar que no sabían que tuvieran. Es fácil imaginar cuentos de hadas pero hacerlos no tanto.

En el Individuo hay una articulación de significados y unas correspondencias ya comentadas. En la sociedad, las reconocemos como las Instituciones o mecanismos de la organización social con carácter rector, con autoridad organizativa. Organización, órganos, articulaciones... son palabras que corresponden a la anatomía y fisiología del cuerpo. **El buen funcionamiento de un cuerpo u organismo vivo, está en el buen funcionamiento de sus órganos, articulaciones y relaciones.** Son órganos de dirección, la cabeza presidencial y gobierno, las que corresponden a la producción (primaria y secundaria: productos de la tierra y fábricas), el uso y el consumo, la eliminación de los residuos, la higiene y sanidad, limpieza e higiene de las calles, buen funcionamiento, las arterias y venas de la circulación, carreteras dentro y fuera de la ciudad para el trasiego de los materiales e incluso la capacitación, escuelas, de los que han de realizar las labores

para que una ciudad sobreviva cumpliendo con unas leyes u ordenanzas municipales, provinciales, nacionales... y hasta una organización dedicada al embellecimiento y maquillaje, como parques y jardines...

Así visto tan elementalmente, está claro que es un esquema, semejante al del funcionamiento de un cuerpo humano con sus ventajas e inconvenientes, no pudiendo prescindir de ninguno, puesto que todos ellos mantienen la Unidad.

En un individuo ocurre lo mismo, no hay unos órganos más importantes que otros, todos son vitales y así como en la sociedad existen las organizaciones del gobierno, el individuo se gobierna por las mismas organizaciones que son las Instituciones. El individuo las llama obligaciones, derechos, hábitos y costumbres de su país o región y aunque el individuo desaparezca, nada cambia, porque la mayoría continúa en su cabeza con estos reglamentos básicos, reglas orientadoras para todos que aprendemos sin darnos cuenta en la familia, la escuela, la calle, el trabajo, el hogar que fundamos, las fiestas, los juegos y los deportes, la televisión, el cine y otros elementos de compra, consumo, uso del tiempo libre,... etc.

Esto es lo que llamamos comunidad porque es lo común para todos y todos somos comunes o pueblo, vulgo, vulgares y corrientes.

Hay un cuadro japonés, una enorme ola que creo expresa muy bien **la forma pasajera y poderosa** que adquiere la superficie del agua, para integrarse poco después en el agua común del mar. Constantemente salen nuevas formas individualizadas y momentáneas que desaparecen, en el caso del individuo, apenas

han tenido tiempo de darse cuenta de que **todo es momentáneo, como nuestras vidas, todo es impermanente**, todo cambia en sus formas, todo se transforma y en el fondo, no cambia nada, es decir Todo es Nada y todo emerge como todas las cosas para volver a la Nada.

Hay otro ejemplo representativo de lo que llamamos cambios y es la lavadora, sí, la lavadora ese gran invento que nuestras abuelas hubieran agradecido tanto. La apariencia dice que así lava cualquiera pero muchas mujeres protestan porque ahora están atadas a la lavadora ¡Porque lavan diez veces lo que se lavaba antes! Con esto quiero dar a entender **la transformación en la apariencia de cambios**. Los cambios ocurren desde la raíz, lo demás son variaciones.

¿Es que la gente no sufre ya?

A medida que ocurre el desarrollo, algunos sufrimientos desaparecen y son sustituidos por otros de la misma causa se trate de extremados gobiernos de países o gobiernos de una sola familia. Si somos muy estrictos y utilizamos mucho los castigos nos asemejamos más a los tiempos antiguos cuyas medievales fórmulas incluían el abuso, la violencia, el miedo, la obediencia por medio del castigo... en la familia o gobierno modernos, más permisivos no han desaparecido los abusos, violencia, agresiones y miedo. Donde quería llegar es a que al individuo le ocurre igual padece de lo mismo aunque no sea lo mismo. No estaríamos allí y aquí a la vez pero se conserva el sufrimiento. Lo que se dijo hace cinco mil años vale para el hoy si no introducimos supersticiones o introduciéndolas, porque casi todo el mundo está todavía en una **etapa de desarrollo**

emocional y por lo mismo, en cualquier latitud del globo, vamos a encontrar creencias supersticiosas (que son añadidas, fabricaciones de falsas realidades).

No hemos progresado mucho como especie animal del grupo de los mamíferos que viven agrupados. Solamente los ignorantes de las costumbres de estas especies afirman que somos muy diferentes y muy superiores. Ellos, los animales, han conseguido, sobrevivir una media por especie de siete millones de años y nosotros muy probablemente lo destruyamos todo antes de cumplir el primer millón, seremos la única especie autodestructiva. Podríamos vivir como especie según las estimaciones de los entendidos, al menos tres o cuatro millones más. Ahora con la ingeniería genética quizás lleguemos a ser varias a la vez (el genoma humano las incluye) pero no como los tomates transgénicos, usaremos hasta los genes de los peces, otros vegetales o los cerdos.

Observemos que muchas naciones se vienen gastando desde hace cinco mil años pero otras se están constituyendo ahora mismo. A algunas las han creado los poderosos, sin tener en cuenta la uniformidad de tribus, costumbres, religiones con lo que los conflictos se mantienen. En las grandes llanuras africanas conviven pacíficamente múltiples especies lo mismo que en el mar, a pesar de que existan depredadores como nosotros, que tenemos los ojos en el plano anterior y no en los laterales como las víctimas. Nos depredamos entre nosotros mismos de manera perversa. A veces por nada. La lucha por el poder ocurre entre los más fuertes y poderosos de mediana edad. El gobierno era para los más sabios y ancianos hasta no hace

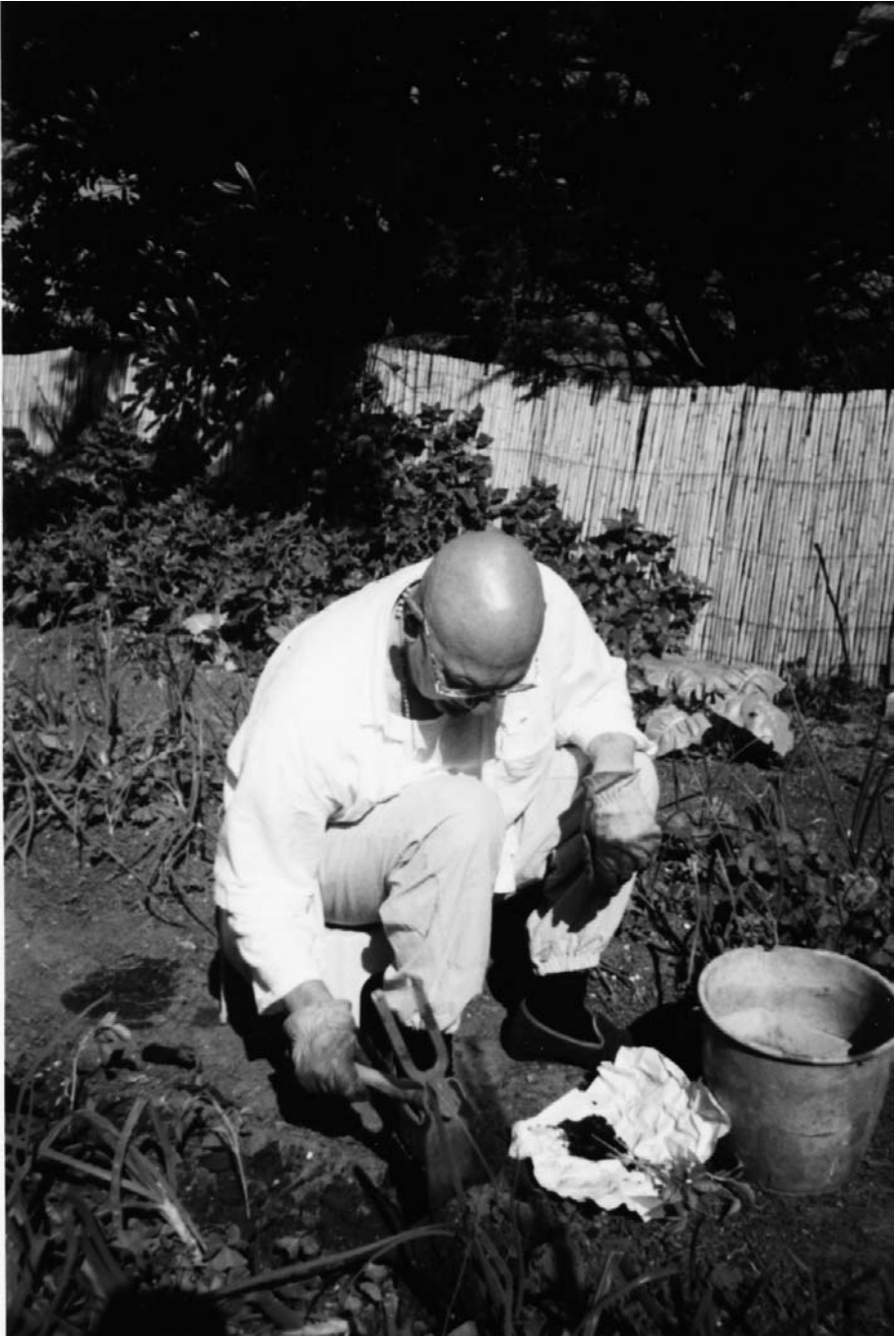
mucho tiempo. De la defensa se encargaban los machos y de la guía, la memoria supervivencial, las viejas hembras. Hasta hace pocos cientos de años ha sido muy parecido y en los países no desarrollados, no diré retrasados, sigue siendo así con algunas variaciones.

En lo que sí **nos distinguimos los humanos claramente es en un lenguaje muy elaborado y en la fabricación de instrumentos igualmente muy elaborados** lo que nos viene permitiendo colonizar todos los medios en todas las latitudes, agua, tierra, mar y aire. Sin embargo a juzgar por los resultados, **nuestro cerebro egoísta no ha dejado de rellenar la consciencia pero sin equilibrarse con la capacidad de percibir la totalidad de la vida**, de tener la intuición y además usarla en beneficio de todos (biocentrismo), de **la interdependencia de todos los seres y cosas, lo cual nos hace peligrosos** en la vida internacional, en la familiar, en el uso tecnológico y científico... y peligrosos para nosotros mismos porque somos relaciones. **Demasiados instrumentos de poder y tan poca madurez espiritual**, es decir, captación de la totalidad de la vida. Por eso se usa el dicho “mirarse el propio ombligo” como si fuera el centro de todo el mundo (egocentrismo), sin mirar al rededor levantando la cabeza, girándola, incluyéndolo todo.

Dicen los arqueólogos que hace diez mil quinientos años hubo una glaciación que hizo desaparecer algunas civilizaciones que habían llegado a un alto grado de conocimientos genéticos y astrológicos tratando de trasladar con sus templos medidas y posiciones de las estrellas celestes. Esto venía desarrollándose

desde hace quince mil años ya. Repartidos por esta tierra en la franja del Ecuador, se ubicaban estos “centros del mundo u ombligos” siendo el sol el gran dios posibilitador de la vida quien administraba el frío, el calor, la luz, las tormentas, el fuego y por tanto las cosechas, consiguiendo tenerle apaciguado con sacrificios humanos, animales y frutos, por ello a sus máximos dirigentes, se les llamaba hijos del sol, dioses del sol, como en Egipto o en el Perú. Este cinturón de edificios de enormes dimensiones fueron sucesivos y seguramente heredados por navegantes supervivientes que en algún caso se conocieron, como Los Siete Sabios que no eran los de Grecia, cuya civilización fue más reciente. Algunos ejemplos son Las Pirámides de Guiza y la Esfinge en Egipto, Cuzco en el Perú y Tiguanao en Bolivia, Isla de Pascua en Chile, la Pirámide de Yonaguni en Japón bajo el mar, Pompei en la Micronesia y en Camboya, el gran Ankor.

Esta maravilla de las mediciones del cielo y del mundo, comenzamos los occidentales a hacerla con Newton hace menos de cuatrocientos años y un poco antes las navegaciones largas, ya que el espacio no parecía suponer el mayor problema para ellos. “Al traer el cielo a la tierra” intentaron detener el tiempo y así evitar los mitos destructivos de los que tenían experiencia en las glaciaciones o choques de meteoritos, letales para la vida por producir inundaciones masivas como si fueran ciclos de renovación igual que la tierra lo hacia cada estación y cada setenta y cinco años en un curioso movimiento polar, como de peonza.



Se cree que sus mensajes eran de paz, evitar la ambición y aprender de la tierra y el cielo. Así que la sabiduría viene de lejos.

Esta corta pincelada sobre nuestros antecesores después de la anterior sobre los animales y alguna otra que sea oportuna sobre la lenta evolución de los Hombres Neandertales y siguientes, que somos nosotros, quizás nos ayude a situarnos, y a poner un poco de lucidez en las posiciones desde las que pensamos, contribuyendo a rebajar el engreimiento por ignorancia de los que creen, como alguna vez he oído, que “la hazaña del hombre civilizado es enorme si tenemos en cuenta que Adán y Eva eran prácticamente unos salvajes hace sólo dos mil años”. Tomar por exacta la mitología de cualquier cultura, no es ser comprensivos para con ella, que quizás haya evolucionado un poco, ni como con las luces de uno mismo. Presumimos de ignorancia y sufrimiento. Suele verse en las consultas de los médicos: “¡Lo mío es mucho más grave que lo tuyo!”.

Podría ser útil distinguir o discriminar ahora, algo muy práctico e iluminador por corriente que parezca, referido al aprendizaje y es que parece haber tres dinámicas al menos a ese respecto y son **la de aprender, la de aprender a aprender y la de aprender a olvidar**, correspondientes a etapas de desarrollo de la mente antes calificadas como la irracional, la racional y la arracional, que modernamente se califican de prelógica, lógica y postlógica. Sólo insistiré en que **la manía dualista de que para dar verosimilitud a algo debe ser excluido lo anterior o lo opuesto** responde a cerebros polares, con dos tonos, dos notas,

dos luces, dos colores, el blanco y el negro, el cielo o el infierno, espíritu-materia, ciencia-religión, absoluto-relativo, racional-irracional... Estas cosas pasan a quienes quedan marcados por los aficionados a preguntarnos cruelmente de niños: ¿A quién quieres más a tu papá o a tu mamá? Después, estos, se convierten en periodistas que preguntan a sus entrevistadores qué es lo que más y lo que menos le ha gustado de la visita, la novela, el viaje, la aventura... etc. y así **continuamos con la tradición de conmigo o contra mí**, generándose con ello, como es sabido, “la paz y la alegría”.

Durante los primeros años aprendemos sin darnos cuenta, sin que nos manden ejercicios o no demasiados, como ocurre con el lenguaje, que unido, amalgamado con las situaciones, adquiere significación que es la que tiene para los de la familia. La madre suele premiar las repeticiones exactas de las palabras y dar confianza riendo en las equivocaciones de la época de la lengua de trapo. Ahora se le llama inteligencia emocional.

Esta etapa es la que funciona de mayores cuando alguien se va a vivir a un país extranjero. Con los años y la práctica se le van pegando pronunciaciones y aunque mal, logra salir del paso para las cosas de primera necesidad. Incluso si el interesado pone algo de esfuerzo, repitiendo y **proponiéndose** recordar, progresa.

En un segundo momento dentro de la primera etapa escolar nos hacen **comprender**, no porque tengamos interés o no, sino porque riñen, ponen malas notas, nos distinguimos de los demás... es decir, motivos indirectos por lo que podemos considerar esta fase como la segunda parte de la inconsciente y automática. Viene a durar hasta los siete u ocho años y tiene cierta participación intencional. Hasta aquí se podría considerar inconsciente y prelógica.

A partir de esta edad, que llaman del uso de la razón, empezamos a percibir cierta lógica entre lo que decimos y lo que hacemos o hacen y dicen, entre lo que leemos y repetimos, organizándose las proporciones con cierto equilibrio y comprendemos algunos de los significados, especialmente si se nos relaciona con objetos y situaciones prácticas. Esta etapa lógica puede irse ensanchando poco a poco en un tiempo indeterminado y a veces tan largo, que abarca toda la existencia. Sin embargo **aprendemos sí pero sin haber aprendido a aprender**. Poca gente aplica por su cuenta los mecanismos polivalentes del aprendizaje que están relacionados con los intereses de cada edad, la práctica concreta del asunto, la relación reforzante del grupo con similitud de intereses y la cualidad reforzante de la oposición con un contrario en debate, así como la técnica del resumen hablado y escrito de esta experiencia polivalente (caja negra). Lo más habitual es el uso de la memoria auditiva y las técnicas de la repetición, el subrayado, los cuadros sinópticos, la memoria visual o fotográfica y el recitado privado en alta voz. Aún creo que una parte de los últimos nombrados no está muy generalizada y sí el esfuerzo del éxito por notas que debiera ser el último, en caso de

que se empleasen los pasos a que aludí al principio. Pero es coherente este sistema con el condicionamiento de simples instruidos y no educados para la competición.

Resumiendo, un adulto que quiere aprender algo, habrá de seguir ambas listas haciendo el esfuerzo polivalente y el lineal que describo en segundo lugar, también útil y complementario aunque sea el más utilizado porque es más rápido y cómodo, necesita menos personal cualificado psicopedagógicamente y llega a un número mayor de aprendices. Es el sistema masificado y masificador frente a los **otros que individualizan el aprendizaje y llamaremos educativos y formativos complementados por el instructivo.**

En tercer lugar aprender a desaprender u olvidar una parte inservible de lo aprendido, bien para sustituirlo o para no sustituirlo por contenidos más útiles, actualizados, modernos. Si el sistema de aprendizaje es el primero descrito, en él va implícito el tercero porque es flexible, abierto, relacional y se fundamenta en la compensación y no en la fijación mecánica por repetición, éxito-fracaso... etc.

El adulto, en edad, valora poco la cualidad de **la madurez** creciente para considerarse adulto, de intentar no ser un retrato fijo de sí mismo como Ego, que pasa por las edades sin cambiar. La mente humana tiene unas enormes posibilidades de inadaptación y adaptación a muchas situaciones desconocidas y progresivas, como lo demuestra la antropología en el comentario hecho páginas atrás, sobre la supervivencia en todos los medios,

lo que implica aprendizajes muy variados frente a elementos naturales o artificiales. **Sólo los prejuicios y el miedo pueden ser un obstáculo para sustituir información y no actualizarse, continuando el viaje del descubrimiento voluntario, intencionado y esforzado de uno mismo y el mundo, en ese proceso de desenmascaramiento y autocuración**, motivo fundamental de mis libros y Prácticas compartidas.

Un ejemplo escandaloso es el de que gente razonable tenida por culta presuma de supersticiosa. Este prejuicio aprendido en el ambiente infantil, se resiste a ser abandonado aunque el sujeto se razone a sí mismo que es una tontería creer que le pueden traer mala o buena suerte cosas tan banales como las que se nombran. Aquí se ve con claridad cómo el falso culto, cultiva su defectuoso Ego, su egoísmo, su incapacidad para autoliberarse o pedir ayuda. Lo echa a broma y hasta presume. ¡Vamos que... tiene... gracia!

Esto demuestra igualmente **la enorme fuerza, energía, de la mecánica del Ego, de la química del Ego** y de cómo se debilita y es tan difícil de movilizar en las personas mayores que recuerdan los acontecimientos de su niñez con detalle pero no los de hace tres minutos.

Un ejemplo espeluznante lo proporciona una investigación de hace unos treinta años hecha con unos gusanos llamados planarias según creo recordar. Se tomaban dos grupos. A uno



Toma de refugio en Buda, Dharma, Sanga, bajo el Kesa del Maestro Shuyu Narita.

se le daba de comer en pequeños recipientes que variaban de color todos los días. Al otro grupo en recipientes todos los días del mismo color. Al cabo de unos días se machacaron las pobres planarias y la pasta se les dio de comer a dos grupos nuevos. Al primero la pasta de los que comían en recipientes de distintos colores y al segundo grupo la pasta de los que comían en un color constante. Se les puso comida normal a los dos grupos por separado, a los dos repartida en recipientes de todos los colores. Pues bien. Las planarias que habían comido a las condicionadas a un sólo color, se orientaron en su mayoría inmediatamente hacia el recipiente del color aprendido, mientras que el grupo opuesto no se orientaba hacia ningún color en particular repartiéndose entre todos por igual.

Esto nos dice tres cosas claras al efecto y son que **la memoria tiene una fase de fijación química por repeticiones, que la conducta es condicionable** y que es comestible por absorción de la memoria al color la forma y el alimento. Por entonces se hizo literatura sobre los libros en pastillas, quizás llegue ese momento pero por ahora no lo utilizaremos.

Con respecto a la repetición, se decía de un famoso catedrático que si se leía un artículo de un periódico una vez, lo repetía íntegro en el acto. Si dos veces, a la semana, y si tres, al año lo repetía con exactitud. (Se distinguía por su memoria pero no por su profundidad). Hay quien dice que las poseemos en razón inversa cuanto mayor memoria menos de lo otro. No lo sé.

Volviendo a la aptitud para reciclarse, sustituir lo viejo por lo nuevo con soltura, atreverse a la re-visión, con ojos a cada lapso de tiempo más agudizados por la experiencia, abandonando o no los miedos, el conservadurismo del que cree tener algo que perder... puedo añadir que cada siete años aproximadamente somos una copia, es decir, que casi todas las células del organismo se han renovado o también añadir que hoy día, lo aprendido (técnico), es eficaz durante cinco años de media, debido a la velocidad de los acontecimientos y la tecnología, o que a medida que pasa el tiempo se manifiestan proporcionalmente más infantiles los hábitos de valoración personales. Quiero decir, que el sistema infantil de los diez a los quince no se nota si llega a los veinte, pero sí a los treinta y no digamos a los cuarenta. O el sujeto madura algo o va a ponerse en los cincuenta con sus mismas maneras de los diez años.

Es difícil de creer pero la mayor parte de las personas están tan apegadas a sus propias maneras, que no pueden darse cuenta de que son infantiles. Este estado de enamoramiento, narcisismo, identificación adictiva con su Ego, es tan excluyente que en realidad nunca han llegado a relacionarse con alguien sino que dialogando en su propia mente, han utilizado todo, incluidas las personas más allegadas como simples instrumentos de sus sueños y deseos. ¡Pensémoslo!

Un ejemplo: se trata de una pareja en la que el hombre está en conflicto permanentemente con su pareja. Si aparece otro hombre que intente ayudarla sin habérselo pedido, la agresividad del primero crecerá repartiéndose entre ambos pero probablemente la exprese con violencia pública hacia su

“competidor”, olvidándose aparentemente del rechazo que siente hacia su mujer. En un segundo momento esta vez en privado, expresará violencia duplicada hacia ella. Igual que los monos.

Todo este proceso, no sólo ocurre inconscientemente sino que será difícil encontrar personas que lo acepten como la forma de **conducta más frecuente**.

Se asemeja a otras que dicen no creer en virus o bacteria por el hecho simplicísimo de que no les ven, que son inventos de los médicos.

De forma similar, he conocido a unas y me han hablado de otras personas que después de años de ver televisión, miraban detrás del mueble para encontrar los “hombrecitos”, o se lamentaban de tantas muertes y de lo tonta que era la gente que se dejaba matar cuando estaba claro que podían huir. Nunca distinguieron la ficción, ni comprendieron que era una película. No eran subnormales. Tenían habilidades muy valiosas para la supervivencia pero sin embargo eran retrasados respecto de la realidad.

Con estos ejemplos quiero dar a entender que el que no se cree el párrafo de letras destacadas antes, es muy probable que se encuentre entre las personas de los ejemplos siguientes o ser equivalentes a ellas.

Oí decir cuando era joven a un psiquiatra mayor muy experimentado que la gente se dirige por lo que siente, mucho

más que por lo que piensa. Dicho de otra manera, adecuamos los pensamientos a los deseos y nos quedamos tan anchos.

CUARTA PARTE

EL BUDISMO ZEN SOTO.
UN MÉTODO Y NO UNA RELIGIÓN.
FRUSTRAR EL EGO O FRUSTRAR LA VIDA.

Las pasiones o padeceres son las energías dedicadas a la adicción por lo que gusta y a la huida por lo que disgusta. Dedicadas a la frustración de que gusta que se convierten en energías de sufrimiento y evolucionan a energías de su neutralización. Así nos desgastamos en el estrés cotidiano.

Toda la primera parte de este libro, ha intentado ser una Introducción al Budismo Zen, una preparación base de explicaciones razonables y otras veces científicas de lo que está a la vista sobre el Mundo y el Ego, reflejos simultáneos uno de otro al que llamamos Existencia y no Vida.

Si ahora reuniésemos las frases que he destacado con otra letra, constituirían precisamente, el Cuerpo de las Enseñanzas del Gran Observador y Guía de Hombres, el que Despertó a la Lucidez y a la Sabiduría de su Naturaleza, que eso es lo que significa Buda, su Mismidad o Talidad, de “tal y como se es en Realidad”.

Este libro tiene el propósito de ayudar a informarse o iniciarse, a favor de un enfoque Cosmocéntrico, una percepción menos prejuiciada de la que hay, sin ir en contra de algo, ni del Ego

constructor y destructor porque si aprendemos a ver desde el Centro de Nuestra Naturaleza, lo falso aparece como falso espontáneamente.

Es saludable aprender a ver la propia ignorancia como lo es reconocerla ante uno mismo y saber como disminuirla.

Todo se mueve, cambia y evoluciona. Nada hay cerrado, terminado, cristalizado excepto lo artificial y falso que se resume en **el orgullo personal del “yo soy como soy”**. **Quiero decir que todos tenemos manchas grandes, pequeñas y dispersas, que nuestro Ego es deforme**, que estamos enajenados (no somos nosotros mismos) en esas deformaciones difíciles de identificar y por tanto, **ciertas proporciones de magia**, superstición, sentimentalismo, poder, solemnidad, solemnidad sagrada, ritual, exceso, disculpa, huida, prejuicios de todas clases e intensidades..... **encajan y se articulan bien en nuestra personalidad** funcionando como muletas, trampolines, pértigas, cuevas y escondites, falsos alimentos y ayudas en las que detenerse y hasta progresar si se profundiza en ellas porque todo conduce a Nada, al mismo sitio que es un no-lugar, el Vacío. Pero esto, lejos de deprimir resulta ser un camino de luz, de manera que cierta comprensión tolerante a partir de lo dicho con la gente sincera que tiene sus sistemas, puede suavizar las dificultades de la existencia de todos, mientras “hay gente que fingen ser personas pero sólo son periodistas de esos empeñados en existir desvelando las debilidades humanas”, todas esas manchas a las que me refería. Y además, esos otros que dicen: “lo que al final ayuda en la vida es la amistad, el amor y la esperanza, la dignidad y la justicia”. Estas palabras existen desde siempre en la estructura

convencional pero no llegan a realizarse nunca porque tras ellas se esconden nuestros Egos cobardes, dualistas, ambivalentes y cínicos hábiles en el autoengaño

No hay paso adelante, evolución o cambio, sin dejar todo eso atrás. **Al desilusionarse** de tantos convencionalismos podemos decirle que **está en la mejor situación para continuar su peregrinación**, su viaje espiritual, su metamorfosis. En lugar de deprimirse o actuar destructivamente intuir que se trata de **otra etapa** y actuar aprendiendo.

Esta peregrinación, viaje espiritual o iniciático, vital o como se le pudiera designar, puede utilizar muchas tradiciones, se cuentan hasta cuarenta mil, en las que aparece algo común que se dice ser el miedo y sus antídotos, la paz, la salvación, la felicidad, la ausencia de sufrimiento, la santidad.

El Buen Viaje está frente al Mal Viaje o viaje des-viado, sin Vía porque intensifica horizontalmente y sin profundizar, el mecanismo egocéntrico. El verdadero conocimiento, es decir, el real e integral conocimiento, pasa por la experimentación de la propia Naturaleza como Naturaleza y no sólo como sola intelectualidad.

Conviene caer en la cuenta de que tanto los viajes como las tradiciones “salvadoras”, también son limitadas, están en evolución permanente, más lenta o más rápida y según que aspectos, sometidos a la ciencia, la razón, la opinión pública, las modas, las comunicaciones, el desarrollo política cultural, económico y su opuesto, el aislamiento etc., precisamente porque es otro acontecimiento humano por lo que como otros aspectos de lo humano, evoluciona en momentos, meses, años, siglos e milenios.

En la Vía del Zen, la atención centrada en el presente, el esfuerzo, la afición por la realidad, la libertad, la naturalidad, no coinciden con caminos de sacrificio, prohibiciones temibles, amenazas, que llevan las cosas **al error del atletismo, la heroicidad, el ascetismo o el misticismo** de una mitología occidental que todavía es vigente entre los arquetipos mentales, los pensamientos de la gente corriente.

La reconversión de las habilidades del Ego y los recursos emergidos por la Práctica del Zen van haciendo patente, conjuntamente, la Auténtica Naturaleza Humana puesto que todo empieza y acaba en uno mismo sin distinción entre dentro y fuera, Yo y no Yo. Cuando seguimos la Práctica de las Instrucciones, no estoy cultivando la tierra sin cultivarme, no estoy arando sin ararme, bebiendo sin beberme, no hay meta sino la experiencia de uno mismo como ser cósmico.

Así, el Humor, es el resultado del agnosticismo. Si no hay aspiraciones de éxito por el logro de metas en competiciones insaciables, el Teatro de la Vida hace sonreír y reírse de uno mismo como Ego, como mancha, como perfección, es posible y útil porque desaparece la importancia personal y el valor de las apariencias.

Buda lo dijo: “no creas nada, ni siquiera a los más sabios o a las tradiciones más antiguas que no compruebes con tu propia experiencia”.

Como escribo en el prólogo de “El diario de una monja”, (nº 6 de esta colección), **el Estilo de Vida Zen, no está fundado en**

el logro de objetivos e intereses personales, sino en intentar vivir en paz, en aprender saboreando cada momento que es lo ordinario y normal. Sólo el Ego aspira a salir de lo falso porque lo real ya está siempre aquí.

No hay dos maneras de “Ver” sino una falsa y una real. Cuando ves con el ojo la verdad, de ahí lo del “Tercer Ojo”, el que también ha sido timador, descubre el timo sin esfuerzo. Es como cuando estás durmiendo y sufres de una pesadilla horrorosa. No caes en la cuenta de que es un sueño, porque sin voluntad, no aparece la orden de despertar. Si pudiera aparecer, cortarías con el sufrimiento, pero estarías despierto.

Con respecto a la Vida Real, Buda es el Despierto.

Deseo hacer ver al lector que **lo esencial del Budismo Zen, ya ha sido escrito páginas atrás** y comentado, al repasar los fenómenos, los acontecimientos relacionales. Quiero que el lector repase y estudie la ausencia de doctrina fabricada, que caiga en la cuenta de que el prejuicio, la superstición, la fe, los dogmas... no aparecen y son patentes, por otro lado, **las cuestiones ordinarias o de la vida cotidiana.** Por tanto no se trata de convencer con sugerencias ni con paraísos multicolores, cuentos chinos o de hadas ajenos a nuestro vivir cotidiano. **No se trata de una religión o una Fe, sino de un método de aprendizaje, maduración y liberación de los sufrimientos innecesarios.** No es fantasía ni tampoco se fundamenta en lo que digan otros que no pueda ser comprobado sin riesgo alguno por uno mismo, ni tampoco estados de trance, alucinaciones, sacrificios, castigos, amenazas, creaciones, compromisos, ni

cualquier cosa de las temidas en las sectas. Repito que se trata de un método antiquísimo que se llamaba de “El puño abierto”, queriendo significar que todo está a la vista y sólo los ignorantes y aprovechados hacen ocultismo o añaden supersticiones para hacerlo más atractivo a la gente que busca lo extraordinario. El ensanchamiento de la percepción en mentes estrechas es fácil de conseguir cuando no se acompaña de rigidez. La rigidez es dureza y cristalización. Solemos utilizar el símil del junco y el roble. El primero no sucumbe con el viento, se dobla y se adapta a su dirección, sin embargo el segundo se opone a la fuerza del viento y un día u otro es desgarrado, tumbado y roto. **Ensanchar la percepción es extender los límites del corralito en el que unas ideas egoístas nos encierran.** Consiste en ver más allá y más allá... lo cual simplifica las cosas en lugar de complicarlas. El ignorante cree que ensanchar la percepción, la visión, es complicado cuando lo complicado es el dominio que ejerce el Ego.

Hay que reconocer la existencia de muchas formulaciones del Budismo original que se han ido adaptando a los países y localidades según las gentes y sus culturas, resultando de ello híbridos, variaciones comprensibles pero no aceptables porque llegan a convertir lo esencial en secundario, condicionando de nuevo a creencias y ceremoniales dotados de sentido idolátrico, mágico y supersticioso. Los dioses, dioscecillos, genios brujeiles y otros espíritus, cosas de tiempos aún no superados en muchas partes del mundo, son el exotismo, hijo de la pobreza y el aislamiento que atrae aún a las personalidades perdidas, a los sujetos que no saben dónde agarrarse. Escasamente dotadas de

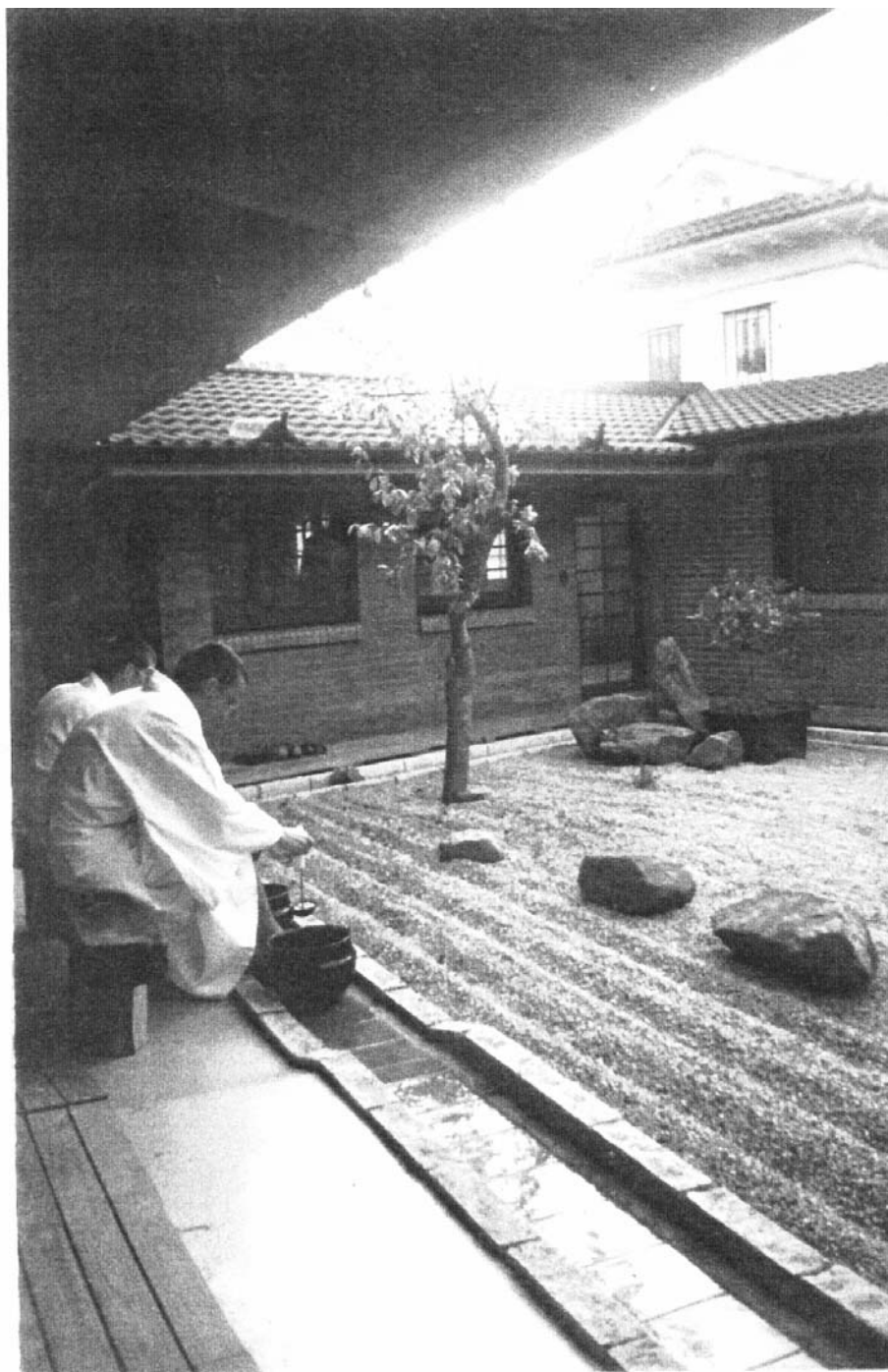
criterio y sin formación racional y científica, piensan con simpleza emocional, dejándose arrastrar. Estas formulaciones fueron reconocidas desde antiguo porque no evolucionaron y así siguen, por eso se les llamó Degeneraciones del Budismo.

Las sociedades evolucionan muy despacio, excepto en tecnología, lo que nos está destruyendo por el desequilibrio de un insuficiente desarrollo ético y moral o espiritual. Estos conceptos no tienen que ver con espíritus ni fantasmas sino con la convivencia entre Todos los seres vivos en términos de sensibilidad, valores experienciales y conocimientos. **Sin embargo los individuos inadaptados pero exigentes pueden evolucionar rápidamente** y con lucidez cuando perciben intuitivamente cuanto describo. Es entonces cuando toman un atajo, un “Gran Vehículo” de transformación, poniendo fin, en su caso, a la Edad de Piedra, a la dictadura de su Ego. El asunto de cada uno consiste en encontrar cierto grado de equilibrio y armonía entre las **inclinaciones positivas más las negativas (ambas el Ego) y su propia Naturaleza (no-Ego)**. Las inclinaciones, cualidades, recursos aprendidos, estructurados en las creencias, los ideales, filosofías, religiones, junto a los contradictorios defectos, deformaciones, perversiones, **ambos aspectos, constituyen el personaje, la personalidad. El otro lado**, consiste en experimentar dos nuevos aspectos, **el de la negación del Ego y el de la emergencia de la Propia Naturaleza**, ambos simultáneamente atendidos con la Práctica de las Instrucciones. A la personalidad en su doble aspecto, positivo y negativo, vulgarmente reconocible en el buen hombre y el mal hombre cada vez que lo es, suele llamársele Karma; es

de carácter condicionado y funciona como la bola de nieve cuesta abajo, como causa y a la vez efecto que desencadena interminables reacciones. La acción y no la reacción, corresponde al Dharma, lo no adquirido ni condicionado, lo libre.

Aprender a vivir consiste en ese simultáneo control de lo artificial y el desvelamiento de lo Natural. Aprender a cortar, a querer cortar, a poder cortar con el Ego alimentando la propia Naturaleza en la Realización, no de los sueños e ilusiones, creencia generalizada y falsa correspondiente a lo mejor y lo peor del Ego, sino a la actualización de lo real.

El estado del Mundo es paralelo al desarrollo de la mente superficial y pensante. Ambos son un reflejo del otro, causa y efecto a la vez. La coincidencia de los Ego-ismos individuales estructuran el gigantesco Ego-mundo. Si la “corta lista de barbaridades “ del capítulo anterior le parece al lector que es el esquema ambiental del mundo, puede afirmarse que coincide con los egoísmos individuales, en la orientación dentro de los países, regiones, barrios, escuelas, trabajos, calles, familias, Si esto es así, podemos aceptar que **provoca rechazo, disgusto, impotencia, inadaptación, deseos de transformación, de modificación, de cambio tanto respecto al Mundo como respecto al Ego, ¿ no es cierto?**



Las cosas evolucionan dinámicamente por la doble vía de la parcialidad, de los intereses, oscilando en acción-reacción de una manera muy lenta. Esto dicen las Historias de las Sociedades por lo tanto, el que necesite salir de la impotencia y inadaptación sin salir del mundo ni suicidarse, puede hacerlo con rapidez individualmente sin escuchar al aspecto mundano de su Ego que evidentemente pondrá obstáculos: Si, pero..... .Ya, pero.... . Es que.... .

En esta época están siendo bombardeados nuestros cerebros por noticias televisivas insistentes y numerosas, como los accidentes, las catástrofes climáticas, inundaciones, erupciones volcánicas, envenenamientos masivos, suicidios de grupos, asesinatos entre mafias, corrupción política, alimentos tóxicos, incendios, depresiones, drogadicciones y otras adicciones múltiples, infartos en jóvenes, violencia callejera, guerras, secuestros... etc. que podrían facilitar el desapego hacia la vida y hacia la muerte como si fuera un entrenamiento previo a lo que nos pasa y pasará. ¿La gente está notando algo? ¿Le está pasando algo nuevo y temible? Unos dicen que no se enteran y otros que sí pero no quieren darse cuenta. Finalmente hay unos pocos que le salen al paso al agobio de tanta destrucción sin contestar con más destrucción. Algunos de estos me preguntan por mis “clases de Zen” como si se tratara de exposiciones verbales tradicionales, cosa que estaría muy bien como información cultural en una primera aproximación al Budismo Zen que estos libros tratan de suplir. La alta pedagogía occidental ha sido conceptual, verbal, nominal y teórica, acumulativa y desconectada de la Práctica. Sin embargo, la baja

pedagogía, la de los oficios, ha sido básicamente práctica aunque hay casos memorables en los que en oposiciones a limpiadoras y basureros no sólo se han pedido las cuatro reglas(!) sino idiomas (!!). El desprecio y la oposición entre las teorías y las prácticas es otra forma de ignorante dualismo propia del Ego. Es bien sabido que los albañiles dicen de los arquitectos que no saben una palabra y los arquitectos de los albañiles, lo mismo. De manera que **mis “clases de Zen” tienen su aspecto Teórico y su aspecto Práctico** puesto que lo uno sin lo otro resulta incompleto para una transformación en la que están tan implicados el cuerpo como la mente. Esta transformación no es sólo la de ambos sino la emergencia de recursos naturales hasta el momento no alimentados adecuadamente.

Todo **el que no puede comparar**, tiende a aceptar y defender el estado en el que se encuentra como el mejor, por lo que, en su mayoría, no querrá cambiar, se resistirá y discutirá sobre posibles ventajas autoafirmándose. En una pequeña proporción aceptará algo que podría ir asumiendo en pequeñas y quizás continuadas dosis. Sin embargo, su estado es de **domesticación** y será difícil salir.

Por mal que se pase, nadie quiere cambiarse por otro porque no sabe en qué consiste eso otro y “más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer”. Esta domesticación es semejante a la de los animales caseros y de granja. Están ya adaptados, no echan en falta la vida silvestre. Se podría afirmar que en las culturas en las que el estado de esclavitud ha existido y existe, el esclavo no

quiere cambiar de estado. Ni se le ocurre siquiera porque sufriría demasiado aspirando a un imposible. Su sistema ideológico de límites, no se lo permite y según él, “tiene que haber de todo”, por tanto tiene sentido social ser esclavo, ha sido “educado” para eso. Progresar exige otro método que es el de esclavista.

En Japón se ha educado en la costumbre de que cada cual ocupa el lugar que le corresponde y por tanto, no es coherente ni lícito aspirar a mejor clase. Ahora han cambiado las cosas. El capitalismo destruye los valores tradicionales sobre los que se estructura una sociedad, los cuales son sustituidos por los de la ambición, imponiéndose como oportunidad Egótica que proporciona la felicidad. La felicidad, antes, tenía su base en el lugar correspondiente tradicional. En todo el mundo está imponiéndose el mismo modelo porque la ambición no tiene límites.

El mismo ejemplo puede ponerse en la India de hoy. El sistema de castas, no es discutible ni por los mismos afectados, quienes al cumplir con ciertas funciones especializadas, aseguran su supervivencia. “Así lo dispusieron los dioses”.

En China también los dioses tenían dispuesto todo y Confucio lo organizó en los grandes campos de la convivencia y el buen comportamiento, convirtiéndose en el nuevo dios del orden de las cosas hasta la llegada del comunismo y después del capitalismo.

En occidente, han sido los Cuatro Estados: la nobleza, el ejército, el clero y el pueblo los hallazgos más modernos de la organización del poder hasta principios del siglo diecinueve. Posteriormente aparecen otras formas de gobierno en las que el cuarto poder tiene y no tiene representación, pero el objetivo es el Tener y no el Ser.

Los animales compiten y luchan entre sí por lugares de poder y supervivencia, se alían en grupos, se organizan en castas fundamentando sus esfuerzos sobre las mismas entidades de la supervivencia: el poder de la fuerza y la astucia, el sexo, la comida, los amigos y aliados la familia o no, los enemigos, el espacio y “sus pertenencias” regionales.

Nuestros genes son los de ellos y nuestras conductas parecen diferenciarse tan sólo en la destructividad y constructividad de nuestros instrumentos.

“Los asuntos de la mente” (Psicología) han sido tradicionalmente tratados desde los tiempos de los griegos, hace más de dos mil años, remozándose con opiniones de escuelas en pugna pero de semejante orientación. Hace sólo siglo y medio que “los asuntos de la mente” comienzan a independizarse de filosofías y religiones para convertirse en objeto de estudio, observación y de ciencia todavía poco desarrollada hasta el punto de que los jueces siguen preguntando, para una primera aproximación a la culpabilidad e inocencia del encausado, **si distingue entre el bien y el mal o si reconoce la realidad.** Estas dos frases darían para mucho pero llegarían a cansar una vez más dada la multiplicidad de las influencias que se sumarían en el sentido de cada concepto por lo que iré conduciendo el

hilo del discurso hacia el enfoque señalado desde el principio que es el que me parece más útil y no siempre el más cómodo ni acostumbrado. Me explico a continuación.

La cultura occidental no ha logrado aún despegarse del razonamiento fácil que es el dualista en el que se oponen conceptos como el bien y el mal radicalmente, que quiere decir que uno excluye al otro. Si algo es bueno, no puede ser malo y viceversa, cuando nuestros sentidos nos demuestran a cada instante la enorme graduación en la luz (no hay sólo luz o sólo oscuridad), en el gusto (no comemos sabroso o asqueroso, frío de hielo o caliente hirviendo), no sentimos en la piel un golpe o nada... y así sucesivamente. El anochecer y el amanecer reúnen a los extremos y los ensanchan ilimitadamente convirtiéndoles en lo que son, reales. Lo templado en sus mil matices, deslimita los extremos, el fuego y el agua dan el temple al acero cuando se juntan, en el lenguaje de la orientación de los átomos apareciendo un tercer factor que no es el calor ni el frío... en fin, que las variaciones, como es “natural” son tantas que no pueden ser abarcadas por un instrumento tan limitado como es el pensamiento funcionando con dos opuestos, con términos antagónicos y en lucha. Resumiendo, no es exacto que el hombre no sea mujer y viceversa, no es verdad que en la oscuridad no haya nada de luz.

A esto se vinieron añadiendo, con la historia del pensamiento, interpretaciones y proyecciones interesadas, prefijadas, previsibles, prefabricadas, categorías obligadas sobre el bien y el mal como la índole y el origen, la causa primera o segunda de su factura pudiéndoseles considerar como congénitos, nacidos

malos o buenos, o adquiridos, así como también las atribuciones del mal al cuerpo en especial al de la mujer, de la que se llegó a sostener en un Concilio hace menos de mil años, como el Concilio de Elvira, no era igual al hombre por haber sido hecha de “otra” manera y consecuentemente, no tenía alma, cosas que sostiene más de una cultura actual.

A pesar de todo, algo se ha progresado en el estudio de los niveles de la mente o la consciencia, el pensamiento o la percepción aunque oficialmente son terreno desconocido ligeramente investigado por algunos, utilizando drogas alteradoras y otros experimentos de modificación del ambiente artificialmente manipulado con privación de luz o sonido, hambre, bajo el agua,... etc.

En la China del siglo sexto, hace mil quinientos años, ya se conocía a las Escuelas Zen como las de los Expertos de la Mente y a los Maestros Chan como a los estudiosos consejeros y guías, cuyos métodos y observaciones nos admiran a los que siempre nos interesaron estos temas tanto como a los físicos, matemáticos y astrofísicos actuales, encontrando en ellos confirmaciones de sus hallazgos científicos y a partir de esto, sugerencias e intuiciones para investigar.

No les pasa igual a la mayoría de psicólogos, psiquiatras, juristas, profesores y filósofos de esta época llamada de la comunicación, empeñados en desconocer la experiencia de otras mitades del mundo, aislándose en elucubraciones sobre elucubraciones, libros sobre libros y palabras de palabras en

palabras y enfrentamientos estériles propios de la rigidez y cerrazón de la mediocridad.

Pero como todo se mueve y todo se ha repetido muchas veces bajo el sol, sólo que no tenemos noticia escrita de ello, en los países donde algo aprovechable asoma porque tuvieron una larga tradición, ocurre el fenómeno del acostumbramiento, la mecanización robotizada de lo conocido, la automatización de lo practicado que falto de flexibilidad, no resiste la invasión de los modelos del bienestar que exporta occidente y que la tecnología posibilita hoy volviendo a empezar el ciclo de la ignorancia.

La mente corriente, no se ve a sí misma, quiero decir, no reflexiona sino que, si lo hace utilizando el sistema descrito de carácter dualista, sufre de esquematismo, un reduccionismo artificial o ficticio que no tiene relación con la realidad. Ejemplo: muchos niños y mayores de las ciudades creen que las patatas o los huevos se fabrican. El que se cree dueño de esa mente ni es dueño ni a su mente programada se le puede llamar otra cosa que el robot que maneja su existencia. A esto lo conocemos en el Zen como estar “Dormido” y al estado de lucidez, estar “Despierto” o “percibiendo la realidad tal y como es”, expresiones que los antiguos englobaban con la palabra Iluminación, de luz o lucidez. Ser conscientes de la consciencia que percibe directamente sin reflexionar, son desarrollos de la naturaleza humana, recursos del cerebro vital por los que se “lee” lo que está ocurriendo en la propia mente sin separarla del cuerpo y sabiendo que lo mismo les ocurre a los demás, dormidos o despiertos. No es videncia sino consciencia desarrollándose en el ver más allá del robot convencional,

vulgar, aleccionado y domesticado o, decimos hoy, pro-gra-ma-do.

Tal y como está evolucionando la mente vulgar y convencional, hacia un hedonismo simple del “me gusta y el no me gusta”, lo divertido... tan superficial, lo Bueno y lo Malo cada vez se relacionan menos con valoraciones éticas o morales, inclinándose hacia las estéticas y pragmáticas, las del aspecto, la presentación, el look, la satisfacción, el glamour, la imagen... instrumentos de autosatisfacción y eficacia.

Esta inclinación convierte a lo bueno en positivo y lo positivo en lo que gusta y da juego. Lo malo es lo negativo, es decir lo que disgusta y no funciona a la hora de conseguir los objetivos principales que continúan siendo los mismos desde hace miles de años: poder, fama y fortuna, con los cuales se cree poseer todo lo demás, es decir, la felicidad, la seguridad,... Todo.

Con este mismo enfoque efectista y efectivo, podemos observar el panorama general económico del mundo, lo que se llama ahora la **globalización**, la Aldea Global. Gracias a los ordenadores las conexiones se han mundializado y el capital también se expande, homogeneizando las peculiaridades de los pueblos y **convirtiéndolo todo en oferta y demanda. El mercado manda** y las multinacionales llegan con sus productos a todas partes con **un único objetivo que es el mercantil**, lesionando la Naturaleza, los derechos laborales..., sin control político, beneficiándose el norte a expensas del sur e hipotecando el futuro de todos, aumentando las diferencias entre ricos y pobres puesto que la **globalización no redistribuye**

sino que monopoliza. La teoría de la tarta que cuanto más grande más habrá a repartir de los liberales, ha resultado un engaño. La emigración de bienes y capitales es continua pero los hombres no pueden emigrar. Dos mil millones de personas tienen una renta menor de dos dólares día. El libre mercado reduce la libertad. Los valores éticos y morales han sido disecados y los Estados, superados. El cuento Zen lo expresa bien. Un amigo convertía en oro cada roca que tocaba con su dedo para el triste compañero imposible de satisfacer con más rocas-oro y más rocas-oro. Cuando el primero le preguntó que quería, le dijo: tu dedo.

Este breve comentario sobre la mente mundana, el mundo y su ética egoísta, sus valores relacionales, nos sirve de ejemplo para que se expliquen por sí mismos la causalidad, la dependencia de los fenómenos, **el Karma**. La fabricación, la artificialidad de estos poderes con aspectos positivos y negativos, ventajas y desventajas, planeados por la mente humana fundamentada en el logro, el beneficio, la ganancia y otros intereses egocéntricos, constituyen el Karma negativo. El Karma positivo de las buenas obras y hasta sublimes como objetivos de indudable presencia e insuficiente poder de neutralización del contrario en lucha tradicional, constituyen una de las Dos Ruedas del carro de la vida, a equilibrarse con la otra, **la Rueda del Dharma**, de las Enseñanzas de Buda, y sus seguidores, de la Naturaleza real del mundo, sin objetivo de ganancia ni buena ni mala. La dinámica de la primera Rueda, se ha ido desarrollando como la fórmula de la mente ignorante, egoísta y peligrosa, que explica **la gestión de los Budas equilibrados, saneadores,**

cuidadores de la Vida en todas sus manifestaciones, hoy en peligro no como en épocas anteriores debido a causas naturales, como los grandes meteoritos o las glaciaciones. “Cada cual ha de encontrar su ancla, su veleta y la tripa que las une”, para no identificarse con el Ego destructivo y sí encontrar respuesta a la necesidad de equilibrio individual saliendo de ese estado de inutilidad resultado de la especialización del trabajo y la protección estatal.

Desde los veinte a los cincuenta años, me he venido preguntando **como Buda, cuál es el significado de tanto sufrimiento. Por qué** reunimos tal cantidad de situaciones a las que somos sensibles y ante las que estamos indefensos ¿qué sentido tiene perder a alguien, frustrarse en los proyectos, enfermarse, envejecer, ser engañados, manipulados, acosados, ser perezosos, indisciplinados, conscientes de algunos defectos, caprichosos, orgullosos, desorganizados, impacientes, crueles,...? ¿Qué sentido tiene producir sufrimiento frustrando, acusando, manipulando, robando cosas, tiempo, oportunidades, ilusiones, proyectos...? y ¿por qué añadimos sufrimiento intentando compensarnos con drogas, distracciones, nuevos problemas...? La respuesta está en la ambición de objetivos y logros.



En el contacto con seres, cosas, personas, situaciones, **buscamos algo que nos falta, sin saber que ya tenemos todo lo necesario, sin distinguir todavía lo que es deseo de lo que es necesidad** lo que significa desorientación y mezcla de lo superfluo con lo indispensable. La cultura de lo superfluo se ha desarrollado velozmente dejando atrás la cultura de lo necesario, dejándola escondida y siendo usurpada por la eficaz e infantil superficialidad de los sueños, las ilusiones y las desilusiones, causa de los sufrimientos, las diferencias, los conflictos, los enfrentamientos, confrontaciones, luchas, ambiciones, destrucciones, justificaciones y repeticiones de los mismos pasos por desconocimiento de otros.

El Zen, es un Camino de aprendizaje del reconocimiento de lo que ya tenemos y necesitamos, de lo que nos sobra por superfluo, falso, acostumbrado, condicionado, mecánico y egoísta. La Experiencia del Zen es la experiencia de la consciencia ordinaria, el estado de alerta, la percepción abierta y directa, el control natural y la aparición de recursos específicos de la naturaleza humana velados por el Ego no transformado e inmaduro. Es la capacidad de saborear lo real.

Cada uno verá si lo dicho se traspasa a sus relaciones en general pero más espectacularmente (espejo) en las relaciones de dos, de pareja de lo que sea y más claramente, del contacto afectivo con vegetales, animales, cosas, situaciones y personas.

Puede observarse que **son las diferencias las que provocan los conflictos y estos las confrontaciones, luchas, resentimientos, rupturas y aprendizajes.**

Puede verse cómo funciona el aspecto destructivo del poder, el querer, el no-saber de la manipulación del sujeto percibido hacia otro sujeto percibido como objeto e instrumento de sus sueños. La gente crece a partir del apego a lo suyo, los instrumentos de sus sueños de placer, éxito, felicidad, fortuna... especialmente desde la frustración y la pérdida... hasta encontrar a su propio Ego como contrincante. La destructividad de la repetitividad de un sistema mecánico y aprendido, conduce al pesar y al aislamiento. **Uno se queda solo consigo mismo,** sus aspiraciones fallidas y sus resentimientos para poder reflexionar y reflejarlas en el único espejo creíble que es el propio.

El verdadero experimento va del exterior al interior y del interior a un interior más profundo. Hemos de reconocernos en los otros o los otros han de reconocernos para ser creíbles a nuestros propios ojos. Después, todos los demás han de perder toda credibilidad. Se convierten en enemigos, porque no obedecen como objetos de nuestros sueños y así son eliminados. No se adaptan exactamente y siempre tal como lo imaginábamos, tan satisfactoriamente como lo deseamos y con la duración de placer y felicidad eterna prevista. Todo ha de ser refabricado una y otra vez como un ensayo teatral hasta la total desilusión y fracaso.

El conflicto hacia dentro, con el propio Ego permite que sea descubierto en la dimensión Egocéntrica, egoísta, lo que

significa luz, iluminación Kármica, reconciliación, no sólo con el propio Ego sino con el de los demás al pasar a la dimensión comprensiva. Todo Ego es un mecanismo egoísta que No discrimina. Siempre está en situación (artificial) de supervivencia, necesitado de adrenalina, buscando con el deseo, el paso siguiente, la emoción. Y **junto a la comprensión, la compasión para uno mismo y para los demás Egos, que tienen la misma estructura que los nuestros.** No podemos estar lamentando hasta los ochenta años que nos hacíamos pis en la cama a los seis años. Básicamente irresponsables, socialmente responsables, con DNI. de adultos y madurez insuficiente, neuróticos enajenados en la piel de un personaje de teatro, en sesión continua..., con el Despertar se entiende, se acepta y se sigue andando con ligereza, como los reptiles para crecer dejan cada año su vieja piel atrás.

La dirección de calidad y valor en las relaciones, consiste en el desapego y este, en no esperar nada, no querer nada, no buscar nada que no sea lo que se está presentando ahora mismo, en cada momento. Toda preparación, programación, previsión... mata el presente. Todo adelantamiento imaginativo, exige una comparación con lo que va sucediendo y esas son **dos cosas** con la consiguiente ocupación de la mente con pensamientos que no son reales, no son del presente.

También **podemos desear, proyectar, prever... y saber, qué es nuestro Ego, qué es falso y así no nos descompensa el resultado** hasta que percibamos el sabor de lo real y aprendamos a **saborear cada momento, traiga lo que traiga, más allá de las discriminaciones: ni bueno ni malo: Esto.**

Entonces el pasado nos parecerá insulso, como no vivido o vivido durmiendo, o vivido por otro, fórmulas, sentimientos condicionados que no sabíamos que se podían aprender o descubrir, lenguajes de intercambio de sueños, significados de significados, gestos gastados y muertos por el uso de la mayoría, palabras huecas, miedos..., sufrimientos ahora son innecesarios.

El que sufre de todo esto, tiende a olvidarlo hasta que se atreve a reconocerlo, a **reconocer que está inadaptado a las fórmulas del mundo**. Este, también está inadaptado a su Ego porque ha hecho pruebas, ha pedido consejo, ha variado (cree él) de direcciones cuando **lo que ha variado de direcciones es su Ego** caminando en círculos, como cualquiera que está perdido, por un motivo sencillo y es que nadie tiene las dos piernas igual de largas. Así camina nuestro carro de la vida **con el peso echado sobre la rueda del Karma sin descubrir la otra rueda, la del Darma, que equilibraría los pesos**. Es el dualismo excluyente del otro término. Ocupados del Ego-Karma desconocemos el Darma. El dualismo de los conceptos contrarios ya nombrado, blanco-negro, cultura-naturaleza, igual-distinto, superior-inferior, civilizado-salvaje,... es conflicto, es ruptura, es desentendimiento, es neurosis. Nada está dividido ni puede estarlo en esa verdad única y cambiante cada momento llamada el Todo porque no tiene partes independientes que funcionen por sí mismas. Todo es interdependiente en la Variedad y en esa Unidad que no es mental, no hay oposición. Todo es el Todo. La Unidad viene a armonizar lo que en apariencia no es armonizable, a sanar lo neurótico, a encontrar el pacto, el Camino Medio que va más allá de extremos conceptuales puros

que sólo existen en la mente esclavizada y digital. Esto se hace practicando el Uno, el Presente. ICHI DO TOORU que significa: “Sólo un Camino pasa”.

El desmontaje de la película funciona descubriendo las claves de los mitos, de las mentiras, de las falsedades acostumbradas, de las creencias por las que uno se cree su Ego, su pensamiento, sus gustos. Desmontar al Ego es como desmontar de una bicicleta, de un instrumento, para recuperar el dominio con los pies en la tierra. No se trata de destruir la bicicleta sino de usarla oportunamente, con sabiduría y control.

El desmontaje del personaje no se hace con violencia ascética, ni con buenas lecturas, ni con fuerza de voluntad, sino siguiendo las Instrucciones precisas para la enfermedad del Egoísmo, del Egocentrismo inconsciente y condicionado, aprendido y ejercitado como única vía. De este tipo de ignorancia no se sale con conocimientos sino con la Práctica, siguiendo al que transmite las Instrucciones y las practica.

El apego, apega y el desapego, desapega. Tanto lo que nos gusta como lo que nos disgusta, nos ata, nos obliga a seguir lo que preferimos y a evitar, huir, temer, lo que nos desagrada. Igualmente es apego lo positivo y lo negativo. Todo lo que incluimos en el término de positivo nos esclaviza y maneja tanto como todo lo que incluimos en el término de negativo.



LOS CINCO PASOS DE NUESTRA ESCUELA

Sólo lo neutral, lo imparcial, lo impersonal, no está contaminado y podemos recorrerlo como desapego.

No hay posibilidad de paz y entendimiento, de salud, de equilibrio, de ecuanimidad o madurez desde el enfoque dualista, polar, de opuestos en lucha blanco-negro, amor-odio, maldad-bondad, naturaleza-cultura, Yo-el otro,..., que es el sistema egótico de pensamiento, el sistema personal egocéntrico y excluyente del contrario aunque el Ego lo vea en positivo porque será una utilización del otro.

No hay relación interesada posible que no se haga conflictiva porque está basada en diferencias conceptuales y emocionales falsas, a las que estamos apegados, que causan sufrimiento.

El que quiera librarse, habrá de desapegarse de todo para saborearlo todo. La manera Budista Zen, es deslimitarse, trascender el dualismo infantil, neurótico, simplificado; es ir más allá hacia el Todo que es cada momento presente tal y como se “presenta” y que es nada “Nada en la mente”, “ni mente, ni Buda ni algo”, “el grosor de un pelo, separa el cielo de la tierra”, de manera que esa es **la experiencia del total desapego, ¡Nada!** **A partir de aquí la mente se reorganiza.** Desde una experiencia de impersonalidad e imparcialidad no vivida antes.

Lo que nos va a dejar caminar sin juicios previos, ni a favor ni en contra, sin desearlo ni temerlo, es el viaje por lo desconocido de nuestra propia naturaleza hasta el momento desatendida, ignorada, no experimentada, igual que ciertas partes del cuerpo que son muy conocidas y otras, las que están fuera de la vista, no las conocemos si no es por otros medios. Nadie teme conocer

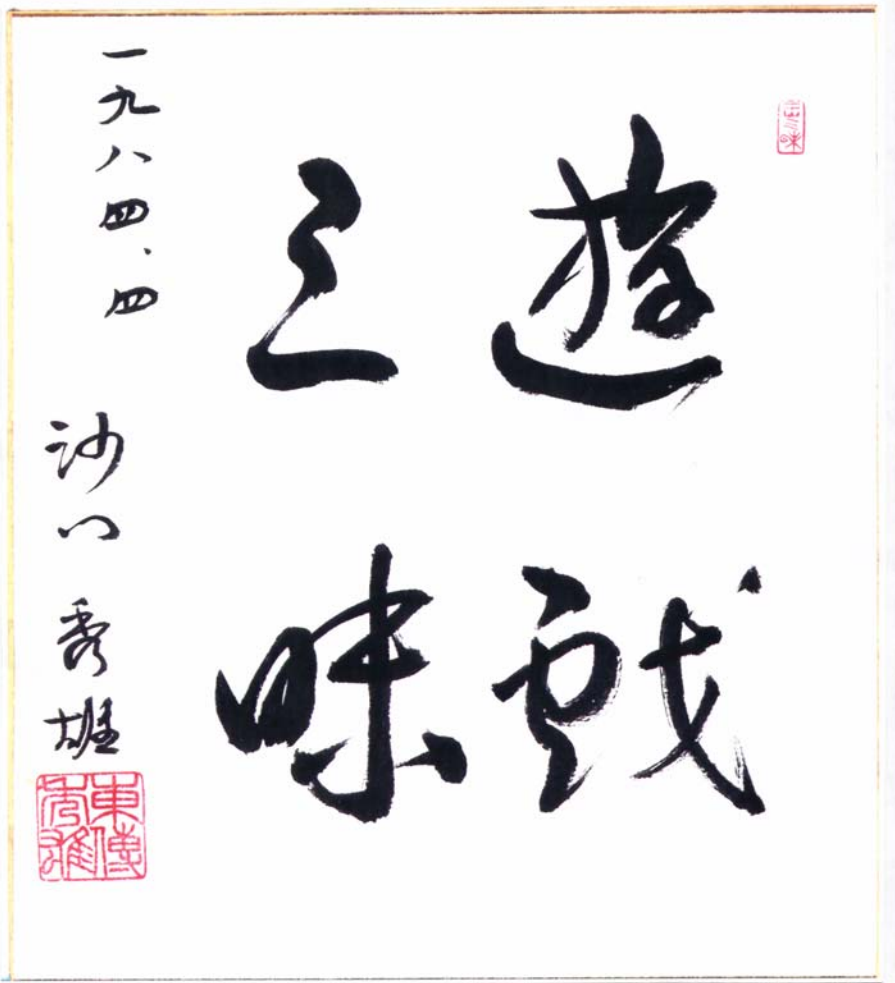
su espalda y **nadie tiene motivo, sino al contrario, para temer su Naturaleza.**

El Viaje así hecho, transforma el egocentrismo, el antropocentrismo, en Cosmocentrismo, en Biocentrismo, la ignorante costumbre de creernos, el centro del universo, en Sabiduría. Dicho sencillamente, **al quitar los muros de los hábitos, el paisaje queda claro y las cosas que están presentes son percibidas sin el control de nuestros intereses personales,** apareciendo cada una con su propio color para nuestra consciencia liberada del mecanismo egótico. Y esto ocurre con la naturalidad de nuestra Naturaleza porque siempre estuvo con nosotros; ocurre sin traumas y sin exageraciones.

Las Instrucciones tampoco son misteriosas fórmulas. Se trata de concentrar la atención en el presente y olvidarse momentáneamente del pasado y del futuro. Dejar caer el Ego y sus contenidos y ver qué pasa en la quietud, escuchando y observando a los que van delante en el Camino. Esto es la Práctica del desapego que desapega. **El que sufre no tiene otro camino.** ICHI DO TOORU. Ni un extremo ni el otro. Por eso lo llamamos el Camino del Medio. No es un poco de un extremo y otro poco de otro extremo. Ni “en el punto medio está la virtud” sino algo ajeno, distinto, neutral, imparcial, impersonal. Por eso el aprendiz en manos del Instructor, será ablandado, cambiado en sus formas mil veces, hasta hacerse flexible como lo es la masa del pan así tratada, desapegándose una y otra vez de esta forma, de aquella otra acostumbradas, hasta reconocer su verdadera forma. Todo con su consentimiento y su voluntad de Buscador.

El aprendiz cae en la cuenta de que no tiene que hacer nada por su cuenta, sino seguir las Instrucciones, “sin coger ni dejar nada” que sea personal. Se trata de que experimente este peculiar “no hacer” él como Ego. Así, poco a poco, en el ambiente adecuado del grupo que intenta lo mismo que llamamos Shanga o Danka, “la lluvia penetrante” va empapando. Esa que llamamos “calabobos” que cuando te vas a dar cuenta chorreas. Ese agua que gota a gota desgasta la piedra. Muchos ejemplos del agua sirven al caso porque todo lo vivo es ochenta por ciento agua. Absorbemos como la esponja ávida de agua, sedienta de liberación y descanso. Necesitada de orientación revitalizadora.

Al aprendiz le dice su maestro que “el aire está por todas partes pero si no le mueves no te refresca”. Así adopté **el abanico** como símbolo de nuestro Dojo y el de mi maestro Soden Rosshi, por este y otros motivos, como el de que varias palas pueden juntarse y hacer una, armonizando, unificando, endureciendo si es necesario.



YU GU ZANMAY.

EN ZAZEN NO SE SUFRE, ES COMO UN JUEGO

CALIGRAFIA QUE KODŌ SAWAKI DIO A SU DISCÍPULO SHUYU NARITA Y ÉSTE A SOKO DAIDO.

El aprendiz necesita aprender a **ahorrar energía** de sus muchas fugas y distracciones, dispersiones y entretenimientos porque si tiene el Espíritu del Despertar, Bodaishin, la necesitará en momentos de debilidad que son cuando su Ego le atacará. Entonces hará falta mucha resolución para continuar a pesar de las invitaciones que ofrecen los amigos, la tele, el verano, los compromisos de trabajo y familia. Pero nunca son suficientes para el bien dotado porque siempre encuentra la manera de no detenerse. Como escribe el maestro Dogen (ver libro nº 3) “el pez sin el agua, no es pez y el pájaro sin el aire, no es pájaro”.

El aprendiz, asistirá a su **independización** de la segunda matriz, sociedad-Ego, lo mismo que se emancipó de la primera, de la de su madre y, liberándose de ambas, crecerá hasta la tercera, el Cosmos que le contiene, le hace, le mantiene y le deshace, en su ciclo de cambios encontrándose con su “sí mismo”. Asistirá, observando sin objetivo alguno, en la quietud de la postura de sentado en el suelo sobre un cojín, en silencio, con las piernas cruzadas, a la sencilla pero desacostumbrada experiencia de: no pensar nada, no buscar nada, no pretender nada, no modificar nada, no seguir sus juicios, no imaginar, calmar el pensamiento, las emociones, la actividad de esa clase de mente... así una y otra vez siguiendo las Instrucciones en el Dojo.

El éxito, no consiste en el logro de algo proyectable o imaginable como por ejemplo dinero, poder, fortuna o prestigio. Estos son objetivos juveniles con los que se quedan la mayoría, frustrados, de los humanos. Una vez que se tienen, no satisfacen totalmente. Prueba de ello es que “la sed de cada

logro se hace interminable”. Cuando se logra el dinero, se quiere más dinero y así con toda la lista de adicciones. Llegados a un punto de posesión del objetivo, unos pocos varían la meta pero conservan condicionamientos juveniles como la autoafirmación terca, el narcisismo, el exhibicionismo y la dependencia de quienes los miran o admiran encontrando la respuesta en una autoafirmación más evolucionada diciendo: no hay que creerse nada de lo dicho o lo escrito en la historia por los sabios, sino experimentar por uno mismo, reflexionar y actuar en conciencia (sin la s), refiriéndose a la moralidad y la ética del comportamiento positivo o de las cualidades que adornan al buen hombre y la buena mujer.

En el Budismo Zen, el maestro Dogen nos dice algo fundamental que constituye una esencial diferencia con lo apuntado y cuya experiencia nos catapulta a la madurez y **es la experiencia de la negación del Ego simultánea a la realización de la propia Naturaleza**. Sin esta simultánea experiencia que transmiten los Maestros e Instructores del Budismo Zen Soto, vamos a repetir el error de interpretar de nuevo con el mismo Ego o con un Ego más evolucionado, que es lo mismo, las enseñanzas de “los que van delante”. Las teorías, palabras de palabras, no valen nada si no se practican realizándolas, actualizándolas. Por eso de nada vale leer mucho, hablar mucho con respecto al cambio esencial y el equilibrio de las dos ruedas del carro (Karma y Dharma). Con ello nos inclinaremos hacia los prejuicios de nuestro Ego que se hará cargo de la “experiencia”.

El éxito pues, no es el logro de nada de eso, sino la experiencia del desapego de todo eso, contando con que

muchas cosas aprendidas que rellenan el Ego son muy útiles. Sin embargo ¿cuáles son? ¿qué valores han de constituir la Guía para una vida real? Para el Budista de mi Escuela, para mí mismo, la Guía me la transmitió mi maestro, el viejo Buda Soden, en Japón: **“Está bien ocuparse de los demás, está bien ocuparse de uno mismo, pero lo mejor es seguir el Camino de Buda”**. Hay un tiempo para cada pretensión y la tercera es una no-pretensión, un no-objetivo, todo lo demás, lo que sigue, ocurre de por sí, espontánea y naturalmente.

La guía, es la oportunidad de pasar de pre-humanos a humanos. **La humanización de la Especie habrá de incorporar valores no emergidos del intelecto aislado, sino de la conjunción armonizadora con la experiencia de la propia Naturaleza**, como vengo tratando de explicar. Esa ética relacional habrá de integrarse en la experiencia básica como seres cósmicos que somos y tendrá relación indispensable con lo Transmitido por Buda: la Unidad, la ilimitación, la interdependencia,... y por lo tanto, del ejercicio del desapego, la no intervención en los procesos naturales, la no diferenciación por códigos culturales e intelectuales condicionados, el respeto, la donación, el agradecimiento... Pero si se toman como conceptos, serán poseídos y manejados por el Ego otra vez para sus Robóticos objetivos del Tener. Por ello el proceso tiene que ser individual, **“abandonando las diferencias”**, como me enseñó mi Maestro.

El Dojo de todos los días, el lugar de la Práctica de la vida cotidiana de la que he venido escribiendo, son **las relaciones con todos los seres y cosas**, las situaciones que se presentan advertida e inadvertidamente, los problemas diarios, las

preocupaciones y todo lo que se repite y hace sufrir para lo que no conocemos solución. La Práctica es útil para todo ello. Las diversas Prácticas son tratadas en otros libros de nuestra colección porque en este, trato de transmitir un ambiente, unos puntos clave, una terminología con la que hay que familiarizarse y desembarazarse de falsas concepciones y prejuicios sobre esta disciplina o método, que no una religión que entre en competencia con las religiones. **No hay nada sobrenatural en un método natural.**

No se trata de imaginar las Prácticas, el trabajo, la acción, sino de ponerse a ello, de realizarlo. La dependencia emocional del “me gusta y no me gusta” puede ser y es, un obstáculo ilusorio, un falso obstáculo que desaparece con la acción **sin diferencias.**

Los practicantes coinciden a la hora de observar los efectos de la Práctica. Las explicaciones científicas, químicas, neurofisiológicas y las consecuencias sobre la salud, cánceres incluidos, figuran en otros libros de esta colección. El hecho es que casi todos aprenden a cuidarse, comen y duermen mejor, dejan de fumar o beber o usar drogas si así lo desean, aprenden a cocinar, a cultivar sus alimentos si les aparece esa afición, se despreocupan de miedos, prejuicios y sufrimientos con mayor facilidad, viven con mayor independencia de objetivos esclavizadores, disfrutando de tranquilidad y autocontrol frente a frustración o explosiones del carácter, estudian y conocen su Ego y su egoísmo, como nadie puede ayudarles a hacerlo sobre sus extremosidades, depresión o excitación, pasiones, pérdidas, apegos y adicciones reconociendo con más claridad los errores y

defectos de su personalidad propia. Se desarrolla un sentido global totalizador paulatinamente, por el cual la comprensión y la compasión se ensanchan no sólo en las relaciones hacia la especie humana sino hacia todas las manifestaciones de la vida animal y vegetal.

La Práctica más profunda, la puerta del Darma, HOMON en japonés, a la mente lúcida, la mente del Buda, es el **Zazen**. Se trata de una meditación especial, porque hay muchas clases de meditación, algunas de ellas identificadas con la reflexión, otras con la observación, otras con estados de trance, otras con visualizaciones, otras con viajes llamados astrales o imaginativos, estados de tranquilización, autohipnosis, autosugestión,... etc. o simples ensoñaciones.

La meditación Budista del Zazen Soto, tampoco es coincidente con el Zazen Rinzai y otras Escuelas próximas. Es peculiar y puede ser descrita de varias maneras que jamás sustituirán a la experiencia realizable de cada uno desde la primera vez que se sienta en el cojín. Esta es la Meditación de Buda.

El Zazen, se asemeja en algún aspecto al descanso del que habiéndose desgastado en exceso por enfermedades, trabajo, preocupaciones... se queda quieto y no hace nada o lo que hace es precisamente, “hacer-nada”. La persona agotada de luchar, no lucha y cesa de sostener una esforzada figura, un personaje, una tensión en toda su mente y en todo su cuerpo. Mente- cuerpo-espíritu... son originalmente Naturaleza y esta tiene saberes por los que durante la tranquilidad de la cura de reposo, se restauran órganos y tejidos, se liberan sentidos que no sólo son los

tradicionales de la vista, oído... etc. sino muchos más, la mayoría de estos sensores, desconocidos. En alguno de nuestros libros de esta colección, describo hallazgos de algunos científicos con respecto a la autocuración, la producción de endorfinas, neurohormonas... etc. de conocida eficacia junto a características del electroencefalograma propias de un estado de alerta y descanso a la vez. La meditación Zazen calma la mente como se calma un vaso de agua revuelta en barro. La quietud hace aparecer la transparencia de la consciencia. La felicidad emerge por el simple hecho de vivir y la buena o mala suerte no llegan a ellos.

Es muy interesante y útil comprobar que **las fases del Zazen coinciden con las fases por las que atraviesa una persona que sabe va a morir** por causa de un cáncer, un accidente, una enfermedad sin remedio... y que son, la del rechazo o la inaceptación que se acompaña de angustia, lucha, tensión..., una segunda de aceptación de la muerte que puede identificarse con la depresión... y una tercera en la que emerge una nueva e indiferente dimensión superadora de las otras dos que en este Budismo reconocemos como la Talidad o de “las cosas tal y como son” que se acompaña de paz, bienestar y lucidez. (Bodhisattva: el que experimenta la luz).

La Meditación Zazen de la Escuela Soto podría describirse también en tres fases.

La primera como la de Discriminación en la que la Práctica consiste en la observación del pensamiento y cuanto le acompaña: imágenes, sentimientos, conversaciones o diálogos

internos,... aprendiendo a dejarlos pasar como si fueran nubes en el cielo empujadas por el viento. Esto es una experiencia liberadora por la que caemos en la cuenta de que podemos pensar lo que queramos y nada es terrible puesto que podemos dejarlo ir, borrarlo, olvidarlo, controlarlo aunque sea más adelante con más Práctica. En esta fase la energía se aprende a concentrar cada vez más tiempo en la respiración abdominal observando que la atención al cuerpo en su quietud, tratando de mantener la respiración aprendida, desplaza los pensamientos sin lucha, los corta, restableciéndose cada vez que nos distraemos.

La segunda fase o de la No-discriminación, sobreviene de manera inadvertida en uno de los momentos de concentración sobre el cuerpo. **Aquí** toda percepción desaparece. Es la No-discriminación. En esta, no hay ni cuerpo ni mente. En la Existencia corriente podemos llamarlo simple distracción pero en la Meditación Zazen lo llamamos Nada: ni mente, ni Buda, ni cosa alguna. Ni tiempo, ni espacio. Nada por todas partes. Ni siquiera consciencia de Esa Nada la que sólo es así llamada cuando ha pasado. No hay Ego, no hay alguien ninguno y su duración es variable, al principio más larga que corta puesto que no es estación de llegada sino de paso. Para otras meditaciones no Zen sí, y se le llama estado de absorción. Para el Zen Soto aún no hemos llegado a la mente de Buda, **la tercera fase de ni discriminación ni no discriminación**, ni Ego ni no Ego. Mente-cuerpo y cosmos hechos una sola cosa y armonizados, indican que tras haber desaparecido todo, tras haber vaciado la mente, hemos vuelto. **Ir y volver al mundo es la mente de**

Buda, la mente lúcida por lo que las cosas se ven “tal cual son”. Sólo el pensamiento que surge de la experiencia vaciada de Ego, es real. Es semejante a la frase de los antiguos maestros al respecto: “Primero las montañas, son montañas. Después, no son montañas. Luego vuelven a ser montañas.”

No tenemos consciencia de vivir si no vivimos y si no vivimos, no podemos tener consciencia de vivir.

Ahora conviene no confundir consciencia con pensamiento o creencia. **Cuando la mente está abierta, alerta, hay consciencia aunque no haya pensamiento.** Es más, no debe haberle, de aquí el adiestramiento del Zazen, para que no estorbe a la experiencia de vivir. Vivir no es pensar sobre la vida, otra cosa es que en otro momento podamos pensar intencionadamente o lo que es más libre, sin intención ni pretensión alguna, que es cuando emerge lo que llamamos el “pensar sin pensar”, HYSHIRYO, en el Zen.

Experimentar en el Zazen por uno mismo algo semejante e inexplicable a la vez a lo descrito, transforma y pasa a la vida cotidiana regenerándola, orientando y madurando la coherencia, la unidad de pensamiento-sentimiento-acción... ocupando un lugar en el cosmos mediante prácticas no agresivas pero de rechazo de la marcha destructiva del mundo cuyo bombardeo por todos los flancos señalo en la segunda parte del libro: ¡La Naturaleza no es nuestra enemiga! Este entrenamiento miles de veces pulido y perfeccionado por la comunicación, la observación, la ayuda de los “que van delante”, permite utilizar al mundo sin ser utilizados por él, permite encontrar lapsos de

Paz, agradecimiento y comprensión hacia todos los seres y cosas, disminuir el sufrimiento y ayudar a otros viendo sus Egos como vemos los nuestros. Sólo una Práctica continuada “como lluvia penetrante”, cala en el barro y hace surgir la Flor del Loto, la sensibilidad por toda clase de seres vivientes o percepción ilimitada. Se desprende de la corta lista de crueldades inhumanas, lo que es permanecer en el barro. El Hombre no es así. Es su Ego. El Budismo Zen es un estilo de vida.

La liberación de ser manejado por los males que critico, de los contenidos de la mente con sus anécdotas, prejuicios, valoraciones, supersticiones, costumbres, automatismos, proyectos, autoimagen, sufrimientos, frustraciones, resentimientos... que no son más que ataduras al me gusta tanto como al no me gusta, yo soy así... etc., la liberación por el camino del cuerpo, consiste en la concentración de cada uno de los sentidos percibiendo directamente el olor del incienso, de la lluvia, de la madera... el sonido de la respiración, el contacto entre las manos... la posición del cuerpo en la quietud, el frío o el calor,... en sí mismos, no dirigidos por pensamiento alguno ni interpretación o pretensión alguna. **Esta es la liberación, la libre-acción de los sentidos, de la propia Naturaleza, la acción natural, el momento armónico con el entorno** cuanto más naturalmente situado, en conexión Cósmica, olvidados de sí y en otras consciencias ordinarias pero infrecuentes. La mente vacía es a su vez liberada de Ego y se siente liviana, transparente, ligera y alerta, ensanchada y abierta en una instantánea y auténtica realización, real-acción. **Liberando el cuerpo de la mente y la mente del Ego, comienza la Vida,** las

prácticas del encuentro con lo vivo, que es el estudio experimental de sus relaciones y los obstáculos que el retorno del Ego opone,... el desvelamiento del sí mismo como Uno mismo y el auténtico Yo.

Disfruta de salud mental, psico-físico-espiritual el que desarrolla por la Práctica los recursos para dominar las extremosidades, las exageraciones o hábitos que entrañan repetición y arrastre de difícil abandono como por ejemplo: Internet, video-juegos, apuestas, el botellón, las marcas, hablar por teléfono, ir de compras, comer de más o de menos, el sexo, no entrar en casa, el trabajo, robar en los súper, coleccionar, alcohol, café, chocolate, azúcar, tabaco, otras drogas, el cine, la televisión, ganar dinero, tópicos verbales, creencias fanáticas, ideas sentimiento, fechas, horas o días señalados, acciones y objetos supersticiosos, las dietas, deportes, aficiones, cualquier forma de arte... El lector dirá ¡pues Todo! sí, **todo lo que nos apasione tanto, que nos esclavice.** Este apego extremado, expresa bien la característica más representativa de todo Ego por la que queda fijado a un objeto, idea, sentimiento, persona, acción... etc. tanto interior como exterior y tenga el contenido que tenga (aunque se trate del mismo Buda o la propia liberación). **El Ego es el opio del Hombre y la Mujer.** Por este apego tan repetido pero pocas veces bien identificado, el sujeto depende del objeto por sus cualidades placenteras o por simple repetición y subsiguiente habituación automática. **Todo lo que nuestros sentidos y mente perciben, nuestro cuerpo incluido, están para ser usados pero sin extremarse puesto que el extremo de uno y otro lado se convierten en**

especializaciones, en automatizaciones adictivas limitadoras de todas las demás experiencias que conviene recorrer y saborear. El practicante Zen, lo quiere todo.

También disfruta el que desarrolla recursos para buscar nuevas situaciones necesarias, comenzando por discernir lo que es deseo de lo que es necesidad, investigándolas y ampliando su capacidad de percepción de ellas intuitivamente y según aparecen hasta la globalización o integración en un todo de interrelaciones e interdependencias, o lo que es lo mismo cambiando con los cambios y continuar armonizando. Igualmente el que cuenta con recursos para compartir sinceramente, que quiere decir sin temor a las pérdidas ni a los sentimientos que las causan. Esto es lo mismo que lo demás y significa **actualizar el presente como única manera de estar en la Vida.**

Llamo recursos a las facultades propias de nuestra naturaleza que emergen por la Práctica de las Enseñanzas de Buda procedentes de un origen quizás genético y congénito que no tiene directamente que ver con los conocimientos y sin embargo se reconoce ineludiblemente como Guía (Consciencia Alaya).

La Evolución de la mente está comprometida hoy como nunca por la ayuda de la máquinas y las administraciones estatales, financieras, comerciales, televisivas, deportivas,... etc. que nos manipulan según sus intereses **volviéndonos dependientes, inútiles y débiles, seres deseantes o sintientes con cerebros mínimos.** Como hace miles de años, ya no disponemos de

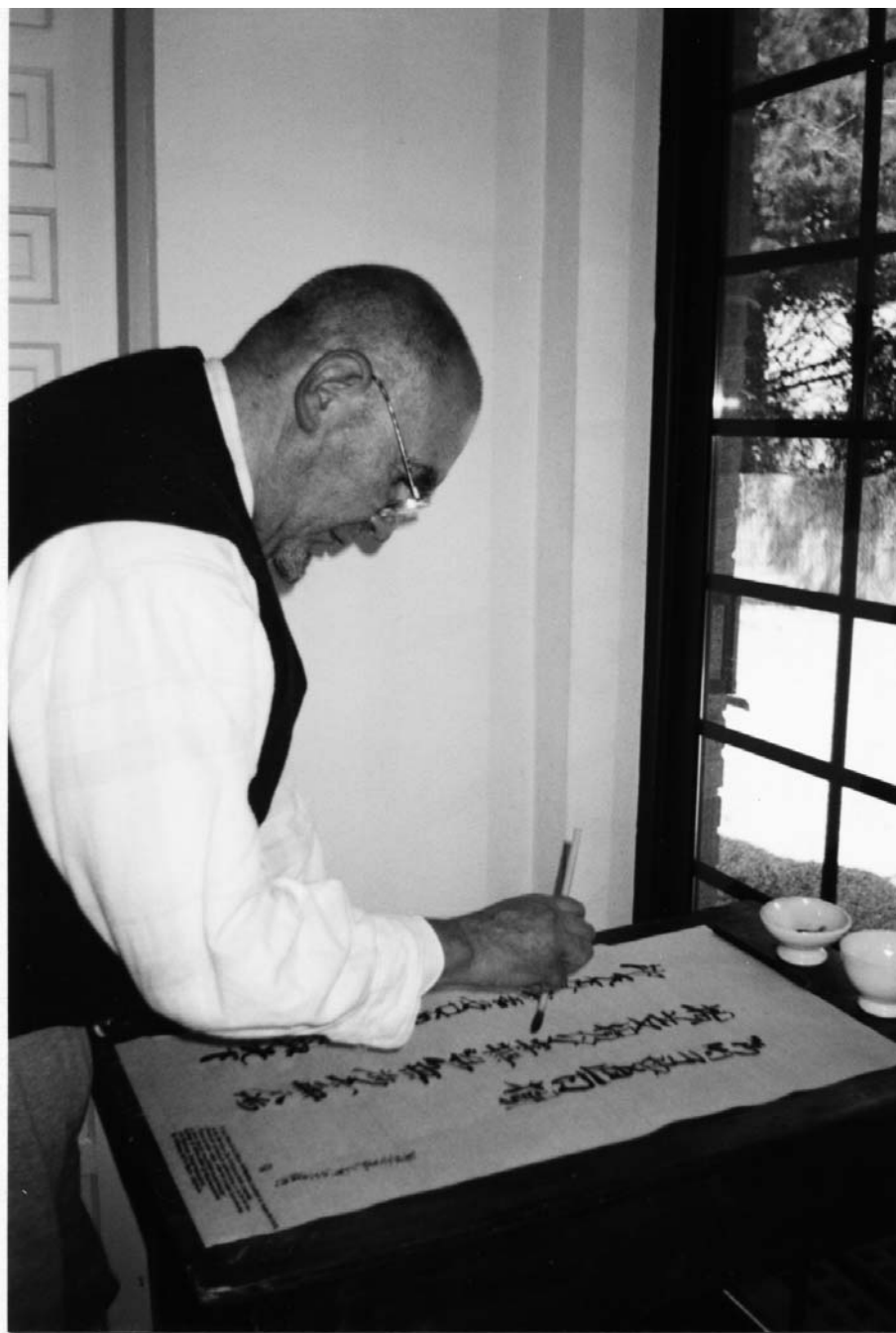
recursos interiores. Condicionados, domesticados, acorralados (que viene de corral) pretendemos lo que nos enseñan a pretender.

¿A quién le puede extrañar que para toda clase de relaciones, amistosas, familiares, laborales... para cualquier profesión y compromiso... para la variedad de ocupaciones de ocio y todavía más en las que intentamos aprender algo, la voluntad, la atención, la precisión, la disciplina, el esfuerzo, la imparcialidad, la paciencia, la tenacidad, la libertad, la lucidez... no sean cualidades a desarrollar en alto grado?. ¿Que el autocontrol no sea un valor en ocasiones tanto de ganancia como de pérdida, de elogio o de crítica, de tristeza o alegría, de ridículo o buena reputación?

¿Quién puede sentirse ajeno al paso del tiempo, el cambio continuo y el deterioro de las cosas y seres, a las enfermedades y las desilusiones?

¿Quién, que no sea demasiado ignorante no está interesado en el conocimiento de sí mismo como Ego y no-Ego y tener que hacer farragosos e inútiles estudios para no explicar cómo funciona y distinguir lo verdadero de lo falso?

¿Es que no son estos instrumentos a los que aspirar y lograr cueste lo que cueste para llegar a transformarnos de inhumanos en humanos y relacionarnos ajustadamente con cada ser y cada cosa abandonando esa calificación de seres sufrientes e incompletos?



En las siguientes escasas páginas, incluyo de manera ordenada y actualizada a nuestros días, las Bases del Budismo Zen Soto que se aprenden solas, con su Práctica.

Hasta la vista, lector. Cuídate. Evolucionas si puedes, quieres y sabes. Busca ayuda. Solo no es posible.

Gassho

Inclinación agradecida hacia
todos los seres y cosas.

Nada es fácil o difícil con Daido.

El universo no esconde secreto alguno.







Daidoji
Templo Del Gran Camino

BUDISMO ZEN SOTO

- * DIRECTO
- * POPULAR
- * ORDINARIO
- * SIN SUTILIZAR
- * SIN SUPERSTICIONES
- * SIN RELIGION.

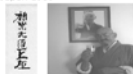
- * SIN CASTIGOS
- * SIN DOGMAS
- * SIN CULPAS
- * SIN MIEDOS
- * SIN MISTERIOS
- * SIN PREJUDICIOS

LIBROS BUDISMO ZEN GRATIS PARA BAJARTE

Facilidad para conseguirlos copiados y escaneados: los que se quieren por medio de la empresa www.zenbria.com en formato 23,4 x 15,6 cm. sin beneficio económico para Zenbria



Daidoji: El Tera
SOKO DAIDO
Su jefe, un medico popularista de 70 años ordenado Monje en Japon 1999



Zazen En Daidoji



Ceremonia Del Te

CORRE LA VOZ
25 AÑOS DE EXPERIENCIA DE UNA SHANGA

MIRA LOS TITULOS *
MIRA LOS INDICES *
MIRA LAS FOTOS *
NO ES NECESARIO MAS *



www.zenbria.com

El orden recomendado de lectura de los libros es 1, 6, 10, 9, 4, 5, 2, 7, 8, 3...

MENSAJE DE SOKO DAIDO. ENERO 2007.

QUE ME ESCRIBA EL QUE CREA QUE PUDIERA AYUDARLE EN SU EVOLUCIÓN ESPIRITUAL PERO SIN CONTARME SU VIDA PERSONAL, ENVIAD CARTA Y DIRECCIÓN POSTAL POR MEDIO DE LOS COMPAÑEROS-CONTACTO. YO LO HARÍA DE PUÑO Y LETRA. UN ABRAZO. NO DETENERSE. GASSHO. SOKO DAIDO.

CONTACTOS: Shinken: shinken@telefonica.net
Sokun: sokun@yahoo.com
Shoken: shoken_pedraja@telefonica.net
Rugro: luis_vo@yahoo.es

DONATIVO VOLUNTARIO:
MEDICINA MUNICI: 2066012900020000474,
Bardander
Soc. Protectora De Animales y Plantas:
20660014710200010,
Bardander

Número de Visitas:
Descarga total de libros:

35782

PÁGINA WEB **WWW.ZENBRIA.COM** PARA COPIAR GRATIS
LOS LIBROS DEL BUDISMO ZEN JAPONÉS DE ESTA COLECCIÓN,
FOTOS Y CONTACTOS. TEMPLO DEL GRAN CAMINO, DAIDOJI
DE CANTABRIA.

APÉNDICE DE Daidoji

LA TEORÍA DEL BUDISMO SOTO ZEN JAPONÉS ACTUALIZADO EN DAIDOJI

UNA MANERA DE VIVIR SIGUIENDO LAS ENSEÑANZAS DE LOS BUDAS Y MAESTROS

La Práctica del Budismo Zen procede de una **inadaptación** al Ego y al Mundo que continúa con una **crítica ineficaz**. Es fácil criticar al Mundo, basta con observar lo que cuentan las televisiones, los barrios, las familias para sentir y pensar: no me gustan tantas cosas que pasan, rechazo ese Mundo tan sangriento, abusivo y destructivo... No es manejable. “Las creencias, los razonamientos... se han sobrevalorado” dicen ahora los Neurocientíficos, no son más que mapas, archivos, modelos adquiridos. A una nueva “mentalidad” corresponden nuevas conexiones, nuevos modelos y los viejos se olvidan.

Pero criticar al propio Ego aunque sea un reflejo de los Egos del mundo, es muy difícil y más aún si se ha intentado “cambiar”. Lo “externo” se ve más fácilmente que lo “interno”. Sin embargo **creemos que nuestro Ego es nosotros mismos**, nuestro Yo, cuando no es así. Nadie nos ha enseñado a percibir el Ego como algo añadido, aprendido cada cual en su cultura convencional como un disco o un robot, un personaje de película tal y como se enseña a los animales del trabajo o el circo. **Este Ego aprende condicionadamente**, a base de placer y de dolor, como el perro de compañía, con premios y castigos, con miedo al fracaso e ilusiones o deseos centrado en lograr lo que le gusta, lo que cree le hará feliz: **es el Ego-centrismo**, el modelo de ganar siempre y no perder nunca, es decir, centrado en intereses egoístas de fuerza, belleza, dinero, poder, prestigio, discusiones, fama..., lo que genera conflicto con otros que pretenden lo mismo, **que es ganar y no perder lo ganado**, lo cual, inevitablemente va a ser causa de frustraciones y sufrimientos innecesarios solo por ambición, porque la mayor parte de las veces no lograremos la meta de “Yo y lo mío” por delante de todo. Esto es LA IGNORANCIA PROGRAMADA DE LA DOMESTICACIÓN.

Una **existencia** fundamentada en el Egocentrismo elemental, en la dependencia de un personaje ilusorio, **no es una vida**. El asunto es **si podemos madurar y**

sobrepasar o superar el Egocentrismo, la enajenación en el Ego que **no es nuestra auténtica identidad**, y superar a la vez tantos sufrimientos innecesarios. **Nacemos con una Naturaleza propia**, con la sabiduría de los seres vivos que está siendo frustrada, engañada, utilizada como herramienta de sueños condicionados.

Esto fue descubierto por Sakiamuni, un hombre como los demás, hace 2.500 años que **se preguntó por el sentido del sufrimiento de los Humanos y por los medios para evitarle**. Después de esfuerzo y tiempo, logró comprenderlo. Entonces se convirtió en Buda, el Despierto, es decir que Despertó a la Realidad y dijo ¡Ah **constructor**, ya no construirás más! Así comenzó su Enseñanza que transmitió directamente, **más allá de las palabras**, anterior a ellas, enraizada en la Práctica de nuestra auténtica **naturaleza**. Aún se transmite directamente de maestro a discípulo. **Nada que ver con religión alguna**. Esta Enseñanza emerge de la propia sabiduría natural, Pragná o Hannya, de los recursos escondidos para vivir como Seres Humanos y no como personajes sufrientes de una película, asunto intuido por muchos como insatisfacción incluso en medio del éxito mundano pero sin el coraje de intentarlo con convicción, disponibilidad, sinceridad, esfuerzo, continuidad...

Esta formulación y Práctica de Budismo introduce dimensiones que disuelven los límites del **Egocentrismo** (la ignorancia), como la **Nada**, el **Vacío** (no buscar nada, no buscar verdad alguna), la **Impermanencia** (todo cambia), la **Impersonalidad** (ni aceptar, ni rechazar), la **existencia condicionada e ilusoria del Ego** (película personal: personaje).

Al mismo tiempo, introduce otras de gran energía vitalizadora como **la Unidad y la Interdependencia de Todas las Cosas**, la **Ilimitación de la Realidad... el estado natural de la mente**, el estado de **Alerta**, la **Sabiduría de la Propia Naturaleza y la de todos los Seres juntos que es la Naturaleza Búdica**.

En cuanto a la **Práctica**, la ayuda a la Realización de la Propia Naturaleza (**Instrucciones y Enseñanzas**) y a la **Meditación Zazen** (Sentarse frente a la pared) como la puerta de entrada a los diversos **Niveles de la Consciencia para extenderse por todos los actos cotidianos** y convertirse en un mar de realidad transformadora y original, **una nueva y lúcida manera de percibir el mundo**, las cosas y los seres en cada momento presente.

Su ligereza **deja fuera** toda clase de versiones mágicas, filosóficas, psicológicas, mitos que se han hecho cargo de la “espiritualidad” con sus dioses, alma, plegarias, liturgias, paraísos, premios y castigos, culpas, supersticiones sobrenaturales y prejuicios propios de otras épocas. Es simplemente **un método de reprogramación**, de psicoterapia más allá de lo personal (**transpersonal**), maduración...

La importancia máxima se sitúa en la **Acción** sin despreciar funciones como el pensamiento a liberar, que en los **Sentidos** y el resto del cuerpo se concentrará en el **Cómo** se hacen las cosas y no en el por qué o el para qué, en el ver, oír, tocar, saborear...

La ausencia de objetivos y metas ambiciosas (MUSHOTOKU) descondiciona también el Egocentrismo para abrirse a un Cosmos o Biocentrismo que percibiendo intuitivamente la Totalidad, promueve la inteligencia, la madurez, la autonomía, la independencia, una ética del respeto, la paz y la ayuda a todos los seres.

La especie humana es de reciente aparición y ha sido de evolución lenta durante el último millón de años. Es el resultado de las interacciones y mutuas influencias en el desarrollo de varios niveles de potencialidad funcional según el medio o cultura en el que se desarrolló y aprendió.

1.- El primer lugar le ocupa un **PLAN GENÉTICO** presente en todas las células del cuerpo, heredado de sus antecesores.

2.- **El cerebro, sede no condicionada de LAS NECESIDADES DE SUPERVIVENCIA** como la comida, la bebida, el descanso, la defensa del frío, el calor, el territorio, la generación... semejantes a las de otros primates, es el **generador de las emociones** correspondientes, elementales o instintivas, **manifestadas a través de secreciones neurohormonales, transmisores químicos, endorfinas y cambios electromagnéticos**. El cerebro recoge miles o millones de informaciones menores de medio segundo (200) a lo largo del día, de las cuales somos inconscientes porque se realizan automáticamente y con la mencionada rapidez, que posteriormente procesa con sustituciones, selecciones, valoraciones, asociaciones, etc, promoviendo así **un almacén de datos que aseguren la**

supervivencia del individuo y de la especie. Es el centro de mando de las necesidades básicas que implementará el siguiente nivel, tres.

3.- Es en una de sus partes anatómicas, la más reciente y lenta que es la **corteza, donde reside la consciencia superficial** condicionada por el aprendizaje de conocimientos técnicos y que recoge también INFORMACIÓN CULTURAL CONDICIONADORA DE LA PERCEPCIÓN de los fenómenos, la apariencia de las cosas y sus contenidos a los que llamamos **significaciones como palabras, conceptos, ideas... con los que se construyen los sentimientos, los afectos y las opiniones.** La función traductora de esta parte del cerebro es DAR FORMA Y SIGNIFICADO RECONOCIBLE PARA TODOS, A LAS NECESIDADES BÁSICAS CEREBRALES INSTINTIVAS. Una característica fundamental de esta consciencia es la creación de **una idea de sí aparentemente autónoma y de una realidad articulada según sus condicionadas apetencias, preferencias, metas y objetivos egoístas** que designamos como **el EGO personal**, con sus estrategias, compensaciones, adicciones, destructividad, sistemas de defensa, subjetividad de las valoraciones... etc. que, no disponiendo de otra guía que **el propio beneficio**, lo designamos como **APEGO a los deseos e ilusiones como si se tratase de una película propia.** Esta mezcla y confusión de deseos, frustraciones, apegos... etc. es un tipo de ENAJENACIÓN en forma de PERSONAJE (persona o máscara) **aunque se trate de un ROBOT al que no sabemos manejar ni controlar por lo que es motivo o causa de sufrimientos.** Llamamos **Karma positivo o negativo** a toda acción condicionada que dé como resultado tanto el placer como el sufrimiento o dolor causados por los apegos personales o preferencias.

4.- **Los sentidos** convencionales del tacto, oído, gusto, vista y olfato además de otros sensores como la posición, la presión y las referentes al gesto y su dominio, el dolor-placer... **son la puerta de entrada de los estímulos, sean internos o externos, DE LOS CONTACTOS QUE SON INTERPRETADOS INTERESADAMENTE** (no imparcialmente o impersonal-mente), por el sujeto o mejor dicho por el personaje egóico según sus intereses **impidiendo** con ello la percepción directa, es decir, la **fusión del sujeto con el objeto** o interacción con la consiguiente desaparición de **fronteras dualistas** entre ambos, entre Ego y todo lo demás.

El maderero, el artista, el cazador, el ganadero... ven el mismo bosque con mente adaptada a sus intereses. Esto es la **percepción condicionada o interesada**.

LOS GRANDES CONDICIONANTES SON:

1-Los Genes

2-Las Neurohormonas.

3-Las asociaciones y aprendizajes culturales o del medio en que se desarrolla el sujeto.

4-Las enfermedades nerviosas mentales, orgánicas, degenerativas, postraumáticas...etc.

5-Las drogas y medicamentos

5.- **El Budismo Zen Soto ES UN MÉTODO Y NO UNA RELIGIÓN.** Buda nunca se refirió a sus Enseñanzas con ese significado ni a él mismo como un fundador o un enviado de dios alguno. Aún así hay muchas formas de Budismos adaptados a las costumbres de cada país. (Ver en mis libros) incluida la presentación religiosa de Buda como dios.

El propósito del Zen ES AYUDAR A LIBERARNOS DE LOS SUFRIMIENTOS INNECESARIOS, CAUSADOS POR EL EGOCENTRISMO Y LA IGNORANCIA, PRACTICANDO LA SABIDURÍA DE NUESTRA PROPIA NATURALEZA CON LA QUE TODOS NACEMOS. Para realizar esta Naturaleza propia velada por los apegos, los deseos y las ilusiones egoístas (que constituyen la Condición humana y no la Naturaleza humana) están el Óctuple Sendero, los Seis Paramitas y sobre todo las Cuatro Nobles Verdades comprobables por todo humano, que vienen a continuación en este Apéndice, **las Enseñanzas de Buda y los Maestros.**

Algunos sienten de manera distinta a otros, esta **NECESIDAD DE LIBERACIÓN DEL PERSONAJE** de película y **de saborear la auténtica realidad** recuperando el equilibrio, la autonomía, la independencia, la ecuanimidad, la lucidez potencial, la guía y orientación para el resto de la vida, no solo **estudiando, leyendo, escuchando la teoría sino practicándola y experimentando los Cambios** nunca terribles ni raros con el propio Cuerpo-mente, armonizando con seres del Cosmos y aprendiendo a Vivir más allá de la domesticación y la adicción al Ego

robótico, profundizando en OTROS NIVELES DE LA CONSCIENCIA, con esfuerzo pero sin sacrificio.

Podemos utilizar como **ejemplo, las relaciones** amorosas, de trabajo, deportes en equipo,...

Lo que un día estuvo motivado por las **neurohormonas cerebrales** sean sexuales, de lucha y competencia, de placer y excitación... Testosterona, oxitocina, adrenalina, serotonina, cortisol... pasado cierto tiempo, ha de ser **renovado y reforzado** con valoraciones egóticas positivas como pequeños halagos, reconocimientos, regalos, servicios, palabras amables, dinero, honores... porque en caso contrario LA MOTIVACIÓN DESCENDE POR FALTA DE RECOMPENSA empezando a verse y ponerse de manifiesto los defectos y costumbres desagradables que conducen al sufrimiento, la confrontación, el engaño y la ruptura.

Lo primero, dependiente de la naturaleza del cerebro sería causado y lo segundo dependiente de la condición del Ego, sería condicionado artificialmente donde se comprueban funcionando LOS OBJETIVOS DE GANANCIA Y EVITACIÓN DE LA PÉRDIDA. La ganancia mantiene ciertas ventajas, aunque sean ilusorias en su mayoría, y la pérdida, los inconvenientes.

El condicionamiento y su manejo están siendo utilizados como ciencia en el Aprendizaje y su influencia en el comportamiento patológico que llamamos Conductismo.

Según las Enseñanzas de Buda, en todo caso, hemos de estar viviendo, saboreando lo real más allá del gusto, el disgusto, las metas y los objetivos de ganancia,... **liberados de condicionamientos artificiales, que son las preferencias.**

¡PODEMOS APRENDER A VIVIR!

BUDA DIJO: APRENDED A UTILIZAR TODOS LOS NIVELES DE LA CONSCIENCIA Y LOS SENTIDOS.

Los Maestros del Zen, descubrieron algo que en estos momentos de la ciencia representan lo que más se sabe sobre el cerebro y es que **SOMOS NUESTRO CEREBRO**, un órgano sensible y activo **SIN IDENTIDAD PERSONAL ALGUNA.**

CONOCER-COMPRENDER-SABER.

No basta con disponer de los conocimientos como tampoco con la comprensión de algunos de ellos. Lo conocido y lo comprendido de la teoría Budista Soto Zen debe ser **REALIZADO** para que emerja la **SABIDURÍA DE LA PROPIA MENTE** mediante la **PRÁCTICA DE LAS ENSEÑANZAS DE BUDA.**

¡NO DETENERSE!

LOS CINCO FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE LOS BUDAS. EL DHARMA DEL APRENDIZ.

Para profundizar en la consciencia, ver el propio Ego, Despertar y acceder a la Realización como Budas vivientes:

Primero, hace falta la **determinación del náufrago**, del que se está ahogando, la **necesidad del cambio real** porque ya ha experimentado los dos aspectos, positivo lo bueno y negativo lo malo, del **Karma**, lo condicionado, el sufrimiento, el dolor y la insuficiencia de los logros y satisfacciones; todo ello aprendido en el ambiente cultural.

Segundo, una vez **reconocida la ignorancia** de su Ego para salir de tal estado, será indispensable una **gran confianza en la sabiduría innata de su Naturaleza** como ser viviente, su Budeidad potencial visible en toda la vida vegetal, animal, los ríos, los mares, las montañas,

En tercer lugar, disponer de la **apertura** de mente y **la humildad, para pedir**, rogar, suplicar e insistir en la **necesidad de ayuda**, a los Tres Tesoros del Zen que son el Maestro, las Enseñanzas de Buda (el Dharma) y la Shanga (los compañeros) en lo que llamamos **la Búsqueda de Refugio** o “Entrada en la corriente”.

En cuarto lugar, la **disponibilidad para la imparcialidad o impersonalidad, prescindiendo de las preferencias** y asumiendo las equivocaciones del robot-Ego.

En quinto lugar, realizar continuamente las Instrucciones a las que llamamos Prácticas (Óctuple Sendero y Seis Paramitas) en los actos y situaciones de la existencia cotidiana. Estas Instrucciones y sus resultados, son razonables y comprobables.

Este aprendizaje se resume en:

GYO, LA ACCION

LAS SEIS PRÁCTICAS FUNDAMENTALES

1-GEN SHINGA

Ver el ego- robot, personaje condicionado.

2-ZANSHIN

Con la atención constante o estado de alerta aparecido.

3-ESHIN

Volviendo la mente al camino.

4-MUNEN

Disolviéndose la mente pensante en el no-pensamiento.

5-MOKUSHOZEN

Siguiendo las instrucciones del Zazen silencioso donde están todas las lecciones experimentables intuitivamente.

6-SHUSHO

Que ya es **Práctica Realización de nuestra propia naturaleza Búdica** o VER LO EVIDENTE, LAS COSAS TAL Y COMO SON.

JUNI INNEN

LOS DOCE ESLABONES DE LA CADENA DE LA CAUSALIDAD QUE CONFORMAN LA MENTE SUPERFICIAL O DEL ORIGEN DEPENDIENTE DEL DESEO, EL APEGO Y EL SUFRIMIENTO, ES DECIR LA ESTRUCTURA DEL EGO. SON EL KARMA.

1.-AL PRINCIPIO UNA CONSCIENCIA EN BLANCO QUE LLAMAMOS INOCENCIA IGNORANTE.

2.- ESTA INOCENCIA ES LA PREDISPOSICION A RECIBIR FORMACIONES MENTALES AGREGADAS.

3.-LAS FORMACIONES MENTALES CONDICIONAN LA CONSCIENCIA.

- 4.-LA CONSCIENCIA CONDICIONADA DIRIGE A LA MENTE Y AL CUERPO.
 - 5.-ESTOS CONDICIONAN A LOS 6 SENTIDOS (GUSTO, TACTO, OLFATO, OIDO, VISTA Y PENSAMIENTO).
 - 6.- LOS SENTIDOS CONDICIONADOS CONDICIONAN EL CONTACTO.
 - 7.-EL CONTACTO CONDICIONADO, CONDICIONA LA SENSACION.
 - 8.- LA SENSACION CONDICIONADA, CONDICIONA EL DESEO.
 - 9.- EL DESEO CONDICIONA EL APEGO, LAS ATADURAS, LA DICTADURA DEL EGO, LA ESCLAVITUD DE LA CONSCIENCIA Y LA NATURALEZA DEL MEDIO AMBIENTE.
 - 10.- LAS ATADURAS CONDICIONAN AMBICIONAR OBJETIVOS Y METAS.
 - 11.- EL PROCESO DE CONSEGUIR LAS AMBICIONES Y METAS CONDICIONA LA REPETICION.
 - 12.- LA REPTICION CONDICIONA LA DECADENCIA, LA PENA, LA DESTRUCCION, LA MUERTE, LA LAMENTACION, EL DOLOR Y LA DESESPERACION QUE SON SUFRIMIENTO CUYA CAUSA ES LA IGNORANCIA, LO QUE NOS REMITE AL Nº 1 DE LA CADENA DONDE SE CIERRA EL CIRCULO UNA Y OTRA VEZ ADICTIVAMENTE.
-

GO - UN

LOS CINCO SKANDA. LAS ADQUISICIONES AGREGADAS A LA MENTE QUE ESTRUCTURAN LA EXISTENCIA EGOISTA.

FORMA, CUERPO, SENSACION.
 INFORMACIÓN, PERCEPCION.
 INCLINACIONES SUBJETIVAS MECANICAS.
 CONSCIENCIA, PENSAMIENTO.
 ACCION Y REACCION CONDICIONADAS.

Los cinco Skandas o Agregados del Apego. Cinco conjuntos en los que el Buda englobó los ingredientes de la existencia condicionada y cuya superación (no oposición, ni lucha) es la función del Desapego, la liberación.

Son la base de la personalidad individual o Ego y su **carácter ilusorio o Impermanente** provoca los sufrimientos Kármicos o condicionados.

SHIKI- Las formas físicas que afectan al cuerpo.

JU- Las sensaciones ligadas al cuerpo y a la mente de las que hay experiencia sensible.

SO- Percepciones, sentimientos, conceptos con los que se identifican, reconocen y traducen **subjectivamente** las experiencias.

GYO- La voluntad, deseo o intención con los que se construye la visión Kármica o el valor individual que condicionan la selección automática de la percepción y la acción condicionada con las que se “fabrica” el presente.

SHIKI - La consciencia que reúne todas las informaciones precedentes con el enfoque dualista del sujeto conocedor y el objeto conocido, atándose a él.
(Shobogenzo nº13) y Apéndice

SHISOTAI

LAS CUATRO NOBLES VERDADES VERIFICABLES

EL BUDA DIJO:

DISCIPULOS, OS ENSEÑO EL SUFRIMIENTO.

EL SUFRIMIENTO ES EL NACIMIENTO, LA VEJEZ, LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE, LA UNION CON LO QUE NO SE DESEA Y LA SEPARACION DE LO QUE SE DESEA.

DISCIPULOS OS ENSEÑO EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO.

EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO ES LA SED DE EXISTENCIA, EL PLACER, LA CODICIA, LOS DESEOS E ILUSIONES, LA FALTA DE DOMINIO, EN FIN, LA IGNORANCIA.

DISCIPULOS OS ENSEÑO LA CESACION DEL SUFRIMIENTO.

LA CESACION DEL SUFRIMIENTO ES EL DESAPEGO HACIA EL DESEO PORQUE CUANDO DESAPERECE LA CAUSA QUE ES EL APEGO AL DESEO, DESAPARECE EL EFECTO QUE ES EL SUFRIMIENTO.

DISCIPULOS OS ENSEÑO EL OCTUPLE SENDERO, CAMINO QUE CONDUCE A LA CESACION DEL APEGO Y DEL DUALISMO YO-LO OTRO.

KU-JU-METSU-DO. EL OCTUPLE SENDERO DE LO CORRECTO.

SON LAS PRÁCTICAS SIMULTÁNEAS QUE BUDA SIGUIÓ Y ENSEÑÓ:

- 1.- LA CONFIANZA O LA FE EN UNO MISMO COMO NATURALEZA MANIFESTADA Y POR ELLO, UN BUDA POTENCIAL.
- 2.- LA VOLUNTAD AJUSTADA AL CAMINO O SENDERO O VIA.
- 3.- LA PALABRA AJUSTADA AL CAMINO, EVITANDO SU USO INSUSTANCIAL.
- 4.- LA ACCION AJUSTADA AL CAMINO, SIGUIENTO LAS INSTRUCCIONES DEL MAESTRO, HASTA LA AUTONOMIA O MADUREZ.
- 5.- LA ATENCION AJUSTADA AL CAMINO, PUESTA EN LO QUE SE HACE O ALERTA A LO QUE SUCEDE.
- 6.- LA MEDITACION AJUSTADA AL CAMINO, EL ZAZEN SILENCIO DE SOLO SENTARSE Y EL DE LA VIDA COTIDIANA EN CADA ACTO.
- 7.- LOS MEDIOS DE EXISTENCIA AJUSTADOS AL CAMINO GUIADOS POR LA COMPASION.
- 8.- EL ESFUERZO AJUSTADO AL CAMINO, FIRME Y CONSTANTE SIN SACRIFICIOS PERTURBADORES.

ESTA ES LA VIA DEL DESPERTAR.

ROKU-DO. LOS SEIS PARAMITAS O PERFECCIONAMIENTOS.

Los 6 ó 10 Haramitsu (Paramitas) facilitan el Despertar y son: El Don, la Ética, la Paciencia, la Meditación, el Conocimiento, la Determinación, la Compasión y la Ecuanimidad. También son conocidas con otros nombres y a veces son más numerosos. **Son la Vacuidad de la Acción.** Si no se practican con la Meditación, son solo buenas acciones, Karma positivo. Todas se extinguen con la muerte.

FUSU, GENEROSIDAD: DAR OBJETOS, ENSEÑANZA, GUIAR. El Don, la donación es la de los objetos apreciados que atan, la protección contra el miedo de vivir sin guía, desamparados, sin Refugio o perseguidos. Hemos de olvidar lo que damos, a quién se lo damos, cuanto le damos...etc. Es la clave de la renunciación del mundo o la total desilusión. No esperar nada.

KAI, DISCIPLINA O ETICA: EVITAR EL MAL (LAS PASIONES) Y HACER EL BIEN (NO EGOISMO). La Ética y la Disciplina de evitar las Grandes pasiones de la estupidez, la cólera, el apego, el orgullo, envidia, codicia, vanidad...que son el **Karma del mal**. También evitar el **Karma del bien** ya que conduce al anterior. Es el

dualismo cerrado. Si hago el bien, me enorgullezco de él. Si me doy cuenta del error, trato de compensarlo con una buena acción...pero eso me produce malestar...Practicar, en resumen, la autonomía de **la Unidad de Todos los seres.** (Vacuidad de la Acción).

NINNIKU, PACIENCIA: COMPRENDER LA INGRATITUD, NO VIOLENCIA, DESAPEGO. La paciencia en soportar la ingratitud sin violencia ni resentimientos, los apegos en las pruebas de renunciación, sin asustarse tampoco.

SHOJIN, CORAJE O ENERGIA: ESFUERZO, PERSEVERANCIA. La energía y el coraje en la perseverancia, ahorrándola de actividades y preocupaciones mundanas.

ZENJO, MEDITACIÓN: ZAZEN SENTADO, ANDANDO, TRABAJANDO, COCINANDO...La Meditación es simplificar la existencia, las distracciones entre las cosas y la dispersión de la consciencia por la variedad de los intereses.

HANNYA, CONOCIMIENTO: ESCUCHAR LAS ENSEÑANZAS, REFLEXIONES, ESFORZARSE. El conocimiento resultado del esfuerzo en la Meditación, la Enseñanza, la reflexión y la Experimentación comprobatoria. Sabiduría.

HOBEN, HABILIDAD EN EL USO DE LOS MEDIOS ADAPTABLES AL PRACTICANTE. Los Hábiles medios adaptados al Practicante con toda compasión.

KAY. LOS PRECEPTOS

NO MATAR, NO ROBAR, NO EXTREMARSE EN EL SEXO, NO MENTIR, NO ABUSAR DE COMIDAS, BEBIDAS O DROGAS, NO MURMURAR, CRITICAR Y JUZGAR, NO ADMIRAR AL PROPIO YO, NO SER AVARO, NO ENCOLERIZARSE, NO MANTENER OPINIONES DOGMATICAS Y PRACTICAR LA COMPASIÓN CON TODOS LOS SERES VIVOS, SEAN PLANTAS, ANIMALES O HUMANOS, CON EL AIRE, LA TIERRA Y LAS AGUAS.

LOS OCHO VIENTOS MUNDANALES, INFLUENCIAS QUE ATAN AL SAMSARA O RUEDA DEL KARMA:

GANANCIA Y PÉRDIDA
 ELOGIO Y CRITICA
 TRISTEZA Y ALEGRIA

RIDICULO Y REPUTACION
PRACTICAR LA ACCION JUSTA DURANTE ESTOS ESTADOS

SAMBO. LOS TRES TESOROS

EL BUDA, EL DHARMA, LA SHANGA.

Es la “entrada en la corriente” por Miedo al Sufrimiento, buscando la Paz y la ayuda a todos los Seres, rechazando el Ego y el Mundo.

EL BUDA, que representa al Buda histórico el Despierto e Iluminado y al conjunto de los que ayudan a los Seres con la NATURALEZA DE BUDA que todos tenemos y hemos de realizar y que es a la vez guía y propósito último.

EL DHARMA, que es la Enseñanza, la Práctica, el Camino. Todos los Seres

LA SHANGA, la comunidad de los que siguen la Enseñanza del Maestro y donde se encuentran los amigos espirituales tanto laicos como monjes, más allá de los afectos.

GO-GYO, LOS TRES PILARES DEL ZEN

FE QUE ES LA INTUICION DE QUE NUESTRA NATURALEZA ES LA MISMA QUE LA DE BUDA.

DUDA QUE ES LA CAPACIDAD DE CUESTIONAMIENTO QUE SIEMPRE SE RESUELVE EN LA **PRACTICA** DE LAS INSTRUCCIONES SOBRE EL CAMINO Y LA COMPROBACION POR UNO MISMO.

GO-I. LOS CINCO PASOS

Son la superación del dualismo de los opuestos, antagónicos, reduccionistas, del funcionamiento de la mente conflictiva por excluyente del contrario. Con la Práctica conducen a la profundización consciente y perceptiva, intuitiva y experimental.

Afirmación

Negación

Afirmación y negación

Negación y afirmación

Ni afirmación ni negación.

Tanto la afirmación como la negación de algo representan el funcionamiento mental vulgar, elemental, de la opinión subjetiva, de la identificación con el gusto personal.

Afirmar y sin embargo negar, es el tercer paso de pensamiento del pensamiento inclusivo, racional, dinámico y dialéctico.

Negar y sin embargo afirmar, profundiza más en la línea intuitiva más allá del pensamiento

Ni afirma ni negar, es el estado de madurez e independencia, es decir, no dependiente de las adquisiciones condicionadas, un estado de liberación y autonomía propio de los Despiertos.

KEKAI. LA TOMA DE REFUGIO EN LOS TRES TESOROS DEL ZEN. (Ceremonia KIE) o “ La entrada en la corriente” de Daidoji.

BUDA: EL LUCIDO, EL MAESTRO, EL GUIA, EL QUE VA DELANTE.

DHARMA: LAS ENSEÑANZAS DE BUDA SOBRE EL MUNDO, LA NATURALEZA DE TODAS LAS COSAS, LAS INSTRUCCIONES SOBRE LA PRÁCTICA DEL CAMINO Y LA EXPERIENCIA DE LA UNIDAD DEL COSMOS MISMO.

SANGHA: LA HERMANDAD EN LA QUE SE TOMA REFUGIO Y SE MADURA.

LAS CLAVES DE LA PERCEPCION LIBERADA, REAL Y LÚCIDA POR LA PRÁCTICA DEL ZEN.

SOLO EL PRESENTE ES REAL COMO CONSCIENCIA PRESENTE DEL PRESENTE. SOLO EL AQUÍ Y AHORA. SOLO EL PRESENTE ES REAL. NI EL PASADO NI EL FUTURO TIENEN ENTIDAD PRESENTE.

TODO ES IMPERMANENTE, EL CAMBIO ES CONTINUO, NADA PERMANECE IGUAL A SÍ MISMO, NI FORMAS NI FUNCIONES DE UN SEGUNDO A OTRO. ¿POR QUE APEGARSE?

LA INTERDEPENDENCIA DE TODAS LAS COSAS SIRVIÉNDOSE ENTRE SÍ, ES LA VIDA EN EL COSMOS.

LA UNIDAD DE TANTA VARIEDAD NO ESTABLECE FRONTERAS, POR LO QUE ES ILIMITADA, MAS ALLÁ DE LA CAUSALIDAD.

TODO ES UNO, TODO ES TODO, TODO ES NADA, NADA ES TODO, UNO ES NADA. TAL UNIDAD ES INASEQUIBLE, INCOMPRESIBLE, INEXPLICABLE, POR LO QUE INTEGRÁNDOSE LA IDENTIDAD DE LA FORMA Y LA NADA, AQUELLA UNIDAD ES CAPTADA COMO EL GRAN VACIO DEL UNIVERSO. NO HAY MANERA DE SALIRSE DE LO UNO.

SIMULTÁNEAMENTE TODO ES IMPERMANENTE EN EL CAMBIO Y TODO PERMANECE EN LA NADA COMO NADA, EN LA AUTENTICA NATURALEZA DE TODO O VACIO DE EGO, NADA TIENE SIGNIFICADO.

LOS TRES VENENOS

LA ESTUPIDEZ O ESTRECHEZ DE ESPÍRITU
EL DESEO-APEGO
LA CÓLERA-ODIO

ESCUELA ZEN DAIDOJI

FASES

ESQUEMA DE TRABAJO PARA LA REANUDACIÓN DEL INTERRUMPIDO PROCESO DEL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA CUANDO SE PERMANECE EN LA:

1º FASE INMADURA

CONSCIENCIA PERSONAL EGOCÉNTRICA NO CONSCIENTE.

Son los deseos, ilusiones, apegos, metas, adicciones. Un estado de identificación con el Ego socializado y condicionado: Yo soy mi Ego. Yo y lo mío. Un estado de ignorancia vulgar y enajenación. Incluye las siguientes variedades de la consciencia:

La superficial automática y la cerebral profunda de millones de datos al día.

La subconsciente y subliminar.

La del inconsciente o reprimida.

La memoria y los sueños.

La del sueño elaborador.

Por la vía de la reflexión intelectual o el razonamiento crítico, la cultura Budista Hinayana, desarrolla una, todavía insuficiente, CONSCIENCIA DE LA CONSCIENCIA PERSONAL, que es un estado más evolucionado del Ego, en el que **se intuyen** otras consciencias más profundas y el proceso de Cambios y Prácticas que los posibilitan correspondientes a las Enseñanzas de los Budas.

2º FASE INTERMEDIA

RECONOCIMIENTO DE LA IGNORANCIA Y CAMBIO

Reconocimiento **expreso de la propia ignorancia** con frases equivalentes a: No sé nada, no entiendo nada, no sé vivir, no sé relacionarme, me repito, no sé cuidar de mí mismo, no sé quien soy en realidad, no conozco mis limitaciones, soy incapaz de abandonar las costumbres perjudiciales, dependencias, compensaciones, ilusiones, sufrimientos, frustraciones, ambiciones, conflictos, orgullo...Estoy apegado a mi Ego y sin embargo me quejo constantemente, busco la felicidad por medios artificiales, **me gustaría cambiar pero no sé cómo hacerlo.** **Tomar la decisión del cambio** como lo más importante y urgente y

demostrarlo intentando cada día y cada momento practicar los Seis Paramitas, El Óctuple Sendero, Tomando Refugio en Buda (el Maestro que va delante), Dharma (las Enseñanzas, las Instrucciones) y Shanga (la armonía impersonal con los compañeros) después de una temporada de asistir al Dojo o Templo.

3º FASE DE MADURACION

CONSCIENCIA DE LA CONSCIENCIA Y PROFUNDIZACION.

PRÁCTICA Y EXPERIENCIAL DE LA CONSCIENCIA IMPARCIAL, NEUTRAL, IMPERSONAL, ORDINARIA, ILUMINACION MAHAYA-NA, REALIZACIÓN DE LA PROPIA NATURALEZA DE LA MENTE, BUDEIDAD...que se manifiesta en la nueva percepción de:

LA UNIDAD DEL COSMOS.

LA INTERDEPENDENCIA DE TODOS LOS SERES.

LA IMPERMANENCIA Y LOS CAMBIOS.

LA ILIMITACION DE LOS FENOMENOS REALES.

LA LIMITACION DE LA IGNORANCIA, DODECUPLE CADENA CAUSAL Y FORMACION DEL EGO.

EL VACIO DEL UNIVERSO.

LA TALIDAD DE LAS COSAS O LAS COSAS TAL Y COMO SON (NADA SOBRENATURAL)

.....

Tal ensanchamiento de la percepción se acompaña del conocimiento y la transformación del Ego junto a la Comprensión y la Compasión hacia Todos los Seres con quienes compartir esta **sabiduría natural** e inclusión en el Cosmos. Es el BODHISATTVA.

(Los esquemas son siempre provisionales)

Así como el Año tiene la variación de las estaciones sin dejar de ser el Año, LA PROPIA NATURALEZA HUMANA SE MANIFIESTA A VECES COMO EGO, A VECES COMO NO-EGO Y A VECES COMO ILUMINACIÓN.

LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI

“Muere para tu Ego, renace y cuanto hagas estará bien. La puerta del tesoro se abrirá para ti y podrás usarlo como quieras”.

En el autocultivo, la preparación del terreno es continua ¡dura una hora, un día y dura toda la vida para acoger y realizar la Mente de Buda, la Propia Naturaleza! Toda acción es importante y toda no acción es igualmente importante porque en la Verdadera Mente, no hay diferencias. Todos los momentos son apropiados para la Práctica del Camino, todas las edades y circunstancias exigen atención, concentración, dedicación...y Desapego.

Las cuatro primeras Disciplinas son recomendaciones meritorias o de acogimiento porque adiestran la mente en el conocimiento superficial preparándola para las siguientes Disciplinas. El método de entrenamiento lo es todo. Fácil o difícil sólo es espejismo y prejuicio, un juicio anterior a experimentarlo. “Es cuestión de repetición y evitar preferencias”.

Las tres primeras ejercitan en la ARMONIZACIÓN con LOS SERES Y LAS COSAS, el comienzo del DESPERTAR

Cada uno puede ir añadiendo los nuevos “enganches” que descubra.

Leer estas Disciplinas con frecuencia semanal

1.- DISCIPLINA DE LA NEGACION

Disciplinar la mente en la atención a los condicionamientos negativos como:

Hacer “una cosa de por vez”, que es Practicar.

Romper el día convencional con las cuñas de las diversas Prácticas: Gassho, Shampai, Zazen, Ceremonia del Té...todas las posibles.

No quejarse.

No tener conversaciones de circunstancias, inconducentes.

No usar la televisión, radio...en exceso.

No ser dogmático.

No actuar con prisa.

No dejarse llevar por el enfado o la ira.

No tratar de imponer las propias ideas.

No empeñarse en tener razón.

No entrometerse en los asuntos ajenos.

No tocar o acercarse en exceso cuando se habla con alguien.

No picar mientras se hace la comida.

No hacer juicios sobre la propia Práctica ni la ajena.
 Practicar el silencio interior y desoir al Ego.
 No seguir pasivamente los deseos.
 No hablar por hablar.
 No obedecer al pensamiento porque sea el tuyo.
 No interrumpir a otro cuando hable.
 No ir de cosa en cosa pensando en la siguiente.
 No hacer dos o tres cosas a la vez.
 No creer ni intentar la realización de los sueños.
 No consentir formar parte de los sueños de otro.
 No enredarse en juicios sobre otros.
 No descargar sobre otros los olvidos y negligencias propias.
 Aprender la flexibilidad para los cambios en la mente.

.....

.....

2.- DISCIPLINA DE LA AFIRMACION

Disciplinar la mente en los condicionamientos positivos como:

Esperar a que “sucedan las cosas”.

Sentarse con buena postura.

Andar bien erguido.

Conducir con las dos manos al volante.

Entrar en la cocina, al servicio, la habitación propia, como en el Dojo.

Conscienciar las manías y apegos. Hacer notas.

Practicar las Instrucciones.

Tener consciencia constante de la actitud corporal.

Evitar conflictos innecesarios.

Mantener los horarios constantes: sueño, comidas...

Escribir con letra clara y líneas rectas.

Ahorrar energía cocinando, andando, conduciendo..., con el esfuerzo justo y preciso.

Apagar la luz al salir de las habitaciones.

Cerrar las puertas, el agua, la luz...mirando y sin golpear.

Comer sin prisa y en silencio al menos una vez al día.

Respetar el espacio del otro.

Respetar el entorno con la limpieza y el orden.
 No hablar alto.
 Reposar después de las comidas.
 Lavarte los dientes, el cuerpo a diario y los orificios tras usarlos.
 Ducharte por orden de zonas.
 Cortar y cepillar uñas de manos y pies.
 Limpiar el lavabo y cuanto usas.
 Dejar las cosas donde se cogieron.
 Ordenar tus cosas.
 Deshacerse de lo superfluo.
 Ser puntual.
 Dejar el calzado con el par junto.
 Estornudar o toser con la manga por delante.

3.- DISCIPLINA DE LA AUTOSUFICIENCIA “INDEPENDIENTE”

Reciclar residuos.
 Contemplar-ver los cambios de todo.
 Atención al gesto justo, la postura justa, la respiración justa.
 Comprar alimentos sanos o producirlos tú mismo.
 Aprender a realizar chapuzas caseras (electricidad, fontanería...)
 Cuidar de tus animales y plantas, son maestros.
 Esforzarse en utilizar las palabras más adecuadas en cada momento, con el tono y volumen adecuado.
 Ir caminando si no hay gran distancia.
 Prepararse las herramientas y mantenerlas limpias.
 Manejar, usar ambas manos.
 Cocinar comidas saludables y variadas.
 Tomar notas para evitar olvidos.
 Cuidar de la salud (prevención) física y mental.
 Usar fibras naturales en el vestido.
 Evitar celebraciones convencionales (cumpleaños, santos, entierros, aniversarios, bautizos...)
 Deshacer, ventilar y hacer tu cama.

Lavar tu ropa.

Hacer la compra.

Limpiar tu calzado.

Limpiar tu casa.

Aprender la austeridad (dos de tres), no la ascética (1/2 de 3)

.....

.....

4.- DISCIPLINA DEL AUTOCONTROL

El que busca su sí mismo, se esfuerza mucho sin sacrificarse.

Desterrando las fuertes costumbres de la falsa autoestima.

Evitando conscientemente darse permiso para hacerlo todo...

Evitando conscientemente darse permiso para “pasar” de lo que no guste...

Evitando conscientemente las autojustificaciones y disculpas infantiles como “así soy yo”...

Agradeciendo las incomodidades y obstáculos.

Aprendiendo los propios límites, aceptarlos y hacerse cargo, cargar con uno mismo como Ego, Karma...

No cayendo en autoculpas-lástimas-falsa compasión, quejas de uno mismo o de otros.

Evitando conscientemente utilizar lenguaje vulgar (soez) por costumbre.

Desterrando el sentimentalismo y las emociones románticas.

Evitando las añoranzas, las nostalgias y fantasías.

Evitando el uso del pronombre “yo”

Evitando conscientemente los líos mentales que nos alejan de las Prácticas.

Evitando las provocaciones, no revolverse, protegerse, que la acción no sea reacción.

Evitando amistades y conversaciones superfluas, cotilleos, intimididades...

Preparando las cosas de la Sesshin el día anterior.

A estas alturas se habrá desarrollado un alto nivel de vigilancia o alerta – Zanshin- que funcionará sin intención con los ejercicios practicados muchas veces al día.

5.- REGLAS DEL COMPORTAMIENTO SOCIAL EN LA SHANGA

- Hacer Gassho y Sampai a los Budas, ante el Maestro, Instructores y Shanga.
- Hacer Gassho, con las manos juntas o con una, inclinándose para saludar o dar las gracias (nunca verbalmente). Hacer Sanzen. (Hablar o escribir al Jefe del Templo).
- Dejar pasar delante a los más antiguos, Bodhisattvas, Monjes, Taiko, Osho...
- Hablar sólo lo indispensable o contestar escuetamente si ellos te preguntan.
- Pedir trabajo al encargado en lugar de estar ocioso.
- Detenerse en lo que se está haciendo si ellos te llaman o suena la campana.
- No ofrecer “buenas” ideas, nada de iniciativa privada.
- No personalizar contando anécdotas de la propia existencia.
- Evitar comenzar las frases utilizando el pronombre personal Yo.
- No hacer ruidos con la nariz, garganta, intestinos...
- No rascarse, bostezar, suspirar, escupir, limpiarse en la manga, morderse las uñas...
- No meter el dedo en la nariz, oídos, boca.
- Ir al Dojo duchados, cambiados de ropa y afeitados.
- Firmar y sellar tus comunicaciones.(Hacer sello y sobre)
- No hacer movimientos bruscos o innecesarios.
- Mantener posturas controladas incluso para relajarse.
- Evitar la mente convencional, personal del pasado y el futuro.
- Evitar el uso de joyas, perfumes, maquillajes y vestimentas llamativas.
- Mantener en buen estado las ropas del Zen, Kimonos, Samui, Hakama y Kesas.
- Practicar el fuse, la donación de tiempo, palabra, esfuerzo, objetos de apego, regalos, dinero, caligrafías, dibujos, trabajos manuales, comidas, a los más necesitados de ayuda, en días de fiesta o señalados como la Toma de Refugio, la Ordenación de Bodhisattva, Monje...
- No hacer críticas sobre la Práctica propia o de otro.
- Cortarse el pelo regularmente.
- No competir, presumir o detenerse en la autocomplacencia.
- No sobresalir...
- No buscar privilegios.
- Así más allá de la no discriminación.

Aprender a pasar desapercibidos.

6.- DISCIPLINA DEL OLVIDO DE UNO MISMO. NI AFIRMACION NI NEGACION

La disponibilidad, la flexibilidad, la dedicación, la persistencia, la vigilancia, la capacidad de control que se va ejercitando sobre lo inconducente, es ya una forma de desapego y liberación. Esta creciente fortaleza, autocurativa y maduradora, es realizada por uno mismo, habiendo comenzado ya la caída en la cuenta del alto grado de ignorancia, dependencia, esclavitud, adicciones, tanto como del sufrimiento causado por ellas fruto del condicionamiento y el autoengaño. El Principiante puede profundizar en este Camino del Despertar a la Realidad -Bodhaishin- en un esfuerzo muy importante de coherencia nunca adoptado hasta el momento. Para ello tiene que reconocer necesitar la ayuda de otros que van delante, de mayor experiencia, que un día se encontraron como él mismo. Si cree que aprender a vivir es el asunto más importante de su vida, pedirá Tomar Refugio en Buda, Dharma, Shanga comprometiéndose con seriedad al esfuerzo y a la comprobación de la certeza o equivocación de esa intuición a pesar de los obstáculos. Así aprenderá el funcionamiento del mundo y de los Egos.

El olvido de uno mismo comienza con la Práctica del Zazen y las Enseñanzas de Buda, sus cuatro Nobles Verdades, Los Seis Paramitas y el Óctuple Sendero así como la fidelidad voluntaria a la Shanga. Además del Zazen regular, asistir a las Sesshin y hacer Sanzen mensual al menos.

EL SUTRA DE DAIDOJI

Con la ayuda de la naturaleza búdica que habita en nuestra profundidad.

Con la ayuda de la gran fuerza de la voluntad de ser uno mismo.

Con la ayuda de nuestros sufrimientos.

Con la ayuda de la necesidad del cambio, del despertar a lo real.

Con la ayuda del agradecimiento por la sabiduría del camino recorrido por Bodhisattvas, Budas y Patriarcas. Escuchando con el oído, meditando con el corazón, practicando con el cuerpo.

Observemos con recta atención los humildes símbolos transmitidos por ellos y nuestro Rosshi Shuyu Narita, que encierran los secretos incondicionados de la Vía del Corazón y que con su orden, continuidad, inmovilidad e impersonalidad, nos muestran los pasos. La apertura del abanico del Templo de Todenji. La firmeza y la apariencia dualista de las piedras de los Templos de Sojiji y de Koshoji. La variedad de los cedros del Templo de Zuigakuin. La prudencia de los

tres monos. La imperturbabilidad del espejo. La energía de la espada de madera. La adaptabilidad del incienso. La impermanencia de las flores. La fe práctica del Bodhisattva y su compasión.

La talidad del Buda cuya sonrisa contiene todas las contradicciones.

El silencio de todas las cosas.

Acojamos los pasos del Maestro y en su homenaje hagamos Sampai tres veces.

FUKANZAZENGI PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ZAZEN.

De Dogen Zenji.

La Vía es fundamentalmente perfecta. Lo penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica-realización? El vehículo del Dharma es libre y está desprovisto de obstáculos. ¿Para qué es necesario el esfuerzo concentrado del hombre? En verdad, el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo. ¿Quién podría creer que existe el medio de desempolvarlo? Nunca es distinto de nada, siempre está allí donde se está. De qué sirve ir de acá para allá para practicar.

Sin embargo, si se crea una separación, por estrecha que sea, la Vía permanece tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la menor preferencia o antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Imaginad a una persona que se jacta de comprender y que se hace ilusiones sobre su propio Despertar, al ver a medias la sabiduría que penetra en todas las cosas, que unifica la Vía y clarifica el espíritu, y hace nacer en ella el deseo de escalar. Esta persona apenas ha emprendido la exploración inicial de las zonas fronterizas y es aún insuficiente en la Vía vital de la emancipación absoluta. ¿Tengo que hablar del Buddha que poseía el conocimiento innato? Aún se siente la influencia de los seis años que vivió sentado en loto en una inmovilidad total. Y Bodhidharma...La Transmisión del Sello ha conservado hasta nuestros días el recuerdo de los nueve años que pasó en meditación delante de un muro. Puesto que los sabios del pasado eran así ¿Cómo pueden los hombres de hoy en día dejar de practicar la Vía?

Debéis por lo tanto abandonar el conocimiento basado en la comprensión intelectual. Dejad de correr detrás de las palabras y de seguir las al pie de la letra. Dirigid vuestra luz hacia vuestro interior e iluminad vuestra propia naturaleza. El cuerpo y el espíritu desaparecerán por ellos mismos y vuestro rostro original aparecerá. Si queréis experimentar la Talidad debéis practicar la Talidad sin tardar.

Para Zazen conviene una sala silenciosa. Comed y Bebed sobriamente. Abandonad todo compromiso y alejad toda preocupación. No penséis: esto está

bien, esto está mal. No toméis partido ni por ni contra. Detened todo movimiento consciente. No juzguéis los pensamientos ni las perspectivas. No queráis llegar a ser Buddha. Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sedente ni con la posición acostada. En el lugar en el que os sentéis habitualmente debéis extender una estera espesa y disponer encima un cojín (zafu). Sentaos en loto o en medio loto. En la postura loto poned primero vuestro pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

En la postura de medio loto contentaos con presionar el pie izquierdo contra el muslo derecho (También con los dos tobillos en el suelo).

Aflojad las ropas y el cinturón. Ordenadlos convenientemente. Poned entonces la mano izquierda sobre la mano derecha, ambas mirando hacia el cielo, apoyadlas sobre el pie izquierdo. Las puntas de los dedos pulgares se tocan. Sentaos bien derechos con la actitud corporal correcta. No os inclinéis ni hacia la derecha ni hacia la izquierda, ni hacia delante ni hacia atrás. Aseguraos de que las orejas están en la misma línea vertical que los hombros y que la nariz se encuentra en la misma línea vertical que el ombligo. Situada la lengua contra el paladar. La boca está cerrada (floja), los dientes en contacto. Los ojos deben permanecer siempre abiertos (bajos). Respirad suavemente por la nariz. Cuando hayáis tomado la postura correcta respirad profundamente una vez, inspirad y espirad. Inclinao vuestro cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda varias veces e inmovilizaos en una posición estable. Dejad caer. Pensad sin pensar concentrándoos en la postura y en la respiración. ¿Cómo se piensa sin pensar? Más allá del pensamiento y del no-pensamiento: Hishiryō. Este es en sí el arte esencial del Zazen. El Zazen del que hablo no es una técnica de meditación. Es la Puerta de la Paz y de la Felicidad, la Práctica-Realización de un Despertar Perfecto. Zazen es la manifestación de la Realidad última. Las trampas y las redes del intelecto no pueden atraparlo. Una vez que hayáis conocido su esencia seréis parecidos al tigre cuando entra en la montaña o al dragón cuando se sumerge en el océano. Ya que es preciso saber que cuando se hace Zazen, el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el comienzo la relajación física y mental y la distracción deben ser descartadas. Cuando os levantéis moveos suavemente, oscilad y sin prisas, tranquilamente, deliberadamente. No os levantéis precipitadamente ni bruscamente. Cuando se lanza una mirada al pasado se observa que trascender la iluminación y la ilusión, que morir sentado o de pie, ha dependido siempre del vigor del Zazen. Por otra parte, la iluminación provocada

por un dedo, por una bandera, por una aguja, por un mazo...la Realización gracias a un espantamoscas, a un puñetazo, a un bastonazo o a un grito...Todo esto no puede ser comprendido por el pensamiento dualista. En verdad, tampoco puede ser conocido mejor por la práctica de poderes sobrenaturales. Está más allá de lo que el hombre ve y oye ¿No se trata acaso de un principio anterior a los conocimientos y a las percepciones? Dicho esto poco importa que se sea inteligente o no. No hay diferencia entre el tonto y el avisado. Practicar la Vía es concentrarse con un solo espíritu. La Práctica Realización es pura por Naturaleza. Avanzar es una cuestión de asiduidad.

En general, todos los seres de los tres mundos respetan el sello del Buddha. La particularidad de nuestro linaje es la devoción del Zazen, simplemente sentarse inmóvil en un compromiso total. A pesar de que se dice que hay tantas clases de espíritus como de seres humanos, todos practican la Vía de la misma manera: practicando Zazen. ¿Por qué abandonar el hogar que tenéis reservado en la casa Paterna para errar por las tierras polvorientas de otros reinos? Un solo paso en falso y os apartáis de la vía claramente trazada delante de vosotros.

Habéis tenido la suerte de nacer en tanto que forma humana. No perdáis el tiempo. Aportad vuestra contribución fundamental a la obra del Buddha. ¿Quién preferiría un placer vano y fugaz como la chispa surgida del sílex? Forma y sustancia son como el rocío sobre la hierba. El destino es parecido a un relámpago, rápidamente se desvanecen.

Os lo ruego, honorables discípulos del Zen. Desde hace tiempo estáis acostumbrados a tantear el elefante en la oscuridad, ¡No temáis ahora al verdadero dragón! Consagrad vuestras energías a la Vía que indica lo Absoluto sin rodeos. Respetad al hombre realizado que se sitúa más allá de las acciones de los hombres (vulgares). Armonizaos con la Iluminación de los Buddha. Suceded a la dinastía legítima de los Patriarcas. Conducíos siempre así y seréis como ellos fueron. La cámara que conduce al Tesoro se abrirá por ella misma y podréis utilizarlo como mejor os plazca.

Eihei Dogen

ZAFU.



PANA NEGRA

CINTA BLANCA PARA

EL NOMBRE (ANCHA)

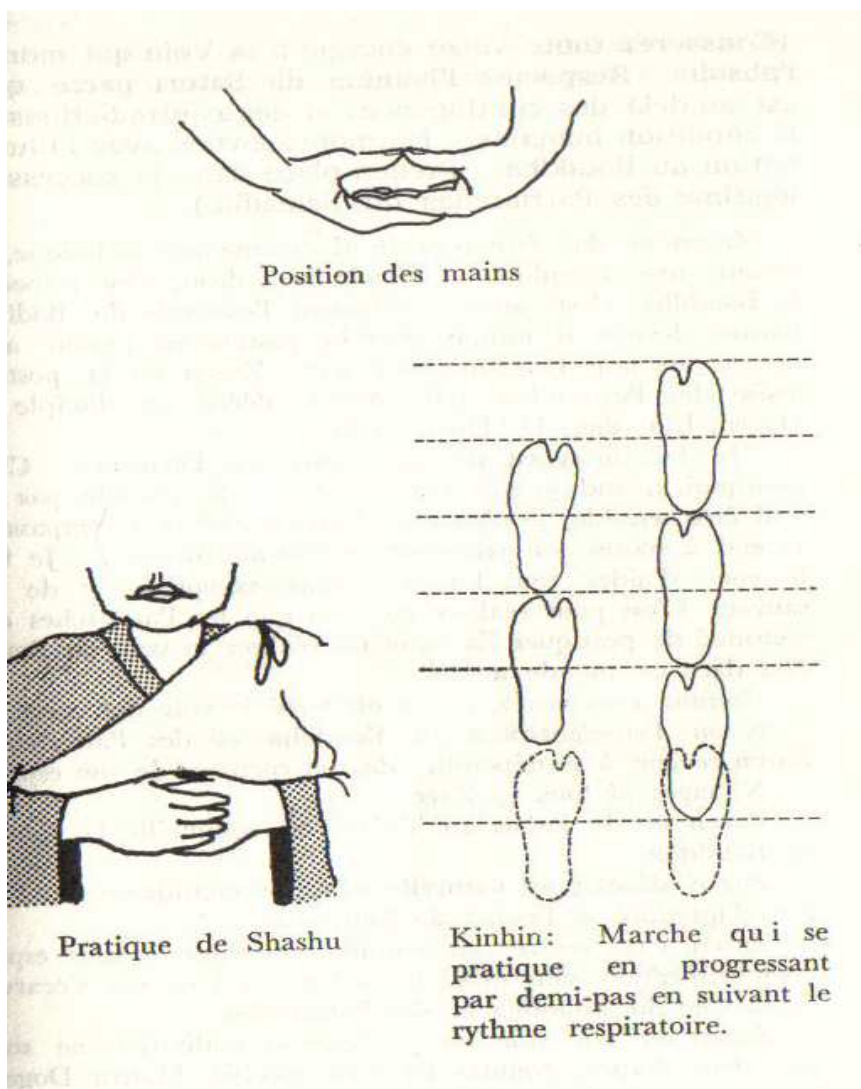
COJÍN RELLENO DE MIRAGUANO NATURAL
O DE ROPA DE PUNTO DE LANA

DIÁMETRO 25-30 CMS. ALTURA DE 15-20

LATERAL CON PLIEGUES CERRANDO LOS ENCUEN-
TROS EN SOLAPA PARA VACIAR O DISEÑAR

Como los occidentales tenemos gran dificultad en cruzar las piernas en loto, no podemos apoyar la mano sobre las plantas de los pies. Para cortar la tensión muscular ponemos un cojín hecho al efecto y así los dedos pulgares pueden situarse bajo el ombligo y con los tobillos en el suelo, nos sentamos en el borde del zafu echando la cintura hacia delante después de apoyar ambas rodillas en el suelo

KIN-HIN

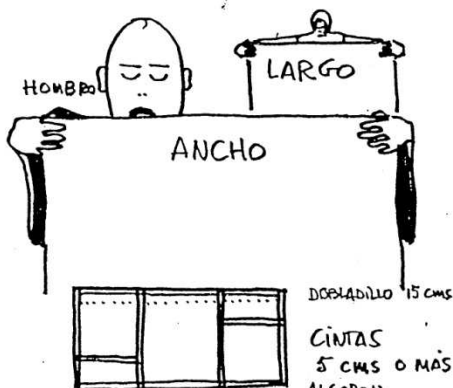


ANTES DEL ZAZEN O ENTRE ZAZEN Y ZAZEN

KESA - MANTO DEL BODISSATVA CON 5 BANDAS COSIDO A MANO
HECHO DE RETALES VIEJOS

EL MAESTRO TRANSFORMÓ
DESHECHOS DE TELA EN CAMPOS
DE ARROZ

ES EL MANTO QUE NO
OCULTA LA REALIDAD
EL OBJETO DE LA FÉ
EN UNO MISMO



CINTAS
5 CMS O MÁS
ALGODÓN
LAVAR ANTES

KESA

"SABOREAR EL ORIGEN".



CORDÓN Y
PRESILLA.

UN SOLO
CORDÓN.



TELA HECHA COSIENDO VARIOS,
MUCHOS, POCOS O NINGUN TROZO. ESTOS SON LOS MONJES O
BODHISATTVAS NOSSU, LOS DEL KESA REMENDADO QUE SE LLAMA
GRUESA O DELGADA, INVIERNO O VERANO
PRIMAVERA, OTOÑO. FUNZOE

TINTE TIERRA. "DYLON" No 7. EL MEJOR COLOR ES SIN COLOR

RESUMEN. LA TERMINOLOGÍA Y LAS CUATRO DIRECCIONES.

Cuando el CONSTRUCTOR, origen del Ego, de la subjetividad interesada, es observado como un objeto, objetivado y reconocido progresivamente, ya no hay diferencia entre sujeto y objeto, la limitación desaparece.

Este acontecimiento es vivenciado por unos como liberación, por otros como si se quedasen huérfanos, como náufragos.

Si Practican las Instrucciones, la Realización de su Naturaleza es simultánea y lenta, como corresponde a cualquier cultivo que necesita de la participación de un conjunto de ingredientes: tierra, agua, luz-calor, nutrientes, estaciones, horticultor...

DESPIERTA, el que sale del sueño de una existencia articulada por conceptos, costumbres, arquetipos, palabras... en la confusa dirección de la supervivencia y el progreso egoísta que pretende ganar y no perder.

La ILUMINACIÓN es el cultivo de ese descubrimiento, el cultivo de esa tierra cuyo fruto es la lucidez creciente.

Tener consciencia del Ego, de su estructura y metas, es acrecentado por ZANSHIN, el estado de alerta que aparece pronto como cazador inmediato. Esta consciencia del EGO es una ACCIÓN sin acción o sólo la acción de la consciencia que ha Despertado. No tener consciencia de Ego, es decir, NO-EGO es Práctica con consciencia del cuerpo como veremos, el Campo de nuestra Naturaleza más fácilmente activable por las Instrucciones para el que sigue el Camino.

Porque ¿qué es el Zen? Zen es ZAZEN, es la Vida. EN EL ZAZEN SE ENCUENTRAN TODAS LAS LECCIONES, TODAS LA EXPERIENCIAS, donde se pueden reconocer las diversas consciencias, profundidades, mezclas, alternancias, variaciones, calidades y matices EXPERIMENTABLES.

1 Para prepararnos a esta aventura que va de la existencia domesticada a la Vida, podemos prepararnos practicando las TRES PRIMERAS DISCIPLINAS DE DAIDOJI Y EL SUTRA QUE LAS INSPIRÓ.

Habla el Sutra del orden, la continuidad, la inmovilidad, la impersonalidad, la apertura, la firmeza y la apariencia de los enfoques dualistas (blanco-negro), la variedad, la prudencia de “ni escuchar, hablar o ver” lo que no es conducente para la Práctica, la energía, la adaptabilidad, la impermanencia, la fe o la confianza práctica en nuestra Naturaleza, la comprensión y la compasión, el silencio...

LAS TRES PRIMERAS DISCIPLINAS, nos ejercitan en el olvido de nuestros gustos particulares, costumbres y hábitos mecánicos, negando una y afirmando otras, fortaleciendo así la voluntad más allá del Ego y sus intereses.

2 EN LA MEDITACIÓN ZAZÉN ESTÁ TODO, quiere decir, las posibilidades de observación del pensamiento superficial donde se estructura el Ego y que automáticamente ocupa la consciencia con deseos, ilusiones, preferencias, preocupaciones, proyectos... etc. que hemos de aprender a reconocer y SIN LUCHAR, DEJARLO CAER, CORTANDO sin importarnos, como si fueran nubes en el cielo que pasan ante un espejo que no es afectado. Para ello pasamos con rapidez a concentrarnos en la postura y la respiración, entendiendo por esto la atención concentrada en las diversas partes del cuerpo y las **sensaciones** correspondientes del tacto de la lengua con el paladar, el mentón relajado y metido, los ojos semicerrados, la entrada y salida del aire, la expansión y retracción del abdomen, la presión de las rodillas contra el suelo y de las nalgas sobre el zafu, de los pulgares y de las manos, la cintura hacia delante, la espalda recta, el codo como dando en el techo, el olor del incienso, los sonidos exteriores de la lluvia, el viento, los pájaros..... olvidándose de uno mismo y haciéndose uno con todos los seres sensibles y vivos.

3 LA MENTE ZEN no está separada del cuerpo y es observable en las distracciones sobre los intereses personales que reaparecen insistentemente para ser reconocidas y cortadas, dejadas caer refugiándonos en las **sensaciones del cuerpo** hasta que la liberación del Ego por parte de la mente, dé paso al pensamiento automático, la cinta imprevista sin intención ni sentido personal. Llegado el momento de la **calma y la quietud** de la mente-cuerpo-cosmos, el pensamiento queda en libertad, experiencia muy especial a la que no debemos

apegarnos, o al pensamiento sin pensar y sin búsqueda de objetivo que llamamos HISHIRYO.

A partir de aquí, es la PROPIA NATURALEZA la que guía y transforma enseñándonos con su sabiduría innata. En este trayecto pueden distinguirse algunos tramos en variadas y equivalentes descripciones hechas por los Tres Países: el elefante en la India, el caballo en China, el búfalo en Japón, como he recogido en el nº 8, Zazén, de esta colección. Estos niveles de la consciencia o etapas de la percepción, de duración y de intensidad variable que van de segundos a minutos, horas, meses o años según la continuidad de la Práctica, son nuestro auténtico rostro original, HONRAI NO MENMOKU.

- Excluidos los temas y los objetos de distracción egótica aunque subsista el pensamiento automático, imaginativo o discursivo, entramos en **la calma o quietamiento. Tranquilización.**

1. Es el tiempo de la concentración, cierto arrobamiento o sublimidad con alegría o con llanto sin causa (por estimulación de ciertas áreas cerebrales).

Bienestar.

2. Prescindiendo de ellos, dejándoles caer, percibimos un estado de **equilibrio y ecuanimidad** no experimentados antes.

3. Más allá del dolor y del goce, de la preocupación o el pesar que no deben llegar a perturbar la concentración

4. La mente percibe la **Ilimitación del Espacio mental**, del interior y del exterior sin diferencia, que llamamos

5. Consciencia Ilimitada.

6. Se va a acompañar de la **percepción de la Nada**, de “no hay Nada” por parte alguna, no hay partes.

7. El abandono de Todo lo anterior conduce espontánea y libremente al quinto samadhi o quinto paso, el de **“ni percepción ni no percepción”**.

El Espíritu, como experiencia de lo descrito, como YO MISMO ha de ser actualizado en todas la situaciones posibles.

4 Acaso todo aquello, interior y exterior no estuvo siempre AHI? No es evidente? Extendiéndose a cada momento del día lo llamamos PRÁCTICA CONTINUA. La montaña que dejó de ser la montaña, es de nuevo la montaña, sólo que algo ha

CAMBIADO. El humano ha vuelto y sonriente pasea por el mercado entre las diez mil cosas.

Podríamos reconocer en esto la ACCIÓN DE VIVIR? ¡IKERU!

PRÁCTICA Y REALIZACIÓN NO SON DOS.

EL OCTUPLE SENDERO Y LOS SEIS PARAMITAS NOS ESPERAN!

TÚ TENDRÁS QUE SER EL CAMINO. SÓLO ESO.

Homenaje a todos los Seres y Cosas.

SOKO DAIDÓ.

MONJE ZEN.

Instructor Mayor de Daidoji.

AEMRHZUGVARCONSDARFENTING

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid. Especializado en Psiquiatría y Neurología por la Universidad de Barcelona. Médico Escolar y Deportivo. Diplomado por la Universidad Internacional Menéndez y Pelayo. Exprofesor de Psicología y Psiquiatría en la Escuela Universitaria de Asistencia Social de la Academia Politécnica de Santander. Amplía estudios de idiomas en París y Londres.

Exmiembro de las Sociedades de Psiquiatría y Neuropsiquiatría, de la Mediterránea de Psiquiatría y de la Liga de Higiene Mental. Exmiembro de Honor del Centre International de Recherche sur les Logiques de L'antagonism energetique de Paris, Francia. De la Sociedad Española de Historia Natural, la de Ornitología, de la World Wildlife Fund (ADENA) y de la Sociedad Española para la Ordenación del Medio Ambiente.

Fundación y organización psicopedagógica de los modernos colegios, Jardín del Dobra, Tagore, África, San Juan de la Canal y de Educación Especial para Niños Dificiles "LUPASCO" y de la primera Escuela de Padres y Educadores de España. Fundador y Conservador del Zoológico de Fauna Ibérica de Santillana del Mar. Miembro Honorífico del Seminario de Prehistoria y Arqueología S. de Sautuola de Santander. Premio Nacional de Arquitectura formando parte del Equipo Técnico A. Orbe Cano, Oteiza, Arana y otros sobre "Residencias de artistas en El Pardo", Madrid. Promotor de Agro-Zen, práctica del cultivo natural de frutales y hortalizas adscrito al C.R.A.E., Consejo Regulador de Agricultura Ecológica, con diez módulos de huertas, Cantabria 2001.

OTRAS OBRAS DE SOKO DAIDÓ

SOCIOLOGÍA PARA LA CONVIVENCIA. En colaboración

Personalidad y participación social.

Ed. ZYX. Madrid, 1966

DEL CAOS AL COSMOS.

Psicoterapia por la pintura libre.

Geigy. Barcelona, 1970

UNA PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA FAMILIA

Fundación de las Escuelas de Padres. Santander, 1972

ECOLOGÍA PARA NIÑOS.

SIETE CUENTOS CON HOJAS DIDÁCTICAS.

Trabajos y proyectos escolares.

Ed. Fontanella. Barcelona, 1972

ATLAS DE INFORMACIÓN SEXUAL.

Ed. Fontanella, 1973 y Círculo de Lectores

LA PSICOLOGÍA ENTRE LA FÍSICA Y LA ECOLOGÍA.

Resumen de la Filosofía de S. Lupasco.

Epílogo de Jorge de Oteiza. Santander, 1973

EL AMOR ENTRE LOS ANIMALES (Ediciones en español y en catalán).

Ed. Nova Terra, Barcelona, 1974

LA HIGIENE MENTAL, UTOPIA O PROBLEMA POLÍTICO.

No publicado

TEATRILLO ECOLÓGICO PARA NIÑOS.

Premio Singapur. Premio Nacional de Jóvenes Cámaras, 1975

No publicado

UN PSIQUIATRA EN CIEN JUICIOS, 1976.

No publicado

LA EXPRESIÓN GESTUAL EN ESCOLARES Y ADULTOS.

En colaboración con dos actores, 1978

No publicado

y artículos científicos en revistas nacionales y extranjeras especializadas

