

EL VERDADERO YO

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

La ilustración de la portada es RYU, el Dragón, la Serpiente fantástica con patas y destructora boca de fuego, que representa el Poder, la Monstruosidad y la vacía Existencia del Ego que cuando la vemos, a veces nos asustamos. (De una carta de Narita Rosshi. Enero 88).

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.

本来の面目



HONRAI NO MENMOKU
El verdadero rostro de uno mismo.
Su naturaleza Universal Original

INTRODUCCIÓN AL VACÍO

En reconocimiento a los “seres y cosas” cercanas, allegadas y desconocidas que me han acompañado en este peregrinaje más allá de mi voluntad, intuición o conocimientos, con sufrimiento para ellos, cuya ayuda fue tan valiosa por indispensable para percibir mi Vacío, (Los sepamos o no, todos vamos en el mismo carro).

En agradecimiento a las buenas personas y organizaciones de ayuda por su inapreciable generosidad atreviéndome a proponerles que consideren dar un paso más observando con honestidad y atención si hacen las cosas que hacen por autosatisfacción aún sin lucro, por méritos u obligación moral y buenos sentimientos, porque en tal caso no estarían actuando con libertad vacía y ya estarían pagados.

En consideración al lector para que descanse de mis cortas expresiones y me haga el favor de hacerse cargo de lo que quiero expresar más de que cómo lo expreso, experimentando así nuestros corazones-espíritu, su unión en el Vacío.

Por ser una vieja práctica en la tradición del Zen la copia de pinturas de los antiguos maestros chinos, buscadores del equilibrio de la Forma y el Vacío, he ilustrado el libro con mis intentos del 95. Son copias las que tienen sello cuadrado y originales de mi alrededor, las del sello redondo. Quizás, a veces, transmitan el silencio que las palabras no consiguen, “un silencio en ocasiones ensordecedor”, pero Vacío.

Y en homenaje a mis maestros, este gatá.

No nacido y sin embargo ignorante
El Maestro Narita me dió el abrazo del Corazón
Y el Agua de la Vida Nueva.
El Maestro Moriyama, las manos de los Hechos
Y una Boca cerrada.
El Maestro Oyama, la instrucción de su piel:
Sigue Un solo Camino.
El Maestro Deshimaru algunas Palabras.
El Maestro Dogen, me hizo Sonreir.
El Maestro Huei-Neng, me mostró su Mente
Y Bodhidarma no me dejó Detenerme.
Gracias a tantos Budas, compañeros y cuanto
existe,
Me siento y me levanto.
Si el Cosmos contesta por mí, para qué ser un
Buda?
Por fortuna, por todas partes, Nada.

Sampai.

Soko Daido

AVISO: 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.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1. QUÉ ES EL EGOÍSMO PRODUCTO DEL FALSO YO, EL EGO.....10

Las Cuatro Nobles Verdades. El bien y el mal budistas.

Pasar de niños a adultos. Despreocupación, asunto cósmico.

La evolución de la mente más allá de las palabras.

Muchos estamos inadaptados sufriendo y sin sufrir. Mente vacía.

Los rebeldes curiosos. El sentido de la vida y el sufrimiento.

La superestructura Ego es la estructura vivencial de los pensamientos, sentimientos y hechos con significado personal.

¿Qué es morir y renacer? Aprender a escuchar.

No quejarse. Seguir aprendiendo sobre la propia mente.

Comprender no es pensar sin practicar

CAPÍTULO 2. CÓMO SE FABRICA EL SUFRIMIENTO RESULTADO DEL EGOÍSMO.....24

A.- EL ENGAÑO AMBIENTAL DEL GRAN TEATRO DEL MUNDO

El costo de una civilización acumulativa, competitiva y destructiva.

La causa está en las mentes ignorantes y ambiciosas. La contaminación del mundo y de la mente egocéntrica. Contradicción entre dichos y hechos.

El Cosmos se respeta cuando se le experimenta en lugar de colonizarle.

Las grandes preguntas no se contestan con palabras sino con hechos.

La felicidad no depende de condiciones pensables ni cuentos de hadas.

Felicidad, libertad, comprensión, respeto, compasión, alegría... surgen de la práctica del desapego, no de literaturas, filosofías o psicologías.

Máscaras y dobles caras, estrategias admiradas. Cómo distinguir lo verdadero.

¿La vida imita a la televisión? Mente institucional.

Relaciones mente-cuerpo-cosmos. La austeridad sistema económico ecológico.

Insensibilidad colectiva y revolución individual.

La verdadera identidad

B.- EL EGO, UN ENGAÑO PERSONAL DE LA CONSCIENCIA SUPERFICIAL.

EL DESCONTROL EMOCIONAL. DESEOS E ILUSIONES DE FAMA, PODER Y FORTUNA

Sensaciones, afectos, sentimientos, emociones... la mente infantil se deja influir sin resistencia al placer del tener, ganar y no perder. El desmadre adrenalínico.

Las adicciones más corrientes provienen de modelos sociales y hoy son ya enfermedades: juegos, compras, comida, drogas, trabajo, sexo... el consumo del “morbo”. La ausencia de la prevención o higiene mental. Los conflictos.

La amistad Budista. Verdaderas relaciones y sentimientos, saborear el origen.

Aficiones Zen exageradas.

La Gran Decisión del desapego. El Sampai

C.- EL INTERMEDIARIO ENTRE EL MUNDO –EL EGO- EL MUNDO, ES EL PENSAMIENTO-LENGUAJE. APRENDIZAJE Y ALECCIONAMIENTO PARA EL EGOÍSMO. UNA PROGRAMACIÓN DE PELÍCULA PARA LA COMPETICIÓN EGOCÉNTRICA Y LA PROMESA DE FELICIDAD

La cadena del condicionamiento dependiente. Las trampas de la fantasía y la imaginación. Mitos para la imitación, modelos para la modelación y señuelos para el consumo. La lenta Evolución de la mente espiritual en la era científica. Egocentrismo y cosmocentrismo. La discriminación excluyente. La imparcialidad.

Armonizar naturaleza y condición humana. Lenguaje social-personal e impersonal.

Como orientarse buscando la guía. Una experiencia no lingüística. Los cinco pasos: de la lógica, a la alógica Zen. La mente normal y cotidiana es transparente

CAPÍTULO 3. LA BÚSQUEDA DEL CAMBIO.....77

A.- UNA NUEVA MENTE, UNA NUEVA CONSCIENCIA Y UNA EXPERIENCIA INTEGRADORA

Sufrir la enfermedad de la ignorancia conduce a mejorar, madurar, cambiar.

¿Qué nos conviene? Resistencias al cambio. El miedo. No hay dos caminos.

Reprogramación y lavado de cerebro útil e higiénico

B.- LA CRÍTICA Y LA AUTOCRÍTICA A LA PROPUESTA MUNDANA.

Aceptación o rechazo del mundo y del Ego. Frustración. El consejo del anciano.

La destructividad neurótica. Los pasos

C.- MÁS ALLÁ DE LA CRÍTICA, LA PROPUESTA DEL BUDISMO ZEN. EL PUNTO DE VISTA JUSTO

No supersticiones. Autocontrol. Educación individual para la salud, la paz, la lucidez en la unidad cósmica. Rebelión espiritual para el rescate del sí mismo, verdadero, realidad. Ni culpas, ni quejas. Límites del Ego.

La experiencia de Nada y Nadie junto a la experiencia automatizada del dualismo. Buda es consciencia real en lo cotidiano. Método y no religión. Los Tres pilares del Zen, los Siete pasos del despertar

CAPÍTULO 4. QUÉ PUEDE SER “SABER VIVIR”.....110

CAPÍTULO 5. LA MUERTE.....115

Diversos cultos del apego a la muerte, a la impermanencia. El “túnel de luz”. El “morbo”. Tortura. Alucinación e investigación. El desgaste del cuerpo. Dependencia y adicciones a modelos de imagen. Vejez: sabiduría o solo conocimiento. Eutanasia. Muertes y curaciones inducidas. Suicidio y suicidio del Ego. De la Forma al Vacío, del Vacío a la Forma. Identidad de la materia y la energía. Aprendiendo a vivir-aprendiendo a morir. Reencarnaciones en los sucesivos apegos y desapegos. Cómo mueren los maestros Zen. Frases referidas a la muerte contenidas en mi traducción del Shobogenzo de Dogen, Su Gran Obra (en esta colección)

APÉNDICE.....1

36

LOS FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE LOS BUDAS. EL DARMA. ESCUELA ZEN DE DAIDOJI: FASE INMADURA, FASE INTERMEDIA, FASE DE MADURACIÓN. LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI



El Honorable Soden Shuyu Narita. Abad de Todenji
Su templo en Japón

CAPÍTULO 1 – QUÉ ES EL EGOÍSMO PRODUCTO DEL FALSO YO O EGO.

Las cuatro nobles verdades. El bien y el mal budistas. Pasar de niños a adultos. Despreocupación, asunto cósmico. La evolución de la mente más allá de las palabras. Muchos estamos inadaptados sufriendo y sin sufrir. Mente vacía. Los rebeldes curiosos. El sentido de la vida y el sufrimiento. La superestructura Ego es la estructura vivencial de los pensamientos, sentimientos y hechos con significado personal. ¿Qué es morir y renacer? Aprender a escuchar, no quejarse. Seguir aprendiendo sobre la propia mente. Comprender no es pensar sin practicar.

El propósito de este nuevo libro de la colección Daidoji, es continuar transmitiendo y compartiendo la Experiencia y la Práctica de la mente de Buda en uno mismo, con la mente de los occidentales, siguiendo la escuela Soto Zen del Japón, al viejo Dogen Zenji según sus escritos, especialmente del Shobogenzo, también publicado en esta colección con el nombre de La Sabiduría Antigua Guía de la Lucidez de Hoy, además de la Transmisión directa hasta el maestro Shoden Shuyu Narita en más de 15 años de trato, de quien recibí la ordenación de monje en Todenji, su Templo en el norte de Honsu, Japón, en 1.989.

El citado maestro Dogen, guía, orientador, mentor, invita con su Práctica a todo lo necesario, pero seleccionaré cuatro características muy originales con las que se hace hombre de su tiempo y de este, superando los obstáculos de lo sobrante y son las siguientes:

La primera, que es rechazado por sus compañeros al volver de China por “innovador”. Hubo de viajar allí donde encontró a su maestro Nyojo, “Transmisor de la auténtica enseñanza de Bodhidarma”, otro monje indio “innovador” emigrado a China, probablemente hacia el siglo IX, huyendo del sobrenaturalismo mágico de los hindúes, en cuyo medio se marchitaba el Budismo por la contaminación ambiental de miles de dioses todavía vigentes. Esta primera característica es una invitación para los que, teniendo fé en la propia intuición de su Verdadera Naturaleza, que es la de todos y la de Buda mismo y una resolución indomable, pueden dejar atrás como inservibles, muchos muebles útiles en otros momentos, debido a una capacidad de discernimiento emergida en la auténtica Práctica de las Instrucciones del maestro Buda.



Forma y Vacío

En segundo lugar caracteriza a Dogen que la consecuencia del rechazo le conduzca a fundar su propio Templo, a enseñar lo practicado, actualizando así a los Budas y Patriarcas del pasado, revitalizándoles momento a momento, sin miedo.

En tercer lugar, haber observado el estado de cosas en su país y como los Templos y Monasterios “se enfrentaban en discusiones sobre el ceremonial”.

Es sabido que cuando la esencia se disipa se pierde la virtud, y aparece el ceremonial que todo lo substituye; la apariencia, los gestos, las palabras. (Sentencia china).

En cuarto lugar, aprende a no depender de las personas por motivos de rango y poder material, a huir de las ciudades, centros de gestión de ese poder, cuya influencia, difícil de evitar, limitaría sus enseñanzas porque sería utilizado según los intereses de los poderosos, corrompiéndose por falta de libertad.

En este punto, bien pronto, pediré ayuda al lector:

Sensibilizar a las personas en la consciencia de lo que padecen, reconocer el propio sufrimiento y que gran parte de éste depende solo de la propia ignorancia, desencadena reacciones de oposición y resistencia porque llevan mucho tiempo atribuyéndole a la mala suerte o a la maldad de los demás. Pero transmitir la Enseñanza de Buda por cuya Práctica desaparece el sufrimiento, eso es el colmo, increíble.

La gente, ”sí que quiere conocer a los sabios pero no quiere serlo”, dice Dogen. Sin embargo, sabemos que muchas veces desaparece un efecto indeseable si conocemos la causa. Podríamos también aprender a ver la causa de los sufrimientos. Si la suprimimos, dejamos de sufrir. Para ello no intervienen los milagros, ni la magia, ni la sugestión. Es solo que, primero, hay que comprender alguna cosa fácil y luego practicar. Es tan sencillo como freír un huevo para quien ya sabe y tan difícil como para el que aún no sabe.

Un ejemplo razonable es que si nos ilusionamos sobre algo y no lo conseguimos, el resultado es sufrimiento. Ilusiones pequeñas, desilusiones pequeñas, pequeños sufrimientos. Ilusiones y deseos grandes, grandes desilusiones, grandes sufrimientos.

Pero si aprendemos a ser disciplinados, en lugar de caprichosos, es decir, comprender algo más que el “me gusta y el no me gusta” como guía de los deseos, el “quiero hacer lo que me de la gana” en lugar de lo que hay que hacer, como guía de la conducta, así como “yo y lo mío por delante”, nos ahorraremos muchos sufrimientos y desilusiones.

Aún más, está en nuestras manos aprender practicando el Óctuple Sendero y los Seis Paramitas. El Óctuple Sendero o de la justeza o ajustamiento o corrección, de la confianza en la propia Budeidad del pensamiento, la voluntad,

la acción, la atención, la meditación, los medios de existencia y el esfuerzo. Los Seis Paramitas son la Práctica del desapego por la donación, la disciplina, la paciencia, la disponibilidad, la continuidad y la libertad. Si aprendemos siguiendo estas Instrucciones, el sufrimiento se irá diluyendo con nuestro egoísmo.

Así es la enseñanza de los Budas que hace el bien y evita el mal. ¿Pero qué es el bien y qué es el mal? Tampoco distinguimos esto dominados por el egoísmo. Llamamos bien a lo que nos gusta y mal a lo que nos disgusta. Esta es la “gran” orientación del placer. Algunas mentes más evolucionadas piensan que más allá de eso, el bien es lo que conviene a la mayoría y el mal lo contrario. Otros opinan que el bien es lo que quisieras que hicieran contigo y no contra ti. Otros en fin, buscan información en escrituras, revelaciones y otros sistemas normativos, legales, morales, tradicionales, políticos, más allá, eso sí, de sus sentimientos e inclinaciones pero no saben buscar dentro de sí mismos creyendo que la verdad está fuera de ellos. En todo caso, todos buscamos el Camino, tanteando primero, sin saber cual es.

¿Qué es lo bueno y cómo saberlo?

¿Qué es el egoísmo?

¿Qué son las palabras?

¿Qué son por fin, las no palabras?

Por la Práctica realización llega la comprensión, por la comprensión se llega a la Práctica hasta que ambas se funden sin distinciones.

Mientras tanto, la contaminación está fuera como está dentro. La contaminación es mental, psíquica, física, ambiental, individual y colectiva, está en el mar, en el aire, en la tierra, en la grasa de los pingüinos, en las palabras del escritor, el periodista, el hombre de la calle y la buena mujer, en niños y ancianos. Todo contamina y está contaminado de la misma contaminación porque teoría, deseo, ilusión, proyectos, metas, se llevan a la Práctica de manera egocéntrica y cerrada, creyéndonos el centro del Universo solo porque nuestro Ego es lo primero y estamos en la ignorancia como bueyes en el barro, paralizados, parciales, aislados sin contar con nada, siempre autojustificados, autodefendidos, autoglorificados: ¡yo me lo guiso, yo me lo como!

La investigación de la propia mente más allá de lo que es comúnmente entendido por la cultura occidental, es un campo ilimitado que en todo caso proporciona al sujeto bienestar. Cada persona marca la exigencia de profundización Práctica y Realización, según su disponibilidad y esta, según su abandono del mundo-Ego. Es asunto de dedicación.

Insisto en este fenómeno que unifica los opuestos conceptos mentales de lo absoluto y lo relativo según el lenguaje occidental, en la individualidad del

sujeto. Practicar siempre satisface, ensancha, enseña, agiliza, reverdece, integra, permite el autoreconocimiento de las ataduras del propio egoísmo, las mecánicas, defensas, dependencias... etc. No hay motivo para prescindir de algo tan básico. Por tratarse de la experiencia de uno mismo, las palabras son insuficientes. ¿Cómo explicar una nueva manera de percibir?

Es lastimoso que una información obcecada, prejuiciada o partidista, prive a la gente buscadora o a algunos de ellos, de evolucionar desde una consciencia parvularia o juvenil, a la madurez de una mente adulta.

Sin embargo, esto también pertenece al funcionamiento de la sabiduría cósmica que no me atreveré a traducir porque la suplantaría, convirtiéndome en místico o poeta, papeles demasiado juveniles aún.

Recuerdo mi estancia durante el año 84 en el Monasterio de Koshoji, el primero que fue fundado por Doguen y muy apreciado por Narita Rosshi. Alguien preguntó en una reunión relajada y simpática por la gran disminución de Budistas en el Japón. El Abad extendió los brazos y se rió a carcajadas como diciendo: ¡son las cosas del cosmos!, ¡Es su asunto!, ¡A mi qué me dices! Se despreocupación me intrigó mucho.

El egoísmo es muy antiguo, quizás tenga tanta historia como un millón de años, los de nuestra especie en desarrollo. Ha habido muchas maneras de intentar dominarlo, al menos desde hace cinco o seis mil años. Cuando hay muchos remedios para una misma enfermedad o es que ninguno funciona definitivamente o significa que a unos les funciona éste y a otros aquél.

Cuando hay muchas palabras como en estos libros, no se encuentra verdad alguna sino quizás una foto de ella.

Los libros, las palabras, son cuentos para niños, como los prospectos de las medicinas, aproximaciones prudentes, amistosas, para familiarizarnos, cercas quitamiedos.

Afortunadamente permite que cada cual se aproxime por sí mismo a los comentarios que lee pero sin poder jamás substituirlos por la experiencia propia.

En cualquier caso, la mayoría, no podría captarlo porque sigue un camino parcial y racionalista. No puede haber soluciones pensadas para todo. Sería mágico. Ambicionarlo todo es irreal. Solo seguir el Camino de Buda consigue ir mas allá de lo pensable. Es el ciruelo florecido en la roca.

Los primeros años de Práctica queríamos darlo todo, hacerlo todo, hacer partícipes a los demás que se aproximaban, como se hace con los hijos pequeños. Era idealista y frustrante. Nadie quiere lo que no ha pedido aunque lo necesite. Es como ese billete tirado en la acera que nadie se agacha a recoger por desconfianza. Pero también es iluminador porque vemos nuestra propia

pasión de dar, extremada, puesto que espera resultados... egoísmo al fin y al cabo.

Predicar el Darma, es una variedad de la propia Práctica del Darma que trasciende a los demás y a uno mismo uniéndolo todo.

Si eres nuevo te diré algo que no sospechabas que existiera. Si has iniciado el Camino puede que te sea útil que te cuente que es algo interminable. Además lo haré todo lo despacio que pueda para que me sigas, si quieres sin mapa alguno, solo con tu generosidad y sin miedo.

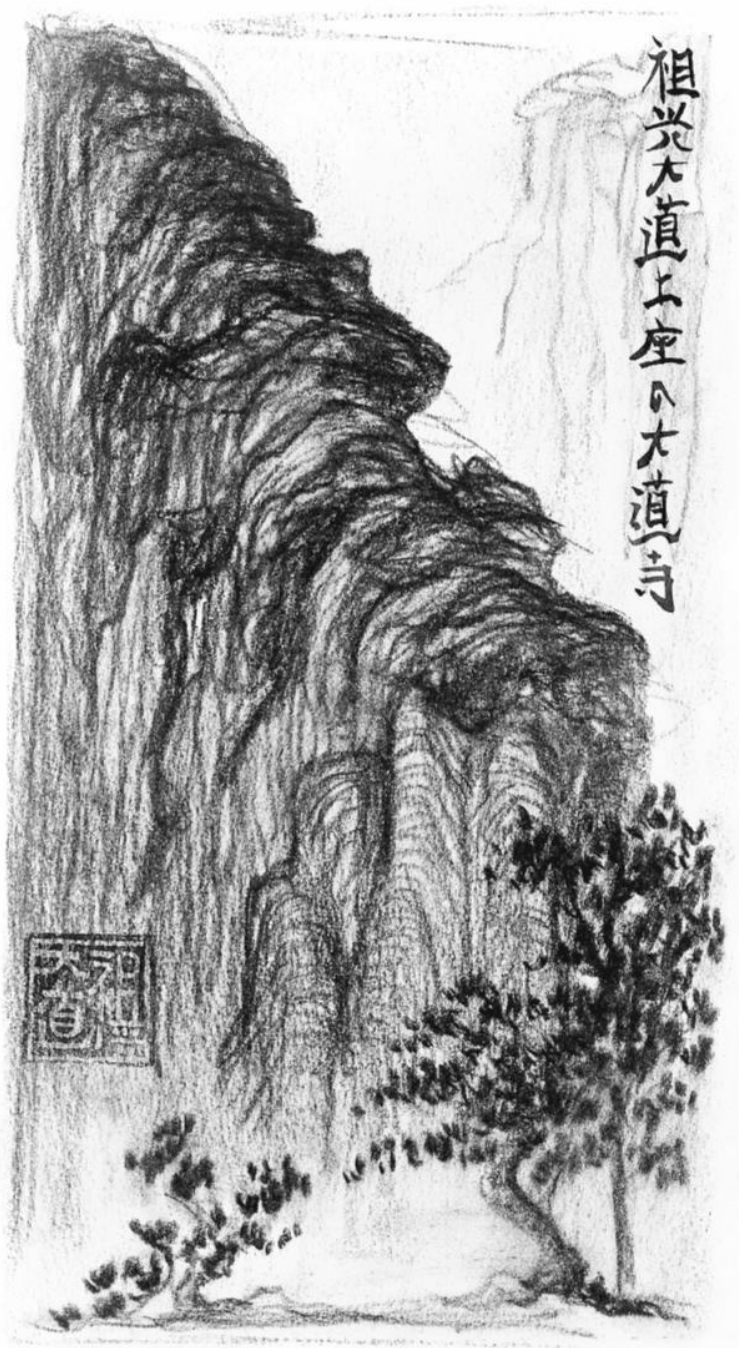
La sociedad civilizada es una estructura útil que ordena el caos del egoísmo sin medida. En medio de ella se desarrolla un cuerpo de parásitos específicos porque se nutren de las debilidades. Pero el egoísmo con barreras y el egoísmo sin ellas son sofisticaciones que evolucionan, se adaptan, modifican, según las circunstancias cada vez más difíciles de conjurar con fórmulas mágicas y rituales. Ante los abusos, explotaciones, perversiones, el sujeto sensible se nota inadaptable y sin saber qué hacer, si colaborar, aceptar, justificar, revolucionar, apartarse o cambiar.

Muchos se integran en las instituciones y se autojustifican pero otros acaban hartos de cantos de sirena o de paraísos artificiales, se desesperan y deprimen, las esperanzas se acaban, el consumo se acaba, la vía de la adrenalina se acaba y llega el tedio, la rutina y la acedia de los antiguos, malhumor y úlceras de estómago. Basados en la mente de las creencias, podemos sublimar y esperar descubrir algo que trascienda la muerte sin trascender la vida pero para eso la mente también tiene arreglos, volver a la infancia, a la ingenuidad perdida o a la perfidia, el disimulo, las dos caras.

La Existencia es, al parecer, una oportunidad para el desarrollo de toda clase de recurso de la consciencia imaginal, desde lo limitado y modesto a lo fantástico y sofisticado. Ambos extremos egoístas y limitados a las formas, acaban en la Gran Consciencia que propicia la muerte: Nada.

¿Por qué no usar ahora mismo esa Nada y observar el mundo desde ella? Este es un asunto más allá del morbo, el ritual, el exotismo. Quizá la vida de verdad empieza así, sin ideas preconcebidas, sin creer nada previamente, sin hacernos los listos, sin que funcionen los aleccionamientos y las categorías. La libertad de la mente puede que no sea una persecución sino un acontecimiento natural, obvio, aún no vivido.

Pero la mente condicionada se va a defender y a identificar la libertad de la consciencia con alguna etiqueta. Como todo cachorrito teme a lo desconocido



Vacio y Forma

necesita una madre o un padre que le guíe o le anime. ¿Por qué no? Muchos se acogen a creencias para minusválidos de las que no se emancipan.

Es como experimentar una ruptura, como aceptar que somos extraños en este mundo, inadaptados, neuróticos, como salirse del tiesto, prescindir de lo establecido, ir contracorriente y expresiones parecidas, vulgares, defensivas... (¡No lo hagas! dicen) Y se acompañan de toda clase de juicios despreciativos por parte de la mayoría que calificarán el intento de extravagancia, originalidad (¿te quieres distinguir?) riesgo (te comerán el coco, como en todas las sectas), aducirán locura, malas compañías, sexo oculto, drogas, engaños... todos los sanbenitos de siempre. Ocurre hace miles de años y funciona como prueba, como filtro para mentes estrechas. Hay gente que depende de tales opiniones y no las puede soportar, cediendo. A otros esto les anima y estimula aunque sean muy escasos estos rebeldes curiosos.

Ahora conviene aclarar que unas posiciones no son mejores que otras, ni unas personas superan a otras. Nadie es mejor. Todos estamos en distintos puntos de la Nada aunque haya diferencias en la percepción de la realidad. El caso es que no somos intercambiables. Nadie lo es. “No somos distintos pero tampoco somos iguales”. La identidad está en el Origen cósmico.

Practicar el Budismo, consiste precisamente en realizar la no-diferencia, la no-discriminación por ideas, creencias, opiniones, puntos de vista, etc. y toda formación mental propia de la zona de la consciencia-pensamiento. Todo esto no está en la Nada. No se trata de hacer proselitismo con comparaciones y dejando en mal lugar a otros, sino tratar de transmitir esta Nada que es Todo, a las mentes receptivas, es decir, cuyo grado de maduración es el de la búsqueda del paso siguiente del que no hay mapa institucional alguno para seguir mecánicamente, inconscientemente, como hasta ese momento se vino haciendo. La ignorancia es la causa de una falsa variedad. No es a la falsa variedad donde tenemos que mirar, como veremos en el capítulo de, “cómo mejorar y sobre qué o cómo cambiar”. Donde hay que mirar es a la causa de tal ignorancia. La perfección de la consciencia no es una meta, sino un Camino.

El Buda ponía el ejemplo de no entretenerse preguntándose a la vista de un herido, herido de flecha, cuya vida peligra, ¿quién le disparó?, ¿cómo era?, ¿de qué color?, ¿de donde vino el tiro?, si estaba nublado... sino que desangrándose, ese era el efecto, era urgente atender a la causa, la herida. Una fábula equivalente por estas tierras también lo expresa: ¿galgos o podencos? ¿podencos o galgos? ... ¡Pobre liebre intelectual! Al olvidar su instinto, olvidó sus patas y dejó de vivir como nos pasa a los humanos cuando cambiamos la vida sin darnos cuenta, automáticamente, por ideas y deseos. ¡Estamos ya casi muertos y aún no hemos nacido!

El motivo de intentar la Transmisión del Camino de Buda, el profundo motivo, se me escapa. Digamos que me encuentro especialmente cómodo, armonizo con la Nada de otro o ambos notamos armonía, identidad, cuando coincidimos en la Nada, sin los obstáculos del Ego. Sin embargo admito sin ocultación ni disimulo, la parte estrecha de mi mente que se explica las cosas y habla de utilidad, de mediación para occidentales, traducciones prejuiciadas hechas por otros... etc. que explican que yo escriba. Mi asunto, consiste en que lo ancho y lo estrecho de mi mente coexistan, coincidan, armonicen sin conflicto, con todo y no siempre lo consiguen, es decir en todos los momentos en los que hay resistencia, obstáculos.

¿Practicamos el Zen por los mismos motivos que el Buda, quien observando a la gente vió que los seres humanos sufrimos por tantas cosas y se preguntó por el sentido del sufrimiento?

Por qué la inquietud y el malestar a pesar de la abundancia, la buena suerte y el éxito?

Por qué sufrimos cuando estamos enfermos, nacemos, envejecemos, agonizamos?

Por qué queremos que todo se adapte a nuestros deseos?

Por qué teniendo mucho queremos más?

Por qué no nos cansamos de pedir y no damos?

Por qué nos quejamos tanto?

Por qué nos esforzamos tanto si hemos de morir?

Por qué tantas diferencias entre todos nosotros y lo común lo utilizamos tan poco?

Por qué nos pesan tanto las cosas de las que intentamos librarnos?

Debe haber tantas maneras de expresarlo como personas insatisfechas.

Si hemos llegado quizás a algún límite, ¿cómo saberlo?

Porque, no sabemos nada sobre nada. Todo son palabras de palabras sobre palabras, ni quienes somos más allá del nombre, la profesión, la familia, el barrio. Pero todo esto, no somos de verdad nosotros mismos, ¿no?. Por qué deseamos que las cosas y personas que nos gustan se hagan permanentes, si nos cansamos de todo?.

El Ego es una exagerada superestructura que manda y ocupa una parte de la consciencia estorbando al resto. A imitación del mundo, es un robot del que sale un “loquierotodoahoramismodámelo”, completamente infantil, que se enfada hasta matar, caprichoso, inestable, ambicioso, vanidoso, colérico, orgulloso, mentiroso, malo y neurótico, que quiere decir repetitivo, mecánico y por tanto destructivo y ciego para hacer críticas sobre sí mismo que pretende no solo ganar siempre, sino también no perder nunca, para lo cual el Universo ha

de convertirse en su servidor. En versión más sofisticada, lo mismo pero con astucia, con mano izquierda, buena educación, títulos académicos, privilegios, prestigio, dinero, poder, belleza, ... neurótico endurecido al que podríamos llamar “sabelotodoquieromas”.

Ambas caricaturas pretenden expresar lo que significa estar en manos de una especie de robot adquirido y reforzado por la costumbre, la buena imagen que tenemos de él creyendo que es Yo mismo y la ignorancia de no disponer de un sistema de verdadera autoidentificación. Una compleja organización de apegos y defensas desarrollados al grado de adicción. El Ego propio es la primera y más peligrosa de todas las drogas habidas y por haber porque de él depende el uso de este personaje montado pero que también por ser un montaje es desmontable. Esta es la aventura apasionante que hay detrás del personaje. Todo el “trabajo” del Ego es aprovechable a excepción de su dictatorial dominio, del delirio paranoide, de la adicción a los apegos, del egoísmo. Pensemos en un dictador con una profesión que tras unos años de exageraciones vuelve al trabajo para preguntarse y responderse, en qué dirección trabajar, en qué sentido, como se hace más allá de las ilusiones, del amor y del odio, más allá de las preferencias, de los objetivos de fama y fortuna, más allá de las adicciones al juego, el sexo, las compras, el trabajo, el deporte, las drogas químicas, el protagonismo, el poder... .. .?

Así es como el sabio Buda se convierte en nuestro maestro que en boca de sus descendientes te va a decir: si quieres que tus sueños se cumplan, está bien haz lo que te parezca, inténtalo.

Si vienes ya de ese mundo infantil y estás dolorido y frustrado, desilusionado, enfermo, encarcelado, sufriente y sin horizonte, si no sabes continuar o temes repetir los mismos errores, si intuyes que la vida no puede ser solo esto, si comienzas a valorar la paz, has ayudado a otros y has creído ayudarte a ti... .. solo te queda seguir el Camino de los Budas: “muere y renacerás”. Podemos dar un paso más, pequeñito y adelantar que la ruptura con el mundo, articulado por la mente, del intento de ser felices, dependiendo del uso de los medios de moda, nos hace débiles y manejables.

Después de pasar por la Nada, eliminando el dominio egocéntrico pero no el pensamiento como estructura, la crítica ya no es crítica a pesar de disponer de criterio ni los juicios pueden ser juicios sino observaciones puesto que, descubierto que todos los Yoes tenemos una franja superficial de la mente que funciona así, poco podemos hablar de los demás.



Forma y Vacío

Es que los liberados o lúcidos en mayor y menor medida, no sienten? El estado natural de la mente, no es el de estar produciendo pensamientos, que es la actividad del estrés, valoraciones, selecciones, elecciones, decisiones. No se debe esperar una receta fácil sino una difícil peregrinación. Se trata de “estar en lo que se celebra y celebrar en lo que se está” sin esfuerzos de creación de nada, ya está ocurriendo todo. La verdadera y natural consciencia ya desarrollada, funciona sola si quitamos los estorbos con la Práctica.

Tengo que preparar mi mente y que se aperciba de sí misma. Tengo que alimentarla con algunos ingredientes nuevos, ásperos, picantes, a los que mi paladar no está acostumbrado pero que a la vez le parecerá que muchos de ellos los tenía en la punta de la lengua. Puede afirmarse seguramente que el título del siguiente capítulo “El Gran Teatro del Mundo”, no le es expresión desconocida y que incluso puede compartirla, pero también es posible que no la relacione con ella mismo.

“El mundo no tiene arreglo”, es otra expresión detrás de la cual solemos escondernos para no responder a la pregunta de si cada uno de nosotros tiene arreglo; o bien se esconde la tendencia a ceder enseguida con la disculpa, “es demasiado para mí, no valgo para esto”.

Cuando se ejercita un Yo que no ha sido transformado aún por la Práctica, uno ha de decirse: mi opinión no vale nada porque es la misma que me ha conducido a los sufrimientos. No tener opinión durante un par de años, es sano para todos. Negar así el propio Yo nos convierte en atentos observadores, prudentes, disciplinados aprendices de la escucha. Elemental.

Como veremos más adelante, no es la resignación, ni la adaptación, ni la aceptación pasiva, lo que saneará nuestra propia mente hasta “el hacer lo que hay que hacer” y “ver las cosas tal y como son”. Es la Práctica de las Instrucciones de los maestros, la que Realiza esto. Es muy difícil de conseguir sin ayuda, sin el apoyo de otros que tengan más experiencia. La nueva experiencia la vamos a hacer en una nueva sociedad, familia porque es desde otro ángulo, para aprender otras cosas, para continuar madurando con los mínimos anclajes. Una Hermandad de interdependientes, que no teme tanto los juicios ajenos ni perder la reputación, el estatus social, por ser sinceros. (Ver libro de esta colección sobre la Shanga)

Una vez más el agradecimiento a ellos por ayudar a investigar el desapego, la negación del Ego, la acción sin idea de provecho, ni las previsiones del miedo o la destructividad egoísta, la ilimitación de nuestra suerte Búdica, la inclusión en el Cosmos... como una gota de agua lo hace en el mar, como verdadera amistad-identidad.

Este es el Camino que no conduce al conflicto y a la destructividad mecánicamente que comienza con un juicio negativo, algo que nos disgusta y continúa con la crítica que manifiesta el criterio personal, el desacuerdo que se afirma en una mítica confrontación olvidando lo que es común porque se quiere vencer y cantar como gallo ganador. Si no es así, es su equivalente, la queja, la que aparece, la reivindicación y el resentimiento, por consiguiente que eterniza la queja manifestada de distintas y variadas maneras a lo largo del tiempo.

Todo este Karma puede ser cortado, puede aprenderse a detener el proceso, abandonándole nada más comenzar por medio de la Práctica. El Cosmos pone lo suyo pero nosotros ponemos el esfuerzo y la resolución, consiguiendo “ver”, de vez en cuando, más allá del “amor propio”. El Camino del desacuerdo con el mundo, con las personas ajenas y las allegadas así como con nosotros mismos, es el que hace posible la fuerza para acceder al Camino de la Armonía, serenidad, simplicidad, ecuanimidad, imparcialidad, control... indiferencias que constituyen la sabiduría aunque parezca paradójico.

Quizás no está al alcance de todos dado el momento de evolución de su Ego, comprender que todo nos empuja aunque no lo sepamos ni nos demos cuenta, a evolucionar, a no estancarnos, a seguir aprendiendo, a no detenernos en el apego, el consumo, el engreimiento, el romanticismo, la tecnología, la queja, la ilusión y el moderno cuento de hadas que es todo esto.

La peregrinación puede hacerse muy larga porque el mundo ofrece hoy muchísimos juguetes, cursillos, entretenimientos y trabajo... agotándose para cualquier otra cosa que no sea descansar, relajarse... y perderse de nuevo en el carrusel, “el círculo vicioso”. Es posible que sea útil en ese momento oportuno saber que no hace falta nada para estar bien, a gusto, con sensaciones estupendas a menos que toque el dolor, aunque se puede estar bien con bastante dolor. Son cosas distintas.

Buscamos estar bien por medios conocidos, dependiendo de ellos, solo que son artificiales, son los aprendidos por todo el mundo, los que utilizan y son utilizados por ellos. Resulta difícil comprender que lo normal es estar bien. Aún no lo hemos comprobado porque la mente superficial depende de lo que gusta y disgusta.

Si nos damos cuenta de que nada permanece y que precisamente por ello buscamos lo imposible o repetimos, quizás pudiéramos pararnos pues detrás de experimentar lo impermanente, experimentaríamos con lo permanente, con lo que no depende de emociones, la Guía Natural.

La meditación Zazen, descrita en tres frases cortas expresarían sobre todo un estado de Alerta por el que en la primera fase seríamos la agitación personal del Ego y del cuerpo pensamientos, deseos, preocupaciones... es decir el

mundo y sus efectos sobre el cuerpo como el sueño, el cansancio, la rigidez, el dolor...

En la segunda, veríamos Nada. Estaríamos como dormidos en la parte en la que no hay sueños. Absortos, absorbidos. No estamos. Nada hay de observable ni perceptible. Solo recordamos como una distracción total. Ni mundo, ni Ego, ni Buda, ni cuerpo... Nada.

En la tercera emerge el mundo para ser percibido sin Yo. El mundo circundante y próximo aparece tal cual es. La conexión con el Cosmos, como una plenitud sentida y un bienestar sin causa.

Leerlo, no es experimentarlo; comprender, es practicar. El entrenamiento es largo y la transformación a veces brusca y a veces lenta interminablemente.

CAPÍTULO 2. CÓMO SE FABRICA EL SUFRIMIENTO RESULTADO DEL EGOÍSMO.

A.- EL ENGAÑO AMBIENTAL DEL GRAN TEATRO DEI MUNDO.

El costo de una civilización acumulativa, competitiva y destructiva. La causa está en las mentes ignorantes y ambiciosas. La contaminación del mundo y de la mente egocéntrica. Contradicción entre dichos y hechos. El cosmos se respeta cuando se experimenta en lugar de colonizarle. Las grandes preguntas no se contestan con palabras sino con hechos. La felicidad no depende de condiciones pensables ni cuentos de hadas. Felicidad, libertad, comprensión, respeto, compasión, alegría... surgen de la práctica del desapego, no de literaturas, filosofías o psicologías. Máscaras y dobles caras, estrategias admiradas. Como distinguir lo verdadero. ¿La vida imita a la televisión? Mente institucional. Relaciones mente cuerpo-cosmos. La austeridad sistema económico-ecológico. Insensibilidad colectiva y revolución individual. La verdadera identidad.

“Vivimos en una época en la que lo supérfluo se ha convertido en indispensable”.

Los auténticos puntos de partida son los del sufrimiento y la inadaptación, es decir, la ignorancia, la vulgaridad, la decadencia, el involucionismo, el fracaso institucional, el materialismo espiritual y una larga lista de mezclas y matices con la que trataríamos de explicar el Ego, esta superestructura erigida en el aire por sí misma, aprendida en la socialización de la consciencia de cada sujeto y responsable contradictoriamente, de “todas las ventajas y todos los inconvenientes” de la sociedad civilizada.

Sin negar en ningún momento la evidencia de esta realidad o apariencia que constituiría un signo de ignorancia retrógrada y miope, nos ocuparemos un poco de la destructividad que conllevan las ventajas y las desventajas.

Porque no está tan claro que las ventajas sean lo positivo y las desventajas lo negativo. Este es un pensamiento simplista que todo lo reduce a dos (dualismo), lo cual no tiene nada que ver con la realidad multifactorial e interdependiente en sus no-partes, en su unidad. Este funcionamiento dualista del pensamiento, condiciona la división de las cosas: yo-tu, tuyo-mío, ... etc. raíz de deformación, sufrimiento y destrucción.

Cuando escogemos un acontecimiento cualquiera en su aspecto positivo como leer el periódico, libros o partituras, así de aislado, parece todo un logro de la

civilización y la cultura pero no queremos ver su costo que es la tala masiva de árboles y la contaminación sulfúrica de los ríos y esto es letalidad, destrucción de la vida, muerte, y no puede considerarse solo progreso.

Porqué seguir utilizando energías fósiles no renovables y altamente contaminantes en lugar de las renovables como el alcohol, el aceite y otros vegetales además de la solar, el viento y el mar? Puede ser que la evolución la dicten las multinacionales sobre los gobiernos y gastan más dinero en curar en lugar de prevenir.

De esta manera podemos citar otros cien casos como la producción de energía nuclear, medicamentos a costa de la vida de miles y miles de animales, las pruebas militares subacuáticas, el abandono del tercer mundo como reserva de mano de obra, la rapiña de las tierras campesinas en iberoamérica por parte de los terratenientes, los petroleros, las mineras, multinacionales, ... expoliación, rapacidad, depredación.

Añadamos ahora a la contaminación y explotación natural, la psíquica, la moral doble, la degeneración, internet...

La enormidad en costo sufrimiento y miseria de estas grandes empresas, es incalculable. Todos sabemos, es un saber popular impotente, que genera desequilibrios y estos desequilibrios delincuencia, enfermedades... en una caída exponencial.

¿Qué se va a decir del narcotráfico, los negocios del sexo, por cierto, absorvedor de la mitad de la mano de obra USA en estos años y en qué proporción será la de en algunos países asiáticos, y en los siguientes próximos la mitad dedicado a pornografía y el sexo virtual?

¿Qué se va a comentar sobre la vida política global que como resultado principal arroja un balance por el que los ricos son cada vez más ricos y los pobres más pobres?

¿Y qué hay de los Bancos y de las financieras que año a año incrementan sus ganancias en una cuarta parte con dinero ajeno?

¿Qué añadir del producto de las televisiones, periodistas, guionistas, concursos, conciertos, espectáculos reforzadores de la grosería de moda, imitadores y educadores para las vías violentas, desalmadas, so pretexto de libertad?

¿No merece el panorama modestos adjetivos como esperpéntico, alucinado, desquiciado, peligroso...?

¿No es contradictorio el mantenimiento de formas sociales, acontecimientos sociales, encuentros sociales, premios sociales... donde se celebra a los que denuncian los excesos, premiándoles ceremoniosamente y se les sacrifica haciendo estéril lo que se celebró?

¿Y qué me dice el lector de los homenajes póstumos tan significativos?

Nada se hace sobre lo más grave que progresa sin cesar.

¿No es cierto que los alimentos están contaminados como el aire y el agua y que las dosis toleradas son de alta permisividad, premiando e incentivando al comerciante que no se preocupa lo más mínimo de la salud y sí de sus ganancias olvidando al productor directo?

¿Acaso no es cierto que ellos mismos no tienen pudor en declarar que conviene disponer de planetas bien estudiados para continuar allí la población en el muy probable caso de tener que abandonar éste?

¿Quiénes serán elegidos para el viaje? Asunto sospechoso ¿verdad?

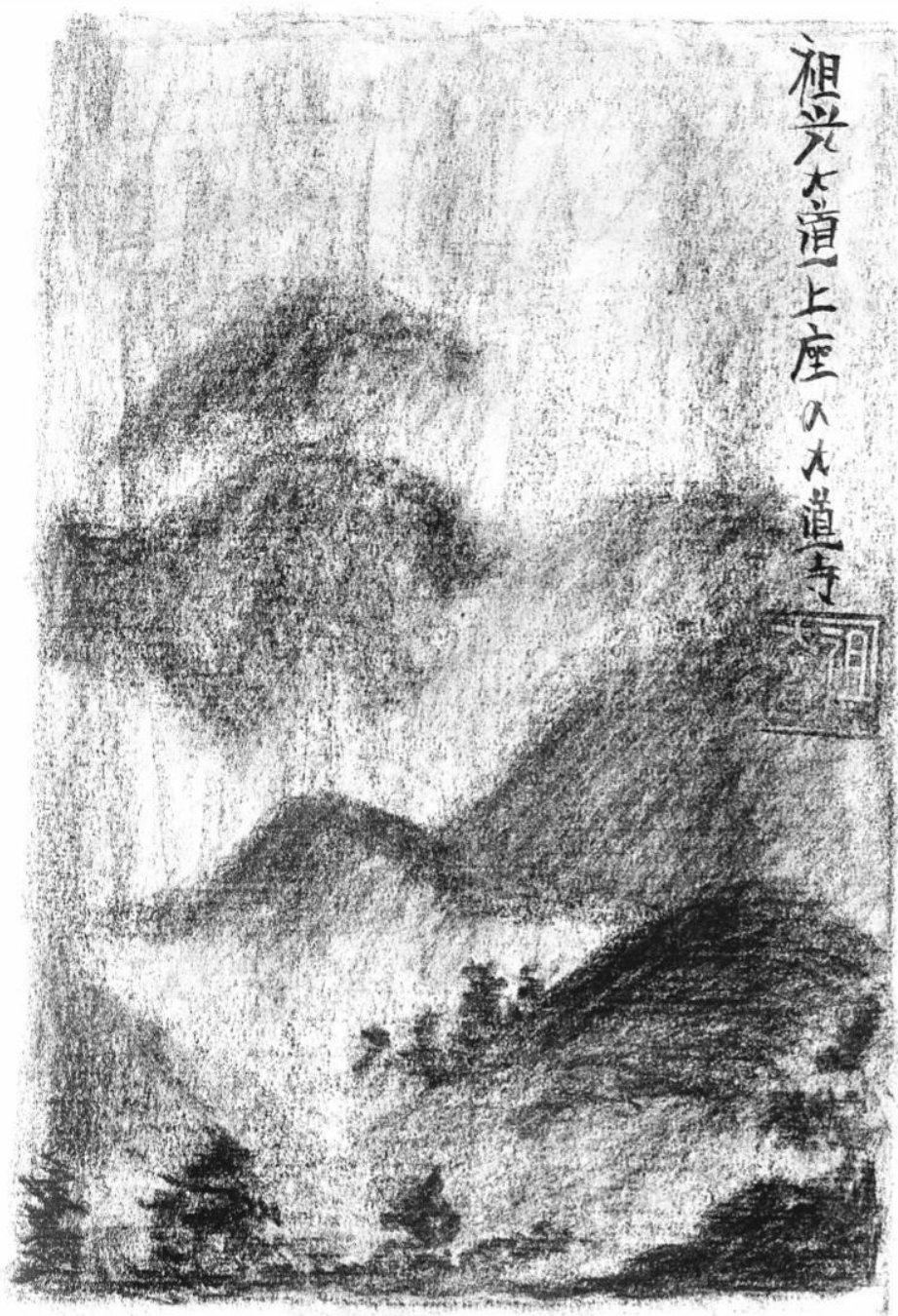
¿De donde sacan algunos que la especie humana no puede desaparecer por las mismas causas que vienen desapareciendo entre tres y diez diariamente?

Esta especie anda por el mundo hace millón y medio de años y no desequilibró nada. Conocemos algo de las civilizaciones desde hace cinco y seis mil años en China, en el país de los Sumerios, en Egipto... Desde hace tres mil, Grecia resume al medio oriente y al Mediterráneo e inspira a Roma la conquistadora y civilizadora. Después los árabes hacen lo mismo en nuestras tierras.

En estos quinientos últimos años parece haber ocurrido todo lo moderno a gran escala destructiva, pero en este siglo solo, la velocidad en la aparición de los inventos, no solo ha suplantado al espíritu sino desequilibrado a los humanos que se han atribuido el poder de los dioses.

“El síndrome del botón” refuerza la buena imagen que tiene de sí mismo. Apretarle solo y conseguir maravillas, le hace creerse importante. Parece una tragedia griega porque no solo destrona a los dioses sino que les supera. Además, se enfrenta con su madre, la Tierra, expoliándola, maltratándola, violándola, por dinero y comercia con los seres vivientes, sus hermanos, vendiéndoles a cada oportunidad e incluso traiciona a sus amigos con el sexo o con la frase “Los negocios son los negocios y no se mezclan con la amistad”.

¿Es que se trata de un suicidio colectivo? Porque el Universo puede pasarse muy bien sin un pequeño planeta. Por si alguien se hubiera creído que pertenecemos a una especie inmortal, nada se mueve ya en el GRAN VACÍO. Recientemente varios destacadísimos premiados del mundo llegaron a la



Vacío y Forma

conclusión de que todos los males dependen básicamente de la Inercia, la costumbre, la mecánica, los intereses creados... ya imparables!

El Mundo y el Ego no respetan el Cosmos.

Contaminan, explotan, destruyen. No viven de acuerdo con el Cosmos y su sabiduría. Vivir de acuerdo con el Cosmos sería trascender el Mundo y el Ego, no guiarse por ellos y aprender a respetarlo. Esto no lo haremos con nadie mientras no lo hagamos con el Cosmos. El respeto nace del verdadero Yo, de la experiencia de lo real. Tenemos ideas y sentimientos, gestos de respeto, pero son falsos reflejos, interesados, aparentes, destructivos. ¿Cuándo lo hemos aprendido?

En Europa, el clima comienza a ser Monzónico, extremado, grandes lluvias, el Niño y la Niña les llaman. Ahí está constatándose la globalidad de la influencia de la mano humana. Ovejas que hibernan, cerdos con genes humanos, tomates con genes animales, plantas de carne... Tanta desvergüenza biológica acompañada de una gran debilidad en las Administraciones que saben bien hay otros medios para conseguir lo mismo. La Inercia dejaré que los transgénicos acaben con la vida.

No es extraño que algunos escritores hablen de la especie humana como el Virus de la Tierra. Otros comienzan a sugerir que entre nuestros genes hay uno al que llaman el Gen Egoísta, letal. Cuando el lector se pregunta sobre su propia existencia, la de su especie y el mundo, no se sobrecoge? Es que esto puede ser la experiencia de lo real, la vida o mas bien los artificios?. Estas son “las cosas como son” o están detrás de la apariencia?

La verdad, lo real, es lo más cercano y lo más desconocido a la vez ¡Va a haber que estudiar mucho en el sentido de observar con los ojos bien abiertos, “como si tu maestro te estuviera mirando”, y aprender a concentrar poderosamente la atención día tras día...!

La mente Vulgar, superficial, es tan inocente cuando nacemos, tan flexible, que acepta cualquier influencia, situación, idea, conjunto, medio... para, en cuanto tiene una mínima estructura, identificarse con ella y llamarla Yo y defenderla, ampliarla, reforzarla hasta morir por ella a lo largo de su aleccionada “vida”.

Cuanto mayor es el número de semejantes, clones, más se refuerza el significado de los contactos, dependiendo de su aprobación y prestigio la propia imagen de sí. Un círculo, un espejo narcisista.

Es un sistema tan perfecto que por ejemplo, trasladamos un niño recién nacido al Congo y será un congoleño más. También ocurre entre los animales con cambios hasta de especie. ¿Quién no sabe de alguna situación sorprendente como la de alguna perra amamantando cerdos o gatos?

Este es el fenómeno de creación de masas, por modelos que actúan insistentemente sobre la sugestionabilidad de los “sujetos” que acabarán creyéndose como propia una falsa necesidad o cientos de ellas. Hemos de reflexionar sobre estos estereotipos como por ejemplo los de los fans que participan de la imagen pseudo real del famoso. Es una neurosis de falsa identidad.

Las Cuatro Ilusiones Básicas, dice el Budista desde antiguo son:

La creencia de que el mundo que vemos, el de los fenómenos-formas-apariencias, es permanente.

La creencia de que se trata de formas puras.

La creencia de que la vida trae la felicidad.

La creencia de una identidad propia.

En la portada del libro de esta colección “Aprendiendo a vivir, más allá de ilusiones y desilusiones”, colocaba alrededor del sello Daido, Gran Camino, a neuróticos, egoístas, enfermos, encarcelados... como buscando entrar en el círculo.

Perseguimos todos lo mismo desde esas Cuatro Ilusiones Básicas y por estas creencias nos hacemos preguntas y buscamos respuestas ambas ilusorias, provocando con nuestra propia mente las desilusiones. Es como vivir con enigmas, acertijos, charadas ¿cómo es que los demás tienen la solución y yo no? Nadie la tiene, hermanito. Eso es otra ilusión. Esa mente engañosa plantea “el llegar a ser” como algo posible, cuando lo imaginario futuro, al ocupar lo presente, lo pierde. Es como estar dormido y no poder despertar. Es la etapa del Ego, del Egoísmo condicionado, por el que el sujeto se ve impelido a sentir, pensar, hacer lo grabado, no más ni otra cosa, porque el Ego lo metería en el cajón de “asuntos desconocidos y temibles”.

Intentar ser felices con los medios que tenemos, a los que estamos acostumbrados, habla de repetición, de uso de imágenes y figuras, (imagen en acción, imaginación) tomadas de la cultura vigente, de la televisión, lo instituido, con lo que hacemos películas en rosa y azul tan engañosas como creer que la felicidad consiste en Tener: dinero, poder, amor, pareja, trabajo, prestigio, belleza...

Si nos lo creemos, intentaremos estas condiciones, metas, logros... que causarán desilusión y sufrimiento.

Todo el mundo que cumple los cuarenta años, empieza a darse cuenta de que todo se repite ¿cómo hacerlo para que no se desgaste, produzca cansancio, tedio, aburrimiento, depresión? El Budismo empieza aquí, con la desilusión y la

falta de fé en el propio Ego, en la desconfianza sobre si la felicidad existe o cómo se podría conseguir. Incluso la palabra felicidad, como otras de tanto crédito (amor, amistad, honestidad, fidelidad...) seguramente no nos atrevemos a pronunciarlas con tanta soltura ya. Esta destrucción ocurrida en las pruebas de la existencia que llamamos experiencia propia, señala ya los errores idealistas, románticos, sentimentales, juveniles...

El Camino del Tener conduce a las pérdidas, obviamente. Si se aprende esta lección, ¿para qué tener lo que se pierde y hace sufrir? Podemos llegar a la conclusión, provisionalmente intelectual, de que quien nada tiene, nada pierde, es decir, no sufre.

¿En la Nada, los árboles y los pájaros son “felices”?

Por de pronto son árboles y pájaros: ellos mismos.

Si buscamos ser felices podemos imitarles. No busquemos y emergerá naturalmente lo que hay en todos nosotros por sí mismo, cósmicamente... La consciencia ordinaria y normal, lo real.

Quizá veamos por nosotros mismos que la felicidad consiste en ser lo que se es ya: ¿uno mismo? Que es uno mismo que no sea su Yo?

Todo esto no son elucubraciones, ni teorías gratuitas impracticables: es la Enseñanza de Buda que siguen hoy setecientos millones de personas mejor o peor. Y la han seguido generaciones y generaciones desde hace dos mil quinientos años. No se trata de un invento reciente o una secta de diseño. Quien así lo crea que siga leyendo y observando su propia mente.

Démonos cuenta de que los cuentos de hadas (que se siguen contando de antiguas y nuevas maneras) son falsedades y mentiras y que las falsedades y mentiras, son cuentos de hadas. ¿Me explico?

¿Cómo distinguir?

Sobre la verdad, no se puede mentir. Pero hablo de la realidad, no de dogmas. La verdad es lo real percibido por el sujeto practicante, directamente. Me refiero a la suya. La de otro es más difícil pero sobre la propia, no hay dudas. Además se percibe solo UNA VEZ y para siempre en la vida de ese sujeto y no es una frase, ni una fórmula, ni un truco, sino un tipo de consciencia, un nivel. Todos percibimos el mismo y todos lo sabemos.

Desde hace miles de años que se empezaron a domesticar pájaros cantores se sabe que aprenden a cantar de sus padres y compañeros. No nacen sabiendo. Así pasa con la mayor parte de los animales más desarrollados y de los humanos. Lo mismo que se aprende a cantar se aprende a hablar. Todo es lenguaje y juego.

Es extraordinariamente difícil ser originales en algo, precisamente, porque estamos atados a los pensamientos, sentimientos, imágenes, y hechos... aprendidos.

No bebemos directamente del Origen.

Sólo el que investiga más allá de los límites culturales y del lenguaje de su Ego, puede encontrar el Origen. El Budismo profundiza aquí, en esto mismo, en el Origen común de todas las cosas y de aquí sale precisamente, la compasión, la comprensión, el respeto, la verdadera humildad, la tolerancia, la solidaridad... La vacuidad del origen es pura libertad y sabiduría cósmica, común a todos los seres, por lo tanto no es raro que unifique y provoque el surgimiento de las cualidades propias de nuestra naturaleza humana y además armonice, equilibre, con la imparcialidad, toda clase de relaciones. En la naturaleza no hay odio porque no hay elaboración de pensamientos. Sin embargo “hay memoria incluso en los gusanos” , comprobado científicamente que aprenden conociéndose a los que han aprendido algo.

Esto quiere decir que hay aprendizaje ¿cómo es que no se han exterminado ya entre sí las especies tras tantos millones de años de convivencia y evolución? Se sirven y se respetan mutuamente sin necesidad de un Ego.

Esto se refiere a una sabiduría real y accesible si apartamos el obstáculo, lo que sobra. Pero primero hay que reconocer qué son necesidades y qué son deseos, ilusiones, película. La puerta es el sufrimiento, la entrada el Zazén.

Por ejemplo, hoy día algunos movimientos sociales dentro de este Teatro del Mundo, van logrando desprenderse de parte de los prejuicios característicos de los últimos quinientos años. Algunos vocablos lo expresan bien como desmitificación, iconoclastia... parientes entre sí, pero la reacción pendular ha llevado a otros grupos a los extremos opuestos expresados en términos como cosificación o materialismo. Ambos extremos vuelven sin criterio alguno a repetir, desde aparentes conquistas de la libertad cultural, fórmulas que se creían acabadas para siempre como el espiritismo, satanismo, brujería e infinidad de mancias tópicas representantes del bien y del mal. Esta esclavitud al dualismo, al antagonismo, al falso equilibrio, procede de la adicción al Ego, productor de adicciones a su vez, de exageraciones y caricaturas que manifiestan ignorancia en todas las capas socioculturales.

Las mentes infantiles y neuróticas están por todas partes y nada hacen para salir de sus sueños porque son profundos esos sueños están muy aferrados a sus huesos cuyo tuétano es el miedo, el prejuicio egoísta, egocéntrico, la superstición.

Teatro para uno mismo y para los demás, Comedia, máscaras que tranquilizan momentáneamente siempre que estemos atareados, ocupados en representar.

Teatro del Mundo es igual que mundo artificial, cuentos de hadas, palabras bonitas... promesas de un instante, timos...

Sé que muchos protestarían si se les dijese que el Plan Básico Humano es el de la supervivencia, es decir, la adaptación al medio y la pervivencia de la especie, y que todo lo demás es secundario, solo cabriolas de circo. Teatro al servicio de lo dicho que es la arquitectura del poder y la fuerza, la jerarquía que encontramos en los grupos depredadores de todos los signos.

¿Cómo orientarse, separar, unir, abandonar lo que sobra? ¿Qué vale y qué no vale? ¿Hasta qué punto estamos tirando la vida por la borda? (siempre es la nuestra y la que incluye todo lo vivo porque no podemos ocuparnos de verdad solo de la nuestra o solo de la de otro. Pensemos en ello).

¿Cómo orientarse en esta confusión adquirida en etapas y edades distintas, medios y circunstancias, de creencias, ideas, opiniones, supersticiones, datos, interpretaciones, contradicciones, ... etc.?

Descansa, lector amigo, de la densidad y dureza de lo que lees, ¿pero no crees que es una cuestión de vida o muerte, que nos estamos jugando la vida? ¿No es “serio” aunque sea un “juego”?

Aquí tienes dos conceptos opuestos aparentemente, fundidos y hechos uno.

Los tópicos y los lugares comunes, asuntos, palabras de moda, peculiaridades regionales...

Los toros, el fútbol, el vino... son tópicos españoles.

Los tópicos se cuelan en la mente de manera automática, que quiere decir independientemente de la voluntad. No es que quieras aprenderlo sino que un día te encuentras hablando de y como los demás, como robots, “vale”?

Cuando tomamos grupos de costumbres hablamos de idiosincrasia de una región o país: los catalanes tacaños, los vascos engreídos, los andaluces graciosos... etc.

Si observamos las instituciones, vemos que articulan la conducta social de las personas, sus relaciones legales e ilegales, aceptables e inaceptables, buenas y malas, bonitas y feas, divertidas y aburridas...

Los condicionantes físicos funcionan de manera manifiesta o no funcionan, como por ejemplo tener las piernas y el corazón fuertes no implica dedicarse necesariamente al ciclismo o al baile flamenco también puede facultar el empleo de cartero, escalador o pastor dependiendo de las influencias próximas, si hay amigos o familiares que se dediquen a eso.

El sentimiento amoroso no tiene por qué conducir siempre al emparejamiento sexual o matrimonio sino también a otros proyectos como el de enfermera o bombero.

Medir dos metros no tiene por qué conducir obligadamente al baloncesto, también se pueden aflojar bombillas.

Un minusválido como su nombre indica, puede serlo de las piernas, pero sus manos o su vista o su cerebro, pueden ser más válidos que los de los otros.

Como condicionantes sociales se pueden poner ejemplos como estos:

La familia espera que sus componentes progresen un paso más al menos que los padres.

En las clases medias es más bien raro un carpintero.

En las altas, una cocinera.

Ejemplos de condicionamiento cultural:

Es difícil que el que tiene una carrera universitaria prefiera ser peón en el campo.

Que un albañil sea novelista.

Que un agricultor, modisto.

En el económico dicen que los pobres son los nietos de los ricos, es decir, que el dispendio conduce a la pobreza. En general, el dinero permite tener proyectos y aspiraciones que sin él no se consiguen. Aun no teniendo cualidades, los adinerados consiguen enchufes, privilegios y títulos.

Así mil condicionantes más, como los de la edad nada menos por los que en tiempos actuales a los cincuenta ya se es un jubilado. La raza, pues sabemos que hay países donde los negros son menos apreciados que los blancos, estando en desventaja.

La religión, las ideas políticas... condicionan favoreciendo y dificultando las relaciones y la existencia de la gente según el país donde se encuentran, la región, el pueblo, el barrio y hasta el piso.

Con todo ello se puede demostrar que hay muchas presiones y manipulaciones sobre cada individuo, que se utilizan sin que se de cuenta o lo que es peor, creyendo que tiene libertad, pero está cogido de antemano.

La clave pues, es darse cuenta, ser consciente de que tu Ego reacciona a estímulos exteriores inconsciente y automáticamente, sin pensar tú mismo, pues el Ego es un instrumento y no tú mismo. Que el instrumento te maneje a ti, es como reconocer tu idiotez, ¿no? Etimológicamente idiota es el que se aleja o está lejos de sí mismo.

¿Sufres porque tu ego pretende imposibles? Ideas, deseos, ilusiones, proyectos, fantasías, tópicos... etc.

¿Eres un muñeco en manos de la propaganda? Contéstate a ti y obra en consecuencia. ¿Eres acaso un idiota ignorante?

¡Vamos, contéstate!



Forma y Vacío

Una vez le expliqué esto a una chica de veintidós años, que el condicionamiento nos hacía egoístas e inconscientes y se echó a llorar inconsolablemente diciendo: “¡veo que todos los actos de mi vida han sido egoístas, todos guiados por el interés personal!” desde entonces comenzó a practicar el desapego buscando la respuesta a la pregunta ¿quién soy yo en realidad?

(Aquí el lector descansa y yo le ruego que reflexione sobre lo leído)

Tras esta pausa con descanso, algunos comentarios sobre una Humanidad que en general se presenta como madura, cuando sus contradicciones son claramente juveniles alterando el apasionamiento con la circunstancia. Se trata de tópicos morales, juegos dobles, dobles morales o varas de medir según de quien se trate, no reconocidas abiertamente. De manera reducida, puesto que son docenas las nombrables, desautorizan a los Estados para erigirse en modelos imitables comenzando por la corrupción de muchos de sus dirigentes. Cosas de hoy mismo:

El trabajo y la explotación de los niños.

El desprecio por los ancianos, como los abandonos en las gasolineras.

Costumbres degeneradas, moda de la grosería, la desvergüenza y la falta de respeto a casi todo y la exhibición que se hace de ello.

La contaminación de los ríos, el mar, los bosques todavía con DDT, dioxinas, azufre, limpieza con ultrasonido y no con agua.

La contaminación de la Tierra con insecticidas pero además muchos desechos de todas clases, residuos industriales, las lluvias ácidas, el plomo de los cazadores en las marismas y en los prados que se comen los animales e intoxican a los que se los comen.

Las radiaciones por pruebas atómicas, los conservantes y disruptores hormonales que feminizan a los machos de todas las especies poniendo en peligro la reproducción.

La contaminación de los alimentos cárnicos con hormonas, conservantes y presentantes.

La piel de las frutas impregnadas de insecticidas y ceras que afectan a la salud.

Torres de alta tensión cercanas a las viviendas.

Electricidad de bajas frecuencias en electrodomésticos, telefonía, etc. que afectan al funcionamiento orgánico.

El abaratamiento de todos los productos alimenticios básicos como si estuviéramos en una posguerra interminable cuando deberían ser subvencionados y tan caros como fiables ya que son de primera necesidad y si se trata de la atención a las primeras necesidades humanas habrían de subir los sueldos y no las plusvalías.

Que cada ciudadano no pueda elegir su forma de morir y que la persona no deba ser un médico sino el que se ofrezca.

Taparse los ojos frente al fenómeno de la prostitución que está sin reglamentar, sindicar, ni tributar y que esté saludablemente controlada.

La venta de óvulos, espermatozoides u órganos para transplantes, relacionados con la caza del hombre como trofeo y negocio, la matanza de niños de calles conocidas tercermundistas.

La experimentación farmacéutica con animales, investigación y producción de vacunas cuando los propios científicos aseguran que pueden ser hechas con ordenadores.

La proporción de animales que mueren en los viajes y las cuarentenas entre fronteras para ser vendidos como mascotas.

Y así cientos y cientos de cosas, reuniones internacionales que son una burla y un suicidio compartido. La guinda, es la calificación de maniáticos de la salud a los que nos preocupan estas cosas.

Resumiendo: no tenemos derecho pero hacemos todo esto. Contradicción, dualismo, enfrentamiento entre lo que se piensa y lo que se hace ¡El deber y la conveniencia!

No estoy criticando nada sino exponiendo lo que pasa, lo que está a la vista de todos y la contradicción con lo que se presenta como modelo. La Comedia Humana o Inhumana, el Gran Teatro del Mundo es:

perseguir implacablemente los propios deseos de logro, objetivos, ganancias, es desencadenar tanto el bien como el mal.

El gran Teatro del Mundo funciona también con la inspiración moral, el dualismo de pensamientos, sentimientos y acciones buenas-malas.

Son las dos caras morales del Ego. Si algo repugna por malo, se establece un conflicto entre, si no lo quiero porque es malo, sí lo quiero porque me gusta.

La mente que duda y elige no hacer el mal, escoge de manera egoísta lo que más pesa en ese momento en su Ego, en otro momento será al contrario, vencerá lo que gusta sobre lo que no debe hacerse. En ambos casos hay duda, valoración, oscilación y en ambos casos el Ego gana.

Los motivos del Ego son los que prevalecen. Este es el caso de una buena persona vulgarmente dicho, para quien sí existe la moral. El sujeto inmoral no se plantea esto sino que va directamente a lo que le gusta, no hay oposición de intereses, antagonismo, conflicto, lucha y vencedor. En este caso también gana el Ego, el egoísmo y ésta es una mala persona. En general así se ven las cosas en la sociedad.

Un Budista se entrena años y años de manera que no esté enganchado en un caso ni en otro. Es la situación tal y como es, la que manda, sobrepasando lo

que gusta y lo que disgusta. La realidad siempre es lo actual y presente; para poder vivirla ha de hacerse sin Ego, así es realización del sujeto; en la fusión y unificación del sujeto y del objeto, desaparecen ambos y queda la acción Una. Se suele decir en medios cultos esa cursilada de “la naturaleza imita al arte”. Últimamente he oído algo más asombroso aún y es que “la vida imita a la televisión”. Asombroso en el sentido cierto de la expresión. La gente imita a la televisión. La vida social la imita, una se nutre de la otra. Pura falsedad. Es inexistente para la vida de verdad. Es Teatro, artificio envenenado. El problema está en saber reconocerlo, descubrir la falacia y liberarse de ella, “ver es no ver y no ver, es ver”.

¿Por qué si es inexistente y artificial tiene tanta eficacia destructiva? Parece contradictorio: un fantasma no es eficaz, un espíritu tampoco porque no existen sino en la mente de quien cree en ellos, sin embargo aunque no existan llevan al creyente a realizar actos con cuerpo. Actos materiales, químicos, físicos, mecánicos y eso si que tiene dimensiones.

Llamamos mente institucional a la aprendida cuadrícula sobre la que estamos a favor o en contra, aceptamos o rechazamos.

Ambos son condicionamientos de signo antagónico pero no se salen de la cuadrícula. También hemos visto que la mente institucional de cada uno, reflejo de la cuadrícula social-cultural, condiciona la percepción, los sentimientos, la acción viéndose clara su función uniformadora y articuladora de una falsa realidad donde todo se reduce a palabras separadas nítidamente unas de otras, diferenciando y organizando antagónicamente sus relaciones. Ejemplo: el trabajo del ocio, las comidas, descanso sueño, amor y sexo, hombre de la mujer, lo privado de lo público, sanos y enfermos, viejos y jóvenes...

Esta es una organización útil que cumple con unos objetivos pero al reflexionar sobre el Ego, se convierte en mente institucionalizada y egocéntrica. Es como un Estado Personal y superestructurado llamado Ego que se pone a mandar en el caso del hombre normal y corriente que de esa manera dispone de ciertas guías y orientaciones para interrelacionarse con los semejantes, pero al mismo tiempo no se despega o se desapega de esa estructura, ni tiene por qué si no anda buscando algo más que no sea solo mejorar, como más adelante veremos en la escala de ofrecimientos de esa misma sociedad.

Lo que sí podemos preguntarnos es si el Ego vulgar, al disponer de un abanico de posibilidades antagónicas que va de lo bueno a lo malo, no desencadene él mismo las diferencias que la sociedad trata de evitar en lo que tienen de conflictivas, desordenadas y destructivas, por lo tanto creadoras de desajustes y sufrimientos. Esto es lo que hemos estado contemplando y no da mas de sí, porque no se trata de que el Budismo influya como clave del funcionamiento

social aunque históricamente haya sucedido en toda Asia. En todo caso es una revolución individual. A pesar de todo puede influir en campos distintos, como se dice del psicoanálisis respecto a este siglo, pero sin embargo no todo el mundo se psicoanalizó. El sentido de las críticas pues, difiere mucho si se tratan desde el Budismo porque si son sociales, son constataciones, fenomenología, observaciones evidentes, referidas al propio Ego, como reflejo y sostenedor de la trama social simultáneamente. Por eso cuando hablamos del abandono del Teatro del Mundo en lo que tiene de comedia, simultáneamente estamos hablando del abandono del Ego. En todo caso, la sociedad crea circularmente un producto deforme y los productos deformes, una sociedad conflictiva, cosa que no nos extrañará leer aquí. A alguno se le ocurrirá la feliz frase de “no somos perfectos”, “mal de muchos”, pero de lo que aquí se trata es de reconocer que ambos son productos causa y efecto a la vez, Karma, y como tales, incoherentes con la vida por artificiales.

Continuaré preguntándome con el lector si esta capacidad egótica del “tener y tener más”, acumulación de bienes y recursos que solo se obtiene por hábiles operaciones de quitárselo a otros, procede del Ego solamente o es una ampliación del instinto heredado de la evolución y la genética, ya presente hace doscientos millones de años en los insectos sociales, hormigas, abejas, posterior a las especies solitarias, más antiguas. Hay aves que acumulan bellotas haciendo agujeros en la corteza de los árboles y encajándolas, así como roedores que esconden castañas para el invierno.

Todavía algunos grupos humanos disfrutaban de la etapa prehistórica de los pueblos recolectores, sin plantar, sin intercambiar, sin propiedades, conocido fondo de conflictos. ¿Son la sobrepoblación y la escasez de alimentos por acaparamiento, los factores principales de los enfrentamientos? Si es así, llevémoslo a la vida individual y social y observemos qué cambios individuales necesitamos. Las revoluciones de este siglo han tenido como origen algo parecido, variando sin profundidad las costumbres y culturas continuando a pesar de tanto esfuerzo, el apego, el Egoísmo. Cuando la dimensión social del sujeto es tomada por él mismo y ensalzada, observamos que selecciona los temas que impresionan a la mayoría: la fama, el dinero, el prestigio, el poder, ... Obteniendo mucho de esto, el sujeto se cree mejor porque vale más; es más, porque tiene más, “tanto tienes, tanto vales”, del refrán. La importancia personal de la autoimagen exterior e interior, será uno de los reductos del apego más difíciles de resolver para él.

Pero también la propuesta mundana y sus exigencias pueden llegar a ser insoportables y hasta mortales. Demasiados trabajos, responsabilidades, obligaciones, tensiones, ambiciones, tornan la función protectora de la sociedad

en madrastra, un monstruo insaciable, un chupador destructivo, que acaba con el humor, la calidad de la vida y la salud física y mental. Lo llamamos estrés. El depredador y la pieza se confunden. Ya no sabemos quién es quién.

¿Y el cuerpo?

Hemos de preguntarnos si el cuerpo se mantiene indiferente a la causa verdadera o falsa que, procedente del Ego, como un deseo, pensamiento, proyecto o acción... le ordena moverse o estar quieto.

Aunque esta distinción sea falsa, al menos desde el Budismo intentamos la unificación cuerpo-mente-cosmos; partimos de la separación intelectualizada de estos términos ejercitando el error dualista típico del Ego, del que ya comentamos. Así es como malfunciona la cosa pero hemos de darnos cuenta y entender hasta donde podamos, porque se trata de la base del Despertar nada menos. Si descubrimos la falacia, el autoengaño al que nos somete nuestra ignorancia, hay posibilidades de despertar, cambiar.

Desde mi experiencia Budista y como médico psiquiatra diré que no es indiferente. La mente ilusoria maneja al cuerpo como un simple instrumento de sus sueños, le fuerza y presiona hasta sacarle de sus límites de equilibrio sometiéndole al estrés, drogas, ansiedades, tensiones, mala alimentación, higiene insuficiente... etc. y por otro lado no cuidándole adecuadamente, escuchándole y aprendiendo de él, porque el cuerpo aunque es para usarle, no es nuestro. No es una propiedad personal, un objeto. Es naturaleza cósmica y respetarle, habla del grado de profundidad de nuestra consciencia.

Este uso egocéntrico, egoísta, del cuerpo, depende de la ignorante creencia de que es capaz de soportarlo todo y de equilibrarlo, restaurarlo y recuperarlo de todos los excesos. Esto es radicalmente falso y se paga con salud y en forma de sufrimientos tarde o temprano, con enfermedades y con reducción del tiempo de vida, como he comentado en otros libros sobre la certeza que dan los estudios científicos.

El cuerpo, tiene su propio lenguaje y es el de los órganos y las funciones, las adaptaciones naturales al medio, las estaciones... etc. . Pero este lenguaje está mezclado con dos lenguajes más. Uno el simbólico, procedente de la mente que expresa crípticamente problemas que no sabe solucionar el Ego o que ha



Vacío y Forma

reprimido por temor, así como deseos no satisfechos... etc. . Por lo tanto se expresa el Ego y no el cuerpo utilizándole una vez más como instrumento. Ejemplo alguien “no traga” a una persona y no puede comer en su presencia.

Alguien no soporta a sus compañeros de oficina y dice que se ahoga y tiene ataques de asma cuando llega al trabajo.

Alguien teme hacer un viaje y de repente tiene una parálisis en las piernas.

Alguien tiene que dar una conferencia y se queda afónico ese día solamente.

Interminable y mucho más complicado también.

El otro lenguaje tiene que ver con sintomatología exagerada bien frenadora o aceleradora de las funciones de los órganos, procedente de los dos mecanismos que integran el sistema nervioso vegetativo. En este lenguaje tienen más que ver las bases energéticas de los conflictos de carácter acelerador o su contrario como la ansiedad del estrés o frenador como los de las depresiones sin olvidar que en el estrés metemos cien cosas. Lo resumiría diciendo que todas las autoafirmaciones de imagen, riesgo, responsabilidad,... se reflejan aquí.

El médico habrá de manejar estos tres lenguajes para ayudar al paciente y el paciente también para ayudarse así mismo. Aumentar la propia consciencia, no delegarla completamente en los demás, es equilibrar las posibilidades. No es fácil. Solo a los tontos les parece sencillo. Pero si se supera el apego a la vida y a la muerte, entonces, también es fácil. “Todo consiste en prescindir de las preferencias” y dejarse conducir por lo real cósmico.

Después de leer cosas como estas que parecen tan complicadas, nos acogemos a explicaciones Budistas tan simples como “ni quitar ni poner nada”, de mi maestro Soden con lo que quería decir que si nos ajustamos al Camino, el Cosmos hará todo lo necesario por nosotros porque somos él mismo. Este es el camino, del “no hacer”, que nadie puede hacer pensando, sino el Cosmos, centro de la sabiduría, no pensando.

No habiendo manera de abarcarlo todo con la mente que piensa, tomamos Refugio en el Dharma de Buda que lo abarca todo. El Buda es el que comprendió.

Se puede afirmar que aquel que piensa que pensando, piensa, es un iluso.

Y también lo que aquel que dijo “pienso luego existo” manifestaba un logro de comprensión muy limitado. Habríamos de completarlo añadiendo “pienso, luego existo, pero no vivo”, integrando así la intelectualidad en el Cosmos. La Existencia como pensamiento es algo fantasmal, no-existente, por lo que lo identificamos en el Ego-personaje.

El Refugio Budista en la Enseñanza, en el Camino, nos descubre cómo somos de ignorantes. Sin embargo el Ego se refugia en el Mundo, en las llamadas “responsabilidades”, que no son otra cosa que respuestas hábiles o disculpas

encubiertas, estrategias de protección del Ego para escoger lo que nos gusta y posponer lo que no nos gusta. (Personaje).

¡Otra vez el dualismo!

El Budista se entrena en iluminar ese problema. No hay lo uno o lo otro, solo lo Uno, lo que hay en cada momento. “Estar en lo que se celebra y celebrar en lo que se está”, es una sola cosa aunque parezca que las palabras dicen dos.

La verdadera realidad se expresa en términos esenciales, siempre en lo necesario. No tiene que ver con los deseos y las ilusiones (al decir ilusiones me refiero a las fantasías, no a hacer las cosas con alegría o energía). El Teatro del Mundo, lo llama austeridad y suele ser una receta intelectualizada. La verdadera austeridad es verdad cuando es un aspecto que manifiesta la verdad.

Doguen, el renovador del Soto-Zen, devolvía al río de Eiheiji el agua sobrante de lavarse.

La austeridad puede verse como un sistema económico, como el verdadero pensamiento que evita riesgos o tanteos innecesarios. Un sistema “económico quiere decir administrador de una casa”, por extensión ahorrador de la energía, el cuerpo, la mente, el cosmos. Tiene la misma raíz que ecología o comprensión de la Gran Casa del Universo. La austeridad evita sin depender de nada, solo de la sabiduría cósmica, el destrozo natural, el dispendio, el despilfarro de materiales, la explotación, contaminación... y todas las consecuencias proporcionalmente destructivas sobre la vida acuática, forestal, aérea. Es un sistema de equilibrio, normalidad, salud, relaciones y bienestar, interdependiente y Uno.

Nada de acuerdo está con esto la economía capitalista fundamentada en el despilfarro de la producción, el consumo y los excedentes. Este es el precio más caro que puede concebirse para todo. Aquí, la ley del Ego, ilusiones, deseos, sobrantes, desequilibrios provocados en otras zonas geográficas... destructividad, son las manifestaciones del poder del Ego, de los Egos del Teatro del Mundo, de un desarrollo insostenible, sin importar lo demás (los demás, se trate de quien se trate) o sus propios descendientes. “Yo y lo mío” por delante, siempre, ahora, sin mirar más y en brutal competencia. Aquí se junta la ignorancia a la fuerza, se juntan aquello de “loquieroahoramismodámelo” con “sabelotodoquieromásymás”. En cuanto a las previsiones de los entendidos: unos datos que las hacen ridículos. El primero: hace unos cuatro años se comprobó que en las previsiones económicas a corto plazo de un grupo de especialistas en economía y otro de fregadoras, ambos grupos británicos, los resultados fueron semejantes. Esto en el corto plazo, con que es demencial hacerlas en el largo plazo. Sería curioso hacer

previsiones teniendo en cuenta solamente la velocidad con que ocurren los cambios tecnológicos.

El segundo dato: se están dedicando sumas bien llamadas astronómicas, en la localización de planetas donde trasplantarse los terráqueos. Eso supone previsiones de destrucción, posibilidad nada rara. El crecimiento expansivo y colonizador de Europa hacia África con tradición de muchos años, se ha abandonado, lo cual tiene un significado desesperanzador.

En resumen, la propuesta mundana es para muchos, insoportable por el exceso de trabajos, responsabilidades, conflictos, obligaciones, riesgos, estrés, accidentes, enfermedades de la llamada civilización... etc.

La sociedad protectora se ha convertido para muchos, cada día para más y globalmente para todos en un monstruo insaciable, chupador y destructivo, enloquecido y neurótico o más grave aún. La pesantez de pertenecer a ella acaba con la intuición de libertad, sofoca la salud, el mundo, la especie y la realidad.

Van apareciendo tímidas alternativas facilitadas por los ordenadores como el trabajo en casa, con una nueva problemática. También mantenerse en el campo donde parece, solo parece, que no llega tanta basura. O de no compromiso con un futuro incierto decidiendo no tener hijos. Todas ellas son simples cortinas de humo: reacciones y no acciones genuínas.

Este es el ambiente donde crece nuestro Ego. ¿No se ve la enajenación, la egomanía, la identificación con los argumentos egocéntricos y el delirio de personalización?

Si la respuesta es afirmativa quiere decir que nos movemos en la locura, aceptémos, que todos estamos más o menos locos, somos muy raros todos, no sabemos convivir con la vida y destruimos como si un mal general nos disculpase.

Al parecer no hay suficiente sensibilidad para esperar reacciones colectivas. Solo queda lo individual, la puerta de atrás.

La propuesta de modelos de sociedad con programas de regeneración y respeto, no tienen suficiente respaldo. Como no se trata de volver a las cavernas, ¿qué puede hacer el inadaptado sino dar un impulso civilizador (de ciudadano en acción, palabra nacida en el siglo pasado tras la Revolución Francesa), en su consciencia individual y continuar el camino con unos pocos? Por tanto se trata de una revolución individual iniciada hace dos mil quinientos años y seguramente antes, que hoy deben practicar mejor o peor, unos setecientos a mil millones de personas en la otra desconocida parte del mundo. Conscienciar el Origen, asunto nada milenarista, volver a la fuente, es recuperar nuestra Verdadera Naturaleza, la paz y la sabiduría que todos nos merecemos y

que no hay ni en el corazón, ni en el cerebro, ni en las relaciones con todas las cosas y seres. Pero al parecer esta humanidad ha de suceder con nuestra voluntaria colaboración y esfuerzo. En caso contrario, a nadie le importa: las montañas seguirán siendo montañas y los ríos, ríos.

En resumen, partimos de que toda identificación, sea cual sea y se trate de lo que se trate, es limitadora y limita. Libertad significa en el Zen, no limitación, vacío, nada (Sunyata), no identificación: “ni mente, ni Buda, ni algo”, por tanto ni alguien con identidad personal o particular.

Todo estado intermedio o de evolución más abierta, es solo un ángulo, una fase, una máscara de la consciencia personal y por lo mismo una manifestación del apego. La mente impersonal no se apoya en nada, es la nada, está vacía y sin forma haciendo precisamente posible, la forma.

La mente de la que hablamos los Budistas e intentamos realizar, es la del Vacío y la Forma verdaderos que no es la del Ego como centro y como Todo.

La falsa mente se identifica con el nombre, el apellido, la profesión, el lugar de nacimiento, la familia, la región, el idioma, la raza... las creencias, las opiniones... éstas son señas y signos civiles, estares sociales, parcializaciones del apego a partir de los cuales se mantienen las diferencias, los conflictos y los sufrimientos. Constituye la socialización conveniente de toda agrupación pero no nos proporciona identidad profunda.

La auténtica identidad no es una despersonalización de lo civil, de todos esos mecanismos indispensables para el funcionamiento social mínimo, sino una impersonalización, la capacidad de no identificarse con nada que es imparcialidad, única postura para ejercer la libertad y “ver las cosas tal y como son” ecuánimemente, con discernimiento y madurez.

La integración de lo superficial y lo profundo en los tres ámbitos del yo-mundo-sociedad es el trabajo de equilibrio y de unidad a realizar sin dejar nada fuera. Las casualidades del tiempo y el espacio, los convencionalismos, no son la esencia sino los obstáculos que ocultan, mientras se van superando, el origen, el cosmos, “nuestro verdadero rostro”.

Cuando el emperador de China preguntó al monje Zen Bodhidarma, el indio, que quién era para desestimar lo que hacía por el Budismo, el monje le contestó, ¡no lo sé, señor!

CAPÍTULO 2 - CÓMO SE FABRICA EL SUFRIMIENTO RESULTADO DEL EGOÍSMO.

B.- EL EGO, UN ENGAÑO PERSONAL DE LA CONSCIENCIA SUPERFICIAL. EL DESCONTROL EMOCIONAL. DESEOS E ILUSIONES DE FAMA, PODER Y FORTUNA

Sensaciones, afectos, sentimientos, emociones... la mente infantil se deja influir sin resistencia al placer del tener, ganar y no perder. El desmadre adrenalínico. Las adicciones más corrientes provienen de modelos sociales y hoy son ya enfermedades: juegos, compras, comida, drogas, trabajo, sexo... El consumo del “morbo”. La ausencia de la prevención o higiene mental. Los conflictos. La amistad Budista. Verdaderas relaciones y sentimientos. Saborear el origen. Aficiones Zen exageradas. La Gran Decisión del desapego. El Sampai.

Se hace necesario aclarar desde el principio que la serie de vocablos utilizados en general con respecto a las emociones, no los tendremos en cuenta como definitivos. Son convencionales, aceptados por el mundo civilizado pero sin embargo en una gran parte de los idiomas del mundo, más de trescientos, no tienen traducciones homólogas. Se han construido envueltos en la mezcla de culturas supervivientes de muchas otras, por lo que todo lo convencional es por principio provisional, variando con los años, los lustros o los siglos.

Lo que está más cerca del reconocimiento de emociones, sentimientos, afectos... son las sensaciones, percibiéndose como una energía que nos inunda, nos afecta, la “sentimos”, no confundible con lo intelectual.

Cuando se relacionan con el contenido, les ponemos distintos nombres: instintivo a lo básico y visceral, a lo orgánico que es lo referente al hambre, el sueño, el sexo, la sed, el abrigo... porque son y expresan el sostenimiento de la vida. La más básica y primitiva sensación general que se pone de manifiesto mas claramente cuando es amenazada o puesta en riesgo.

La sensación parcial referida a cada sentido, la llamamos ver, tocar, oler, degustar, oír. En Asia añaden pensar como una de las seis puertas. También se la llama a esta mente que piensa, “el ladrón de los sentidos” porque interpreta las sensaciones y las discrimina buscando y procurándose las agradables y huyendo de las desagradables según el gusto:

A la fijación exagerada de la mente a ciertas sensaciones, lo llamamos sensualidad y es considerada como una forma de esclavitud, atadura y consiguiente sufrimiento. Hoy comenzamos a llamarlo adicción y exige su

tratamiento porque vemos la capacidad destructiva de cada adicción a la comida, al sexo, internet, tv, trabajo, drogas, compras... y otras dependencias y fijaciones automáticas más complicadas considerándolas ya como enfermedades del control para una mente débil. Estrecharse y depender de algo pone en peligro todo lo demás.

Un ejemplo es el de la televisión por la que todo el mundo tiene mucha información sobre las mil maneras de la desgracia y el sufrimiento y sin embargo no parece que ello conduzca a eliminar, disminuir o descubrir las adicciones sino al contrario. Y ésta es la gran adicción precisamente, a su propio Ego. Es la adicción a los propios deseos, pensamientos e ilusiones, adquiridas, sugeridas por el ambiente, el origen del sufrimiento, el descontrol y el motivo básico de la Práctica del Zen y su Transmisión por todos los medios posibles, incluidos los libros de esta colección (que se venden a menos precio que el que cuesta editarlos y se promueve su difusión no comercial).

Todos estamos viendo cómo en esta época, se practican los extremismo más insospechados que llamaremos “la vía de la adrenalina”, el camino del desmadre, la transgresión delictiva, ... y otros con nombres tan significativos!... como riesgos innecesarios y gratuitos que parecen señalar una gran desesperanza, falta de proyecto, descuido de su espíritu y de su vida. Es cierto que podrían estar significando una urgente petición de ayuda.

Un jeroglífico de hace cuatro mil años manifiesta el descontento de un maestro hacia otro cuando le manifiesta “esta juventud de hoy está inaguantable” pero por el contrario, mucha gente, se siente revivir ex-poniendo, porque estas cosas, “ponen”. Parece tratarse de la erótica adrenalinica que lo “pone todo de punta”. Aquello de “la mujer, descanso del guerrero”. Matar, ex-ponerse, excita y hay que librarse de tanto tóxico con las endomorfina de la relajación y una última contracción que conducta al sueño reparador y el olvido.

Si lo dejamos aquí, tenemos a un hombre o una mujer elementales, escasamente evolucionados. Se dice que en la historia aparecen los matices y el remilgamiento como fenómenos artificiales, con su retórica, desde la invención del amor, hijo del “aburrimiento” palaciego y sus falsas ocupaciones como el cotilleo romántico, útil para casarse educadamente, porque los que se casaban y casan, son propiedades, el verso, la música y la danza elaboradas,... . Así aparecen los profesionales de corte para el entretenimiento que hoy vemos popularizados, es decir como falsas conquistas del pueblo. Pan y circo que llaman cultura.

El amor este, ha debido tener, no obstante, muchos antecedentes históricos procedentes de diversas civilizaciones que desde la ociosidad, se han esforzado imaginativamente con el objetivo de distinguirse de los animales, diferenciarse

de ellos, despreciándoles, usándoles como objetos, instrumentos para los intereses superficiales y egoístas pero también los han necesitado para construir símbolos y fábulas, hasta superarlos en la creación de los dioses-dioses, dioses-hombres y hombres-dioses.

Pero dejando esta triste y decadente historia que aún continúa, supongo que al hablar de amor en serio, nos refiramos a esa energía cósmica que todo lo une, que tiende a comunicarse porque sí, sin causa aparente pero en beneficio de todas las cosas y seres para el uso por lo menos cuidadoso sin exageraciones como la pasión por la ganancia, el poder, la conquista, la depredación... ya comentadas páginas atrás, destructivas, fenómeno no producido por los propios animales y plantas en millones de siglos de evolución y millones de especies en constante interacción que los Budistas percibimos como de armonía y equilibrada interdependencia por la que todos se sirven a todos.

Dos palabras sobre la falsa dialéctica a propósito de la compatibilidad o no, la exclusión o no entre el amor y el sexo como ejemplo simplón de un dualismo y un antagonismo creados por las palabras, los tópicos y la verborrea de los autorizados.

En virtud de la unidad y la interdependencia nombradas, nada se puede separar de nada. Nada tiene tampoco nombre diferenciador pero si nos empeñamos en ponérselo, no caigamos en la trampa de ser utilizados por él para dividir lo indivisible o comprender lo incomprensible porque sin ello, todo degenera, se falsifica y se pervierte. Cuando esto ocurre, la confusión se apodera de la mente del sujeto y es muy difícil recuperar el cabo del hilo por lo que algunos optan por abandonar comenzando de nuevo. (Ver mi Libro N° 2 donde reflexiono sobre el tema con el título “Como coser cuando se acaba el hilo”).

Con todo quiero hacer ver la falsedad tanto del antagonismo como del inclusismo de ambos vocablos amor y sexo. Puesto que no existen como partes separadas de otras muchas sensaciones, sentimientos y acciones de una relación. Otra cosa es la diversidad en la expresividad de los distintos lenguajes utilizados en cada situación. Variará la proporcionalidad, la apreciación del sujeto y hasta su intencionalidad pero nunca podrá manipular el todo de la cuestión. Este es siempre el mismo problema: cuando la mente es manipulada por sus deseos, lo que consigue, no es modificar el Cosmos sino perder la posibilidad de participar conscientemente en su inclusión en el mismo por la sencilla razón de que ya es Cosmos.

Es muy probable que este desprecio por la animalidad y posteriormente por sus instintos, haya servido para despreciar los instintos humanos sublimándoles en concepciones morales, literarias, más distanciadas aún de los animales. Todavía hoy se escandalizan muchas mentes de la teoría de la evolución de las especies

de Darwin. Mentes tradicionales, convencionales ancladas en siglos anteriores que llegan a prohibir tales enseñanzas en las escuelas hoy.

El practicante Budista tiene la oportunidad de experimentar qué es el Cosmos cada vez que deja caer su mente superficial llena de ideas contenedoras y provocadoras de diferencias y consiguientes exclusiones. Experimentarse como Cosmos, no significa que la mente superficial no se active en otro momento para aportar gestos útiles pero nunca con exclusividad o sería de nuevo enajenación en el robot. Por esto el Zazen es el entrenamiento del estado de alerta que posibilita observar el movimiento de las consciencias en el contacto con el mundo real.

Siguiendo con el esquema de rotación de los ritmos naturales y con la dialéctica energética lupasquiiana (Ver mi libro: La Psicología entre la Física y la Ecología. 1.973) por la que la actualización de un campo potencializa otros y así en sucesivas actualizaciones, algunos han comentado como motor de la supervivencia de las especies, al menos las más modernas, eso que se ha dado en llamar en los “animales superiores”, el atractivo del placer sexual. Esta energética especializada no puede prescindir de ningún aspecto de la energía haciéndolas a todas por sí, especiales por indispensables. ¡Qué bueno sería para todos ir aprendiendo a ver como indispensables todos los seres y cosas, es decir como nosotros mismos!

Otros reservan al motor energético un primer lugar para los hechos heroicos, las grandes empresas, conquistas, edificaciones, artes y maravillas aunque para otros estas super-actividades no constituyen más que compensaciones por las que los “grandes hombres” tratan de equilibrar una pretendida impotencia o cuando menos, insuficiencia sexual quizás fisiológica o quizás representativa de sus desmedidas ambiciones.

El Ego nos puede manejar de mil insospechadas y sutiles maneras. En su aspecto-memoria, observemos que en un escalofriante experimento se demostró que animales que mediante un sistema eléctrico podían provocarse a sí mismos orgasmos, se enganchaban de tal manera que “olvidándose” de



Forma y Vacío

comer, desencadenaban orgasmos continuamente hasta su agotamiento y muerte.

Desde mi punto de vista quizás Budista, toda evaluación en términos de más esto que lo otro o menos, como por ejemplo el sexo, la comida, el sueño, las compras, el juego, las drogas, el trabajo, la tele... sigue representando la enorme energía condicionadora del Ego hasta la adicción a estos y otros asuntos nombrados cuya adicción depende de la identificación con los propios deseos y pensamientos, que creemos ser.

La clave, pues, está en cómo equilibrar esos ritmos sin especializaciones ni adicciones con lo que volvemos a la referencia hecha ya: todo es Uno e interdependiente, nada hay más importante. La cuestión es la oportunidad. Qué asunto actualizar y con qué intensidad en cada momento presente.

Una mente madura es la que respeta porque conoce y experimenta la unidad y el equilibrio de la variedad, librándose de las contaminaciones, deshaciéndose de sus basuras sobrantes y tóxicas (un tóxico es un sobrante, un añadido a lo natural, algo ya usado y sin posibilidad de reciclaje en ese organismo que si lo retiene se hace disarmónico, cuerpo extraño o causa de enfermedad).

Estos añadidos del cuerpo, de la mente del mundo, se llaman en Budismo Skandas y la manera de soltarlos consiste en seguir el Óctuple sendero y los Seis paramitas o Prácticas de liberación, tan Coherentes.

Cuenta la tradición Zen, que había una monja que predicaba el Dharma, la enseñanza de Buda, con su cuerpo. Esto me parece que quiere decir diversificación y libertad. Predicaba bañándose, trabajando, comiendo, en la cama, vistiendo, paseando, acariciando... sin apego a las palabras, sin nada que obtener, sin buscar nada, sin “mente”. De esta manera se ensancha todo lo reducido a amor-sexo-senso hacia la Práctica del saboreo de todo, de la vida, sin especializaciones.

Hay amores-sexos posesivos e inseguros en mentes aferradas a un esquema porque tienen que tener la existencia pensada y creída, “como todo el mundo” y así parece asegurada. Imaginada es parecido a asegurada, como un conjuro mágico, la mayoría hemos tenido una mente así, o mejor dicho, hemos sido tenidos por una mente así y conservamos mucho de eso.

Todo es miedo aprendido de los prejuicios pero el no-miedo, también se puede experimentar con el desapego sano.

Comprendamos que todo es impermanente, nada dura, todo cambia, todo llega y también se va: esta es la ley. Entonces ella, esta ley, te enseña a vivir sin tanto miedo, previsión, apego a cosas, situaciones, personas, ... piensa si solamente leer esto, lector, no te tranquiliza algo, pues caer en la cuenta de que además se puede aprender y realizar, tranquilizará mucho más.

Los casos extremados no existen. Son interpretaciones de “solo sexo” o “solo sentimiento”, tópicos por los que se atribuye más el primero al hombre y el segundo a la mujer pero también parece ocurrir así entre los animales. Por qué avergonzarnos? Una vez recorrido, podemos modelarlo, realizarlo según las convicciones de cada cual que es el que ha de hacer el intento, el amor platónico y el sexo duro son caricaturas blanco-negro, aislamientos, adicciones al esquema mental, al compromiso, a las sensaciones placenteras y muchas cosas más a la vez como reacciones, rutinas, consumo mecánico sin complicaciones, autojustificaciones... y con todo aún no hemos hablado de vivir porque aprender a vivir no es comprender algo sobre esta cosa u otra cosa sino que cada ser es la puerta de entrada. Me seguiré explicando porque la frase no se puede entender.

Todos los particularismos que he ido nombrando habiendo seleccionado el amor y el sexo como paradigmas del dualismo mente-cuerpo, humano-animal... nos sirven como ejemplo para todos los demás apasionamientos, descontroles, extremismos emocionales, dependencias... etc.

Ellos manifiestan todos a la vez, el “amor propio”, el orgullo, la prepotencia, la neurosis colectiva, el delirio egótico, el egoísmo, los ensueños del falso Yo.

Así, el estado de enamoramiento es una enajenación senti-mental. Quiero decir que se trate quizás, de una construcción progresivamente novelesca sobre la base de unas sensaciones y sentimientos de enorme fuerza momentánea a los que se le añaden los contenidos mentales de los deseos e imaginaciones recogidas en las películas, de los acontecimientos no temidos, de las caricias no disfrutadas, de las frases no protagonizadas desde la infancia que las habilidades de estos mismos personajes convierten en recreaciones artísticas, poéticas, literarias, ... siempre coherentemente teatrales, lo primero de todo, para nosotros mismos, nuestro primer público y quizás único público. Esto puede ser llamado senti-mentalismo.

Una pata, una señora pata, sí, ese ave acuática, cruzaba un día la autopista con sus siete patitos. Por evitar atropellarlos, se produjeron varios accidentes automovilísticos en cadena con el fallecimiento de varias personas (esto ha sucedido), pues bien, esas mismas personas que trataban de salvar a los patitos, al día siguiente desencadenan una guerra.

Las mismas personas que se esfuerzan en salvar a un niño de un cáncer, usaron abrigo de pieles de cachorritos de foca y también dicen amar a los animales, como los cazadores... etc.

Los ejemplos son tan interminables que todos, yo sí, podemos vernos retratados en algún error de estos, demostrando la parcialidad de la mente egótica. Por

todas partes se destruye la vida en el planeta con permisos oficiales e intereses lícitos en la mano.

Semejante sentimentalismo está interiorizado en el uso del “morbo” que tanto éxito popular tiene. Despellejar a la gente, ocuparse de sus vidas privadas en lo que tienen de exagerado y sangrante para exagerarlo más y más, corresponde a un comportamiento patológico.

Se dice que es un tipo de identificación con los famosos por la que se comparte algo con ellos. Emocionarse es divertido. Ya no es tan gracioso cuando la violencia y el sadismo sembrados a diario, las drogas, las muertes, las críticas destructivas de los periódicos, radio y televisión, las películas y los “debates”, el detalle de los sufrimientos, amenizan las horas de las comidas hasta dejarnos indiferentes teniendo que extremarse las descripciones para que consigan conmovernos, no nos levantemos del diván y bien sujetos, recibamos el pasto de los anuncios comerciales. ¡No dejarse enganchar! ¡Cortar con esa basura! Pero tiene todavía menos, mucha menos gracia cuando esas cosas de gran estilo periodístico le pasan a alguien cercano o a uno mismo. En este caso es posible que reaccionemos y veamos la clara relación entre negocio, desgracia y neurosis.

El “morbo” es un alimento senti-mental relacionado con lo más temible de la vida diaria y cotidiana, lo malévolo y repugnante, lo feo, el dolor, el peligro, la sangre, la muerte, la locura... que a la vez sirve de conjuro dualista: que mal que ocurra esto, pero que bien que no me ocurra a mí! Primero eran castigos de los dioses, después de la suerte y ahora los hombres se castigan entre sí con lo innecesario. Esta es también una manifestación más de la neurosis egótica acompañada de la incapacidad de evitar, no solo los sucesos, sino el uso que se hace de ellos. Todo va cuesta abajo. Destructivo.

Donde están las medidas de higiene mental previsoras, profilácticas que salgan al paso con pedagogías positivas, limitaciones a una libertad que no es tal, intelectuales capaces de hacer una crítica ejemplarizante? Cada uno va a lo suyo cuando lo suyo resulta ser lo de todos. Si antes escribía “neurosis egótica”, ahora tendré que añadir “generalizada e inmadura”, sin recursos, acompañante de la inercia de las iniciativas comerciales multinacionales todopoderosas.

Si evitamos males mayores con la higiene dental, la dietética, la corporal... por qué no con la mental?

Cuando los deseos e intereses personales o sociales de uno o de unos, se oponen a los de otro u otros, hay conflicto.

Cuando individuos o sociedades se oponen a la marcha real de las cosas, hay conflicto.

Hay conflicto porque hay diferencia y hay diferencia porque hay “dos”. En la Unidad no hay diferencias, no hay conflictos. Son dos clases de conflictos distintos: con intereses y con la marcha real de las cosas.

Continuando con el tema del apartado de este capítulo referido a las pasiones, sentimientos, afectos, emociones... etc. relacionemos esta vez lo dicho con la amistad.

Se dice que la amistad no es conflictiva. Precisamente es la ausencia de conflicto lo que sostiene la amistad porque suele consistir en compartir afinidades, aficiones, algo común o bien complementario. El amigo es un alter-ego, otro yo, no alguien distinto.

No hay conflicto entre amigos, mientras se respeten las cosas y las personas de cada uno, es decir, los límites son lo personal. Por eso se dice que más vale no tener negocios con los amigos o deberles dinero o favores porque se cobran y si no se cobran, hay conflicto. Así que: amistad en intereses comunes no personales.

Desde el punto de vista Budista la amistad es un poco diferente. Los límites son lo personal pero se trata de no ocuparse de eso sino de lo impersonal. Es un estado de indiferente disponibilidad. Si se dispone mucho de un amigo con anécdotas personales o banalidades, se gasta, se pierde. Los grandes amigos se ven poco y se cuentan, compartiéndolo, cuanto descubren. No sirven para entretenerse.

En términos Budistas un amigo es la ayuda interdependiente y necesaria, el espejo en el camino del Despertar, es maestro y discípulo a la vez.

Un amigo, desilusiona constantemente, pero ni abandona ni es abandonado porque están unidos por algo que no es propiedad de ninguno de los dos. Ellos lo saben bien y lo experimentan constantemente aunque no estén juntos. Como se va más allá de los intereses vulgares, hay que poner mucha carne en el asador, hay que poner confianza, sobrepasando los juicios que discriminan. Generosidad en el abandono inmediato de los resentimientos. Honestidad, en las manifestaciones palabras, hechos útiles para ambos. Energía, para poder decir o hacer lo que hay que decir, hacer o callar. No defenderse ni disculparse, ni utilizar puntos de vista vulgares o tratar de conservar apegos, afectos, cosas... a escondidas. Compartir que la unidad y la interdependencia de todos los seres es un hecho y practicarlo más allá de los intereses del Ego.

Temer perder la amistad de un “amigo”, los celos, la propiedad, prestigio, esperanza... y demás conceptos-sentimiento, son severamente rechazados como falsos.

En resumen: Generosidad, disponibilidad, libertad, donación, comprensión, compasión, agradecimiento, cuestionamiento, energía, no esperar nada a

cambio ni tampoco resultados, paciencia, compartir Zazen... estudiar el Darma, los preceptos, los Votos... el Óctuple sendero y los Seis paramitas. Ni tener conocimientos, ni intimidad, ni tampoco solicitarlos, sobre aspectos personales de otro.

El Darma, la Enseñanza, el mundo sin límites que son expresiones correspondientes a la mente y el cuerpo de todo Buda, de todo ser lúcido, son tan misteriosos como evidentes. Ambas cosas a la vez, simultáneamente. Quiero decir que con respecto a los sentimientos ocurre algo semejante a lo que les pasa con la piel a muchos insectos, reptiles y otras gentes de mar y es que para poder crecer tiene que caerse y abandonarse la piel anterior.

Cuando los sentimientos y afectos son egoístas, tiránicos, posesivos,... que todo esto es Ego, atan, desequilibran... son viejos y hay que ayudar a que se caigan y emerjan los verdaderos tras un tiempo de Práctica del desapego sincero del propio Ego.

La verdadera identidad, el verdadero Yo, guarda para la siguiente etapa de la peregrinación por la existencia, los más reales y frescos sentimientos de la vida en libertad.

Desde antiguo, los opositores del Budismo le criticaban la capacidad de controlar, en el sentido de dominar y a veces destruir, las emociones. Hay que darles razón con mucho gusto, porque eso es lo que ocurre precisamente, con las emociones falsas. Sin embargo lo que no conocían, ni tampoco pueden saber los antiguos ni los actuales porque lo da la Práctica Budista, es que cuanto más se ensancha la percepción de una mente por liberación de los barrotes de las supersticiones, prejuicios, falsas ideas, idolatrías y dogmas apriorísticos... mayor y mejor es su frescura, variedad y profundidad.

Algunas características de su aroma, para satisfacción (engañosa por intelectual), del amable lector, turista de estas páginas, son que el practicante rara vez los reconoce aunque los experimente sin tener descripción previa ninguna, ya que no son explicables, ni por tanto repetibles, ni tienen nombre y por eso los llamamos “los del momento”, que es como no llamarles nada o mejor, llamarles nada porque son nada, son inatrapables. También nos sorprenden por espontáneos, no depender de condiciones con que fabricarles, ni previsibles, cosa que tampoco interesa, ya que desencadenarían la rueda interminable del deseo, el apego, la ilusión, el sufrimiento y el rechazo.

Sin embargo hay otros más profundos o generales que no son los del momento circunstancial y son los que están o son consciencia actual presente reconocibles y perceptibles con un giro instantáneo de la mente que vaciándose a voluntad, los ve. Mas que varios, son Uno bajo diversas facetas, es decir que

la unidad vacía de la consciencia, esa Nada, tiene la cualidad de la ilimitación y de la armonía entre la Variedad.

Son el constante latir del Cosmos apareciendo indisolubles con el momento vivo y real de cada instante presente. Son la consciencia sencilla y serena, cotidiana, alerta y normal. Son como el rumor de las olas para quienes vivimos cerca del mar: las oyes... no las oyes... las oyes... siempre están y si quieres y pones atención, las oyes.

No duran y si los quieres retener, desaparecen. Duran lo que duran y no hay sufrimiento cuando se van, no es que se pierdan, son, sin Ego.

Los sentimientos
de cada momento
no tienen nombre
ni dan tormento
están y no están
al mismo tiempo
son y no son.

Cuando no son
no son lamento
ni otra cosa distinta
son... sentimientos
de cada momento.

Cuando sí son
no roban
ni el vacío tiempo.

(A Alberti, el día de su extinción).

El Budista, trata de practicar el estado de Alerta con una mente vacía de previsiones, deseos, proyectos, momento a momento, “haciendo lo que hay que hacer o para hacer”, no es un deber sino actualizar lo cotidiano, lo que tenemos delante, “estar en lo que se celebra, y celebrar en lo que se está”, eso es vivir no “otra cosa”, sino la presente siempre. Pasado y futuro no están, no hay, solo son mente condicionada, pensamientos condicionados por la costumbre.

Se trata de que cuando llega la ola del color de la situación uno mismo es todo eso, no hay dos, sino fusión del sujeto y del objeto, unificación y desaparición del dos, así es como ambos se dan todas sus cualidades, “es la actualización la que subjetiviza y no el sujeto el que objetiviza”. Subjetivismo y objetividad, desaparecen, no se trata de una “actuación del Ego”, sino de una actualización de todo el Cosmos en este aquí y ahora.

Si actualizamos el sufrimiento, con ficciones, imitaciones y falsedades, llegaremos a unos límites en los que no sé como, las semillas de la liberación y el despertar, florecerán, habrá esfuerzo, habrá búsqueda paciente y habrá cambio. “Todo es cuestión de abandonar las preferencias, ni fácil ni difícil”, o se abandonan o no, o a medias.

Practicar el Budismo es muy difícil precisamente porque lo queremos fácil, es decir, sin abandonar el Ego-mundo excepto en lo que va mal. “Queremos lo mejor de los dos mundos y eso es un cálculo egoísta. No hay dos mundos, solo uno. El mundo falso, no existe. Creemos mágicamente que con nuestro Ego podemos salirnos del Cosmos, pero eso no es posible, es una ilusión.

Las pasiones entendidas como extremismos emocionales, exageraciones del Ego sensibilizado a recibir “dosis diarias” de ellas, se padecen. No hay más que observar el ritmo de los acontecimientos, desde el de los telediarios hasta el programa individual horario de un sujeto cual quiera: ¡no se puede vivir sin que nos ocurran a diario cosas emocionantes! pues bien, los errores y exageraciones de un siglo, los paga el siguiente; los de una generación, la siguiente... pero las de un sujeto también las paga él mismo durante su vida. Aquí se suele decir, antes se oía más, “la avaricia rompe el saco”. Allí dicen que “todo deseo, logro, ilusión y hasta palabra falsa... tienen su retribución Kármica: las cosas producen efectos y estos se convierten en causas... así sucesivamente”. Nada es gratuito. Es como la bola de nieve cuesta abajo que se convierte en alud.

Cómo librarse de la Ley de causalidad? Cómo librarse de todo esto? Cómo desmontar el tinglado.

La clave, dice el Budista, está en hacer un “no hacer”, o “lo que hay que hacer”, sin elegir. De la Ley de la causa y el efecto no podemos librarnos sino del error egoísta y asumir la Ley Cósmica. Eliminar, neutralizar el Karma y realizar el Darma sin interpretaciones personales.

Transcender el mundo y sus cosas, el Ego y sus cosas, consiste en abandonarlas desapegándose de ellas, soltando, aflojando la presa, no luchando, “ni coger ni dejar, solo practicar”, decía el viejo Buda Naritaji, mi maestro. Hay que aprenderlo!

Las tempestades del deseo, solo son tempestades del deseo, no son todo. Los ataques de bondad pueden ser peligrosos y hasta mortales: Karma.

Si dejamos a un lado por un momento todas las ideas sobre el bien y el mal, nos encontramos con el Vacío. Aquí somos invencibles porque ni somos, ni no somos. Solo Nada. No hay un algo o un alguien, los buenos y malos deseos, proyectos, opiniones...

El pasado y el futuro, han desaparecido como todo lo condicionado y superestructural, “a un sabio se le puede engañar, a un tonto, no”. Se comprende?

Desde esta clase de mente, decía mi maestro, “saborearlo todo, saborear el origen”. Shinjitsunintai!

Saborearlo todo desde con las nueve consciencias en diversas proporciones según el momento. La realidad, como “la gran mente, está vacía, es nada desde el principio, pero en esa nada hay tesoros incalculables” porque son lo mismo, identidad, Uno.

El maestro Dogen añade que “iluminación es, poder utilizar los sentidos y no ser esclavizado por ellos”.

Recorriendo el Camino, también aparecen estados emocionales que son también alteraciones de la consciencia, todo va junto, de los que también haré corto comentario por ser innumerables pero que comparten un final común y es el de ser abandonados con inmediatez desapegándose el practicante de ellos sin darles tiempo a desarrollarse como si nunca hubieran aparecido puesto que para nosotros, se trata de falsas acciones, pensamientos, emociones, sentimientos... es decir, re-acciones sin Originalidad-Realidad. Son re-acciones, re-peticiones. En casos de disco rayado y persistente, comentarlo con el instructor o en la Sanga será útil.

Por ejemplo: momentos o días de exaltación, excitación, deslumbramiento, trances, identificaciones amorosas, deseos de posesión, fantasías, místicas.

Cambios en el estado del ánimo por el lado de la depresión, causada por no cumplirse las expectativas de iluminación tan deseadas o por lo mismo perder el sentido de la Práctica abandonándola.

Esfuerzos exagerados en grado ascético y de sacrificio en cualquier dirección, mal trato al propio cuerpo...

Apego desesperado a ciertas beatitudes, la famosa y novelística expresión de amor infinito, estado de plenitud o un apego paralizante a la tranquilidad o al silencio...

El ansia desmedida y delirante de proselitismo.

Una exagerada afición a las lecturas, las ropas, las estatuas, símbolos, ceremonias y demás objetos rituales...

Una dedicación extremada a prácticas relacionadas con el arte como la pintura, música, poesía, caligrafía Kanji...

A este tipo de conductas adictivas propias de Egos muy emocionales o polarizables que proyectan sus esquemas todavía no transformados, los llamamos “enfermedades del principiante” que ocurren entre gente guiada por sus propios puntos de vista prescindiendo de la ayuda de Los Tres Pilares del

Zen: que son El Buda, instructor o maestro, el Darma o la enseñanza y la Sanga, los compañeros.

Corrientemente, estas “enfermedades” son del apego, la autosatisfacción, el miedo... apropiaciones de su Ego que desaparecen con una mejor y mayor Práctica y si persisten, con cambio de instructor porque también los hay sugerentes que incitan sin saberlo a las mentes sugestionables, induciéndoles a la creación por parte de su consciencia de visiones u otras percepciones místicas ya descritas. Lo mismo se puede decir de sectas y organizaciones provocadoras de ensueños, viajes, personalizaciones... etc. de carácter mágico y primitivo que alimentan el Ego y en lugar de liberar, esclavizan con imaginativas esperanzas.

Es necesario explicar que en toda agrupación de personas aparecen sensibilizaciones adquiridas, propias de las comunes personalidades, que al principio malinterpretan y traducen desde su egoísta percepción del mundo, la información que reciben, manifestando sus males, desequilibrios, carencias, reacciones, porque no pueden hacer otra cosa. Precisamente buscan aprender a manifestarse de otras maneras que no les compliquen tanto la existencia pero no saben más que expresar su Ego. (Ver el libro de “La Sanga”, en la misma colección). Todos necesitamos oportunidad y tiempo.

También ahora describiré con algunos ejemplos que en la primera época de la práctica Budista para quien recurre y se refugia en una Sanga, se desencadenan simpatías y antipatías, cariños fraternales, maternos, paternos sobreprotecciones y sugestivos ligues con los que mostramos maneras, cualidades y defectos que no son más que las repeticiones acostumbradas entre gente mayor de edad, jóvenes o viejos.

El Ego hace sus exhibiciones a pesar de que entre las primeras explicaciones e instrucciones esté la conveniencia de negar el Ego a través de la diligente docilidad, pero no siempre se puede porque la fascinación de tanta novedad es muy fuerte. Cuando algo se intuye, se quiere inmediatamente, todos lo sabemos, de manera que el control emocional se intenta hacer por vía intelectual, la de la autoimposición y el deber, viejos conocidos e ineficaces repetidos. Es inevitable que la gente se lo salte y vea, experimente que esos controles no sirven. Al mismo tiempo se los saltan porque se quieren, se abrazan, tocan, acarician al hablar y oír hablar tan comprensivamente... proyectándose y atreviéndose algunos que nunca han podido hacerlo, hasta que pueden verse a sí mismos excediéndose o comprendiendo que no es ese tipo de Hermandad el que se trata de practicar.

Me estoy refiriendo a lo general, no digo que organicemos sesiones de contacto psicomotriz, nuestra vía es otra, pero cuando ocurre, ha de ser orientado, no juzgado.

Repetiré que necesitamos oportunidad y tiempo. Oportunidad para la práctica Budista y tiempo para situarse, transformándose... encontrar el verdadero sitio en el mundo y la verdadera forma. Sin embargo, hemos de partir de la falsa consciencia.

En otra fase de lo relacional, es posible que nos liberemos de esta clase de fácil apego que distrae del asunto principal. Así, el control ocurre por sí mismo con respeto e indiferencia hacia los cambios, comprobando así la falsa independencia que yace en las decisiones, sean emocionales o intelectuales, puesto que no son otra cosa que apego al propio Yo.

Es fácilmente comprensible pues, que la experiencia de la aproximación de los espíritus, caliente mentes y cuerpos. Qué mejor compañía que aquella que crees comprende como tú mismo, el fundamento y la Práctica del no-egoísmo o al menos tienes la impresión de que lo intenta?

Esto desencadena sentimientos de adoración y admiración al valor que resplandecen movilizándolo con su luz las ambiciones románticas del personaje Ego.

Qué mejor encuadre, más exótico y más parecido a un romance televisivo! Qué mejores “condiciones” para la alteración de la consciencia-sentimiento que llamamos enamorarse?

Pero todo lo que engancha el Ego es falso y la destrucción se suma a los cambios naturales. Los desequilibrios se notan con más fuerza, las diferencias hacen su aparición y el conflicto queda montado con más motivos para el rechazo por fraude, repitiéndose la historia de achacar los fracasos a los demás, la mala suerte... etc, el viejo asunto de la ilusión y la desilusión, la peregrinación de ilusión en desilusión, de deseo en frustración hasta llegar al límite donde dice ¡basta ya! y pasar a ejercitarse en lo permanente, en el desapego, para empezar a vivir.

Es con estos mismos cuerpos y mentes con los que se siguen las Enseñanzas de Buda, de manera que todo va a ser reciclado más allá del sí y del no. Resulta que las semillas del despertar a la vida, a la verdadera mente, estaban en el sufrimiento y el hartazgo de la propia imaginación.

Pero no bastará “un buen sentimiento” para comenzar el Camino, ni siquiera una decisión a la vez intelectual que resuma la experiencia de la desilusión. Todo esto puede tratarse de un nuevo deseo de adquisición y ganancia, otra vez la ambición. Hará falta saber con qué fuerzas se cuenta, después encontrarlas, ahorrándolas, sacándolas de allí donde las invertimos sin darnos cuenta,

siguiendo la costumbre o donde sí nos dimos cuenta esperando el éxito... es decir, en las ilusiones, proyectos, compromisos acostumbrados, habituales, las ideas de logro y ganancia, del llegar a ser esto o lo otro... donde se esperaba encontrar la felicidad a nuestra manera.

El siguiente paso, demostrando repetida e insistentemente la necesidad de ayuda, observando como se remueve el orgullo cuando no nos la dan como y cuando deseamos... hasta ver actuar a nuestro Ego como algo mecánico y ajeno, hasta aprender a olvidarnos de nuestras infantiles maneras.

Así se puede comenzar una relación nueva con uno mismo y todas las cosas y seres, con un Sampai, una acción práctica realizadora más allá de toda comprensión, dando con la cabeza en el suelo, de rodillas, abriendo las manos con las palmas hacia arriba, con los dedos separados, junto a las orejas por si se nos da algo recogerlo... y que se escape dejándolas vacías, vez tras vez.

CAPÍTULO 2 - CÓMO SE FABRICA EL SUFRIMIENTO RESULTADO DEL EGOÍSMO.

C.- EL INTERMEDIARIO ENTRE EL MUNDO –EL EGO- EL MUNDO, ES EL PENSAMIENTO-LENGUAJE. APRENDIZAJE Y ALECCIONAMIENTO PARA EL EGOÍSMO, UNA PROGRAMACIÓN DE PELÍCULA PARA LA COMPETICIÓN EGOCÉNTRICA Y EL TRIUNFO DE LA “FELICIDAD”.

LA CADENA DEL CONDICIONAMIENTO DEPENDIENTE. LAS TRAMPAS DE LA FANTASÍA Y LA IMAGINACIÓN. MITOS PARA LA IMITACIÓN, MODELOS PARA LA MODELACIÓN Y PARA EL CONSUMO, FALSAS NECESIDADES.

Este capítulo va a desarrollar la idea de la equivalencia de conceptos que parecen distintos cuando solo se diversifican según su ubicación, su objeto, su función, su aparición en el tiempo biográfico, el de cada sujeto... etc.

Me refiero a que el lenguaje, palabra, idea, concepto, aprendizaje, aleccionamiento, educación, pensamiento, proyecto, deseo, sentimiento, ilusión, percepción, acción, ilusión, opinión, creencia... etc. y Ego, son lo mismo, es decir, constituyen un solo cuerpo de gestión, una misma estructura, un mismo complejo. En un pueblo hay dedicaciones y elementos variados en sitios distintos, destinados a fines concretos o polivalentes, que se han desarrollado y destruido a lo largo del tiempo pero que configuran un pueblo.

También me parece que se podría afirmar que su función persigue una sola cosa, el uso del mundo, donde está también el propio cuerpo, por parte del Ego, de los Egos.

Se puede tomar como referencia de hace siglos, la Dodécuple Cadena del Condicionamiento Dependiente, utilizada en el Asia Budista, que continua al parecer siendo una descripción muy actual por lo que la reproduzco a continuación (Shobogenzo página 20 de nuestra misma colección).

Los Doce eslabones de la cadena de la causalidad que conforman la mente superficial o del origen dependiente son: Uno, al principio una consciencia en blanco que llamamos inocente. Dos, esta inocencia es la predisposición a recibir formaciones mentales. Tres, las formaciones mentales condicionan la consciencia. Cuatro, la consciencia condicionada dirige a la mente y al cuerpo. Cinco, estos condicionan los seis sentidos: gusto, olfato, tacto, oído,



Vacío y Forma

vista y pensamiento. Seis, los sentidos condicionados, condicionan el contacto. Siete, el contacto condicionado, condiciona la sensación. Ocho, la sensación condicionada condiciona el deseo. Nueve, el deseo condiciona el apego, la atadura. Diez, las ataduras condicionan el “llegar a ser”, objetivos, la existencia, ser alguien. Once, el proceso de “llegar a ser”, condiciona la repetición. Doce, la repetición, condiciona la decadencia, la pena, la muerte, la lamentación, el dolor y la desesperación, la vejez.

Muchos escritores estarían de acuerdo al decir que “la palabra produce el interior del sujeto”. ¿Pero como han entrado las palabras en el interior, sino desde el exterior? Entendemos por exterior el habla de la gente unificada, más o menos porque todos hemos leído los mismos libros en Occidente. La producción literaria de los últimos dos mil años ha sido seleccionada y traducida a muchos idiomas, generalizando así el aprendizaje, los significados, los pensamientos en las mentes, para luego diversificarse con “propiedad” en la originalidad perceptiva y autoafirmativa de cada “auto-r”, evolucionando para el consumo en lugar de mantenerse solo en el común, o lo común, es decir, expresando, más allá de lo vulgar, el “punto de vista” de cada uno, la opinión, la creencia, la diferencia, la idea, el matiz, la peculiaridad... la anécdota personal, el ensayo de los pensamientos sobre “el vivir”, llegando a paradojas como la española actual, donde se editan el mayor número de libros de Europa y donde se lee en el país que menos.

Es llamativo que la mente humana sea tan flexible y voraz en los treinta primeros años de su existencia. Que sea tan influenciable y domesticable. Que el pensamiento se vuelva hacia el propio pensamiento, no como enamorado observador, sino como crítico, tarde tanto tiempo en producirse a pesar de la experiencia de las pérdidas y sufrimientos. Que tarden en verse como Egos condicionados y que cuando esto sucede, la rigidez y la impenetrabilidad se multipliquen, convirtiéndolo todo en defensa. ¡Qué plasticidad la del autoengaño! Pero sabemos que una capacidad especializada, condiciona una especializada incapacidad para comprender el resto.

También se puede decir que cuanto más fuerte es el condicionamiento mayor es la fuerza de la autolimitación. Cuanto más seguros, más inseguros, ¿verdad? Podemos llamar Sol a la Luna y nada cambiaría siempre que lo hiciéramos todos a la vez. O aquel otro símil: si todas las cosas del mundo disminuyeran de tamaño al mismo tiempo, nadie se enteraría. Resumiendo ¡cuando tenemos los ojos tapados (con lo que sea), no vemos! Ego-centrismo.

Dogen dice en el Shobogenzo, nº3 en esta misma colección, donde todo está ya escrito que, “el hombre no puede vivir en el caos”, que es tanto como afirmar que el falso orden de los conceptos, la artificial limitación de lo mundano, le es

ya necesaria, indispensable, al humano. Es el contraste para percibir la realidad sobre el que se inscribirá la verdadera percepción, porque la consciencia ondula constantemente y la iluminación o lucidez no permanece. Nada permanece o solo la Nada permanece.

Sin embargo, la sombra que acompaña al cuerpo, no tiene entidad sino que es creada por el obstáculo. No hay luz donde es obstaculizada. “Existe pero no es”, como el Ego.

Habiendo olvidado gran parte de la sabiduría instintiva o al menos no reconociéndola, el Humano ensaya sus juegos con enorme arrogancia y destructividad porque su inmadura mente obedece a sus propios pensamientos, colocando el poder en las manos de los manipuladores del lenguaje, los enseñadores, los servidores, los retóricos, los litúrgicos, los emocionales y afectivos mentores (de mente), que alimentan, distraen, divierten, clonan, a las masas dándolas lo que piden porque ahí está el negocio de una mediocridad que tiene sentido (estadístico) en términos sociales pero no en términos individuales. Las instituciones, aún democráticas, por principio, son “para todos”, son del común o de los comunes una vez superadas las aristocracias formales, el poder de los pocos sobre los muchos. Deductivamente, los conductores sociales, institucionales, culturales, brillan por su mediocridad o se han hecho los reyes de la anécdota. Esta es la lógica vulgar y corriente que no estorba a la nueva aristocracia del poder cada día más concentrada.

Entre las funciones del pensamiento, en asociación con otras capacidades, se encuentra la de la imaginación, la fantasía, por las que ponemos palabras en boca de animales, plantas, hadas, nubes... debilitando la estructura de referencias naturales desde la niñez o con la imaginación, imagen en acción, sustituimos la realidad, manipulándola y hacemos los montajes del deseo y la ilusión inadapando y obligando a otros a la inadapación frente a lo que realmente ocurre, porque siempre resulta ser más feo lo imaginado.

El sujeto común no sabe valorar, diferenciar, controlar, limitar, combinar, ... durante la etapa de identificación con su Ego, pensándose y organizando su existencia, con deseos, imaginaciones... etc., como si se tratase de un guión de película.

El lenguaje íntimo y sin voz que llamamos pensamiento, utilizado sin control ni lucidez, convierte a todos los seres en cosas.

Por ejemplo los cuentos de hadas, gnomos, espíritus, ángeles y demonios, están en la TV, la radio y todos los sistemas de difusión, comunicación, manipulación... en forma de apariencias y mentiras de la propaganda. Son cuentos de hadas porque ofrecen lo que no pueden dar o lo hacen en un ambiente marco que no venden, que substraen, que no va incluido en el precio

de la compra. ¡La felicidad por unos calzoncillos! Primero sugestionan y cuando venden, se quedan con la guinda. Primero hacen llorar a la gente y cuando lloran le dicen que no hay que llorar.

Igualmente se emplean modelos atractivos del momento, seleccionados entre la crema de los más poderosos, escandalosos, inmorales, guapos, futboleros, toreros, cantantes... siendo lógico que así sea porque el anuncio tiene que ser tan vulgar y mediocre como el que lo vende y quien se lo compra. Cuanto más mediocres, a más gente mediocre llega y más comprará (estudios de sugestionabilidad lo confirman).

Si los mitos facilitan la imitación, los modelos la modelación de la mente. Un Ego relleno de tópicos, modelos y mitos no se contempla a sí mismo como un ser cósmico, sino integrado en el rendimiento de sus papeles sociales, como personaje del Gran Teatro del Mundo. Cuando le hablamos del Cosmos se ríe como un personaje de cómic, por lo tanto, no le hablemos.

Pero si los anclajes son más profundos, la personalidad más primitiva, hay creencias asequibles y estimulantes en brujas, dioses, astros, cartas, colores y otras mil maneras más de abundante clientela, buscadores de milagros, fenómenos sobrenaturales, renacimientos... y otros quehaceres entretenidos . Pero el colmo de la adoración al deseo, lo constituyen los creyentes en prácticas mágicas a través de fórmulas o conjuros o peticiones expresas de consecución de bienes o de males para ellos u otros. Estas “peticiones” de deseos o quejas, son continuación de las tendencias mágicas de la infancia. (Idea todavía común de que las desgracias son castigos del cielo o del destino). La alimentación de esta lamentable proporción de ciudadanos, son los tópicos, los lugares comunes, la rumorología, el cotilleo, los refranes, los culebrones, las asociaciones pasionales, en resumen la escasa consciencia de sí mismos por un lado y la supervivencia justificada a cualquier precio por otro, siempre que creyéramos en cierta diferencia que apenas la hay, en mi opinión, entre la mediocridad de los que producen y la mediocridad de los que consumen.

Alguno de estos “premiados”, lo resumió así: “viviendo una vida gris, transformar la realidad a través de los sueños”. Más mágico, fabuloso y fantástico, imposible ¡literatura! A la hora de vivir: obstáculo-basura.

Precisamente, todo proceso evolutivo personal o social, parece implicar la desaparición progresiva de unos símbolos y la substitución por otros cada vez menos cargados de magia, superstición, fábula y fantasía; más fundamentados en lo comprobable imparcialmente por los sentidos. Pero este proceso de desmitificación, desacralización e iconoclastia tan saludable, oscila extremadamente, en ciertas proporciones de la población aún no incorporadas al proceso de maduración mínima, hacia fórmulas primitivas que recuperan los

símbolos, mitos y modelos que parecían desaparecidos; así en un laberinto interminable. Tenemos ya ejemplos de maduración acelerada por revoluciones que en un siglo han degenerado. Sin embargo, si la observación la hacemos en lapsos de medio milenio a medio milenio, la evolución de las formas sociales en ciertas partes del mundo parece progresiva y una parte se transfiere a los Yoes. En este sentido, las sociedades varían menos que las generaciones porque cada generación tiene que partir de un aleccionamiento ambiental, con el que se autoafirma por juventud, integrándose en su mayoría al llegar a los treinta años. Lo personal, no está sometido a demasiados vaivenes.

En cuanto a las creencias de cualquier tipo, que son interpretaciones subjetivas de una realidad no completamente vista, sufren el mismo deterioro: pocas veces en el lapso de tiempo de la duración de la vida de un hombre o mujer, hay cambios pero sin embargo sí los hay muchas veces en los lapsos de tiempo medidos por las naciones o los continentes que son lapsos de mil a tres mil años. En estos casos sí hay cambios. En los tiempos que vivimos, donde las cosas que evolucionan aceleradamente lo hacen por motivos tecnológicos, el desarrollo es progresivo haciéndose peligroso por la ineficacia de aquellos frenos desaparecidos entre los escombros del hundimiento de las supersticiones. Se ve un desequilibrio entre desarrollo tecnológico y desarrollo espiritual.

Desde el punto de vista u opinión de cualquier mente humana, su pensamiento, deseo o expresión, es original, solo por estar situada en su propio cerebro. (!)

Como en broma podríamos decir que es opinión generalizada que cada pensamiento es original, no por el pensamiento sino por el que lo sostiene. Egoatría.

Esto no tiene entidad aunque sí interés o importancia posible para el sujeto concreto. No es verdad por este tipo de “originalidad” subjetiva y sí lo sería si expresase el Origen de la mente. Esta es la originalidad Budista referida al Origen común y único a todas las cosas o Verdadera Realidad experimentable.

La ilimitación de esta originalidad, no equivale a la originalidad limitada del documento individualizado de un sujeto. La libertad y la acción pertenecen al primer caso, la dependencia de lo aprendido y la reacción, al segundo. Todo es verdad como energía, no todo como significado aunque ambas estén sin principio ni fin vacías, pero ese es el juego de la vida de los seres con consciencia, mientras la tienen, la búsqueda de una lucidez con la que ser coherente, equilibrados en su vivir.

Las actividades del pensamiento como razonar, reflexionar, valorar, comparar, agrupar, seleccionar, deslucir, abstraer... son elementos funcionales de la percepción y la apercepción; darse cuenta de las cosas y darse cuenta de que te

das cuenta. Son neutras, ni buenas, ni malas, solo son instrumentos propios de la naturaleza humana y constituyen precisamente su condición de humanos e inhumanos. No solo somos naturaleza sino la condición, el condicionamiento de ella siempre en evolución. Por eso hay Budas, para equilibrar causa y condición.

Esto sí que constituye ya materia de reflexión: si el contenido del condicionamiento, es decir, lo ya condicionado que pasa a ser fundamento segundo de pensamientos, sentimientos y hechos, es bueno o malo. Habríamos de explicarnos ahora qué entender por bueno o malo, si lo que conviene a uno solo o a la mayoría, o bien lo que gusta más o menos, o bien lo que se debe o no se debe hacer y qué código utilizar... etc. lo que nos llevaría al terreno de las diferencias éticas, morales, jurídicas, psicológicas, filosóficas, religiosas, ... etc. en torno a las cuales se agrupan colectividades con opiniones en confrontación, opuestas, enfrentadas, en conflicto, lucha e idea o proyecto de ganancia de algo, es decir de pérdida por parte de otros. Ganar o perder, vencer o morir... tan repetidos en la historia de los extremismos: ¡Solo Yo soy! Típica actitud discriminadora y excluyente. Nada de interdependencia, acuerdo, pacto, variedad, los otros... Todo reducido a Dos cuando Todo es Uno. Eso no es inteligencia sino “retrasomental”, no evolución.

Pasar de las inocentes palabras colocadas en un diccionario, disciplinadamente ordenadas por letras iniciales... etc. donde conviven, encerradas y conformadas en un tocho de papel llamado libro, a las ordenadas según el gusto y el disgusto, los complejos, los prejuicios y los juicios, las preferencias y las valoraciones de cada mente particular... modifica mucho la cuestión obligando a preguntarse si la mezcla es equilibrada, normalizable o peligrosa siempre, puesto que siempre es partidista, partidaria de los objetivos de uno solo frente a todo y todos los demás o dicho de otra manera, necesariamente egoísta.

Decir esto, es tanto como colocar detrás, empujando, el poder del orgullo, la importancia personal, el amor propio... tantas veces comentados y por lo mismo, vernos obligados a reconocer que por el camino descrito todos los condicionamientos eficaces se inclinan hacia una posición belicista, diferenciadora, confrontadora, dualista... ¡solo por haber diferencias subjetivas! Muy difícilmente, en la guerra, no en la paz, se va a buscar lo necesario para que no ocurra la confrontación y sí se busque la paz basándola en los aspectos comunes, afines, de identidad, colaboración por solidaridad que desarrollen en bienes de mayor calibre y acuerdo, (acorde o armónico).

Hay un camino que no es el de la guerra o la paz, lo que gusta o disgusta, esta condición o la opuesta... que prescindiendo de toda clase de extremo, encuentra

un terreno del Medio, no el término medio, que pasando y abarcando también los extremos, absorbiéndolos, los trasciende y es el camino Budista, “ilimitado en las diez mil direcciones”.

Razonar, no pasa de combinar palabras, conceptos, ideas, juicios, opiniones de un conjunto indeterminadamente numeroso, nunca exhaustivo y total. Aunque fuera posible, se trataría de un resultado igualmente limitado y parcial por interesado y por no ser posible tratar una totalidad irreductible por ilimitada, a las solas palabras.

Van a ser la ciencia y la técnica quienes sí van a concretar una aproximación “desapasionada”, sin pretenderlo todo, a base de reducir el objetivo y los medios sacrificando la totalidad de las relaciones de cada objeto, en favor de algo escaso pero al menos fiable. Algo así como acceder a convertir la Gran Verdad de Todas las Cosas, en una pequeña verdad participativa pero finalmente útil, material y cotidiana.

Este enfoque utilitario, de objetividad frente a subjetividad, deja fuera la posibilidad de investigación de cuestiones señaladas por el uso del lenguaje convertido en creencia sin acompañamiento material. Además de no poderse investigar creencias, tampoco se puede las opiniones, supersticiones, espíritus, prejuicios... por lo que resulta no poder investigar la verdad o falsedad de estas superestructuras, sin estructura objetivable y otras muchas como ellas, conceptuales, etéreas y egóticas.

Ello nos conduce a la pregunta de si es posible vivir sin la serie de asuntos no investigables, o bien sin la vida por sí misma, es suficiente y no necesita ser pensada, investigada, creída, traducida, ... etc, o bien que tales investigaciones las plantea solo el que las necesita o depende de ellas contradictoriamente, como por ejemplo el científico, que no vive científicamente sino con las mismas vulgaridades del lenguaje y el pensamiento egocéntrico de la subjetividad y sus apegos personales.

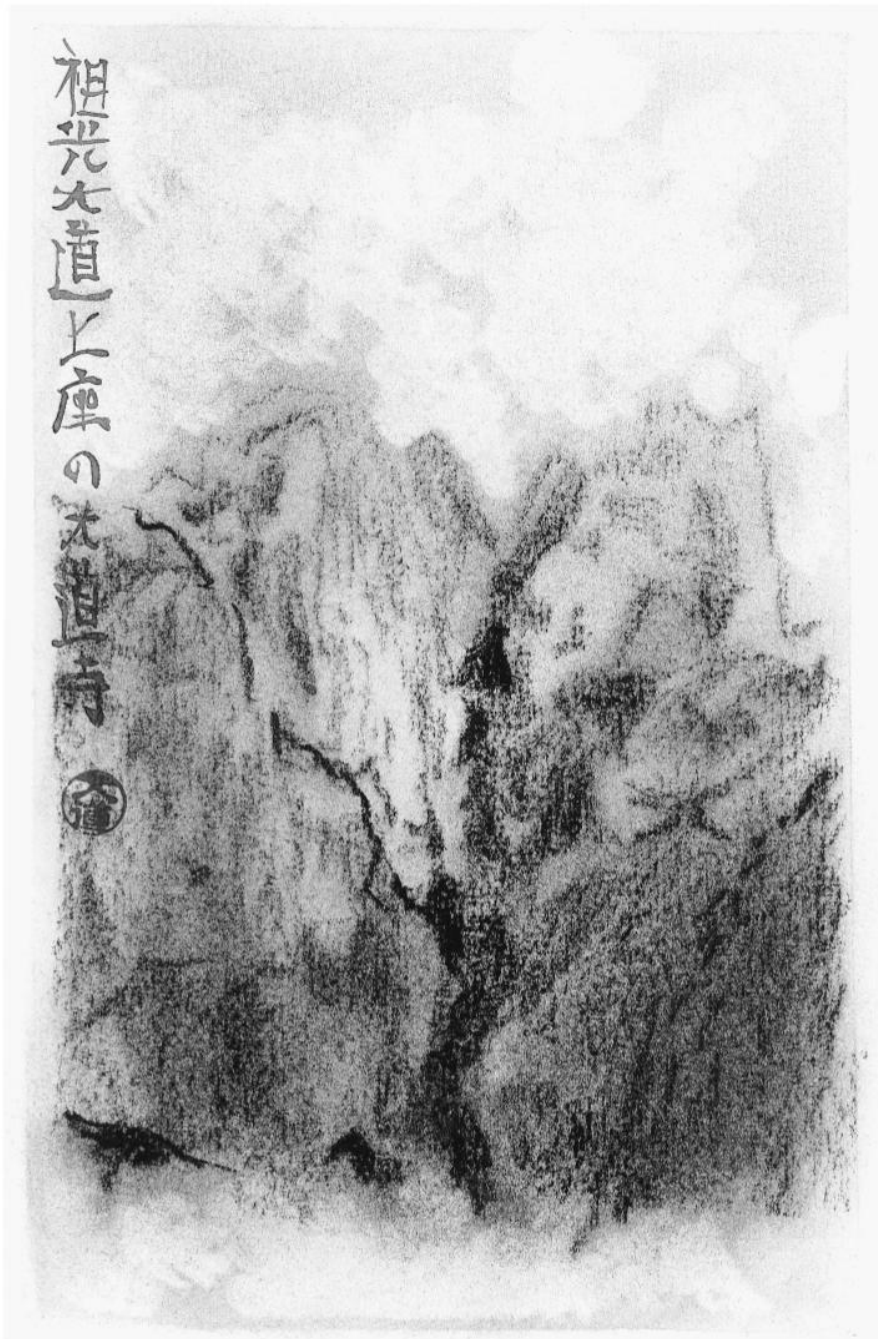
¿Porque, se puede discernir sin discriminar, sin excluir, sin entrar en conflicto? El Budismo dice que “vivir en el mundo saboreándolo todo y no ser atrapado por el mundo”, no es cosa fácil pero si posible. Hay doctrinas restrictivas que se pueden seguir, pero en términos Budistas lo único que no hay que hacer es extremismos, egoísmos adictivos, enfermizos y eso se puede aprender. La cuestión es entrenarse en la armonización por el desapego. Tampoco se refiere a alternar las duras con las maduras, “el me gusta y el no me gusta” que pertenece a los fallos, sino ir más allá de las significaciones personales aunque no siempre se consiga. Es cuando se puede realizar el saboreo de todas las cosas. Ninguna filosofía puede conseguirlo pensando, sino experimentando la propia Naturaleza y la propia Condición humana; unificar lo que la mente

superficial discrimina y llama dos, dualismo, en una sola consciencia que es el fruto del Darma de Buda, su Enseñanza, el sentido del sufrimiento que está en cada uno y solo aguarda a ser despertado. Leer en la propia mente, saber desplazarla, dejarla caer, observar el artificio, distinguir lo falso, sin trucos ni juegos de subjetividad-objetividad, porque el costo de cada momento de equivocación es padecimiento propio y ajeno, lo cual orienta mucho: “ sufro, luego existo, pero no vivo”.

Que la evolución de la mente humana y seguramente de todos los seres ocurra gracias a una desviación que es el Ego, significa, cuando menos, que toda estructura viva tiene la capacidad de modificación, es decir, que toda estructura abierta es permeable y evoluciona por flexibilidad relacional, aunque sea aparentemente errónea con respecto a un modelo que es ella misma en tiempo pasado. Esta sería la cualidad de estructura cerrada inamovible y conservadora. Sin embargo la totalidad del ser vivo o la comunidad o la vida biológica, combina ambas, equilibrándolas según las exigencias del momento: conserva y evoluciona.

Conservar es repetir pero no solo. Evolucionar es tantear pero equivocarse. La regulación y el equilibrio están a un mismo tiempo presentes en la experiencia de lo distinto y la protección de lo semejante. Conocido y desconocido son las dos ruedas del carro del movimiento, el Karma y el Darma, la ilusión y la iluminación, cuya clave reside en la conjunción Y, única en su base y dualista en sus ramas. Su dibujo es como un árbol: raíz única y ramas duales, pero aún faltan hojas, flores y frutos más allá de ramas duales.

La personalidad cerrada, rígida, cristalizada, especializada, terminada, apegada a sí misma, es como el árbol secuoya en el que su resistencia al viento, su enorme altura, su tremendo peso, provocan su muerte. Sin embargo la flexibilidad del junco puede con todas las tormentas.



Forma y Vacío

Ambos extremos son complementarios en la mente dualista pero limitados. La vida combina la forma y el vacío. No dos vacíos ni dos formas. Materia y energía son lo mismo. Las manifestaciones son infinitas.

No contar con nada definitivamente, contar con todo, con las personas, con las cosas, con dudas, con pruebas, todo provisional de manera que nada quede cerrado, acabado, definitivo. A lo mejor no estamos haciendo nada más que empezar. Con frecuencia decimos los Budistas “cuando crees que todo ha terminado, tienes razón, empieza”. Esto elimina falsas seguridades, nos mantiene alertas, desapegados suficientemente, quedando lugar para la investigación de la vida en nosotros mismos. Lo que empieza, acaba: lo que no tiene principio, no tiene fin.

Con el lenguaje social nos socializamos, con el lenguaje personal reforzamos el Ego, el egoísmo, con el impersonal comprobamos que todo nombre es falso y sabiéndolo ya podemos nombrarlo, dice el Sutra. Así nadie ni nada puede engañarnos y accedemos a la consciencia cósmica, más allá de los lenguajes.

Observemos a la luz de la ciencia y el sentido común, esta vez de la genética, la falsedad de los nombres. En estos días se nos informa que los tomates transgénicos, en preparación, tienen genes de cerdo, vaca, zanahoria... Esto ya no es un tomate pero seguimos llamándolo tomate sin darnos cuenta de los cambios y aunque sepamos que se produzcan. El resultado es una confusión entre lenguaje y realidad, y las consecuencias cada vez más destructivas, no debidas por cierto tanto al aspecto útil proyectado, como la resistencias a plagas o las vitaminas o vacunas que contiene, sino por el coste, porque se venderán y comerán sin saber qué consecuencias tienen sobre el organismo humano. Ya hemos visto recientemente las consecuencias de dar de comer vaca a las vacas y a los pollos en los piensos.

Cómo orientarse en esta mezcla interesada y aparentemente inocua de valores tecnológicos, higiénicos, consumistas y financieros, donde ya no se sabe, no diré lo que es artificio y lo que es realidad sino si alimentarse es envenenarse. ¿Cuál es el tomate original, el maíz, la soja, ...? ¿Esta subversión de las cosas más elementales no es locura? ¿Las cosas no son lo que son?

Si lo que percibimos es una realidad articulada por el lenguaje, lo que estamos percibiendo es una pseudorealidad. ¿Cómo liberarnos del marco del aleccionamiento? Si percibimos aleccionadamente, condicionadamente, significa que el sistema de interpretación del mundo que vemos, está condicionado y a su vez, el sistema mismo, es un reflejo de la cultura vigente, mundana, que asegura su dialéctica dualista creación-destrucción artificial, desconociendo la proporción en que coexiste con la natural. (Bien a la vista está).

A partir de aquí, aparece la necesidad de un nuevo tipo de experiencia no lingüística, no mundana, no cultural, de regeneración de la percepción, la estructura del pensamiento-lenguaje y eliminación de la superestructura Ego como no necesaria ya.

Si hemos de referirnos al lenguaje-pensamiento y sus componentes ya nombrados, hemos de aprender a no darle entidad no combatiéndole, sino observándole imparcialmente y dejándole caer, abandonándole, evitándole. Esto forma parte de las instrucciones de la meditación Zazen y el comportamiento Budista.

Cuando creemos, creencia que es del Ego, que comprendemos la realidad con las palabras (montaje lingüístico), parecería que la realidad es reductible al lenguaje, encontrando así la perfecta disculpa que consistiría en identificar realidad y lenguaje porque cada cual cree entender lo que dice.

¿Si todo se reduce a nombres, no hay nada vivo? ¿Todo es virtual? ¿Palabras, palabras de palabras, palabras de palabras de palabras... ... ?

Esta es la investigación “a realizar” y no la del pensamiento que tiene la misma secuencia en la palabra conocimiento, conocimiento del conocimiento, conocimiento del conocimiento del conocimiento... ¿quién vigila al vigilante? ¿y a éste? ¿y a éste?... ...

La Conclusión Budista es de niveles, uno instrumental y modificable compuesto por palabras que no alcanza al nivel de la realidad perceptible por otros medios, otra consciencia.

Los profesionales de la escritura aparecen preocupados por no perder las palabras que son el instrumento y el medio, cordón umbilical con los dioses y los héroes filosóficos, sus compañeros, con los cuales poder revelarse como los esclavos que en la oscuridad insultan a un amo vulgar, (igual que lectores y editores) sin atreverse a tomarse la libertad por su cuenta y riesgo. Es el mal de las élites, su atadura, sus dependencias y disculpas.

Ellos continúan formando parte de las vanguardias colonizadoras, bienpensantes, “normalizadoras”, polarizadas, partidistas y dependientes, como muertos rebeldes sin poder evolucionar saliéndose del tiesto de la moda y el respeto a la historia, guardianes de ambos excepto de su anécdota que repite... Yo... ... Yo... ... Yo.

Y como este ejemplo todos los lenguajes que también conducen al éxito, la fama, los premios, las cenas, las revistas, las tertulias, la Radio y TV, publicaciones y concursos, machacando los lugares comunes, como la “plaza del pueblo” lugar de encuentro y comunicación primigenio, el mentidero.

Se atribuye a un gran artista una sentencia sobre el arte al que llamaba “mentira que permite descubrir la verdad”. Supongo que en algún momento de vacío por

cansancio, del silencio del Yo, en los juegos con palabras, sonidos, movimientos, formas, volúmenes, luces, distancias... en una diversificación creciente en la medida que aparecen materiales vulgares “dignificables con el toque mágico del arte” sin profundizar o profundizando que como ya se ha visto no conducen a la liberación sino a la fijación al medio expresivo por el que el sujeto es poseído por el objeto a medida que el proceso se alarga. Eufemismos pseudoreales, superabundamientos sobre lo que no es. La sublimación del azar, neuroticismos exquisitos, infantes de la esclavitud voluntaria, lugar común, vulgar y de “retraso mental” porque con las palabras se puede salir de las palabras pero no enfangarse, como por medio de cualquier otro material ya que necesariamente es por el Ego por donde ha de ocurrir la iluminación, la lucidez. No hay iluminación sin Ego pero hay que investigar el Vacío, en ausencia de Ego.

El derecho a hablar, sin haber escuchado otros ruidos, solo porque se tiene lengua, es un acto mecánico, está bien y debe ser respetado como lo hacemos con una bicicleta, ella no nos desencadena pasiones (en general).

Si por unos momentos refiero lo comentado a la gestión de los integrantes del cuerpo judicial y del derecho para abarcarles a todos, he de sugerir me producen la impresión de haber entresacado unas líneas de entre la vida para aplicarlas un tratamiento de especialistas en simplicidades de manera que puedan adaptarse, no a las leyes de la vida o la naturaleza sino a la de los códigos y figuras acuñadas cómodamente.

Cuando yo era joven, interesándome por estos temas de la justicia, tuve el humor de asistir voluntariamente a cien juicios de Audiencia Provincial para ambientarme y saber de qué hablaba puesto que posteriormente escribiría un libro, un librito más bien relacionándolo con la psiquiatría, que escribí y no publiqué por consejo de algunos jueces amigos y abogados que aseguraron (debía ser una broma) me procesarían por desacato. Durante los años ejercidos como psiquiatra, unos treinta y cinco, informé en unos quince casos como perito psiquiatra, habiéndome desconcertado la falta de información e interés de los jueces y abogados, la elementalidad de las preguntas, de unas preguntas que se repitieron siempre:

“Pero bueno, todo eso está muy bien, sin embargo nos interesa solo saber si el procesado en el momento de los hechos, tenía consciencia de la realidad y luego si distinguía el bien del mal” y algunos pudieron añadir” si era responsable”.

Es posible que desde mi punto de vista actual exagere si digo que unas diez personas por millón tengan consciencia de realidad, por tanto, si pensasen como yo, podrían preguntar por otras cosas, como por ejemplo ¿sabía lo que

hacía? ¿querría usted explicármelo? Casi todo el mundo sabe lo que hace (visto en otros), pero a la vez están tan influenciados por tantas cosas que son incapaces de evitarlo. Por lo tanto otra pregunta podría ser si el sujeto tiene la capacidad de control propia de un ciudadano medio en situación media y no extraordinaria. Pero la pregunta principal era la de distinguir el bien del mal que aún no he entendido, aunque poniéndome en su lugar podrían preguntar si el encausado creía estar perjudicando a alguien y no solo atendiendo a sus impulsos egoístas. No es lo mismo. Finalmente investigar si conocía la ley al respecto, si había discutido y reflexionado como un jurado al menos.

Sería muy probable que las respuestas hicieran más difícil pronunciarse sobre la responsabilidad referida a los demás, concepto jurídico solamente pues se refiere a si el sujeto debe o no responder de los cargos.

¿Alguna vez nos hemos detenido a reflexionar despacio lo que quiere decir darnos cuenta, darnos cuenta, darnos cuenta, caer en la cuenta? El psicólogo Wundt, exigía 10.000 autoobservaciones escritas a los estudiantes que quisieran trabajar con él.

Ciertamente, derecho común, común, ¿pero civil? ¿y penal? ¡Administrativo sí, está claro!

Estas cosas van a evolucionar bastante, estoy seguro. El proceso de socialización de la mente ha de mejorar.

¿Hasta qué punto nos damos cuenta de que “no mandamos” en nuestra vida, no somos los dueños, no llevamos el control?

No es raro escuchar a alguien, “a veces me parece que la vida es una tontería o que vivo sin sentido o la vida no merece la pena”... esto nos pasa cuando hacemos juicios y condenamos. Si no tomamos partido por valor alguno, opinión o comparación, esa misma mente se vacía y queda lo que hay, que es la Vida.

Aquí comienza la emancipación del lenguaje, del Ego.

En este momento se me puede objetar que tras la anterior afirmación, esto que escribo, es una contradicción y yo le daría toda la razón a mi objetor. Es una contradicción del nivel mental del lenguaje y solo del lenguaje. Esto son razonamientos y solo razonamientos. La mente Zen no los niega sino que los abarca y va más allá: “la mente ni existe, ni no existe”, dijo Bodidarma, tratando de reciclarlos, transformarlos viviendo, no pensando la vida. Así vemos la limitación de la racionalidad que emplea dos términos y antagoniza; además señalo la Luna con el dedo, es decir, señalo cual es el asunto empleando unos medios que el lector conoce y le indico (dedo índice que señala y describe como el índice de un libro) cómo veo la cuestión de la vida y de la muerte.

Tengo que psicologizar y filosofar para podernos encontrar sobre el papel que al fin y al cabo es un encuentro, y sin conocer al lector (!) puedo decir que si ha llegado en la lectura hasta aquí, ha estado dando pasitos por el camino de los Budas. Lo que quiere decir que tiene el Espíritu de la Búsqueda, el Impulso del Despertar que llamamos Bodaishin, el cual alimentará y hará crecer con la práctica del Zen o no, o quizás en otro momento de la peregrinación por la existencia, cuando intente ir más allá de la ilusión y de la desilusión. (Ver el libro de esta colección “Aprendiendo a vivir”).

No olvidemos que el crecimiento y la madurez van en todos nosotros del Egocentrismo al Cosmocentrismo. De centrados en el Ego a centrados en el Cosmos como naturaleza cósmica que somos y constituimos. Hay otro tramo de la peregrinación por la propia mente y el mundo, en cuyo Camino ocurre la Lucidez por la Práctica y la Transformación del Ego simultáneamente.

Una manera de presentar los Tres Shamadis del Zazen desde el punto de vista de la racionalidad podría ser esta: discriminación: Discriminación que es, a la hora de pensar, solo pensar. Hay objeto y sujeto, yo y lo otro.

Ni discriminación ni no discriminación. No pensar. Hay Nada. Ni sujeto ni objeto. No hay yo ni algo.

Discriminar sin discriminar o no discriminar discriminando. Pensar sin pensar ¿cómo se piensa sin pensar? No pensando. Mente de Buda y verdadero Yo. Unidad.

La dialéctica Budista va más allá de la lógica racional de otras fórmulas dinámicas / termodinámicas / terciariodinámicas...

Pensar. No pensar. Pensar y no pensar. No pensar y pensar. Ni pensar ni no pensar. Estos son los GO-I, los cinco Pasos de la mente Zen conservándolos todos y usándolos según la situación.

Esta peregrinación por la vida es posible en una mente que todos tenemos, transparente y vacía, sin ilusiones ni otros contenidos. Así llamamos iluminación a la lucidez con que se pueden percibir las cosas directamente. Esta “realidad” de ver las cosas tal y como son, la llamamos verdad. Es por tanto una experiencia no previsible por la que emerge la mente ordinaria, la de todos los días, la normal.

En esta línea puede decirse que “Buda no dijo palabra alguna” refiriéndose a lo innecesarias que son “una vez que” se ve directamente. O “cuando el estanque se seca, los peces quedan sobre el suelo”. Las elucubraciones sobran cuando actuamos directa y lúcidamente. ”El que habla, no sabe; el que sabe, no habla”.. “hablamos sobre lo que no sabemos”.

Resumiendo: cultivar ese tipo de mente es el quehacer de los Practicantes, Monjes y Bodisattvas, Budas Grandes y Budas Pequeños.

CAPÍTULO 3. LA BÚSQUEDA DEL CAMBIO

A.- UNA NUEVA MENTE, UNA NUEVA CONSCIENCIA Y UNA EXPERIENCIA INTEGRADORA.

SUFRIR LA ENFERMEDAD DE LA IGNORANCIA CONDUCE A MEJORAR, MADURAR, CAMBIAR. ¿QUÉ NOS CONVIENE? RESISTENCIAS AL CAMBIO. EL MIEDO. NO HAY DOS CAMINOS. REPROGRAMACIÓN Y LAVADO DE CEREBRO ÚTIL E HIGIÉNICO.

Repetiré que el hilo principal del libro está dirigido al que sufre de la falta de salud y de ignorancia, pasivamente o por condiciones impuestas o activamente considerado, debido a su orgullo, apego, rigidez; al hartado de hacer papeles obligados en el Gran Teatro del Mundo, incapaz de abandonarlos, al indigente y miserable que es el que nada tiene o el que teniendo mucho es incapaz de dar, al encarcelado y al buscador picaflores que probando de todo no sabe lo que busca o al que sabiéndolo no lo encuentra y pierde el tiempo de su vida; al ambicioso, al que no cuida lo que tiene y además, al agresivo que basa su vida en diferencias y no vuelve las críticas hacia sí mismo, al neurótico que somos todos como condicionados adictos a nuestro Ego. Todos sufrimos para aprender y evitar a nosotros y a todo lo que está vivo, sufrimientos innecesarios. (Pido disculpas por la rotundidad del párrafo).

Las semillas de Buda, la verdadera consciencia, están en el error, en la ignorancia y el sufrimiento. Esta es nuestra riqueza u oportunidad de ser libres y de dejar de intentar hacer “lo que nos de la gana”.

La felicidad es un estado de consciencia no dependiente de la satisfacción de deseos, con lo que se quiere dar a entender que en el nivel Egótico, nunca sabremos lo que de verdad nos conviene. Esto se va a ver con más claridad en el siguiente relato del campesino y los caballos que huyeron compadeciéndose los vecinos por tan mala suerte, a lo que él siempre decía: ¡puede ser!

“Al día siguiente de haberse escapado, los caballos regresaron trayendo consigo varias yeguas salvajes por lo que los vecinos fueron de nuevo a felicitarle contentos con su buena suerte, a lo que de nuevo él dijo: ¡puede ser!

Pasados unos días, su hijo intentó montar uno de ellos, siendo derribado y rompiéndose un brazo. Puntualmente los vecinos fueron a expresar su compasión por la desgracia a lo que el campesino exclamó: ¡puede ser!

Al día siguiente los oficiales de reclutamiento llegaron al pueblo para llevarse a los hombres jóvenes al ejército, pero como su hijo tenía un brazo roto le excluyeron. Cuando los vecinos comentaron su buena fortuna se le acercaron y se le oyó decir: ¡puede ser!”

¿Ir más allá del gusto y del disgusto, de la ilusión y de la desilusión, al campo donde el Yo no funciona, es liberarse de repetir situaciones de las que depender que siempre tienen término. Si hemos reconocido lo escrito hasta ahora, nos estamos orientando hacia una salida.

El enfermo, lo que quiere es curar. Su sufrimiento se concreta claramente en su padecimiento. Esto es lo que le hace sufrir, la diferencia. Al decir enfermo incluyo todas las formas de enfermedad, las del cuerpo, las de la mente y las del espíritu, cuyas características están mezcladas y las enumeraba presumiblemente al comienzo del capítulo, la insatisfacción.

“Mejorar” económicamente o socialmente, también es una aspiración que procede de un deseo no satisfecho, atribuido al estado de insuficiencia social, económica, laboral, de comunicación, cultural, matrimonial o familiar, de vecindario o localidad o simplemente de piso, de mobiliario, de coche, etc. comparándose con otro por su imaginación.

“Madurar”, señala otro concepto referido quizá a tomarse las cosas más en serio, sentar la cabeza, comprometerse más en distintas instituciones, culturales, políticas, espirituales... abandonar costumbres propias de edades más jóvenes, aficiones o adicciones.

“Cambiar” puede ser entendido como algo distinto, algo más radical y postpuesto durante años, como prepararse para la vejez o abandonar definitivamente maneras de comportarse, riesgos de importancia, a veces desencadenados por pérdidas cercanas de fortuna, pareja, jubilación anticipada, atención a asuntos a los que se tenía aversión... etc.

Aparecen fuertes resistencias cuando se buscan los cambios porque uno cree que tiene aún algo que perder. Cuando no se tiene nada que perder, los cambios ocurren casi solos. Hay excepciones como por ejemplo gente que sobrevive de operaciones o accidentes o grandes catástrofes, que tienen la sensación de haber nacido de nuevo y aseguran que van a vivir de otra manera y sin embargo en poco tiempo lo olvidan. Son oportunidades que nos brinda nuestra consciencia en el contacto con el mundo.

El hecho es que todavía andamos “arrastrando” nuestro propio “cadáver” según expresión Budista, que también se describe en la espera y anotación del tiempo de este cuento: “hay quienes intentan el cambio cuando muere alguien en el pueblo. Otros cuando muere en su familia, otros cuando están muriendo ellos

mismos”. Esperamos y esperamos hasta que no tenemos energía; sin energía no hay Cambio, no puede haber esfuerzo.

Otra manera de engañarse, es continuar con el dualismo exterior-interior. Creemos que si cambian las cosas en el exterior nos irá bien, incluso es posible que las intentemos cambiar nosotros también. En realidad somos nosotros mismos los que hemos de cambiar. Todo cambia simultáneamente porque ha cambiado la percepción de todo.

Cambiar radicalmente indica que debe ser de raíz y ¿cuál es la raíz? Este es el siguiente paso. Cuando por fin tenemos las fuerzas y la resolución, todavía en la oscuridad, hemos de seguir buscando una luz en las manos de alguien. Seguir la luz de otro no quiere decir sino aparcar el propio Ego, el falso Ego. Cuando ya se comprende que no hay elección, no hay opción, no hay dos caminos el del Ego y el del Maestro, porque entonces se está orientando mal “uno”. Todo depende de “uno” no se puede esperar a que el mundo evolucione, ya no hay tiempo.

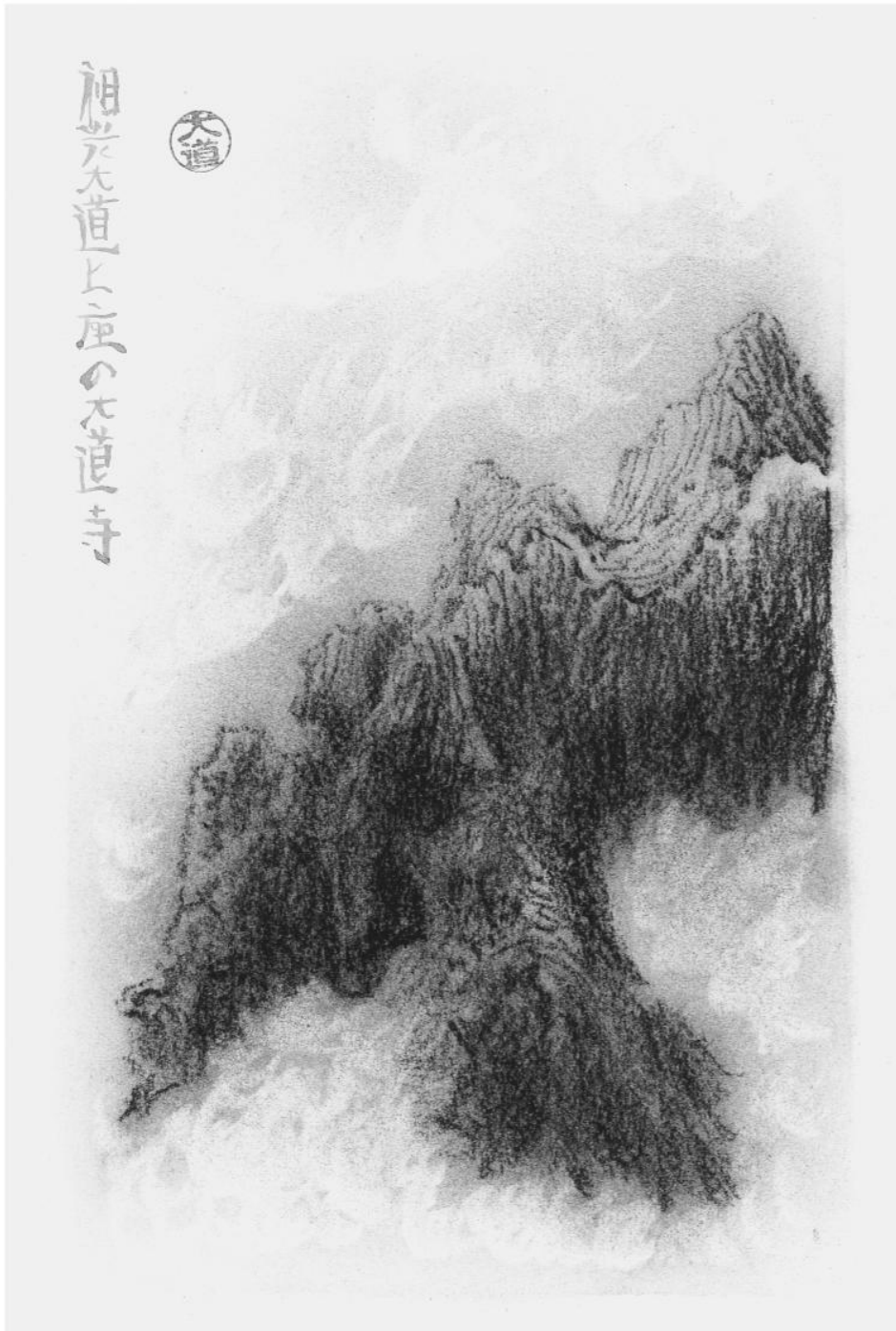
La evolución del conflicto con el Mundo y con el propio Ego, que es lo mismo, no es una respuesta intelectual, ni una actitud positiva o una postura, sino la resolución del estado de ignorancia, de egoísmo, egolatría, egodependencia, egocentrismo. Esta vez se trata de un mundo real del que se han retirado los límites impuestos por el Ego.

Efectivamente la mayor parte de las veces tiene que pasar mucho tiempo para que la evolución conduzca a una resolución de abandono de las maneras egoístas.

El estancamiento, el empantanamiento en fórmulas mecánicas, repetitivas en todos los campos del pensamiento, estético, ético, emocional, significa rechazo hacia todo lo distinto, presentándolo como contrario, extraño, peligroso, en un absurdo sistema dualista en el que lo desconocido se identifica con lo malo, y es que no tenemos criterio, capacidad crítica, puesto que nuestro modelo es Egocéntrico, Egoísta, excluyente de todo lo que no sea Yo. Pero frente a la necesidad del Cambio, y digo necesidad, es posible la negación del falso Yo. No hay cambios sin desapego, sin adiós.

Los sistemas decadentes lo son porque no evolucionan sus modelos, sus orientaciones ni sus conductas.

La resistencia al cambio se va a expresar utilizando subterfugios sutiles en el terreno de las autovaloraciones por un extremo o por otro. Por el lado de la autoglorificación, dándose falsos ánimos, movimiento peligroso con respecto al uso de las drogas optimizantes que sean, cambio de amistades por otras



Vacío y Forma

aduladoras que sacan tajada y dicen lo que se desea oír, juergas entontecedoras... etc.

Por el lado de la infravaloración, la baja autoestima, las manifestaciones de inferioridad, mala suerte, incapacidad, depresión, pocas fuerzas, quejas e ideas de suicidio a veces...

Otro poderoso prejuicio es el del “lavado de cerebro”, “comedura de coco”... y expresiones semejantes no exentas de motivo, atribuidas a sectas y agrupaciones peligrosas.

En nuestro caso no solo no voy a negar sino que voy a afirmar que se trata de un lavado fuerte de cerebro, con jabón, cepillo y estropajo que se le va a administrar el propio interesado voluntariamente. Igual que se reprograma al ludópata, al bulímico, al drogadicto, al sexópata, al sociópata... a todo el que tenga una adicción que le hace sufrir y le obliga a meterse en líos de los que esté harto porque todas esas adicciones y varias más incluida la del trabajo, proceden del Ego y son enfermedades.

Ciertamente hay que reprogramar no solo la vida cotidiana sino el significado de los pensamientos y todo aquello que a lo largo de nuestras vidas se ha ido acumulando, almacenando, presionando, pudriendo y amenaza ruina o ya es escombros. ¿Cuáles serán los contenidos del nuevo programa? ¡Asunto vital!

Todo esto ha de hacerse con miedo o mejor dicho, el miedo no va a ser suficiente impedimento para el cambio, porque se puede aprender a neutralizar, a pinchar el miedo como si fuera un globo. El miedo está solo en la mente superficial y egoísta.

Los rebeldes, los revolucionarios, los valientes, tienen miedo y actúan. En la acción, desaparece.

Cambiar, evolucionar nuestra mente, vaciarla y llenarla a voluntad es lo más difícil y fácil del mundo.

Por la rama del laurel
iban dos palomas blancas
la una era la otra
y las dos eran ninguna.

La canción andaluza lo dice aunque no sea fácil ni difícil de captar, se capta o no se capta. Ahora.

Los preparativos del Cambio continúan. El que pretende un cambio radical tiene que ir aceptando que sus obstáculos van a ser sus apegos, sus agarres, sus anclas: todo lo que previamente le hizo sufrir temiendo su pérdida o deseando conseguirlo. Dejar caer estos apegos es dejar caer su mente egóptica, puesto que se trata de trascenderla. Analizador la refuerza.

Como decía el viejo maestro, “pierde el interés por tener razón y habrás andado la mitad del Camino”. Y ahora a seguir despreocupadamente las Instrucciones que te den.

El Cambio radical exige radicalidad como la de estos ejemplos.

Un maestro Zen se resistía, enfadándose, a salir de su mundo, cuando tenía que hacer el esfuerzo de conexión con un curioso y aceptaba muy pocos.

Otro era taxativo y sin más explicaciones espetaba: ¡La cosa está bien clara, o haces lo que yo diga o haces lo que tú digas!

Otro más, vertía el té más allá de los bordes de la taza ante el asombrado invitado que pedía ayuda, como expresivo ejemplo de mentalidad ocupada ya, rellena y sin espacio alguno donde recibir la Enseñanza. El visitante era el filósofo, “tenía opiniones propias” sobre casi todas las cosas.

Se trata de una reconstrucción del sujeto a partir de los escombros, efectivamente. Un Jardín Zen, suele hacerse con lo que ya no vale para nada, los desechos de una obra: piedras, troncos, losas, dimensiones irregulares dispuestas sin objetivo alguno, sin geografía, como caídas del cielo, sin previsión, sin estética... sin nada, esta es la nueva visión. Es como el Kesa, el manto Budista original, hecho de retazos de tela sobrante, ese que ha tenido los usos más sucios, indignos, asquerosos, roído por animales, sangrientos, de mortajas, como nuestra biografía misma... que se lavan, se cosen y se tiñen e igualan, con el color de la tierra. Es el manto del Buda, del Monje, del Buscador que pide ayuda y solo busca la paz.

CAPÍTULO 3 - LA BÚSQUEDA DEL CAMBIO.

B.- LA CRÍTICA Y LA AUTOCRÍTICA A LA PROPUESTA MUNDANA.

ACEPTACIÓN O RECHAZO DEL MUNDO Y DEL EGO. FRUSTRACIÓN. EL CONSEJO DEL ANCIANO. LA DESTRUCTIVIDAD NEURÓTICA. LOS PASOS.

Critica la Comedia Humana una mente tan despierta como para establecer una distancia entre sus pensamientos y lo que presencia en el mundo. Del paisaje mundano se destacan muchos ambientes relacionados entre sí, interdependientes, pero el observador tiene una visión global o unilateral, según el desarrollo de su mente. Profundizar es lo más importante: saber si aprueba lo que ve o bien lo desaprueba y rechaza. Me refiero a la fuerza, la intensidad, la energía con la que se identifica o no con lo que ve.

Para criticar, es necesario tener criterio. Cuáles son los criterios posibles ya lo hemos ido comentando: el me gusta-no me gusta, el beneficio mayor, el del gusto momentáneo, el bien de la mayoría... y los enfoques correspondientes culturales y filosóficos que nuestras mentes han adoptado con orden o en desorden, y que fundamentan las creencias, las opiniones, los puntos de vista.

Me referiré a ellos en una lista lo suficientemente extensa como para reforzar la idea de mezcla y desorden. Tiene interés la fuerza estructuradora de los "Ismos", que siempre están presentes aunque solo algunos de ellos disfruten, por turno, de la moda, de ser utilizados como guías momentáneos en este Gran Teatro Carrusel, como el Idealismo, Naturalismo, Materialismo, Espiritualismo, Romanticismo, Clasicismo, Realismo, Monoteísmo, Barbarismo, Espiritismo, Conceptualismo, Constructivismo, Surrealismo, Subjetivismo, Moralismo, Esteticismo

El campo de las ideas, palabras, conceptos y su combinatoria, es interminablemente progresivo-regresivo y cerrado al mismo tiempo, en un área de la consciencia, como para esperar a que coincidan con la realidad. Más bien habrá de suceder lo contrario. ¿Esto quiere decir que habremos de escoger entre varios ismos y guiarnos por ellos?

De manera que disponemos de ideas en nuestro interior y correspondencias en el exterior pero nos queda encontrar la Guía del comportamiento que nos

permitirá enjuiciar y luego desear o rechazar, tanto fuera como dentro de nosotros, tratando de encontrar un cierto grado de equilibrio.

Si nos dejamos llevar por nuestro Ego, ya podemos suponer que siendo un reflejo del Mundo, deseará, no lo que contempla y rechaza, sino lo que imagina, aspirando a él o de una manera romántica e idealista... .. lo cual sería ilustrador y produciría sufrimiento pues llegaría a comprobarse que el deseo de “llegar a ser” se convertiría en un “no es posible” andando el tiempo, principalmente porque todo está sometido a la ley de los Cambios, de la Impermanencia de las cosas y la inconstancia de las ideas y deseos. Sabemos por experiencia ya, que podemos desear con igual convicción una cosa y al instante, otra distinta si no es contraria.

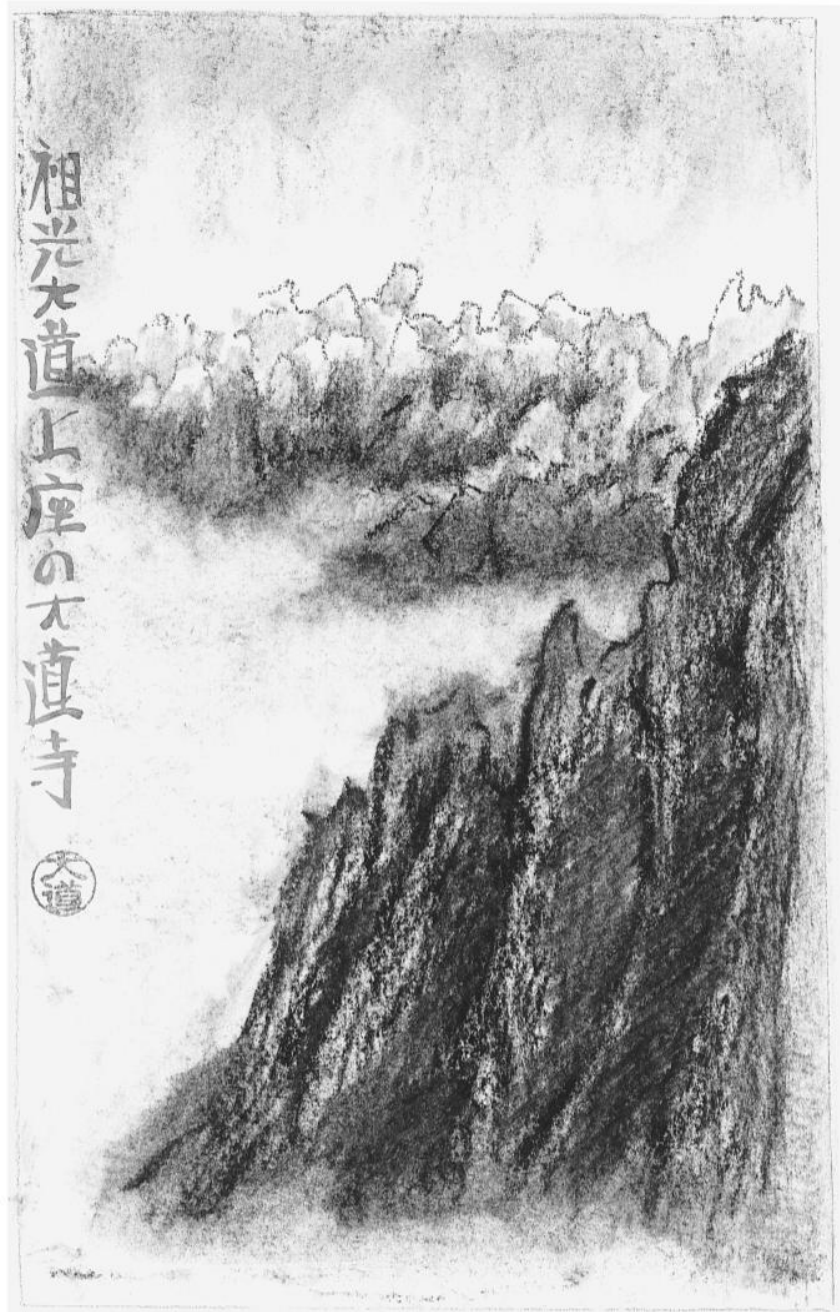
Intentar elegir en sentido opuesto de lo que se observa en la cultura vigente, de lo que vemos alrededor, es decir, contraculturalmente, parece que se queda en utopía no restando más que el llamado posibilismo: adaptarse, resignarse o aceptar, apenas lo que hay y aprovecharse, o un tipo de lenta y fatigosa transformación que a muchos satisface suficientemente.

Si de nuestro Ego no nos podemos dejar llevar, me refiero al que no se quede en lo tratado anteriormente, ¿nos dejaremos llevar o aconsejar por gente de experiencia: los ancianos por ejemplo?

Ellos tienen la experiencia de los deseos frustrados, de la insatisfacción del éxito, pero sobre todo de las pérdidas de cosas, de hogares, de gente, salud, fuerza... sus consejos son optimistas cuando dicen: “Aprovecha que eres joven, para qué sufrir, déjales disfrutar, no les abras los ojos...” o pesimistas: “La vida es un engaño, un fraude, no merece la pena, más vale morirse, no se puede uno fiar de nadie... ..”

Y es que hablan de su Ego, de una evolución pasiva de su mente o en el mejor de los casos adaptada. ¿Pero el inadaptado cómo hace? Por de pronto, seguir buscando, preguntando, preguntándose hasta ser encontrado por su propia consciencia.

La crítica con resultado de aceptación o rechazo implica al menos dos cosas: juicios y aprendizaje. El uso de los juicios a la vista de lo observado, y la contrastación con lo pensado y deseado, tiene la función del aprendizaje, en el sentido de el Encuentro de una fórmula mejor, en el sentido de adquirir algo nuevo con más rendimiento que lo anterior, que refuerza la supervivencia o refuerza los objetivos secundarios en los que aquella se expresa por medio del lenguaje, de la cultura. Pero esto nos lleva otra vez al terreno de lo interminable, del aprendizaje de formas mejorable, al positivismo, al conocimiento y en estos precipitados tiempos, lo de hoy, mañana no sirve ya.



Forma y Vacío

En el terreno personal, de la consciencia de la propia consciencia, la crítica parece recorrer un camino que comienza con la generación de animosidad, frustración, resentimiento y destructividad sobre el objeto que produce tales sentimientos. Se trata de una reacción. Si el sujeto es consciente de que el objeto-mundo está dentro de él mismo en forma de Ego tanto en lo positivo como en lo negativo, igualmente dimensiones mundanas, realiza otro grado de lucidez que se aumenta cuando reconoce con sinceridad su Egocentrismo y su Ignorancia. Cuando este lúcido acorralamiento, llega a grados angustiosos, puede haber ideas de suicidio, una autodestructividad confusa porque suprimir al sujeto debería consistir en reconocer la necesidad de suprimir la dependencia del Ego, al Ego mismo como Superestructura y no suprimir la vida del que está despertando a la consciencia de la destructividad de su propio Ego.

Este proceso de reconocimiento del exterior antes de que el interior y a la vez simultáneo, puede dar paso a los grados nombrados más arriba y tras ellos, una Necesidad seria de Cambio radical.

En este punto me preguntaría si más allá de esta mente que discrimina, valora, juzga, escoge y excluye lo que no quiere, hay más. La respuesta es extraordinariamente sencilla: está la mente que no discrimina. La nombraba antes cuando decía que si observamos el paisaje global, en él no se destacaba nada concreto. Un paso más y prescindimos también de lo global: ¿qué quedará? ¡Nada!

Porque, esa es la mente que no-discrimina, ni quiere algo, ni rechaza algo. ¡Nada! ¡Vacía! ¡Imparcial!

Estos pasos coinciden precisamente con el trabajo que realiza un maestro Zen con los estudiantes. Tras leer y observar su mente, niega el objeto Mundo, criticándole y comprobando si el aprendiz tiene hecho ese trabajo. Pero no negará al Sujeto.

Después criticará y negará al sujeto pero no al objeto que ya está negado.

En tercer lugar negará ambos de manera que se produzca el abandono del sistema crítico racionalista, lógico o sentimental.

En cuarto lugar no negará ni al objeto ni al sujeto.

Todo va a depender del interlocutor; de lo bien o mal dotado que sea de qué ha hecho por sí mismo hasta el momento, de cómo va a tomar el examen de su posible maestro. El quinto paso ya es otra consciencia.

Esto forma parte del proceso de Reprogramación ya comentado.

Un estructuralista nos diría: “si cambias un solo significado básico, poco a poco, la estructura misma irá cambiando todo lo demás”.

¡De eso se trata! Estaríamos completamente de acuerdo: “todo es según el cristal con que se mira”, también quiere decir que tras mirar con varios cristales

se nos puede ocurrir “aprender” a mirar sin cristal alguno y descubrir que tenemos ojos que ven directamente, (consciencia libre) y que “las cosas son como son” “Ni quitan, ni ponen”, variadas, coloreadas, ellas mismas.

“Cuando las cosas son las cosas, yo soy yo mismo”, verdaderamente Yo.

El que experimenta lo Real, lo hace con su libre consciencia de Nada, de Todo, de esto, de lo otro, del Ego... etc. Todo a la vez y una cosa de por vez.

El uso de los distintos criterios, hemos ido viendo que se manifiesta sobre nosotros mismos. El fracaso termina en la construcción de culpas atribuibles a otros y las quejas correspondientes, pero sin pasar a un tipo de acción que signifique cambio radical.

¿Es que se trata de una exhibición de la capacidad crítica sin más, un ejercicio teórico sentimental? ¿Es que estamos proyectando deseos para comprobar inconscientemente nuestra capacidad y poder quejarnos más resignadamente?

Al parecer nos sentimos involucrados intelectual y emocionalmente pero dejamos algo fuera que quizás sea el espejo donde vernos comprometidos en el mismo egoísmo que denunciarnos.

Esto cierra el círculo o uno de los muchos círculos viciosos con los que volvemos a empezar o más bien continuar en la frustración... etc.

Sin embargo entiendo que el “trabajo” se va haciendo precisamente, en solitario pero se va haciendo. Ser conscientes poco a poco de los límites del Mundo y del Ego, del Egoísmo y Egocentrismo, lo Personal, por medio del sufrimiento, es encontrarle su sentido, es como una ventana de Lucidez. Si todo parece limitarse a deseos e ilusiones, entonces, ¿qué es necesidad? Por ahora respondería que es lo que está más allá del deseo.

Experimentar con nosotros mismos la limitación, es nuestra oportunidad de aprender a vivir en un mundo ilimitado y con una mente ilimitada (cuestión a entender). “Ver la limitación es ver la ilimitación”. Descubrir y realizar lo que nos falta, es provocar la caída de lo que nos sobra, ¿no es así? Pero la teoría tiene que realizarse.

Si la libertad es la experiencia de lo ilimitado, más allá de la significación (Ego), ¿el verdadero Yo elige o no elige?

Elige unas veces y otras no elige, elige y no elige al mismo tiempo y ni elige ni no elige. Es el momento el que marca la acción, no el sujeto. En Budismo Zen, “es el objeto el que subjetiviza, no el sujeto el que objetiviza”. Es la actualización la que subjetiviza realizando la consciencia presente.

El asunto no está en acertar o equivocarse con las reglas. El verdadero Yo no tiene modelo. No se mueve por pensamientos, proyectos, deseos, reacciones.



Daidoji. El Templo del Gran Camino

Es más que dar la vuelta a un guante: todo ha de salir ahora de la experiencia directa y sin modelo, es decir, del fondo de uno mismo puesto que esa es una facultad inherente a la Propia Naturaleza que con la ayuda adecuada, emerge. (Budeidad).

Se trata de una Revolución Espiritual Individual, de momento, “sin coger ni dejar”: “uno con uno mismo, uno sin uno mismo”. Ahora hay que reconocer qué significa y qué es uno mismo, o Uno Mismo.

No se trata de imitar a la naturaleza sino de observar sus ritmos en nosotros, en nuestra Propia Naturaleza Cósmica experimentándolos como naturaleza misma y no elucubrando, intelectualizando, que no sería una manera de respetarnos: “pensar como una montaña”. Las plantas, los animales, los ríos, las nubes, los mundos, ... no hablan, no buscan la felicidad, no pretenden nada. ¿Qué mente es esa que armoniza, unifica, pacifica, se mueve sin límites y con ellos, en libertad? La mente de la sabiduría cósmica. Experimentar Eso. ¿Cómo se explica la Nada, este gran Vacío del Universo en el nivel profesional, de la salud, el vestido, el alimento, las relaciones con todas las cosas y seres, la muerte, la vida?

La propuesta de más calidad, más valiosa, consiste en intentar centrarse en esa consciencia Nada y Nadie. Compartirlo. Todas las preguntas y todas las respuestas pensables o impensables están allí sin forma. Tranquilizar, calmar la mente que se cuestiona todo, que busca... dejarla caer y experimentarla transparente. Esta Enseñanza de Buda lo abarca todo, su Práctica continuada, completa el estudio de la mente que piensa y de la mente que no piensa, de los niveles de la consciencia. El mismo Buda dijo: “todo es mente” y “todo es nada” y “todo es conciencia”.

El mundo y la mente son ya Uno. Del Uno no hay forma de salirse. Descubrámoslo experimentándolo, dejándose guiar.

Retirar los límites al mundo o retirarse de los límites del mundo o retirar al mundo de los límites o retirarse del mundo de los límites. Todo es la misma cosa y simultánea. El mundo real no tiene límites. El Yo verdadero y real, no tiene límites. Se puede aprender a aprehender y a desaprender.

Las palabras llegan al límite de las palabras. Si llegamos a ese límite y podemos, queremos, sabemos... detenernos en el intento de seguir substituyendo a la realidad con las palabras, algo termina y algo empieza. Por tanto, las palabras son útiles hasta ese punto donde empieza la Experiencia de Profundidad. Se puede aprender.

¿Qué es lo que establece los límites, quien establece los límites?

La cerrazón del mundo, la cerrazón de la mente: el sistema dualista de un término y su contrario, blanco-negro, arriba-abajo, interior-exterior... muy útil

para las cuestiones elementales, pero que convierte (solo teóricamente) la Unidad del Todo en dos, siempre en dos términos enfrentados tratándose de excluir uno a otro como el ejemplo ancestral del bien y el mal, el día y la noche. Sin embargo no funciona así. El excluyente del fuego no es el no-fuego sino el agua o falta de oxígeno. Así funciona esta estructura de la mente. Oponer verdadero y falso es como oponer lo que existe a lo que no existe. Lo falso es inexistente, fantasmal, no está en lugar alguno. La oposición podría existir entre dos aspectos de lo sí existente, pero por qué elegir precisamente dos? Y por qué oponerles?

Caemos en el dualismo “sin darnos cuenta”, porque es automático, que es lo mismo... El Mundo y el Ego no pueden funcionar equilibradamente si no nos encontramos en lo común, en lo idéntico y solo vemos las diferencias. Ver las diferencias entraña lucha, conflicto, muerte. Las diferencias se establecen por el apego, los apegos.

Vivirlo todo nos lleva a distinguir entre Yo y lo otro. Yo y el otro. Luego Yo y lo mío. Yo y no Yo. Yo falso y Yo verdadero.

¿Podrían modificarse las cosas? ¿Cuáles? ¿Hasta qué punto?

El lenguaje tiene que ser dualista (como el funcionamiento de los ordenadores). Pero la experiencia unifica. Dos manos hacen funcionar la máquina con una sola mente.

Las contradicciones están en las palabras y en la mente que utiliza las palabras, no en la mente que unifica. Precisamente por esto la mente que unifica no es explicable pero sí es experimentable. ¿Cómo explicar lo salado? No sirve hacerlo por lo que no es: lo que no es dulce, ni amargo, ni ácido. Pruebas la sal y ya está. Total, que experimentar no deja lugar a las dudas. Así que tenemos varias funciones: discriminar, no discriminar, discriminar y no discriminar, ni discriminar ni no discriminar. Es como andar por el agua pisando en las piedras.

Hay que experimentar la consciencia en todas las direcciones posibles, en todas sus profundidades y esto se aprende porque se enseña. (Ver en esta misma Colección “Aprendiendo a vivir más allá de las ilusiones y las desilusiones”).

CAPÍTULO 3 - LA BÚSQUEDA DEL CAMBIO.

C.- MÁS ALLÁ DE LA CRÍTICA, LA PROPUESTA DEL BUDISMO ZEN. EL PUNTO DE VISTA JUSTO.

NO A LAS SUPERSTICIONES. AUTOCONTROL. EDUCACIÓN INDIVIDUAL PARA LA SALUD, LA PAZ, LA LUCIDEZ EN LA UNIDAD CÓSMICA. REBELIÓN ESPIRITUAL PARA EL RESCATE DEL SÍ MISMO, VERDADERO YO, REALIDAD. NI CULPAS, NI QUEJAS. LÍMITES DEL EGO. LA EXPERIENCIA DE NADA Y NADIE JUNTO A LA EXPERIENCIA AUTOMATIZADA DEL DUALISMO. BUDA ES CONSCIENCIA REAL EN LO COTIDIANO. MÉTODO Y NO RELIGIÓN. LOS TRES PILARES DEL ZEN, LOS SIETE PASOS DEL DESPERTAR.

Si creyéramos que podemos colocarnos a favor o en contra del Gran Teatro del Mundo, de la Comedia Humana, caeríamos en la trampa circular del dualismo nuevamente.

Todas las disciplinas, sistemas o métodos que intentan ayudar a la especie humana, tienen amplias zonas comunes de significación y la principal creo que sea el Egoísmo como alteración o limitación de su consciencia cósmica, global. En el nivel de la consciencia del lenguaje, las similitudes son claras pero no la ubicación de las claves. Si se colocan más acá o más allá, quiero decir, antes de que aparezca o después. Para nosotros, es antes de que algo aparezca en la consciencia cuando la Nada viva se percibe con mayor claridad y total independencia de lo que después es añadido: palabras, conceptos, ideas, interpretaciones, dogmas... Esta es la consciencia a liberar de ideología egótica que pone forma donde todo es Vacío (ver el Sutra que cantamos todos los días, el Maka Hannya Haramita Shingyo o de la Gran Sabiduría).

Por tanto, para Despertar, es un error seguir los propios métodos o mezclas razonables o ir incorporando hallazgos de interés a lo ya experimentado. Todo eso es muy superficial, juvenil y egocéntrico. Con estos sistemas, rechazamos cualquier propuesta que no se adapte a nuestros sueños autoafirmativos. El autoengaño es muy fácil. Para superar la disociación Yo, no-Yo, hemos de encontrar un sistema contrastado, certificado por siglos de funcionamiento comprobable pero no basta. Por otro lado la intuición puede funcionar muy



Forma y Vacío

bien o haber tenido la fortuna de disponer de un contacto con un iniciado, dilatado y progresivo en el tiempo. Pero el que empieza la búsqueda, si lo hace por los libros, tiene que leer mucho para reconocer en qué movimiento es indispensable pasar a la Práctica con gran disponibilidad.

La preparación suele durar años y la impaciencia elimina las posibilidades. Hace de filtro. Por otro lado es muy fácil que la búsqueda no sea genuina, auténtica, sino un entretenimiento más, curiosidad, romanticismo, exotismo o el idealismo del Hombre y la Mujer Nuevos que resucita por la historia cada quinientos años por reacción visceral a los excesos vigentes.

No contar con recursos, creencias, ayudas divinas, tiene unas consecuencias muy radicales que nos sitúan de golpe en la búsqueda de un tipo de consciencia capaz de hacer trascendente lo intrascendente, cotidiano e intrahistórico. Esto es el Cosmos, el Darma.

Así escribe el Maestro Dogen en el capítulo cuarenta y tres SHOHOJISSO, del Shoboguenzo de esta Colección, a propósito de “la real forma de todas las cosas”. Sakiamuni Buda dijo: “debemos aclarar completamente la real forma de todas las cosas lo cual es solo transmitido de Buda a Buda. Todas las cosas (todos los Darmas) son la real forma de la Talidad, la Naturaleza de la Talidad común, el cuerpo de la Talidad, el poder de la Talidad, la creación de la Talidad, el origen de la Talidad, el efecto, el fruto, el resultado, la Talidad de todas las cosas que comienzan y acaban. La actualización de los Budas y Patriarcas es aclarar la forma real, la real forma, es todos los Darmas. Todos los Darmas son la forma de la Talidad, la naturaleza de la Talidad, la Talidad del cuerpo, de la mente, del Mundo, de las nubes y la lluvia, del movimiento, estar de pié, sentado y echado, la Talidad de la tristeza y la felicidad, agitación y calma; la Talidad de un palo y un espantamoscas, la salida de una flor y la sonrisa, de transmitir la Ley y recibir la Iluminación, la del estudio y la práctica del Camino, la Talidad del Pino y del Bambú”.

Recordemos una vez más que este libro va dirigido a los inadaptados, rebeldes, inconformistas con el espíritu del Mundo y el reflejo que es su propio Ego, que buscan el Cambio. Se trata de una Rebelión. Una Rebelión Espiritual, entendiendo esta como la experiencia del Darma, la percepción en la vida cotidiana de esa transcendencia (más allá del Ego) en lo intrascendente (los hechos ordinarios), de manera “que se vea Todo en todo”, así sean los sentimientos, pensamientos o acciones...

Es el encuentro con la realidad o Yo mismo como acontecimiento vacío cósmico, más allá de causas y efectos (Karma).

En “Los Doce eslabones de la Cadena de la Causalidad y de la Dependencia”, reproducido en las primeras páginas, y el Karma por lo tanto, de la formación

del Ego de donde recibe su fuerza super estructural, observamos que a pesar de su antiquísima enumeración, continúan siendo una clara lección de psicología dinámica y son tan claros que pueden verse sus debilidades y la posibilidad de desmontarlo en lo que hemos venido llamando, por usar conceptos ya vigentes en esta época de los ordenadores, Reprogramación de la Mente (tema tratado ya en el libro de la Shanga de esta colección en un capítulo dedicado a la Psicoterapia de Grupo Transpersonal).

Podemos hacer un pequeño alto en el camino de la lectura para dejar de leer, cosa útil, antes de llegar al cansancio. Toda mente disciplinada debe usar la regla “Dos de Tres”: Dos partes de Tres en la comida, el sueño, la lectura, el baño, el sexo, el vino, el trabajo, ...

Pero si el lector la está empleado ya, permítame recordarle algunas cosas que no exigen gran esfuerzo y una de ellas es que en todos estos comentarios son explicadas cuestiones experimentadas miles de veces por el que escribe y comparte pero que el lector, aun creyéndolas entender, no lo hace, puesto que la comprensión llega antes por la Práctica realización y por el cuerpo que por la mente. El lector puede recordar algunos de sus aprendizajes y verificarlo, ejemplo: Entiendo cómo nadar pero no sé nadar.

Por otro lado el peligro que significa solo leer y no Practicar en el sentido del autoengaño que tejen los deseos y los sueños sobre cualquier tema.

En tercer lugar, que aunque se diga lo que se diga en estos libros, la clave es la meditación Zen, es el Zazen sentados contra el muro, cara el muro, silencioso y quieto donde se estudia momento a momento la lectura de la propia mente, el olvido de ella y el surgimiento de la del Buda, o lo que es idéntico, nuestra propia mente liberada momento a momento, la de nuestro verdadero Yo.

Esta clase de mente se extiende a veces sí y a veces no, según la Práctica, a todo quehacer de la vida cotidiana.

“La Iluminación, o la luz de la mente o la lucidez, es un regalo de la Práctica”, recordando las citadas palabras del Maestro Doguen sobre la realidad de las cosas.

Solo señalo, como lo hace el dedo con la Luna, pero mi dedo no es la Luna. ¿Qué mirarías si me lo cortase? (Enseñanza del dedo del Gutei).

Para presentar este Budismo, Soto Zen Chino y Japonés, que es uno de entre los muchos Budismos asiáticos, procuraré que el lector no lo confunda con otros Budismos con ingredientes mágicos, ceremoniales, rituales, degeneraciones producidas al entroncarse con culturas todavía poco desarrolladas en el sentido de prelógicas, basadas en supersticiones espiritistas, emocionales, chamánicas, animistas, lamaistas, con dioses y espíritus en todas partes dirigiendo la vida cotidiana, la muerte, el trabajo de ciertas maneras y no

de otras, facilitando agrupamientos e identidades culturales a la vez que estableciendo diferencias rígidas y lamentables como continúa ocurriendo con ciertas formas feudales y autocráticas propias de las superadas monárquicas y totalitarias de hace tiempo en accidente. No obstante todas las formas de Budismo son ramas de un mismo árbol con una misma raíz pero sus hojas abarcan un abanico por el que puede verse desde una religión a un simple Método como es el nuestro.

Para presentar este Budismo Soto Zen chino-japonés, decía, he podido convencer a mi mente de formación científica, racionalista y aficiones naturalistas sin encontrar prejuicios ni tópicos ni supersticiones adoratrices que lo rechazarían como decadente, involucionista y generador de problemas de estilo primitivo. Para ello, me veo agradablemente obligado a usar de las palabras y de las ideas, la psicología y los medios filosóficos, estéticos, fotográficos, estadísticos y cibernéticos... cualesquiera útiles, para compartir mi experiencia, nuestra experiencia de la Shanga, de mútua enseñanza y apoyo de ilimitada corriente. Llamamos “entrar en la corriente“ al hecho de tomar Refugio en Buda, Darma, Shanga, que son los Tres Pilares del Zen, cuando alguien desea pasar a la Práctica de esos Tres pilares del Zen que son: la confianza en que somos Budas, la capacidad de cuestionamiento o duda a perforar y aprender a traspasar y en tercer lugar la energía, firmeza o resolución en la Práctica de las Instrucciones.

Tales Instrucciones informan del propósito de aspirar a la justeza o corrección o ajustamiento a la Enseñanza Budista de la voluntad, la acción, la atención, los medios de vida, los esfuerzos adecuados y los pensamientos justos descubridores de una consciencia tapada por la hojarasca del anecdotario personal, el guión de la película con la que hemos programado la existencia o lo vamos haciendo. Por tanto es un Método fundamentado en la experiencia del Zazén, la meditación y un Estilo de Vida.

La Consecuencia directa de una consciencia superficial y personal condicionada por las costumbres, es una educación egoísta con la que nos sentimos identificados sin pensar y que nos hace manipulables, previsibles, utilizables y entrar en competición y conflicto por todo lo dicho, puesto que ya tenemos la disposición tanto al engaño como a ser engañados solo con atender a nuestros sueños y ambiciones creyendo que siempre saldremos ganando. (Claves del timo de la estampita y todos los demás de la existencia).

Esta historia de enajenación, ignorancia, incapacidad para “ver las cosas tal y como son”, se debe al apego a las palabras, a los significados, al estatus...; sin embargo tenemos recursos, el potencial está en cada uno, solo hemos de decidir

aprender. Es como la cocina oriental, algo distinto y sabroso si se saltan los prejuicios y los miedos.

El Despertar comienza con la simple consciencia de estar despierto pero si ensoñamos, ilusionamos o alucinamos, no estamos seguros de que nos ocurre a nosotros en una consciencia llamada normal.

Segundo, sí nos damos cuenta de ellos, casi podemos controlarlos pero rara vez nos damos cuenta porque está convencionalmente admitido, que soñar, ilusionar, hacer castillos en el aire, es pensamiento normal. No deberíamos llamar normales o no a las cosas solo porque nos gusten o porque lo hacemos o lo hacen muchas personas sino por su efecto, el sufrimiento. Este estado de total identificación, apego, dependencia o adicción a nuestros pensamientos, lo llamamos ignorancia, escaso desarrollo o etapa infantil, o de los deseos, como en los cuentos de hadas, no importa la edad. Sin embargo y muy coherentemente, nos enfadamos si alguien nos lo dice. Nos enfadamos como niños sorprendidos en falta.

Tercero: si somos capaces ya de observar que pensamos, lo llamamos reflexión y si lo podemos criticar lo llamamos juicio e incluso si sabemos ver los orígenes de la crítica y criticarlo, hablamos de criterio y podemos hacer autocrítica que es el cuarto punto.

En quinto lugar, si podemos detenerlo merece el nombre de control.

Veamos el sexto: el siguiente paso en la profundización de la consciencia es el de resolver utilizar una guía apropiada según nuestros intereses, cualquiera que sean, de cuyo sistema aún no disponemos lo que es reconocer ignorancia.

Séptimo: si comprendemos que estamos condicionados y somos egoístas y pretendemos superarlo, esta vez es el Budismo la Guía apropiada. Para ello, reconociendo el alto grado de integración en el Cosmos de la Teoría Budista como cultura, las Cuatro Nobles Verdades del Buda, los Seis Paramitas y el Óctuple Sendero, para pasar a practicarlo con compañeros que siguen la Iluminación, la lucidez de otro que va delante, ayudando a desarrollar Bodaishin, el Espíritu del Despertar que busca al Buda, ese Buda que somos cada uno y ese “ver” con el “tercer ojo”, olvidando todo a cada instante sin identificarse con nada, “momento a momento”.

El Zazén, la meditación sentados contra el muro, cara al muro, es un método Budista específicamente Zen y en la Escuela Sotó, con características más concretas y diferentes de otras Escuelas muy afines como la Rinzai o la Obaku. Consiste en realizar la Consciencia de Buda, la que Él encontró y transmitió, el Ojo de la Verdadera Luz o lucidez, cuando el Ojo de la percepción se transforma. (Shobogenzo).

Se trata de un estado o Práctica de apertura o Alerta natural en el que el nivel de la consciencia permite una percepción ecuánime e imparcial sin Ego y sin egoísmo, mirar con limpieza y “ver las cosas tal cual son” (Talidad o Budeidad).

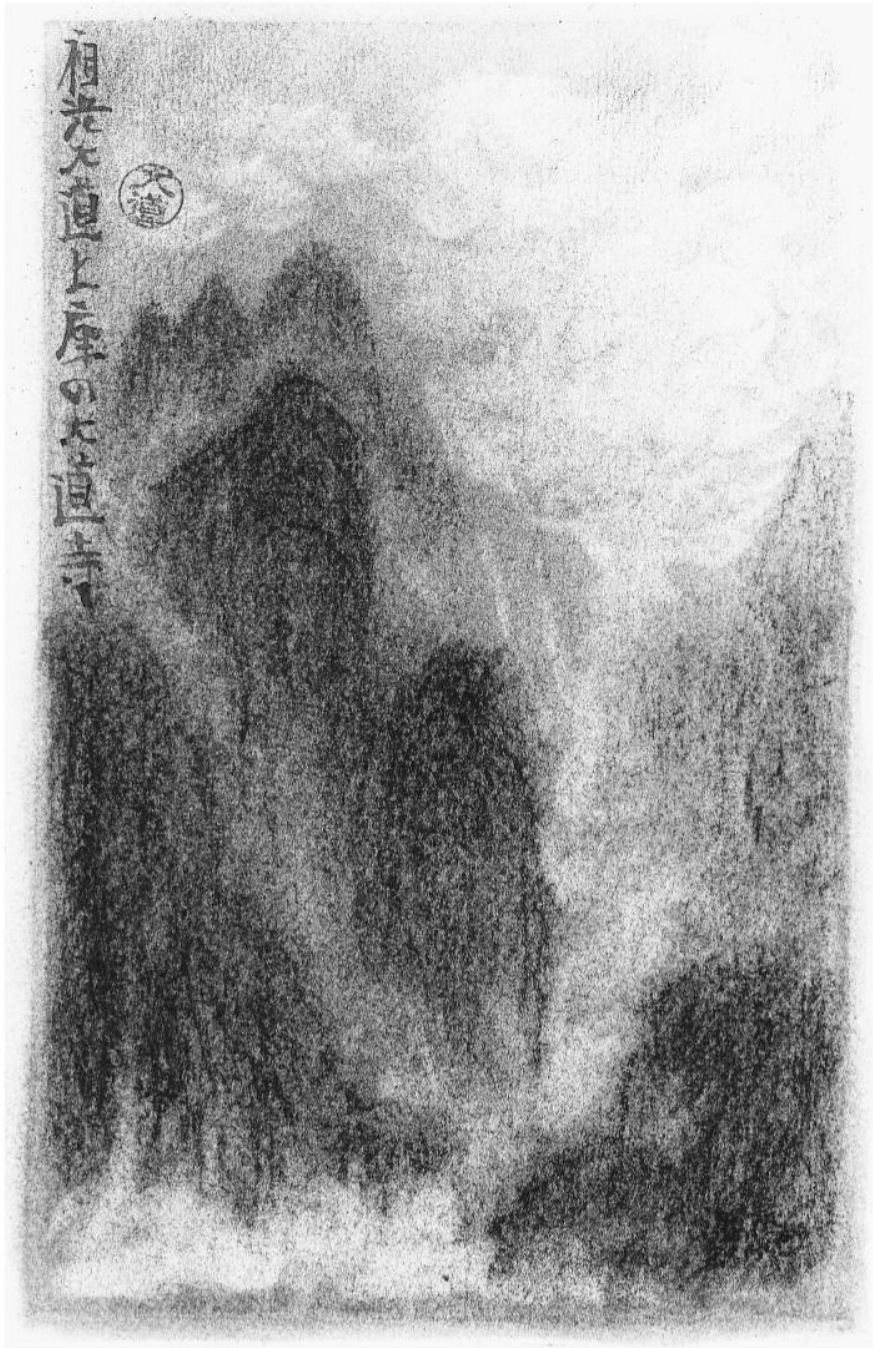
Esta experiencia, repetida con frecuencia, es llevada a la vida cotidiana como consciencia ordinaria, para todas las cosas, según el nivel de maduración del practicante, con la ayuda de la convivencia, horas o días, con la Shanga, el resto de los compañeros, instructores y las actividades y las ceremonias, Sutras, vestimentas, Kesa... que, aún no siendo esenciales ayudan y son un especial homenaje a los maestros que nos transmitieron el Darma de Buda directa o indirectamente mediante sus escritos... etc.

En la Shanga (hay un libro dedicado a ella en esta colección), no interesan los enfoques personales y nos ayudamos a practicar las Enseñanzas comentadas, en los quehaceres cotidianos, los trabajos, la cocina, la caligrafía, el té ceremonial, la huerta, los árboles, los animales, la limpieza, las conversaciones, viendo el propio Ego y sus obstáculos tanto como el de los demás.

El Budismo no puede ser considerado una religión: no tiene dios creador alguno, ni revelación, ni dogmas, ni milagros o ayudas sobrenaturales, pecado, cielo o infierno, ni alma. Sin embargo tiene, como escribía antes, elementos comunes, gestos propios del común de la Humanidad e incluso algunos propósitos básicos sobre la corrección del egoísmo, el orgullo, la vanidad, la soberbia...

A los Budistas de China se les conoció como los Expertos de la Mente. Hoy se diría que exploramos los distintos niveles y estados de la consciencia normales, no reconocidos ni investigados aún por esta cultura científica occidental que únicamente reconoce los estados de consciencia propios de la vigilia, del sueño, los patológicos y los provocados por drogas engrosados últimamente por los estados de consciencia producidos por privación sensorial y por algunas situaciones extraordinarias como la falta de presión durante un tiempo dilatado en los vuelos espaciales.

El punto de partida para convertirse en “buscador” de un Camino, es que el habitual sea insatisfactorio, signifique sufrimiento, que cada cual explica y valora individualmente y le conduce a salir de él sin saber hacia donde. Sufrimos por la mente y por el cuerpo y también nos liberamos, unos más por el cuerpo que por el uso de la mente que otros, de manera que los contenidos del sufrimiento no importan tanto como su insoportabilidad y las preguntas sobre el sentido de la vida (considerada absurda por muchos), o sobre la



Vacío y Forma

verdadera identidad (quién soy yo en realidad) o en qué consiste la verdad, son preguntas cuya falta de respuesta martiriza.

Habiendo hecho muchas veces estas preguntas a esta mente nuestra o a la de otros pero no quedando satisfechos, resolvemos ser incapaces y dar un salto evolutivo en el desarrollo de la mente hacia otra cultura, por ejemplo, que hace dos mil quinientos años que no cree que la vida sea pensar sobre la vida, sino vivirla, ni manipular al cuerpo como instrumento de los sueños o creer que la naturaleza de la realidad debe adaptarse a nuestras ideas y deseos. Ya apenas quedan mentes no contaminadas por los objetivos de fama, fortuna, poder, imagen, en este Gran Teatro del Mundo, la Comedia Humana, pero no debe ser muy distinto a otras épocas.

Las olas de la superficialidad agitan el océano de la consciencia y dificultan el buceo a mayores profundidades del mismo mar de todas las cosas, en las consciencias insatisfechas.

Es cierto que este tifón está arrasando con muchos prejuicios, lo comentábamos en páginas anteriores, pero también se lleva a las plantas mal enraizadas que llevan existencia de muertos flotantes aun habiendo percibido la superficialidad y habiéndose resignado.

La vieja costumbre de pretender comprender racionalmente, lógicamente, se estrella con la abundancia y generosidad de la variedad de los fenómenos en que se manifiesta la vida y la sabiduría interdependiente de los seres que sosteniéndose unos de otros, no se exterminan y protegen el Total de la Vida.

Se trata de un Laberinto cuyas claves funcionan solas, con precisión, si se practican las Instrucciones. Los resultados son impensados, las causas ininteligibles y apenas algunos aspectos explicables, cada día por cierto, más innecesarios.

La sabiduría se autoprotege de los imaginativos de la manera más simple: en la Nada no hay matices. Hay solo Nada.

Somos incapaces de explicar una mota de polvo y sin embargo ella participa del Darma cósmico y le predica.

Lo primero es la humildad, el reconocimiento de no saber y empezar a escuchar lavándose los oídos de tópicos y prejuicios.

Y si sabemos preguntar a los árboles, a los ríos y a las piedras, oímos la constante canción del Darma que actualizan instante tras instante.

¿Es el ciruelo que florece en la roca, un imposible?

La propuesta Budista se basa en la experimentación de uno mismo, sin previsiones, en el vacío del no-Ego. Dejar caer el Ego y experimentar con consciencia pero sin Ego es lo más divertido e interesante que le puede ocurrir a uno. Digo divertido entre las cosas que soy capaz de explicar, por la gracia

que hace, la risa que da, verse actuando como Ego sin resentimiento hacia esa estructura, orientada circunstancialmente hacia la ganancia. Además, constantemente, la contemplación de las caras produce alegría, satisfacción, sentimientos del momento, nuevos y sin nombre.

Digo interesante porque nada puede interesar más que lo más cercano, ver con nuestros propios ojos, tener respuesta a aquellas preguntas clave. De igual manera que ves tu propia mente egoísta funcionando, ves la de los demás y nada puedes hacer porque no lo aceptarían. No me refiero a adivinar el pensamiento sino a saber que funciona como el tuyo y por lo tanto descubrir la tolerancia, la comprensión y la compasión.

Así y todo hay muchos malos momentos aunque tengan otro sentido.

“Todo es consciencia, función y uso”, decían los perspicaces antiguos maestros Budas. Hemos ido viendo cómo una parte del campo de la consciencia está ocupada por el pensamiento, el lenguaje, las palabras... y cómo condicionan lo que se percibe. Percibir es algo distinto de interpretar pero la asociación de ambas facultades es tan rápida que no nos damos cuenta y seleccionamos lo que nos interesa, al mismo tiempo que malgastamos lo que los objetos aportan y llega a ser recogido por los sentidos. Disponemos de fórmulas aprendidas antes de tener experiencia directa de los sentidos.

Pongamos un ejemplo. Entramos en una selva con animales, vegetales, arroyuelos... acompañados de un indígena que en su idioma explica su experiencia de la selva, señalándonos con el dedo. “Lógicamente” no le entendemos, tampoco tenemos su sabiduría a pesar de estar viendo directamente las cosas, no en película o fotografía, incluso tenemos la intención de eliminar nuestros miedos y prejuicios. El hecho es que sin traducción no nos enteramos. Habríamos de entrar en contacto durante años con los seres de la selva guiados por el que sabe y dicho continuado contacto consciente, sin darnos cuenta reflexiva, nos descubriría las funciones y los usos. Esto es experiencia a la que no le estorbarían los nombres, que el contacto con el indígena permitiría aprender. La deformación hace que no se sienta muy distinta la experiencia directa y lo aprendido por imágenes y palabras.

La verdad no existe, todo es relativo, dice el epicúreo, el sensual especializado, el aprovechado racionalista, cayendo en un extremo igual que el que cae en el otro cuando habla de absolutos.

Los Budistas sabemos que la verdad es la manera de “ver las cosas tal y como son” y que hay muchas maneras para engañarse aunque parezcan verdades las cosas tal y como las veo yo o tú, el otro, ahora, luego, en esta situación, en la otra... etc. Cuando se percibe la Verdad se percibe todo cuanto es verdad en cuanto que se conecta de repente con lo real, lo que tiene esa cualidad. Este es

un estado natural o propio de la Naturaleza Original de los humanos. Hay que hacer un esfuerzo mental para intelectualizarlo; hay que hacer un esfuerzo que por cierto da muy pocos resultados porque es innecesario.

Sin embargo lo falso “salta a la vista”, rechina, es de otro color.

No se pueden separar las cosas, todo es Uno. Lo falso es lo separado artificialmente.

No es necesario identificarse mentalmente con nada porque la identidad de la verdad y la propia son también Una. En cuanto te identificas con algo, hay un Ego, un alguien contra otra cosa, excluyendo y habíamos entendido ya que del Uno nada es excluible, excepto con trampas artificiales que es lo que hace la mente falsa.

Todos los sufrimientos tienen explicación a través de la artificialidad: rupturas, materialismo, idealismo, conflictos, neurosis, adicciones, ilusiones, fracasos... . Esto es el mal en Budismo, salirse del Uno. Hacer dos: dualismo.

El bien no es ser bueno, ser buenos no es seguir un dogma. Está bien pero no es verdad porque es artificial y excluyente. Es bueno el que es verdad cuando es verdad. La verdad resplandece, entendemos que es por si misma, nadie la hace. Este nadie es el verdadero Yo.

Hay otro momento del Camino en el que se deja de buscar porque se comprende la verdad de que “hemos llegado”. El Uno ya está aquí. “El camino está bajo nuestros pies”. Es traer la mente al Camino y dejarla caer. Todo está bien. Todo es como es en este momento. Hermosamente inmodificable.

Pero no siempre, no a todas horas podemos controlar la mente que se escapa porque no la hemos desapegado totalmente de deseos o no nos hemos desapegado de ella. Así que lo seguimos intentando y muchas veces no está presente esta mente egolátrica y neurótica. Otras, reaparece como un globo gigante y hay que estar entrenados para disponer de la aguja que pincha el globo sin dejarle inflar más. Otras veces aparece como un automatismo y debe ser abandonado. Otras veces es seguido y lo podemos seguir y observar el sufrimiento que produce, realizando y conociendo su sentido.

Si el Camino no fuera Camino no se llamaría Camino, sino meta, llegada o fin.

En Budismo, el sentido de la Ayuda no es el habitual del sentimentalismo o el deber sino que procede de la experiencia de No-Dos, desde la cual el otro y yo, somos el mismo, es decir, nada o nadie. Sin embargo como somos principiantes Budistas, tratamos de que la Ayuda al otro y la Ayuda a mí mismo no sean distintas, dos, sean Práctica, mi Práctica sin saber qué practica



Forma y Vacío

el otro, que está separado del Uno por su mente. O bien, “tratándoles como a Budas que no conoces”, tratando con su mismidad, su talidad, como tales Budas, dejas caer tu mente superficial y la del otro, encontrándote en el mismo punto que el otro y acabándose las complicaciones mentales: “la realidad es lo que se presenta”. Pero hace falta mucha Práctica para vernos como Seres Humanos Budas. Hay un caso muy “especial” que es el de la Hermandad Budista, refiriéndome a la Shanga con la que convives y maduras, donde los componentes se conocen y son amigos en el Dharma, no vulgarmente amigos. En este caso en que la amistad no tiene que ver con algo personal, sino en la Ayuda en el Proceso de Iluminación. Una Ayuda puede resultar echarle un saco de piedras más al hombro. En realidad se trata en ayudarlo a traspasar su duda o su orgullo o su pereza o su abandono de la disciplina o tal o cual Práctica. Laotse decía: “Si quieres debilitar a alguien, fortalécete. Si quieres fortalecerle, debilítale”. Conocía la falsa acción que es la reacción pero una reacción provocada puede movilizar mucha energía y luego la Ayuda consistirá en servir de espejo.

El progreso en la profundización del Dharma, las Enseñanzas, las cosas y los seres, mente y cuerpo de Buda, se comprueba en las relaciones. Las verdaderas acciones comienzan tras el desapego, cada vez que hay desapego, quiero decir, porque el desapego total y para siempre es una idea de futuro claramente egótica a la que llamaríamos muerte. Tiene que ver con la ausencia de interés personal, más allá del amor y del odio, desaparecidos por igual, sin intereses, sin manipulaciones del otro para lo que conviene, como objeto de uso...

En la pareja, por ejemplo, el atractivo superficial es una trampa “maternal” para el enganche sexual momentáneo y la cultura social es la que desarrolla el compromiso, cosa que está muy bien y es muy útil desde el punto de vista social. Pero si me refiero a algo real y útil para los que trascienden o tratan de trascender los pre-supuestos de un guión de película, estoy seguro que prefieren descubrir la vida y vivirla.

Ahora para el que se haya quedado con curiosidad por entender lo de la trampa sexual pondré el ejemplo del atractivo que tiene una hembra para un macho. Posiblemente se encuentre en la cara, los pechos y el culo especialmente. La cara: aprendizaje del mundo en primera instancia a través de la cara de su madre y la boca que le besa. Los pechos los que le dan de mamar, la supervivencia. El culo es el que hay que distinguir entre otros muchos siguiendo a la hembra madre para no perderla y poner en peligro la vida. Por poner el ejemplo de condicionamientos que se alargan aunque sean conductas instintivas que la sociedad explota sobrecargando su uso, significación y egotizándolo, insistiendo en las ventajas de su adicción de la que dependen.

¿Qué es el Maestro?

Algunas veces es un instructor. Tiene y comparte información, pero otras veces es el que cata el vino solamente. Solo observa. No habla porque con “nuestras maneras” ya expresamos donde estamos, en qué tramo del Camino. Él es el que mueve sin moverse.

También es una consciencia vicaria, la consciencia que no tenemos y está pendiente, sin que lo sepamos, nos presta la suya.

Un espejo que en ocasiones refleja nuestra incapacidad como expresándolo así: “Te estoy diciendo donde llegan tus límites, tus torpezas, pero no quieres saberlo y además te resientes y protestas. Prefieres desconocerte en momentos como estos. Por otro lado no recuperas la línea del Vacío reconociendo seguidamente tus errores de apego, haciendo Sampai. Reaccionas y rompes la unidad de la relación sin ser capaz de rehacer la armonía dejando tu orgullo atrás ¡si eres capaz, demuéstalo, hazlo ya!”.

Es un refugio donde el sujeto entrega su impotencia ante el dominio que ejerce su Ego sobre él.

Una relación donde ver las propias insuficiencias sin pensarlo.

Una garantía, porque da la posibilidad de descansar en la confianza, por fin, de un guía, del que sabe, del que está en contacto con el Cosmos y hace mucho tiempo que recorre el Camino... .. y mil cosas más.

¿Cómo elegir un Maestro?

Asegúrate que ha tratado con otro maestro de la Transmisión cara a cara, piel con piel, músculo con músculo, hueso con hueso y médula con médula durante años.

Después deja suelta tu intuición y no decidas nada.

Tras un tiempo de seguirle, la cosa se aclarará sola. Pero no te precipites. Todo cambia constantemente. Ten Fe en tu propia Budeidad, Duda que has de aprender a traspasar y Práctica, son los Tres Pilares del Zen.

¡Practica!

Vivir desde el Ego, vivir convencionalmente es muy trabajoso porque obliga a un enorme gasto de energía en complicadísimas estrategias, innecesarios proyectos, innecesarios logros y defensas, innecesarios mantenimientos de imagen, status... .. y todo lo conseguido, merece el nombre de neurótico precisamente por corresponder solo a un artificioso papel en el Gran Teatro del Mundo y la Comedia Humana, por intentar, heroicamente, sustituir la real percepción igual que lo hace el idealista que no deja de creer para no quedarse sin nada.

“Lo mejor es seguir el camino de Buda que lo incluye todo”.

“No es el sujeto el que actualiza el presente, sino la actualización la que subjetiviza”.

Si pensamos en esto se nos pone la piel de gallina porque todo funciona de maneras muy distintas a nuestras concepciones acostumbradas.

Cuando el sujeto es demasiado memoria, demasiado pasado, demasiado condicionamiento-retro o demasiado futuro-proyección, no sabe presentizar, desplaza por ocupación de sus deseos y temores la consciencia clara.

En este caso solo le queda el abandono de una mente tan ocupada y dirigida: aprender a dejar caer junto a su cuerpo-mente, el cuerpo y la mente de los demás.

Comenzar con el objeto porque siempre es verdad y está iluminado. Experimentar lentamente la fusión con el objeto habiendo abandonado el Ego, es la liberación de los sentidos. El sujeto le busca y depende de él porque sabe que la dirección y el uso son falsos por la presencia de Ego.

No es el sujeto el que subjetiviza una vez abandonado el Ego, sino el objeto. “Cuando las cosas avanzan el Ego retrocede, esto es iluminación, cuando el Ego avanza y las cosas retroceden, es perturbación y falsedad”.

Objetividad y subjetividad desaparecen cuando la percepción es instantánea y hay fusión con el objeto, sin pasado ni futuro, ni objetivo alguno, sin por qué ni para qué.

Saber vivir consiste pues, en no estorbar con los prejuicios egocéntricos, el libre fluir de cada momento entendido como circunstancia y no como tiempo. El tiempo no existe en tres aspectos con respecto a la realidad sino solo en uno que por existir con respecto al no ser de las fórmulas pasado y futuro, pierde el “sentido”, por eso podemos llamarle presente o consciencia que actualiza lo que hay “tal y como es” ahora.

Esto es el Paraíso, el Mundo de los Budas, Uno, Ilimitado y Presente en toda su Variedad y cualidades perceptibles en el contacto, a lo cual llamamos armonía. Paraíso, vida antes de la muerte, al alcance de la mano que no solo no lo vemos o por no verlo, lo destruimos. Millones de años de evolución y sabiduría.

Quisiera introducir la idea de prudente cuidado. Lo que sería un refuerzo de Ego previo a un desmontaje del mismo.

No tengo dudas sobre la consecuencia de hacerlo y de que se hará en el futuro. Me refiero a varias investigaciones a realizar por el sujeto como haciendo un cómputo de recursos y hándicaps a la hora de enfrentarse a situaciones concretas o generales.

Antes de establecer un cambio importante de trabajo, de pareja, de país, se hacen ya algunos razonables chequeos médicos generales, ginecológicos y

enseguida serán exigidos los genéticos (ya los aconsejaba yo en mi libro sobre “la Psicología práctica de la familia” de hace unos veinte años. Añadiré ahora el psicológico. El chequeo psicológico que se empieza a aconsejar para tener un perro peligroso, un arma de fuego, permiso de conducir, etc. ¿Y si el propio Yo es un arma potencial para los demás y uno mismo? En este sentido el psicólogo o psiquiatra, higienistas mentales, comenzarían a encontrar los campos condicionados previsiblemente conflictivos, tanto en lo que se refiere a defensas como a proyectos o maneras de vivir para ser maduradas antes de cualquiera de esos u otros acontecimientos perturbadores en potencia. El profesional encontrará con cierta facilidad zonas de reacción a estímulos apropiados, con respuestas explosivas, destructivas, susceptibles de reorientar o suficientes para aconsejar modificaciones en el proyecto o tratamientos prolongados que lo consiguieran superar.

Por fin propondría chequeos más allá de lo racionalizable practicados por iniciados en Psicoterapia Individual o de Grupo Transpersonal, susceptibles de ayuda más allá de los problemas y sufrimientos propios del Ego hacia una calidad de vida Cosmocéntrica, apropiados para Ecologistas, Biólogos, Médicos, ...

¿Parece contradictorio pero se puede conseguir calidad a partir de desperdicios? ¿Podría llamarse reciclaje lo que habríamos de hacer con el Ego? Como he comentado ya, la funcional idea de equipo, interactividad, interdependencia... va apareciendo en las mentes, dispersamente por el mundo principalmente en el deporte, las finanzas y la ciencia.

Cuatro acontecimientos recientes en USA: la creación de una “Red nacional de intercambio de materiales de desechos”. La recuperación de ordenadores para escuelas que alcanzan la cifra de un millón anual de ellos. Reciclado de enormidades de papel procedente de las cartas no entregadas de las oficinas de correos de varios Estados. Y los “chicos del papel”, dinámicos ancianos que los recogen por los barrios para mejorar su Residencia.

En el Budismo hay figuras que simbolizan lo mismo: la flor de loto que sale del barro sobre la que suele representarse al Buda. La confección del Kesa o manto de la Hermandad Budista hecho con retales de tela despreciada y sucia que cosido y teñido de tierra constituye el “objeto de la fé en uno mismo como Buda”. El ave fénix que surge de sus cenizas.

Así nos ocurre a nosotros con nuestra Budeidad y Ego-basuras, preparados para reintegrarnos al Cosmos. Siguiendo el Camino de Buda según las Instrucciones que nos dan los que van delante que tiene que ver con la realización de una lista interminable de la que trataré de transcribir algunas

cosas que aunque se escuchen y se crea que se comprendan, no debemos engañarnos y pasar a la Práctica que las incluye, como realización.

Seguir los Ritmos Naturales, aprendiendo a escuchar y cuidar el cuerpo, saborearlo todo al ritmo, la intensidad y la cantidad que ello pide, comprender y experimentar por vía práctica la interdependencia de todas las cosas y el respeto que esto genera, la compasión, la tolerancia. Reconocer fácilmente que visto así la humildad se hace natural porque no hay nada que podamos atribuirnos. Tomar lo que viene como oportunidad única de realización más allá de lo personal, lo que constituiría el Bien y evitar la mente que hace dualismo, que representa el Mal, el sufrimiento. Esta lista la continuará cada uno si practica las Instrucciones con esfuerzo y compasión por sí mismo tras las muchas equivocaciones que cometerá a lo largo del Camino de regeneración.

Ichi-do-tooru, dice el sabio maestro que significa “solo un camino pasa”. Proteger ese Camino, la vida, la realidad, el Kesa, la Práctica, es el solo asunto de importancia máxima al que deben de adaptarse todas las demás cosas, quehaceres, horarios, profesiones, dentro de lo posible. Nada puede haber por encima de la protección de uno mismo, su propia realización. Nadie tiene autoridad para ayudar a otro si no se reconoce a sí mismo como Ego. Es seguro que perjudicará a ambos. Es sencillo reconocer en todo esto el abandono del Yo y del Mundo o al menos situarlos poco a poco en un plano inferior, porque como diría cualquiera, “al fin y al cabo somos seres humanos” (¿humanos-inhumanos en qué proporciones?).

Esto es semejante al gusto por la soledad, tranquilidad, concentración, abandono de relaciones aturdidoras, colonizadoras del tiempo libre, quizás para no quedarse solos por temor al aburrimiento, a la desconexión social, al vacío literario... la soledad tenida o cuando menos la despreocupación por estar siempre entre gente, aun agotados por el trabajo, es un medio para disminuir el bombardeo de estímulos y el cruce y mezcla de autopercepciones. Uno tiene que poder observarse, tener intimidad consigo mismo, pero es igual de importante, saber cómo hacerlo porque si no, puede ser muy paranoico como dicen los jóvenes. Este tipo de maduración autoconsciente, deslimita, ensancha y a la vez desengancha de ocupaciones innecesarias que se “desprenden” sin tener que abandonarlas.



Forma y Vacío

Como nos hemos pasado la Existencia imaginando películas y mejorando la técnica, cuando nos acercamos a la vida podemos sentir sin duda lo sobrante del montaje, es más, lo que estorba del montaje. En la soledad y con lo indispensable, hay más que suficiente para recorrer el Camino.

Todos los entretenimientos, descubrimientos, apasionamientos, pensamientos y movimientos... .. pueden ser practicados en la interacción con los seres y las cosas, ilimitadamente y además ser verdaderos ellos y nosotros.

“Desde el principio, Nada. En esa Nada hay tesoros incalculables”.

Inmediatamente percibimos que nuestra existencia está mejorando en claridad y en calidad. Es cierto que la gente más sencilla (trabajos manuales) tiene que desprenderse de menos barullo pero no es tanto eso como lo que estorba el montaje y lo mucho que se usa para resistirse.

En última instancia, cada caso es cada caso y todos tenemos los recursos adecuados y todo lo demás lo dejamos pasar, dejamos caer la mente conflictiva y así la controlamos.

¿Espiritualizar la vida cotidiana qué puede ser? Entendemos como Espíritu la experiencia del Cosmos, el ejercicio del Dharma, la realidad, la experimentación de la fusión con los objetos y los seres, sin objetivo, de la realización, del encuentro con la propia naturaleza y el origen, la unidad y el Gran Vacío del Universo como consciencia inconsciente (no se refiere al inconsciente freudiano).

Llamamos verdadero Yo a la consciencia individualizada de todo esto por muy poco explicable que sea.

Espiritualizar pues, es ver Todo en Todo. “Todo el mundo, todos los seres y cosas son la puerta del desapego”, como posibilidad del no-Yo en fusión.

En la cocina del Templo tenemos un goroKu que dice: “haz de una lechuga un Buda y de un Buda una lechuga”.

Cada ser manifiesta una belleza y perfección que refleja la de todo el Universo. El cuerpo y la mente de Buda son una sola cosa. Esta es la especial visión del Verdadero Yo, que es Cosmos.

CAPÍTULO 4 - QUÉ PUEDE SER “SABER VIVIR”.

Cuando nos referimos a Saber Vivir, la calidad tiene que ocupar un lugar fundamental, tanto en lo que se toca a la preparación de la mente y el cuerpo para comenzar el Camino como para cualquiera vivir su existencia menos encadenada. Siguiendo esta intención recorreré una elemental lista sugerente para los inconformistas (que buscan su verdadera forma).

Simplificar, tratando de ocuparse directamente de los asuntos más básicos lo que exigirá reflexión, papel y lápiz.

Desmitificar con esfuerzo voluntario, supersticiones, filias, fobias, tópicos y obligaciones falsas siguiendo las costumbres masificadas, lo que hace todo el mundo, presume, gasta, dice, consume...

Mantener escasas relaciones y tratar con quien pueda aportarte algo relacionado con lo que tratamos. Desde antiguo se dice “Si tratas con ladrones, aprenderás a robar, si tratas con la gente de la Shanga aprenderás el Camino de Buda”.

Aceptar el mínimo de responsabilidades en todos los órdenes de la existencia. Ya hay gente disponible, en otros momentos de evolución de su Ego, que atenderán lo que ellos llaman “las grandes cosas”. Eso en caso de que ya hayas desinflado el idealismo o cualquier otro “ismo” de moda.

Por lo tanto no caminar cargado con aspiraciones, ambiciones o proyectos a medio o largo plazo que te obliguen a mandar, competir, rendir y conduzcan al stress. En cuanto al trabajo, intentar que sea manual pero en cualquier caso que no sea necesario amontonar conocimientos. (Ver capítulo 84 del Shobogenzo, sobre las cuatro clases de caballos.)

Defender con firmeza tu intimidad, tu soledad.

Respetar y exigir respeto. Pasar desapercibido.

No admitir convertirte en objeto de los sueños de otro o no tratar de utilizar nada ni nadie para las ilusiones y falsedades propias por buen aspecto que tengan.

Como la verdadera experiencia investiga la mente anterior al concepto, la palabra..., evita hacer juicios sobre los demás pero sobre todo sobre ti y tu Práctica. No es cosa tuya sino de tu Instructor y tu Shanga. No seas impaciente y sobre todo aprende a no intervenir ni modificar casi nada. Sé muy cuidadoso en esto.

Ahora adapta tu mente a esta situación y no la dejes moverse de ella. Cuando pides ayuda no des lecciones. Aprende a escuchar y a seguir las Instrucciones más allá del orgullo y del amor propio, la prepotencia y el resentimiento. La

pedagogía en el Zen, es distinta a la que tu esperas. Aquí, el maestro no tiene más interés que tú en tí mismo. Te pondrá trampas y pruebas sin que te des cuenta y no te lo dirá, así que estará estudiando tu mente y tendrás que convencerle constantemente. Al aprendiz siempre se le dice “que actúe como si su maestro le estuviera mirando”. No te dará su experiencia sino a través de tu esfuerzo; tendrás que arrancársela. No le hagas repetir mucho. Preguntas cuando aprendas la mitad de lo que él sabe. Cuando le superes lo sabrás y serás mucho más respetuoso y agradecido caminando junto a él y ayudándole con otros aspirantes.

Un Goroku chino sobre la felicidad, decía así:

Si quieres ser feliz un día emborráchate.

Si quieres ser feliz una semana, haz un viaje.

Si quieres ser feliz un año, cástate.

Si quieres ser feliz toda la vida, hazte jardinero (del Darma).

Hay maestros tan estrictos que solo cuando a lo largo de años de mutuo contacto han comprobado que el aprendiz ha logrado esta calidad, le dan la Ordenación de monje y pasan a enseñarle las versiones más profundas siguientes. La vida es de buena calidad cuando es buena vida, verdadero encuentro con los seres, cosas y uno mismo.

La verdad es la que marca aquí la calidad. Así resulta que todo acto presente sin mente es el pensamiento justo, acción justa... los Seis Paramitas. Cada acto es puro, en el sentido de inmodificable, cuando es verdad y además es bueno porque siendo verdadero no produce sufrimiento, no lleva Karma. Ni el objeto, ni la circunstancia, ni la mente del sujeto serían las mismas ni aún habiendo pasado un solo segundo, por lo tanto el hecho de que sean presentes, momento a momento, los acontecimientos son esencialmente incomparables, las comparaciones se hacen cuando las cosas son pasadas o pasado y están en esa falsa existencia que es la memoria.

Confundir estas cosas nos convierte en ambiciosos pero no en sabios, en novelistas pero no en vividores de nuestra propia vida momento a momento.

Por tanto, es verdadero el Yo capaz de vivir cada instante como verdad, como Realidad Única.

Lo sepamos o no, expresamos el Cosmos con nuestra ignorancia o sabiduría, con la acción que más bien suele ser reacción, con la contemplación, tanto en el arte como tratando con electrodomésticos, en las relaciones con cosas o con seres vivos, animales o humanos. Aún “nutriéndonos de la verdad”, la intentamos reconocer a través de las gafas y los barrotes de la artificialidad produciendo disarmonía.



Forma y Vacío

Solo satisface ver por nosotros mismos lo que está más allá de la subjetividad personal.

El instrumental que empleamos, según el arte que cultivemos, nos engaña si nos engañamos pero si sabemos que el instrumento “sabe” más que nosotros aunque se mantenga silencioso de palabras, bastará con concentrarnos adecuadamente y escucharle con el cuerpo.

Es simultáneo mi hacer con el hacer del Cosmos al que llamamos “no hacer”. El ojo alertado por la Práctica, es sorprendido fugazmente, instantáneamente, por “la originalidad de su origen”.

Este es el hacer de la Práctica, actualizar a los Maestros Budas, Maestros despiertos, Iluminados (lúcidos), renunciantes del mundo, un mundo innecesario que malgasta y bloquea la energía, embarullado y ruidoso, individualista y sobrante, superfluo, que infla de deseos la mente-cuerpo encadenados, pero no muestra lo necesario que será descubierto como fruto de la Práctica. “Armonizáos con la iluminación de los Budas, la Cámara del Tesoro se abrirá por ella misma y podréis utilizarlo como mejor os plazca”. Doguen. Del Fukanzarenji.

Calidad, identidad, Cosmos... son invitaciones a investigar si hay vida antes de la muerte, antes de desaparecer y extinguirnos como consciencias conscientes e inconscientes.

El Verdadero Yo, no es el que descubre, es lo descubierto, la experiencia de cada descubrimiento, la simultaneidad con el Cosmos. No hay un Ego planeando otra vez detrás del anterior.

Así que es por la Práctica, como descubrimos los límites, no por la vía de la adrenalina que es la anterior etapa del Yo.

Aprender a sobrepasarlos, sin saltar, sino profundizando, abandonando, renunciando... dejando atrás valores y contravalores... no adquiriendo.

Disolver los obstáculos y realizar lo que queda, el presente.

Encontrar el lugar entre todas las cosas y seres porque su medida y real forma, debe ser la medida de nosotros mismos... “Muere, renace y todo lo que hagas estará bien” y el Cosmos se verá a través de tus ojos.

Intentar hacer el Bien e intentar evitar el Mal recorriendo Las Nueve Consciencias como un principiante, es la cuestión de la Vida y de la Muerte.

Por mi parte solo me atrevo a asegurar lo que borro a continuación.

Formo parte del Cosmos, del Gran Vacío (novena consciencia), donde todos somos Uno y las partes son interdependientes y armónicas (octava consciencia).

No se quien soy, ni si soy o no soy, a donde voy o vengo, nada sé (séptima consciencia), y aun no sabiendo, tengo fe en la Mente Única, la mente de Buda,

común a todos, ya cuestionada suficientemente y dispongo de la resolución de seguir recorriendo el Camino en estado de alerta y apertura (sexta consciencia) por el que contacto y saboreo el mundo con los sentidos esforzándome por no extremarme con cuanto me rodea (quinta, cuarta, tercera, segunda, primera consciencias).

Este es el intento “Siete veces caído, ocho levantado”.

GASSHO

SAMPAI

CAPÍTULO 5 - LA MUERTE.

Diversos cultos del apego a la muerte, a la impermanencia. El “túnel de luz”, el “morbo”. Tortura. Alucinación e investigación. El desgaste del cuerpo. Dependencia y adicciones a modelos de imagen. Vejez y sabiduría o solo conocimiento. Eutanasia. Muertes y curaciones inducidas. Suicidio y suicidio del Ego. De la forma al vacío, del vacío a la forma. Identidad de la materia y la energía. Aprendiendo a vivir-aprendiendo a morir. Reencarnaciones en los sucesivos apegos y desapegos. Como mueren los maestros Zen. Frases referidas a la muerte contenidas en mi traducción del Shobogenzo de Dogen (en esta colección).

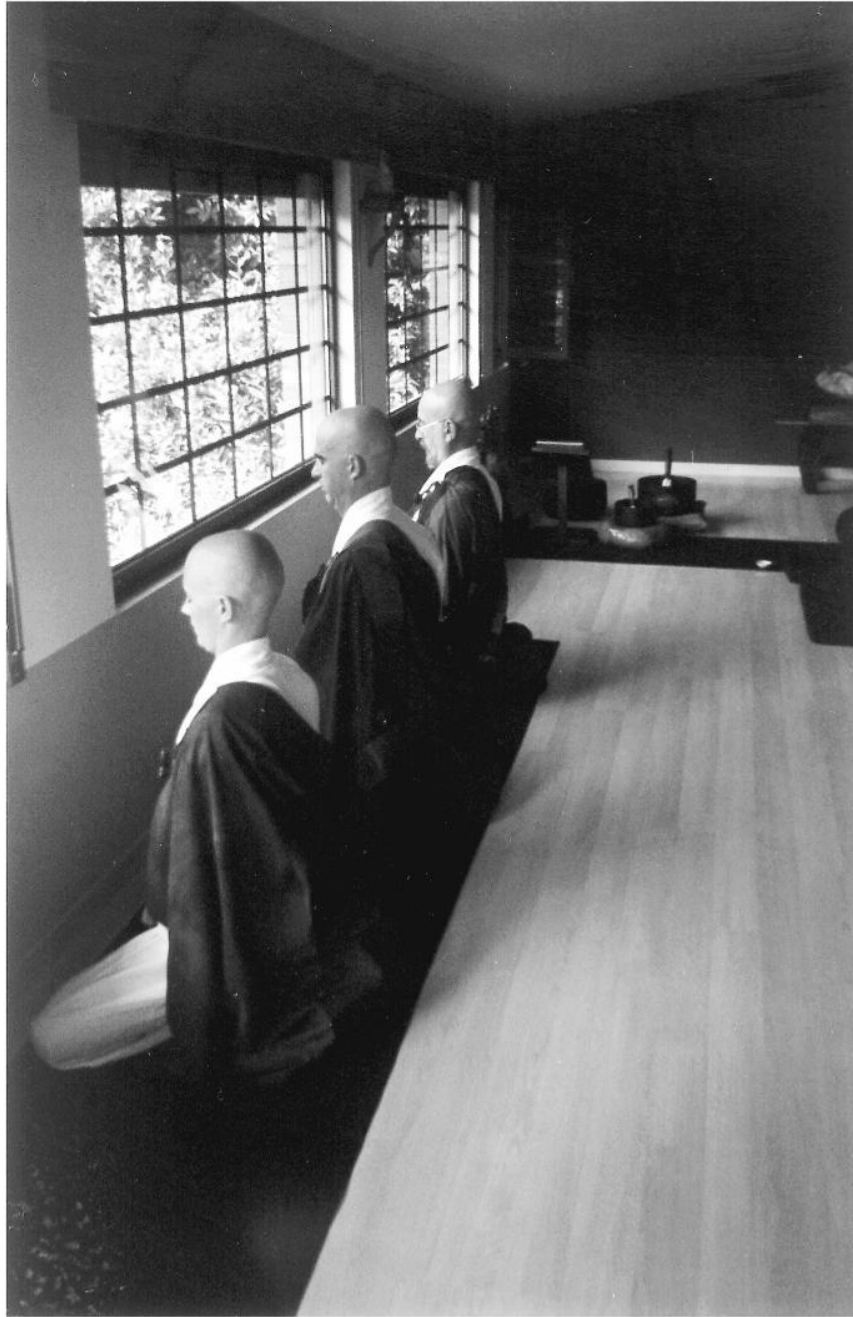
¿Por qué sonará tan raro tratar de las cosas de la muerte y sin embargo, la mayor parte de las películas y telediarios las manosean? (Tótem y tabú)

Cada vez que hablamos, pensamos o escribimos sobre la muerte, no lo hacemos sobre la muerte sino sobre interpretaciones de la muerte. Siempre hablamos de la experiencia de la observación de la muerte de otros, las características que parece que tiene, los mil matices recogidos en cuentos y películas, las muertes cercanas y los comentarios de los allegados, así como de las muertes que nos afectaron personalmente. En este envoltorio están incluidos los miedos, los mitos, las leyendas y los cuentos de hadas que nuestra cultura transmite, así como las costumbres que apaciguan el temor o bien dan sentido a la muerte impidiendo hacerla inútil, innecesario, o injusta. Son maneras heredadas que no corresponden a todas las culturas. Unas culturas y religiones dan esperanzas y otras las quitan, así como otras las aproximan a un acontecimiento natural y festivo.

Para unos se trata de una liberación, abandonándose el cuerpo para pasto de los buitres. Para otros una continuación bajo la especie de espíritus que acompañan por varias generaciones, enterrando sus muertos en la huerta o incluso debajo de la propia cama y contando con ellos para las cuestiones cotidianas o más importantes.

En otros casos se celebran ritos de desagravio con sacrificios de sangre de manera que los vivos tranquilicen su mala conciencia, si los maltrataron mientras vivieron

En otros, los espíritus de los muertos son siempre temidos, evitando nombrarles, pasar cerca de sus tumbas, recordando sus hechos, etc. . En otros infantiles se les entierra en huecos de los árboles bajo la creencia de que



El Dojo-Daidoji

formando parte de la savia, les llegará y formarán parte de la vida y así multitud de creencias y de supersticiones.

Como se ve, unas fórmulas que alcanzan todo el arco incluyendo todavía la muerte de esposas si es varón o la muerte de los animales preferidos con la intención de que su espíritu esté bien atendido o acompañado. Las ofrendas de flores, comidas o incienso, una o más veces por año existen por todo el mundo.

Todas estas conductas manifiestan un claro apego a la vida o lo que es más tétrico llega a demostrar un gran apego a la muerte, de manera que no nos extrañará que cuando nos toca el turno se pongan en marcha todas las informaciones y todas las emociones de las que disponemos en las memorias, alimentando una falsa película de nuestra muerte del mismo estilo que en la sufrida por imaginada durante nuestra vida. Todo el apego y la dependencia de nuestra mente impresionable e infantil sufriendo lo indecible, totalmente innecesario por añadido, como por traer al presente un tiempo futuro que aún no es, obligando no solo a padecerle, sino también, ocupando y despreciando un presente real o que pudiera serlo si controlásemos esa clase de mente superficial.

Luego están las experiencias agónicas de personas que han pasado por una angina de pecho, han estado atrapadas en coches por accidentes o bajo escombros, los tratados y operados de cáncer, los desahuciados de otros eventos y que conservaron la consciencia percibiendo cerca la muerte.

Es cierto que la naturaleza ayuda mucho porque siendo todo interdependiente, una gran parte de los casos graves, tres de cada cuatro, evolucionan en los hospitales en coma, por fallos orgánicos varios, con pérdida de consciencia en muchos casos definitiva o facilitada por la Ayuda a “bien morir”. La ayuda natural se explica todavía mal por desconexiones mentales y metabólicas. El cerebro no es solo el centro de funcionamiento de los órganos vitales sino de la mente conectada con todos ellos.

Si en los hospitales son tres de cuatro los factores que ayudan a la pérdida de consciencia, en los domicilios son la mitad los que agonizan sufriendo más.

Tener una alta consciencia del tema como es el caso de médicos, enfermeras y otros, así como policías, bomberos, soldados..., no influye demasiado, dependiendo sobretodo del carácter, la personalidad y la frecuencia del enfrentamiento con posibilidades de muerte.

Todos podemos comprender que la idea Tradicional de la muerte del cuerpo pueda ser substituida por una idea más integradora y es la de que el cuerpo material continuará su proceso de “incorporación” y vuelta a la tierra devolviendo sus componentes para nuevos usos, no importa cuando, quedándose en simple Tabla periódica de los elementos, Calcio, Sodio, Potasio,

Magnesio, Estroncio... homogeneizándose como naturaleza, igual que todos los seres vivos cuando dejan de estarlo, pero siempre volviendo al polvo como lección sencilla y poco recordada, sobretodo poco ilustrada en la vida cotidiana debido al miedo y las supersticiones como si no tuviera la gran utilidad de hacernos un poco más humildes y sabios a su sola observación: de lo inespecífico a lo específico y vuelta a lo inespecífico. Del Vacío a la Forma, de la Forma al Vacío... indistintamente y en todas las cosas: Impermanencia de las “reencarnaciones”.

Pero es que además, con la desintegración del cuerpo también mueren millones y millones de seres vivos, bacterias y virus que “nos han servido fielmente” sintetizando vitaminas y otros productos en los órganos, sin los cuales no habríamos podido sobrevivir o con sus ataques se han mantenido las defensas fuertes. La consciencia global es solo un nivel de control con mucho vivo que controlar. Es como un país donde el gobierno variase de componentes y de funciones trasladándose de órganos a órganos y de funciones a funciones preponderantes sin perder de vista el conjunto. Lo que hace ya veinticinco años trataba de transmitir a mis estudiantes de la Escuela Universitaria de Asistencia Social como los Ritmos Naturales de la Existencia donde interior y exterior se unifican en un tipo de equilibrio, cuya investigación se ha ido abandonando por el momento debido a que se abarcan demasiadas variables mal conocidas e incluso desconocidas, me refiero a la Homeostasis pero de la cual estoy seguro se volverá a hablar.

Sobrevaloramos la consciencia del Ego porque estamos aferrados a una individualidad ciega. En cuanto la consciencia evoluciona un poco, comienza a ver, a verse como Ego. Personas que tienen la muerte cerca como la gente de armas u otros riesgos, que verifican constantemente que tal posibilidad se hace un hecho, llegan a defenderse con cierto grado de insensibilidad, despreocupación o normal indiferencia que a veces raya en la exhibición y en la inclinación al riesgo excesivo. De igual manera gente capaz de matar con facilidad, sin sentimentablismo, posiblemente acepte la propia muerte con menos emocionabilidad.

Hay casos de personas que se desmayaban a la vista de un poco de sangre o por ponerles una inyección, que enfrentaron su muerte con serenidad.

El fenómeno del “túnel de luz” que tanta gente percibe en momentos difíciles, es una interesante experiencia de preparación a la muerte, una “actitud luminosa”, un hacerse cargo del caso propio, del momento, repasando la vida con curiosos métodos, que la consciencia inconsciente crea aunque el inconsciente colectivo proponga algunos elementos comunes de expresión simbólica como la luz y la oscuridad, el placer y el sufrimiento... interpretados

por el sujeto de la experiencia según sus creencias, consoladoras para estos, sorprendentes para otros, pero en cualquier caso acompañándose de un claro apego emocional al momento hasta el punto de oponerse a volver al estado corriente de consciencia así como cierta pérdida del temor a morir basada en que la muerte es lo ya vivido con tan extraordinario placer, lo que constituye una falsa y defensiva interpretación. Esta defensa de la consciencia productora de endorfinas, las morfina del organismo, que también aparecen en las torturas, nos habla de su sabiduría y sin embargo la decisión de vivir de otra manera a partir de ese momento, suele olvidarse. Desde mi punto de vista es un instante de iluminación o lucidez aunque sea alucinatorio. (Considerando la facultad de alucinar como normal, como un recurso).

Por resumir y descansar un poco, podría afirmarse que las ideas sobre la muerte son solo eso, ideas sobre la muerte.

Lo que no son ideas, proyecciones, elucubraciones, son las directas observaciones que hacemos sobre nuestro propio cuerpo que se deshidrata y desmorona con el tiempo o la observación algo más elaborada de que vivir es morir un poco cada día, acercarse a la muerte y alejarse del nacimiento, ya comentadas por Buda identificando lo que es sufrimiento. Dicen los científicos que aproximadamente cada siete años todas las células del organismo han sido substituidas en el continuo proceso de reparación que hace el cuerpo a excepción de algunas células del cerebro. “No somos los mismos” por cinco o seis veces en la vida. Además en cada ocasión la copia es peor, tiene más errores, es más imperfecta y motivo de nuevas enfermedades. Resistirse a esto como tantos Egos se resisten y sufren por ello, forma parte del stress diario de los obsesionados y obsesionadas por la propia imagen y consecuentemente por la muerte. Fijaciones concretas del apego, adicciones a los modelos de belleza, obsesión por el aspecto superficial en el que se tiene la creencia que radica el éxito y la felicidad, el maquillaje... el personaje del Gran Teatro del Mundo.

En el cuerpo, el paso del tiempo y el stress que lo adelanta por uso indebido como instrumento de los sueños, desencadenan ese desgaste y declive que llamamos vejez también acompañada de la sabiduría natural e intelectual que da la experiencia, la repetición de acontecimiento desgraciados, en algunas personas aprovechados en madurar.

Es la vejez un tiempo donde se piensa más sobre la muerte y muchos expresan su experiencia de la vida asemejándose a una muerte, o a la verdadera mente. La vejez reconoce que no somos nada, no valemos nada, en lo que nos hemos quedado, dicen, la vida es un soplo, la vida pasa sin darnos cuenta, la vida es



Forma y Vacío

un mal sueño, la muerte aparece sin avisar, nada te puedes llevar, la vida es frágil, no se puede confiar en nadie, se pierden las ilusiones, qué se puede esperar a mi edad, para qué esforzarse tanto, ya no hago nada aquí, soy un estorbo, mejor morir ya... y así muchas expresiones más de las que podemos aprender mucho e incluso encontrarse con gente que pide la muerte y no sabemos escucharla dándosela quizá y no precisamente un médico, sino quien se ofrezca a prestar este tipo de servicios sin más como en otros tiempos.

Añadamos a estas percepciones las de la visión diaria del mundo o nuestro entorno, ¿no es una exhibición televisada de las variadas caras de la muerte resultado de una selección parcial de los aspectos más destructivos y morbosos?

La muerte individual está teniendo que ver a la vez con muchas muertes ambientales en los bosques, los ríos, el mar, las selvas... por las lluvias ácidas, sulfuradas, deshecho de las industrias, los coches y una lista interminable.

Tenemos “una idea” individualista de la muerte cuando todo esto está entrelazado en vidas interdependientes que no percibimos por falta de Práctica. Por tanto la muerte personal es sólo una idea, es solo personal porque la mente no está abierta a todo cuando ocurre, lo descrito, lo cual implica un miedo desmedido y neurótico que busca el aturdimiento, la huida, la compensación. Si estuviera la mente abierta, el apego disminuiría, se repartiría con la consciencia cósmica de tantas muertes gratuitas.

La vida y la muerte pues, no son dos palabras enfrentadas y antagónicas solo en la mente pensante, sino millones de acontecimientos interconectados y perceptibles muchos de ellos.

Nos morimos de miedo, desgastados por el stress de los pensamientos temidos. Ya se sabe que las personas que padecen intensamente las pérdidas de allegados o pasan por situaciones difíciles, durante el año o dos años siguientes, multiplican sus posibilidades de enfermar gravemente porque se han quedado sin resistencia, sin reservas, sin defensas, se han muerto un poco. Caigamos en la cuenta de lo importante que es entrenarse en el desapego. No hay que confundir una actitud abierta con una optimista e insensata.

Los médicos dicen que gran parte de la curación de enfermos graves depende de su actitud. Esto no está claramente investigado aún, pero se puede suponer que tiene que ver con la tensión ansiosa, el miedo, la inseguridad, los prejuicios, la falta de información justa, las proyecciones de la personalidad, el acompañamiento o abandono por parte de los profesionales en los que se confía, el apoyo de otros enfermos semejantes. Tengamos en cuenta el caso opuesto, la muerte inconscientemente provocada por uno mismo a través de la colectividad. La llamada muerte Vudú en la que el que ha transgredido un tabú

determinado e importante, sabe que le sobrevendrá la muerte sin que nadie se entere y sin que nadie participe. Así dicen los antropólogos que funciona.

En África hay muchos curanderos, pero su sentido no es siempre el mismo que entre nosotros. Hay lugares donde se convierte en médico el sujeto que ha curado de una grave enfermedad. Él ayuda a otros con su experiencia directa en este caso de la muerte no sería posible pero sí de los que la percibieron muy cerca padeciendo enfermedades aparentemente incurables. Se hacen fiables ante los demás por eso y solo sobre esa enfermedad por la que son visitados desde muy lejos. La ayuda en el Zen es del mismo estilo, solo puede ayudar el que se ha ayudado a sí mismo antes, el que ha pasado por ello.

Caigamos en la cuenta también, cómo en este Teatro del Mundo, el lenguaje condiciona constantemente; las prohibiciones sobre cualquier asunto cuentan con el refuerzo del temor a la muerte. ¡No hagas tal cosa, que te puedes morir!

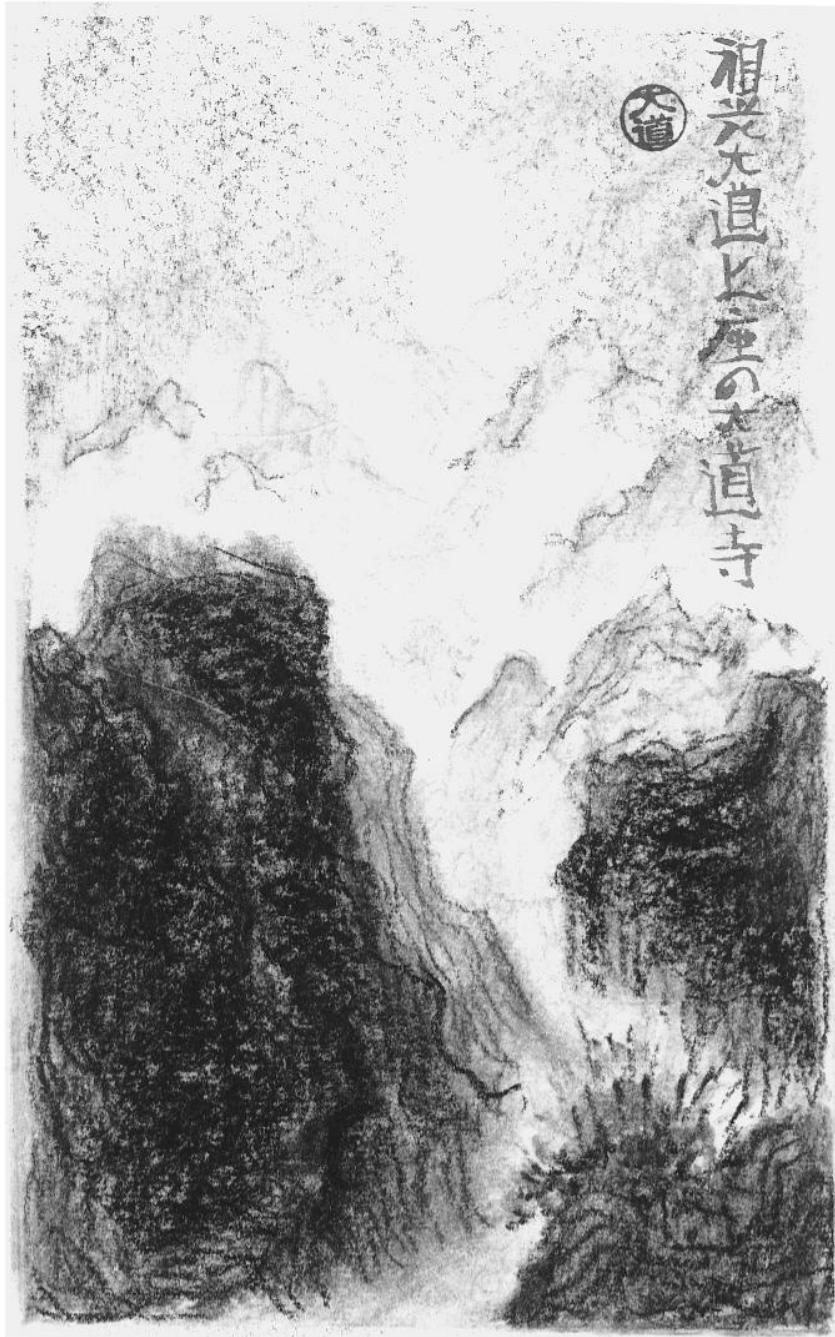
Aquí lo malo, la muerte, es negra, sin embargo en Oriente la muerte es blanca.

Es un drama griego “la muerte”: yo no estaré cuando esté ella, dice el actor.

“Todo es consciencia” dice el Zen, para el sujeto. Todo desaparece en la oscuridad donde no hay nada ni tampoco dolor ni sufrimiento. Así puede comprenderse el suicidio como un acto tan noble como otro, que escandaliza al hipócrita porque tiene miedo a atreverse a pensar en la escena de la que sería protagonista. Tanto tiempo de protagonista de los sueños y las ilusiones, tanto tiempo fuera del cosmos con la mente peliculera, que ahora es muy difícil aceptar que ese protagonista desaparezca. Esto no pasa en nuestras películas de final rosa. Pero el Zen hace otra propuesta previa: el suicidio del Ego. Si la ignorancia y el egocentrismo, el apego y la ambición son las causas del sufrimiento, aprende a evitar las causas. Trascende tu Ego; que muera tu Ego y no tú.

En muchas partes de Asia, en Japón, hasta la “Colonización Occidental”, el héroe, el protagonista, era el de la mala suerte, el que moría. Ha sido y es un país de incendios y terremotos muy destructivos, donde prendió el Zen quizá debido a que todos vivían en permanente impermanencia. A medida que el suicidio colectivo ecológico esté más claro (¿todavía más?) habrá que aprender de lo impermanente, de lo que no dura: “de la forma al vacío, del vacío a la forma”. Identidad de materia y energía.

Mi experiencia del Zen me inclina a utilizar palabras de muerte para comprender y practicar la vida, como por ejemplo “morir muchas veces cada día”, que quiere decir en esta tradición, morir para el Ego, no escucharle, incluso evitarle, olvidarle y dejarle caer.



Vacío y Forma

No estoy refiriéndome a una represión o un temor que lleve a huir en términos comunes, de los comunes, ni a una sublimación, sino a una necesidad de poner fin a algo que comenzó y creció colonizando mi mente con sigilo, sin advertencia clara, sin consciencia crítica de mi propia consciencia, confundido y equivocado, pensando la vida, las relaciones, los trabajos y todo cuanto yo creía “ser”.

Descubierto el condicionamiento en su aplicación personal, más allá de la técnica a aplicar con otros y tocando a la autenticidad de mi propia existencia cuestionada muchas veces bajo otros puntos de vista, mejorada y enriquecida, la apertura se produce más allá de toda idea de apertura hasta experimentar lo ilimitado y la participación de todas las cosas, instantáneamente, en esa ilimitada vacuidad.

Aun no entendiendo nada, sí se hace comprensible que sin “muerte”, sin encontrarse totalmente perdido, en la nada y asumirlo, no hay renacimiento y viceversa: no hay renacimiento si no hay abandono ilimitado en la Nada.

Aprender a morir y aprender a vivir, que es lo que sucede a lo primero, no son cuestiones intelectuales, capacitaciones académicas, técnicas o conocimientos, sino realizaciones de cada instante. Por tanto, vivir no es vivir, ni morir es morir. Son solo palabras-semáforo para construir ideas pero siendo solo teorías, necesitan convertirse en experiencia y cuando lo hacen, la mayoría desaparecen y lo que aparece es algo inesperado. Y esto se repite todo lo constantemente que uno puede controlar a su Ego por lo que ha de hacerse cargo, por sí mismo, de sí mismo, sabiendo que no es sí mismo, que no sabe qué es ni en qué consiste hacerse cargo. Esta es otra forma de la muerte, la soledad, la enfermedad como infirmitad y aislamiento. (A menos que se esté acompañado por una Shanga).

Nacimiento, enfermedad, vejez y muerte, son cuatro situaciones biográficas descritas por Buda como generadoras de sufrimiento donde los recursos vulgares del Egoísmo del Teatro del Mundo no sirven, pero si sirven los recursos de la impersonalidad, la imparcialidad y el desapego.

Aprender ejercitando el desapego de esas cuatro situaciones, significa transformarlas en práctica-realización. Que pasen de ser causa de sufrimiento, desesperación y destrucción a ser realidades básicas por las que descubrimos el Ego, el apego, el desapego y realizamos la vida en ecuanimidad y justeza, según la madurez y profundidad de la dedicación y la comprensión. No hay cursillos que valgan, ni conversaciones inteligentes que puedan sustituir a las Prácticas. “Un pastel pintado no quita el hambre”.

Todas las muertes son anodinas, indiferentes, no tienen valor, ni signo desde el desapego, la impersonalidad, la ilimitación, el vacío cósmico del Budismo Zen.

Pensar sobre la muerte propia o ajena, es literatura, filosofía, religión. Solo es real lo que está sucediendo en este momento. Este que se muere ahora, su propia muerte para él o mejor premuerte, agonía, extinción progresiva o brusca de su consciencia.

Mi mente actual momentánea, me dice que la experiencia de la muerte es la del desapego. Tiene la misma raíz. A mayor resistencia mayor sufrimiento. Mayor apego, mayor aferramiento a la vida. Ahí ocurre un difícil equilibrio.

Cada vez que hay desapego, no hay Yo y donde no hay Yo no hay un alguien que muera, sino un instante circunstancial que puede ser risa, hambre, dolor, sueño, decaimiento, esperanza, miedo, ruido, recuerdo, sed, hartazgo... deseo de esto o de lo otro, sensación interpretada o no, si observamos con precisión, ¿A qué momento podemos llamar muerte y en cual está el sujeto completamente sujeto al hecho de estar muriendo? Como en la vida cotidiana, completamente comiendo o completamente trabajando... para que sea realización acción y no reacción de miedo o rechazo? No hay modelos de muerte, no hay destino causal, el vacío es todo en cualquiera situación, unas veces fuerzas y otras debilidad, por momentos, en la muerte, todo es apariencia. La realidad no coincide.

Mientras tanto, ¡vive! Y otra vez “muere, renace y cuanto hagas estará bien”. Muere al Ego, renace al no-Ego cósmico, estará bien, unificado, armónico y también el sufrimiento cabe ya.

En cierta ocasión pedí instrucciones al maestro Narita en una situación aparentemente cerrada. Por favor deme alguna idea y contestó: ¡No hay ideas! Pero la situación se abrió por sí misma.

El verdadero Yo es inconsciente Cosmos, consciencia individual posible y sin Ego.

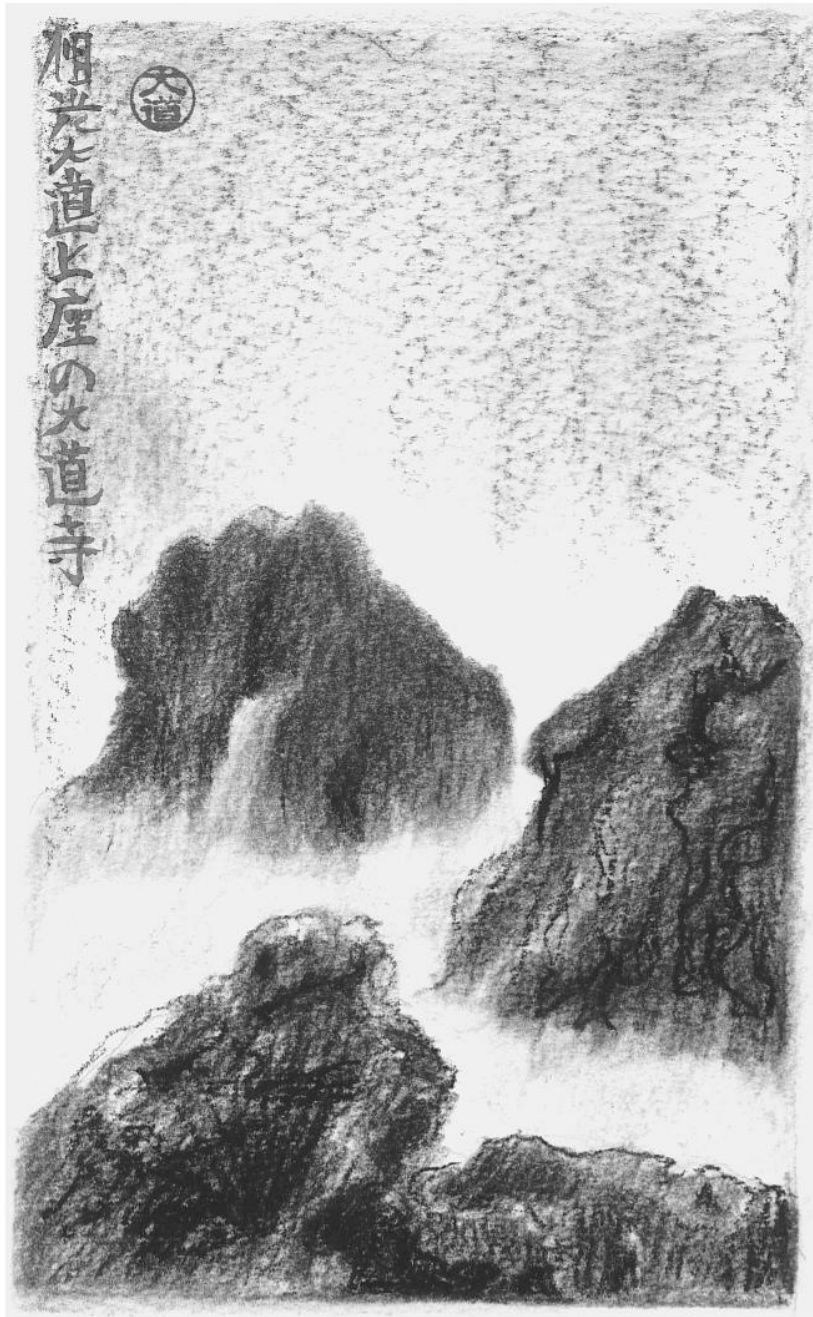
Podría decirse quizá que cuando estamos descentrados actualizamos el Ego y morimos perturbados.

Si estamos centrados, adoptamos un papel heroico, podemos morir con alegría o con tristeza.

Pero si somos el Cosmos mismo, nunca sabemos hasta realizar cada momento. Morimos como vivimos. ¿Cómo vivimos?

¿Tiene alguna relación todo esto con la repetida reencarnación proclamada por otros Budismos?

Cuando a Buda, se le preguntó si había vida después de la muerte, guardó un “noble silencio”. No pronunció palabra ni a favor ni en contra. ¿Cómo entender pues, la reencarnación? Para unos es como una generosa parábola,



Forma y Vacío

por la que durante muchos nacimientos y muertes se recorren las formas de manifestación de la vida mejorando el Karma, depurando el Ego, hasta la pureza del Nirvana.

Otros lo entendemos como las muchas reencarnaciones que representamos, muchas cada día, mientras jugamos papeles de apego, ansia, ambición y egoísmo, identificándonos con la pena, el sexo, la agresión, el idealismo, la filosofía o cualquier otra identificación... en los llamados Estados Condicionados de la Consciencia y no condicionados. (Descritos en el prólogo del libro número tres Shobogenzo de esta colección página 19).

En cierta ocasión un joven monje le preguntó a su maestro si había alguna manera de morir sin sufrimiento pues un samurai le había retado a competir por un mal entendido, al pasar un puente. Estaba convencido de que iba a morir a manos del experto por su total desconocimiento del uso de la espada.

Entonces el maestro le preguntó por la cosa que mejor sabía hacer, en la que se sintiera como él mismo, tranquilo y concentrado. El monje, respondió que en la meditación Zazen. El maestro pues, le sugirió esperar al espadachín como en Zazén, cara a un muro y de espaldas al samurai de manera que cuando notase una ligera brisa en la nuca ya estaría muerto “no se daría ni cuenta porque así de rápida es la muerte”.

Así lo hizo el joven monje. Al llegar el samurai, vio una postura tan firme y noble en el monje, tan desapegada de la vida, clave del desapasionamiento, la máxima cualidad del guerrero, que tal valentía o intuición le hizo postrarse ante él rogándole que permitiera convertirse en su discípulo.

Un famoso maestro gritaba “¡No quiero morir, no quiero morir!”.

Otro famoso dijo a sus discípulos: “¿Habéis visto a alguien morir así?” Hizo el pino y puesto cabeza abajo murió.

Otro famoso maestro adelantó cuando iba a morir y ante la tristeza de sus discípulos, lo retrasó.

Otro famoso maestro observaba a sus discípulos llorar su próxima muerte y les dijo: “¡Vosotros lloráis porque no sabéis a donde voy y yo sí!”.

Otro dijo “¡Volveré a cuidar de vosotros, sacos de patatas!”.

Frases referidas a la muerte contenidas en el Shobogenzo de Dogen (Libro N° 2 de esta Colección Daidoji).

Página 36 “Cuando todas las cosas son el Buda-Darma, hay iluminación, ilusión, práctica, vida, muerte, Buda y seres sintientes”.

P- 38 Refiriéndose a que lo aprendido no debe obstruir la luz, dice “utilizar la vida sin aferrarse a ella, utilizar la muerte sin ser estorbados por ella. Ni amar la vida, ni temer la muerte, son el campo de la Naturaleza Búdica. Vida y muerte son simplemente, el resultado de la causación. La Naturaleza Búdica es inconcebible para la mente racional”.

P-40 – El Mestro Kokugen dijo “La vida es la total actividad de la vida, la muerte es la total actividad de la muerte. Ambas son las actividades del Gran Vacío. Shinjitsunintai es la clara observación de la vida y de la muerte a través del cuerpo y la mente (sin discriminación). Para comprenderlo debemos tener la experiencia Hotsubodaishin, la mente del seguidor de Buda, la percepción continua de la mente de Buda.

P-41 – Total Practica es total iluminación pero no debe ser forzada. Confiar en la mente y en los elementos. Es un proceso de confianza como abandonar la vida y la muerte.

(El Universo) está en nuestro interior, su luz nunca cesa, es nuestro rostro original y ojo iluminado, la vida y la muerte están afectados o perplejos.

P-47 – Destrucción o desaparición, tiene muchos significados. Representa al inalcanzable Nirvana, la aniquilación de uno mismo, la alegría de entrar en el reposo, total desapego y a partir de aquí, una vida de paz y armonía.

También significa muerte, pasar más allá de la vida. También la creencia de que la muerte es el completo final del cuerpo y que nada queda bajo ninguna forma.

P-51 – Este es el Camino del monje: Concentración en la Práctica, dejar caer las ilusiones y trascenderlas sobre la vida y la muerte.

P-56 – Juki, una palabra de iluminación, hablar, oír, comprender la Práctica y la Enseñanza, la unidad del maestro y el discípulo, la transmisión de mente a mente, el ir y venir de la vida y de la muerte.

P-57 – Zen Ki. La total actividad de la vida y de la muerte. El Gran Camino de todos los Budas y el propósito último del Budismo es liberarse, desatarse de la vida y de la muerte así como la realización de la iluminación. Cuando estamos a salvo, la vida es total actividad y en plena muerte, la muerte es total actividad. Vida es la experiencia de la vida y muerte es la experiencia de la muerte. Vida y muerte juntas son la actual apariencia de la verdad y liberación, la total inmersión en ellas. Cada experiencia individual de la vida sin ser completamente diferentes, tampoco son las mismas. Todas las cosas tienen su propia vida y muerte. A través de ellas podemos descubrir la verdadera naturaleza de la existencia. Vida y muerte aparecen en cada momento, instantáneamente, naturalmente, sin pensar. Si nos esforzamos seriamente podemos percibir su apariencia. En el momento de la realización aparecen completamente claras.

P-62 – Si sinceramente, intentas encontrar un maestro honrado, al cabo tendrás éxito. Te guiará en cuerpo y mente a través de las condiciones de la vida y la no-vida, el ser y el no ser.

P-76 – La mayoría de los monjes, tratando de aclarar el Gran Asunto de la Vida y de la Muerte esperan recibir el sello de la transmisión cuando en realidad no debieran.

P-79 – Tozan dijo: “La vida está fundamentada en medio de la muerte”, que significa (81) que hay alguien que está explicando mente y naturaleza. También a través de la “total muerte”, puede emerger la actualización y el logro de la vida.

P-88 – Cuando recibimos las enseñanzas del maestro, hemos de hacer incontables postraciones (Sampai); no tienen final; pueden ser cientos, miles de veces. Se hacen en la dirección del maestro y sus instrucciones, son seguidas seriamente. No reparan en la estación o el lugar o la ocasión, cerca o a gran distancia, trabajando o comiendo o cuando se va al baño o a una montaña. Incluso separados por eones incontables, por el ir y venir de la vida y de la muerte, por iluminación o Nirvana.

P-93 – Debemos saber que las flores y la tierra, trascienden la vida y la muerte como el ojo iluminado.



Forma y Vacío

P-97 – Henzan, es estudiar directamente con un maestro (recibir instrucciones). Es Shikantaza, sentados con una sola mente y muriendo cuerpo y mente. Una calabaza da Henzan a otra calabaza.

P-105 – Pensar que no es necesario renunciar al mundo es un signo más grave que los cinco signos de la muerte.

P-106 – “Recto Samadhi, es el morir de los Budas y Patriarcas, tener la habilidad de cortarse la cabeza y dejar completamente libre la actividad. Así y todo, la iluminación, es la actualización de miles de condiciones. Practica Zazen continuamente y deja caer o morir o desaparecer cuerpo y mente.

P-111 – La energía actualizada de Budas y Patriarcas se convierte en nuestra y abre nuestros ojos. Construir, esculpir... son artículos de iluminación que hacen despertar nuestra mente. “Después de todo, ¿qué es el mundo en el que vivimos? - Hablar de la creación de la vida y de la muerte, aclarar el Nirvana”. Hemos de ser capaces de ver claramente que el despertar y la resolución para la iluminación, están insuperablemente relacionados con el problema de la vida y de la muerte (Sam Sara). Este es el significado de “buscando directamente la iluminación”. Uno de sus pensamientos es el mismo que el de una brizna de hierba o de un árbol porque solo tienen una vida y una muerte.

Incluso la mente de un hombre muerto, todavía se demora, nunca llegamos a algún estado que podamos llamar final. Es semejante a los pensamiento de un BodiSattva, ilimitadamente profundos y vastos como los de una brizna de hierba, un árbol, una piedra, una teja.

P-112 – “Shikantaza (sentados en Zazen) mente unificada, sin asuntos, solo sentado o cuerpo y mente caídos, muertos. Para convertirse en Budas es otro ejemplo de “completa y no dividida atención”, esta actitud de la mente, debe ser actualizada a lo largo de todas nuestras actividades diarias como vestirse o comer”.

P-114 – Mi difunto maestro Nyojo dijo: “Cuando practicáis Zazen, mente y cuerpo, mueren”.

Una vez muerto cuerpo y mente, logramos la comprensión y la experiencia de los Budas y Patriarcas. Hemos de preservar esta mente examinando claramente todos sus aspectos.

P-127 – Encontrar el Camino Budista es muy raro.

Cuando en un momento, experimentamos la impermanencia de la muerte, estamos más allá de la ayuda de reyes, ministros... tesoros o sirvientes. Mientras existe la oportunidad de entrar en la Hermandad Budista, no debemos dudar. Este es el Camino del Darma.

P-131 – Nada hay más allá del continuo ciclo de la existencia y la no existencia. En ambos casos, es cierto el contexto de muerte física y renacimiento y cambio momentáneo. Siendo el resultado del Karma, este hecho está fuera de nuestro control e independiente de nuestros deseos.

P-132 – Si los que se aferran desesperadamente a su vida física, se detuvieran a considerar el nacimiento, la ancianidad, la enfermedad y la muerte, se darían cuenta de que todo ello está más allá del control suyo y concluirían en que “estos cuerpos suyos” en realidad no les pertenecen. El mal de la muerte, causa discontinuidad en la mente (los cinco Skandas) y vacía el cuerpo de la consciencia, cordialidad y vida.

P-134 – Aunque el cuerpo está sujeto al nacimiento, la muerte, y momentáneamente cambie, hemos de Tomar Refugio (en el Budismo) porque asegura el continuo crecimiento de nuestra naturaleza de Buda y el logro de la iluminación.

P-136 – Creer que después de la muerte nos reuniremos individualmente con el gran océano del Nirvana, es un error propio de los no creyentes en el Budismo.

P-142 – Comentarios del traductor previos al párrafo de Dogen de cuyos temas trata este capítulo 85. Shi Zen Biku.

En aquel tiempo se creía en un periodo anterior a la muerte o Chu-E asociado con el cuarto nivel de Samadhi y en el Chu-In inmediatamente después de morir, asociado al cuarto nivel de Samadhi también, que son agudizaciones de la consciencia acordes con la profundización en el Darma.

Es un capítulo difícil de resumir por lo que se remite a su lectura dejando constancia a efectos del tema de la muerte, de estos dos momentos cortos e intensos de lucidez de los que también puede haber error. Resulta curiosa la constancia expresa que hace Dogen de una consciencia inmediata después de morir, que en otras culturas se alarga hasta tres días.



Vacío y Forma

P-148 – Entre los Ocho Medios de la Iluminación, Dogen describe el sexto como el de la Práctica del Samadhi: “Aprender a controlar la mente, capacitarla para la práctica del Samadhi y comprender el verdadero estado de vida y muerte, las varias formas de Samadhi que centran la mente y previenen la distracción.

P-149 - ...es como un hombre que realiza la impermanencia cuando aprende de una muerte ocurrida en un pueblo vecino... en su propio pueblo... su propia familia... o que despierta su mente solo cuando su propia muerte es inminente.

P-152 – “Qué decir sobre el ciclo de la vida y de la muerte”?, significa que aunque el cuerpo muera, la mente nunca desaparece?

Es un punto de vista erróneo y estúpido, que la mente permanezca. En Budismo, cuerpo y mente, no son dos cosas diferentes como no hay Nirvana aparte de la vida y de la muerte. Si erróneamente piensas que la muerte es eterna y que tener la Sabiduría Budista, está más allá de la vida y de la muerte, estarás reconociendo que la mente que estás usando, se fundamenta en el ciclo de la vida y de la muerte.

Esto es muy superficial.

No se piense que el ciclo de la vida o de la muerte puede ser eliminado, es un error creerlo... Todos los fenómenos, la miriada de formas de existencia son esta Sola mente: nada se excluye.

P-155 – La iluminación no es una salida para escapar al ciclo de la vida y de la muerte.

“Toda forma es vacío y todo vacío es forma”, simplemente significa que podemos iluminar a la verdadera flor de loto. Entonces nos damos cuenta de que la discusión, vida y muerte, no tiene sentido y que no debemos pensar que la vida es solo vida y que la muerte, solo muerte.

P-156 – SHOJI-“Vida y Muerte”.

Se dice “no hay vida y muerte cuando Buda está en medio de la vida y de la muerte”. Y también “si no hay Buda en medio de la vida y la muerte no hay ilusión sobre la vida y la muerte”. Palabras del maestro Zen Kasan y Jozan.

Intentar aclarar esto, encontrar al Buda fuera del mundo de la vida y la muerte, es como señalar en tu mapa el norte cuando quieres ir al sur. Así se pierde el Camino de Liberación.

Aceptar vida y muerte como Nirvana, sin detestarlo ni buscarlo. Esto es desapegarse verdaderamente de vida y muerte.

Es un error pensar que la vida cambia con la muerte. La vida es absoluta existencia con tiempo propio, pasado y futuro. Sin embargo en la Ley Budista de la Vida, se dice ser “no nacidos” (incambiable, completa existencia). La cesación de la vida es también absoluta existencia con su propio tiempo pasado y futuro. De la destrucción, se dice ser “no-destrucción”. Vida es vida, muerte es muerte.

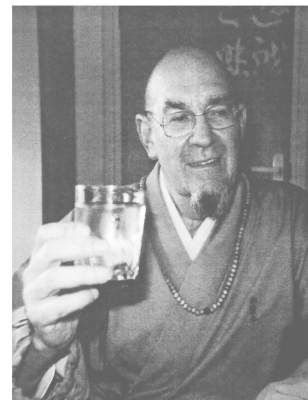
Cuando la vida viene, la aceptas como es; cuando viene la muerte, la aceptas como es. Ni aborrecer ni desear otra cosa.

Vida y muerte, en sí mismas, son la vida de Buda. Si lo desprecias o rechazas, pierdes la vida de Buda, de igual manera que si estás atado a ellas, queda lo exterior, la apariencia.

Solo sin rechazos ni deseos de Nirvana, se entra en la muerte de Buda. Sin intentar definirlo o describir con palabras. Cuando dejas caer cuerpo y mente y entras en la mente de Buda, ella es la que guía. Si sigues su camino, realizas el desapego a la vida y la muerte y sin esfuerzo o usando tu mente, te conviertes en un Buda. Si entiendes esto no dura el apego.

Hay un camino sencillo para convertirse en Buda. No hagas el mal, no te aferres a la vida y a la muerte, ten profunda compasión por todos los seres sintientes, respeta a los que están por encima de ti y sé amable con los que están por debajo, abandona el amor y el odio, la preocupación y la pena, a esto y se le llama Buda. No busques nada más.

P-157 – Un Buda dijo: “Hay vida en la muerte y muerte en la vida; hay muerte en la muerte y vida en la vida”... esto es el Dharma. El Buda le proclamaba, hablando de la vida y de la muerte como una y la última verdad Budista. Así hablaba y apareciendo como una luz brillante y como la voz de la libertad.



Soko Daido Ubalde
Daidoji, Templo Zen

Gracias. Gassho

ZEN ESPAÑOL Y PARA IBEROAMERICANOS



Daidoji
Templo Del Gran Camino

BUDISMO ZEN SOTŌ

- * DIRECTO
- * POPULAR
- * ORDINARIO
- * SIN SUTILEZAS
- * SIN SUPERSTICIONES
- * SIN RELIGIÓN
- * SIN CASTIGOS
- * SIN DOGMAS
- * SIN CULPAS
- * SIN MIEDOS
- * SIN MISTERIOS
- * SIN PREJUICIOS

LIBROS BUDISMO ZEN GRATIS PARA BAJARTE

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



Daidoji. El Torii
SOKO DAIDO
Su jefe, un médico psiquiatra de 70 años ordenado Monje en Japón 1989



Zazen En Daidoji



Ceremonia Del Té

CORRE LA VOZ

25 AÑOS DE EXPERIENCIA DE UNA SHANGA

MIRA LOS TÍTULOS *
MIRA LOS INDICES *
MIRA LAS FOTOS *
NO ES NECESARIO MÁS *



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:
Shinkai: SHINKAI2@telefonica.net
Soshin: soshin@va.com
Shoken: shoken_pedraja@telefonica.net
Kugyo: kug_yo@yahoo.es

DONATIVO VOLUNTARIO:
MEDICUS MUNDI:
20660129000200000474,
Santander
Soc. Protectora De Animales y Plantas:
20660014710200010,
Santander

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 egótico 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 naufrago**, 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 REPETICION 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 **subjetivamente** 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 conecedor y el objeto conocido, atándose a él.

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, SIGUIENDO 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, intimidades...
 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 seguirlas 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. Inclinaid 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: Hishiryo. 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.

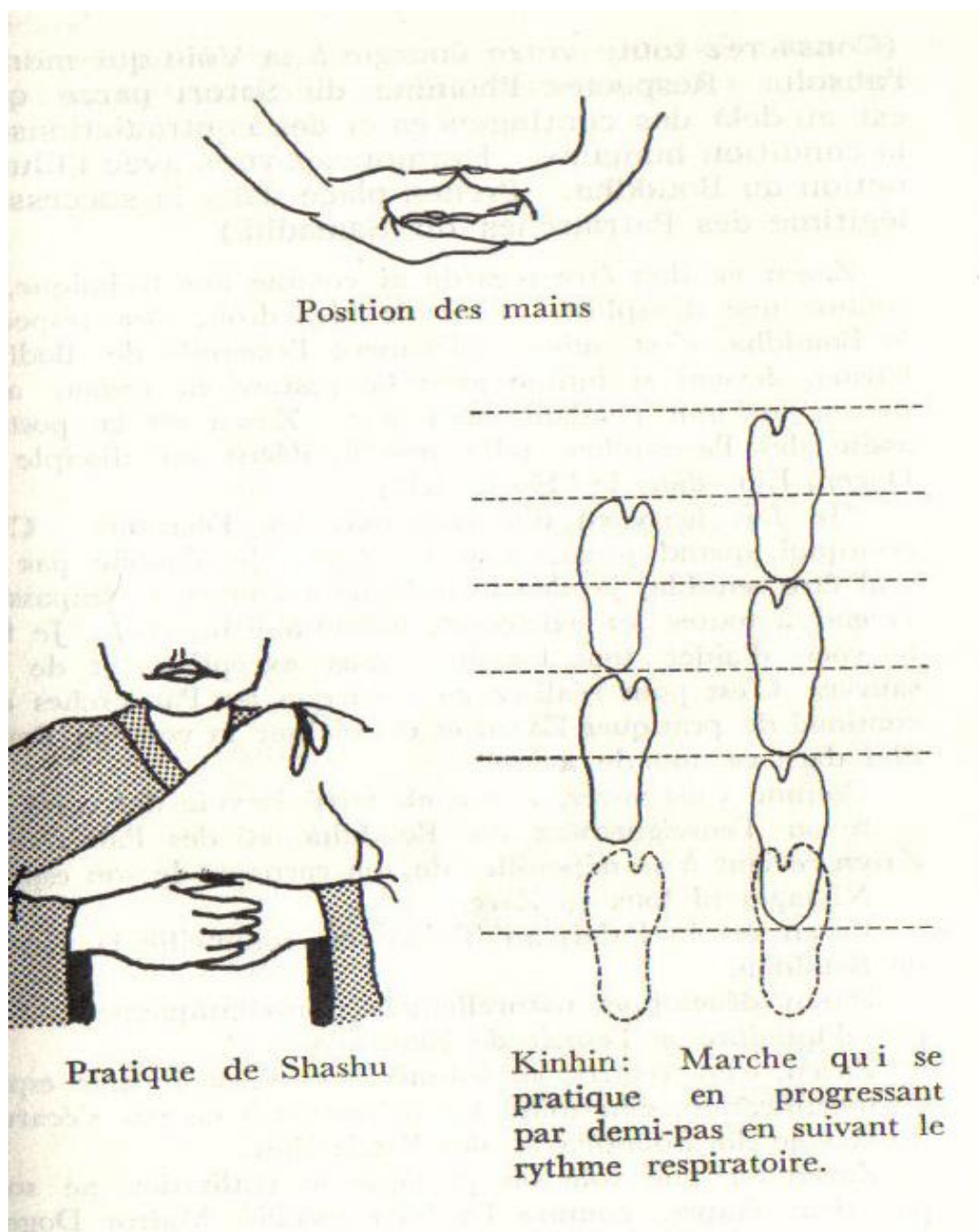


PIÑA NEGRA
CINTA BLANCA PARA EL NOMBRE (ANCHAS)

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 DIFUNDIR

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

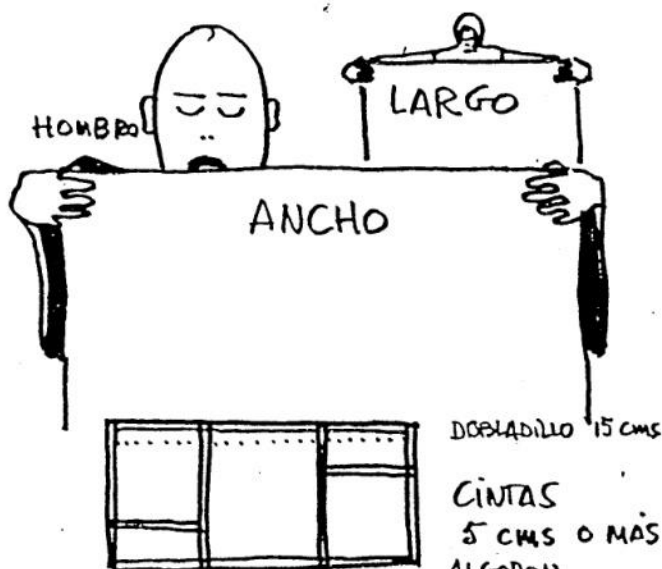
KESA - MANTO DEL BODISSATTVA CON 5 BANDAS COSIDO A MANO
HECHO DE RETALES VIGOTOS

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

KESA

"SABOREAR EL ORIGEN".



DOBLADILLO 15 CMS

CINTAS
5 CMS O MÁS
ALGODON
LAVAR ANTES



CORDÓN Y
PRESILLA.

UN SOLO
CORDÓN.



TRANSVERSAL
DE MADERA
HUESO O METAL

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

