



La Sanación Personal

El camino del zen comienza con el reconocimiento de nuestra propia realidad,. Para muchos es el resultado de una encrucijada, provocada por una crisis existencial, o por una perdida del horizonte vital. Para otros es el resultado de un deseo de búsqueda, a veces no claramente expresado, para contestar a las preguntas fundamentales del ser humano: ¿quién soy yo? ¿qué es esto? ¿a dónde voy? ¿cuál es el significado de mi vida?

Muchos de nosotros hemos buscado antes en la filosofía o la religión y hemos entrado en crisis con sus normas, ritos y rápidas respuestas a las que exige adhesión. Requerimos buscar por nosotros mismos, experimentar por nosotros mismos.

Por ello venimos a la práctica del zen, una práctica que comienza con la meditación en silencio. No hay apriorismos ideológicos, ni religiosos, aunque si aceptamos que hay algo que buscar, mas allá de lo que vemos o lo que sentimos. La práctica del zen es también prestar atención a la vida, ser capaces de practicar el silencio en medio de las cosas.

El primer paso, esencial en el zen, es la comprensión de nosotros mismos, el autoconocimiento. Esta comprensión es vivencial, y supone un recorrido de coraje para aprender de que va nuestra vida, y cuales son las asignaturas que hemos dejado en el camino. Encontrarnos con nosotros mismos sin mentirnos, sin contarnos historias, sin intentar disculparnos ni aparentar personajes o justificaciones supone un ejercicio doloroso que va sedimentándose y madurando en medio de nuestra práctica del silencio, en medio de nuestro zazen y de la experiencia de nuestra vida día a día.

Quizás nos encontramos con fantasmas de los que hemos huido, quizás descubrimos heridas que estamos escondiendo, o quizás por fin comprendemos la razón profunda de porque somos coléricos, depresivos, tímidos o miedosos. En muchos casos esto nos puede llevar incluso a necesitar ayuda profesional, o a realizar un largo recorrido de depuración y enfrentamiento con nuestras heridas, de tomar decisiones vitales que nos hagan salir de las trampas que nos hemos puesto en el camino.

Esta confrontación valiente con nuestra vida puede que haga consciente contradicciones vitales que no queremos ver, relaciones personales perniciosas, ciclos de dependencia y de falta de libertad personal, actuaciones egoístas que nos tienen atados. Esta confrontación puede que lleve a tomar decisiones dolorosas de divorcio o de separación, cambio de trabajo o de lugar de vivienda, puede que signifique romper y dejar situaciones que nos daban seguridad, y significará un transito interior o exterior doloroso.

La practica del conocimiento de uno mismo lleva a comprender nuestros apegos. Comprender si estamos atrapados por la posesión, de cosas, dinero, “juguetes” personales, rutinas propias, roles personales o sociales, mimetismos o relaciones de dependencia. La práctica del conocimiento de uno

mismo nos lleva a comprender si habitamos en el odio o el rechazo, en estar enfadados con el mundo o las personas, en no aceptar cosas que tenemos o que nos pasan, estados o situaciones propias, incluyendo enfermedad o defectos. La práctica del conocimiento de uno mismo nos lleva a comprender si estamos enquistados en seguridades o ideas hechas, comprender nuestras intolerancias y exclusiones, nuestras ataduras a dogmas personales y rigideces que nos impiden avanzar. En esta comprensión tendremos que aceptar, quizás con lagrimas, las razones de estos apegos, las dificultades y el miedo a soltarlos, y el absurdo de su propio mantenimiento, ya que a través de esta práctica vital comprendemos que nos hacen daño, nos hacen sufrir y el objeto de nuestro apego va a desaparecer en el tiempo, querámoslo o no.

La práctica del conocimiento de uno mismo lleva a darnos cuenta como nuestra identidad es el resultado de modelos prefabricados, de mimetismos familiares, personales o sociales. Nos lleva a comprender que la identidad individual que aceptamos como propia es el resultado de multitud de condiciones donde nosotros no hemos sido directores, donde hemos reaccionado con patología. Nuestras pautas de comportamiento han venido quizás dictadas por mecanismos de defensa, de miedo o de esquemas hechos para ser aceptados o queridos.

La comprensión de todo esto es lo que a veces, de forma quizás romántica, hemos pensado como “la noche del espíritu”. Pero es un proceso doloroso, que puede durar toda nuestra vida, para ser mas auténticos, mas sinceros y consecuentes, mas liberados de modelos impuestos y de apegos propios. Es un proceso que yo aquí llamo de *individuación*: la búsqueda de una personalidad sana, liberada, basada en opciones vitales desde la práctica del desapego y que de entrada no se establece como una personalidad enquistada, sino como una personalidad preparada para el cambio.

Por ello la primera fase de la practica del zen es un proceso abierto de depuración y de limpieza, de vaciamiento de lo que realmente no somos, en la cual la práctica del silencio supone un observar la vida y observar nuestra vida, con la decisión firme de no engañarnos ni engañar, con la decisión firme de realizar nuestras tareas y de sanar lo que consideramos nuestra identidad. Y por tanto con la necesidad de revisar y dejar lo que no somos y creemos que somos, las copias que hacemos y las ataduras que nos ponemos y nos ponen. Es un proceso de transformación desde nuestra heridas a nuestra identidad, que es una no identidad.

Desde el individuo al despertar

De forma dialéctica, apareciendo mientras depuramos y limpiamos, a veces mas clara y a veces de forma confusa, en un momento viéndola y en otros no, aprendemos en este camino a conocer la realidad. Los tres componentes de la realidad que aprendemos a comprender desde el conocimiento de nosotros mismos son *dukkha*, *anitya* y *annata*.

Aprendemos a conocer profundamente *dukkha*, el componente de imperfección de lo existente, y siguiendo el ciclo de las cuatro nobles verdades a comprender las razones de nuestro sufrimiento, de nuestra incapacidad para vivir plenamente y para liberarnos. Siguiendo el recorrido de mirar de frente la realidad, miramos directa y profundamente *dukkha*, las razones de nuestro sufrimiento y el sufrimiento de otros, las raíces de nuestra insuficiencia y de nuestras ansiedades, nuestros miedos y nuestro dolor. Este conocimiento y comprensión vivencial nos hace comprender las causas de nuestro sufrimiento, *tanha*, el apego, y rechazar este apego y progresivamente experimentar una vida liberada, en un proceso continuo de comprender y aprender, de soltar y de confrontar, de vivir libre y de avanzar en la sabiduría vital. Al hacerlo recorreremos el camino de los siete factores del despertar¹, comenzando con la plena atención, practicada en el recorrido del óctuple camino.

Conociendo la realidad, caemos en la cuenta de *anitya*, el carácter impermanente e interdependiente de todas las cosas. Comprendemos la ausencia de realidad que sea inherente, esto es que exista por si

¹ *Sati, Damma Vicaya, Virya, Piti, Passadhi, Samadhi y Uppekha*

misma, y vivencialmente iremos dejando caer las barreras que nos separan de los seres y las que nos empeñamos en colocar entre los seres y entre las cosas. Esta comprensión es crucial, pues cambia nuestra percepción de la realidad en si misma, nuestra percepción de nosotros mismos. Es un proceso que puede ser largo y que supone un camino hacia la comunión con todo lo existente, lo que supone una crisis existencial desde el modelo personal y social en el que hemos vivido. Se recorre desde un momento de confusión y de lucidez al tiempo, si realmente es una comprensión vital, pues ya no hay nada solido, separado por si mismo, por lo que el norte de comprensión y de posicionamiento de nosotros mismos y de las cosas se disuelve. El vértigo en la comprensión de todo lo que considerábamos estable y permanente y que ahora es un fluido de sucesos y fenómenos que se interrelacionan y cuya existencia es una sola existencia, no separada, de la que uno es expresión, y todos y todo es expresión, es un cambio tan radical de comprensión y de vida, que supone en esencia el camino del zen. Durante mucho tiempo es posible que esta comprensión nos aturda y nos paralice, nos haga sentirnos raros y nos cueste adaptarnos, pero en otras ocasiones será un motivo fundamental de plenitud y de aceptación. Nos incorporamos a la vida tal y como es.

El último eslabón en este despertar en la comprensión íntima, vital de *annata*. Desde el conocimiento de nosotros mismos y de la realidad nos vemos abocados al olvido de nosotros mismos como una realidad individual, de existencia inherente, y de permanencia a lo largo del tiempo. No existe esa realidad, y aprender a vivir desde la no existencia del yo es la fase de mayor desarrollo que hemos de seguir en nuestro camino de realización. Es la aceptación plena de una vida desde la experiencia del *vacío*, no como la ausencia de realidad sino como la potencialidad de todo lo que existe, la aceptación de que la realidad se expresa ahora como este ser individual que soy y luego se expresa como otro ser o como otra cosa. La realidad, el Ser, se expresa al mismo tiempo como los mil fenómenos, pero es el mismo ser, la misma realidad completa y sin límites.

Esta experiencia de *dukkha*, *anitya* y *annata* es vivida por el discípulo zen como momentos de luz y de comprensión, o como una gran experiencia de transformación y despertar que ha venido a llamarse el *Satori* del Zen. Es una epifanía, una experiencia de unidad a partir del cual comienza el proceso de incorporación de esta comprensión y experiencia a la vida cotidiana. Se haya experimentado *kensho* (*satori*) o se haga tenido un proceso paulatino de comprensión vital, la clave del zen es vivir en función de esta comprensión, incorporar a la vida cotidiana la perspectiva real desde la que se experimenta.

Esta transformación de la existencia lleva, si es auténtica, a emprender el camino del bodhisatva, el camino del ser iluminado cuya misión es la salvación de todos los seres. Es un camino de vida desde la unidad y la compasión, de compromiso con el mundo que no es algo separado de la propia existencia. La vida de plenitud experimentada desde la práctica del zen es una vida de amor compartido, de unidad y no separación de la naturaleza, de los seres grandes y pequeños, sean lo que sean y estén donde estén, y de trabajo incansable por la superación de las condiciones de sufrimiento, en el plano personal y en el plano social hacia la construcción de un tipo de sociedad, la *sangha*, basada en la comunión y la pertenencia común al mismo tipo de existencia.