



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”



CICLO "GRANDES MAESTROS DEL ZEN"

SENG TSAN, M. 606 D.C - SOZAN

Es el tercer patriarca del C'han y 30th patriarca de la sucesión del Buda. Conocido particularmente por el Poema Xinxin Ming. Dado que ni el Bodhidharma ni Huiko dejaron escritos que puedan fehacientemente ser atribuidos a ellos, este poema debe ser considerado el mas antiguo del Chan y por tanto recoge la sabiduría de sus predecesores.

Se conoce poco sobre la historia de Seng Tsan. La historia de su ordenación es de particular interés ya que muestra la grandeza de este hombre. (En Buddhismo el corazón y la mente significan lo mismo cuando se emplea el carácter "shin". Por lo tanto, por favor, leer "mente/corazón" por "mente" en adelante).

Siendo un muchacho, el futuro Seng Tsan tenía una enfermedad grave (lepra).

Un día conoció al Segundo Patriarca, Hui Ke, y le dijo:

"Tengo una enfermedad seria y estoy sufriendo mucho. Por favor, Venerable Maestro, lléveme mi mal karma."

El Segundo Patriarca respondió:

"Traeme tu mal karma y me lo llevare".

El joven dijo:

"Aun cuando busco ese mal karma, no puedo encontrarlo".

"Entonces tu mal karma ya ha desaparecido. Solo toma refugio en el Buddha, el Dharma y la Sangha".

"Ahora que te he conocido, se lo que es la Sangha. Qué es el Buddha? Qué es el Dharma?"

El Patriarca respondió:

"Mente es Buddha, Mente es Dharma. El Dharma y el Buddha no son dos. La Sangha es lo mismo, entiendes?"

El muchacho dijo:

"Hoy veo verdaderamente la naturaleza del mal karma que no está en la Mente ni fuera de ella, ni está en el centro. Como Mente, Buddha, Dharma y Sangha son también no dos."

De esta conversación el Segundo Patriarca vió que el joven era un gran hombre del Dharma. Entonces le afeitó la cabeza, y lo aceptó como discípulo.

El Segundo Patriarca dijo:

"Tu eres mi joya, y eres el ornamento de la Sangha entera. Por lo tanto te nombro Seng Tsan: la joya de la Sangha. Luego de esto Seng Tsan practicó bajo la guía de su maestro durante dos años."

"Confianza en el corazón" es un poema escrito en 584 caracteres chinos. Es una declaración veraz de la doctrina básica del Mahayana y ha ejercido una enorme influencia en China, Corea y Japon.

Aun cuando el lenguaje es simple y conciso, el poema ofrece la esencia de los Sutas en toda su profundidad y riqueza. El sentido de todos los "hwadus" (en japones "koan") también se encuentra en este poema.

De todo el material Buddhista escrito que ha llegado desde China, este es considerado el mas importante y uno de los más grandes.

El tema central del trabajo es el Camino Medio, el asunto esencial del Primer discurso del Buddha luego de su iluminación.

El Tercer Patriarca describe cuidadosamente un sendero que sortea a través de las dualidades del mundo hacia un estado de no dualidad trascendente que permite al estudiante despertar a la unidad de todas las cosas.

El Poema es como sigue:

La Vía Perfecta carece de dificultad
Sólo hay que evitar atrapar o rechazaz.
Cuando ambos, amor y odio, están ausentes
todo se vuelve claro y diáfano.
Sin embargo, haz la más mínima distinción,
y el cielo y la tierra se distancian infinitamente.
Si quieres ver la verdad,
no mantengas ninguna opinión a favor o en contra.
La lucha entre lo que a uno le gusta
y lo que le disgusta
es la enfermedad de la mente.
Cuando no se entiende el significado
profundo de las cosas,
se perturba en vano la paz esencial de la mente.
El Camino es perfecto, como el espacio infinito
donde nada falta y nada sobra.
De hecho, es debido a nuestra elección
de aceptar o rechazar que no vemos
la verdadera naturaleza de las cosas.
No vivas en los enredos de las cosas externas
ni en los sentimientos internos de vacío.
Mantente sereno, sin hacer esfuerzos,
en la unidad de las cosas,
y tales falsos conceptos desaparecerán por sí solos.



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

Cuando tratas de parar la actividad
para alcanzar la pasividad,
el propio esfuerzo te llena de actividad.
Mientras estés en un extremo o en el otro,
nunca conocerás la Unidad.
Aquellos que no viven en el Camino único
fracasan en ambas: actividad y pasividad,
afirmación y negación.
Negar la realidad de las cosas
es no ver su realidad;
afirmar el vacío de las cosas
es no ver su realidad
Cuanto más hablas y piensas acerca de ello,
más te alejas de la verdad.
Deja de hablar y de pensar,
y no habrá nada
que no puedas saber.
Volver a las raíces es encontrar el significado,
pero perseguir apariencias es alejarse del origen.
En el momento de la iluminación interior
se trascienden las apariencias y el vacío.
A los cambios que parecen ocurrir en el mundo vacío
los llamamos reales solamente debido
a nuestra ignorancia.
No busques la verdad;
tan sólo deja de mantener opiniones.
No permanezcas en el estado de dualidad;
evita cuidadosamente esas búsquedas.
Si queda rastro de esto o aquello,
de lo correcto o lo incorrecto,
la esencia de la Mente se perderá en la confusión.
Aunque todas las dualidades proceden del Uno,
no te apegues ni siquiera a este Uno.
Cuando la mente existe imperturbable en el Camino,
nada en el mundo puede ofender;
y cuando ya nada puede ofender,
deja de existir tal como era antes.
Cuando no surgen pensamientos discriminatorios,
la mente de antaño deja de existir.

Cuando los objetos del pensamiento se desvanecen,
el sujeto pensante se desvanece;
y cuando la mente se desvanece, los objetos se desvanecen.
Las cosas son objetos debido al sujeto,
y la mente es tal debido a las cosas.
Entiende la relatividad de ambos,
así como la realidad básica: la unidad del vacío.
En este Vacío ambos son indistinguibles
y cada uno contiene en sí mismo el mundo entero.
Si no haces ninguna discriminación
entre burdo y sutil,
no te tentarán
el prejuicio y la opinión.
Vivir en el Gran Camino
no es fácil ni difícil,
pero aquellos que tienen una visión limitada
son miedosos e indecisos:
cuanto más se apresuran, más lentos van,
y el apego no tiene límites;
estar apegado, aunque sea a la idea de la iluminación,
es desviarse.
Deja que las cosas sean a su manera
y no habrá ni ir ni venir.
Obedece a la naturaleza de las cosas
y andarás libre y tranquilo.
Cuando el pensamiento está cautivo, la verdad se oculta,
pues todo es oscuro y confuso,
y la gravosa práctica de juzgar
trae consigo irritación y hastío.
¿Qué beneficio se puede sacar
de las distinciones y las separaciones?
Si deseas ir por el Camino Único,
no desprecies ni siquiera el mundo
de los sentidos y las ideas.
En realidad, aceptarlo plenamente
es idéntico a la verdadera Iluminación.
El hombre sabio no persigue ninguna meta,
pero el tonto se encadena a sí mismo.
Hay un Dharma, una verdad, una ley, no varias;



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

las distinciones surgen
por las tenaces necesidades del ignorante.
Buscar la Mente con la mente discriminatoria
es el mayor de los errores.
Actividad y descanso derivan de la ilusión;
en la iluminación no hay agrado ni desagrado.
Todas las dualidades proceden de ignorantes deducciones.
Son como sueños o flores en el aire:
es estúpido intentar atraparlas.
Ganancia o pérdida, correcto o incorrecto:
tales pensamientos tienen que ser finalmente
abolidos de una vez por todas.
Si el ojo nunca duerme,
todos los sueños cesarán naturalmente.
Si la mente no hace discriminaciones,
las diez mil cosas
son como son: de la misma esencia.
Entender el misterio de la Única esencia
es liberarse de todos los enredos.
Cuando todas las cosas se ven por igual,
se alcanza la esencia intemporal del Ser.
Ninguna comparación o analogía es posible
en este estado sin causas ni relaciones.
Considera inmóvil el movimiento
y en movimiento lo inmóvil,
y ambos, estado de movimiento
y estado de reposo, desaparecen.
Cuando tales dualidades dejan de existir
la propia Unidad no puede existir.
Ninguna ley o descripción
es aplicable a esta finalidad suprema.
Para la mente unificada, en armonía con el Camino,
cesan todos los esfuerzos enfocados hacia uno mismo.
Las dudas y las vacilaciones se desvanecen, y vivir en la fe verdadera se
vuelve posible.
De un solo golpe somos liberados del cautiverio;
nada se aferra a nosotros y
nosotros no nos aferramos a nada.
Todo está vacío, claro, auto iluminado,

sin el empleo del poder de la mente.
Aquí, el pensamiento, el sentimiento,
el conocimiento y la imaginación no tienen ningún valor.
En este mundo de Esencialidad
no existe ni el yo ni nada que no sea yo.
Para entrar directamente en armonía con esta realidad,
cuando las dudas surjan simplemente di: "No dos".
En este "no dos" nada está separado,
nada está excluido.
No importa cuándo ni dónde:
iluminación significa entrar en esta verdad.
Y esta verdad está más allá del aumento o
la disminución en el tiempo o el espacio:
en ella, un solo pensamiento dura diez mil años.
Vacío acá, vacío allá,
y sin embargo, el Universo infinito está
siempre delante de tus ojos.
Infinitamente grande e infinitamente pequeño;
no hay diferencia,
porque las definiciones han desaparecido
y no se ven límites.
Lo mismo pasa con el Ser y el no-Ser.
No malgastes el tiempo con dudas y argumentos
que no tienen nada que ver con esto.
Una cosa, todas las cosas:
van juntas y entremezcladas,
sin distribución.
Vivir en esta comprensión
es no estar inquieto a causa de la no-perfección.
Vivir en esta fe es el camino hacia la no-dualidad,
porque lo no-dual es uno
con la mente que confía.
¡Palabras!
El Camino está más allá del lenguaje,
porque en él no hay
ni ayer
ni mañana
ni hoy



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

(SHIN JIN MEI)- EL POEMA DE LA FE EN EL ESPIRITU

**La Vía Perfecta carece de dificultad
Sólo hay que evitar atrapar o rechazar.
Cuando ambos, amor y odio, están ausentes
todo se vuelve claro y diáfano.**

Existe otra posible traducción a este texto: *“El camino que conduce a la liberación no es difícil y tampoco es fácil. Todo consiste en evitar la codicia y el odio que conducen a la ignorancia, en evitar atrapar o rechazar. Si ambos están ausentes, todo se vuelve claro y diáfano”*

Este texto es homólogo al pronunciado por el profeta de Nazaret: *“No juzguéis y no seréis juzgados, no condenéis y no seréis condenados; perdonad y seréis perdonados. Dad y se os dará; una medida buena, apretada, remecida, rebosante pondrán en el halda de vuestros vestidos. Porque con la medida con que midáis se os medirá. (Lc 6: 37- 38)*

El centro del mensaje es una llamada a vivir desde la superación de la conciencia egoico racional, que juzga y discrimina y que se relaciona con el mundo desde la defensa de una identificación con un yo que se considera separado, terminado y permanente. En su lugar te indico, practicante, que la vía de perfección es avanzar hacia una conciencia de unidad, comunitaria y sin separaciones, desde la cual percibir la realidad como continuamente renovada, vivir desde dentro, no desde fuera, de forma que sea posible captar la realidad con sabiduría. Requiere la eliminación de las proyecciones mentales. Implica vivir en ecuanimidad, en comunión con todos los seres.

Vivir sin atrapar ni rechazar es superar la dependencia de la codicia y el odio, de la elección entre bueno y malo. La realidad no entiende de esto. Se expresa en sí misma sin calificaciones. Cuando uno aprende a ver desde dentro, comprende que las calificaciones y discriminaciones son juicios que nos alejan de la vida, y nos hacen esclavos de nuestros apegos. Por el contrario, *“ver la realidad desde dentro”* implica comprender en profundidad, y alcanzar la verdadera sabiduría.

¿Es esta una llamada a colocarse en el medio , es una llamada a no elegir?. No, es una llamada a no apegarse. Si eliges está bien, si no eliges también está bien. Se trata de no introducir conceptos mentales, que exigen interpretaciones, decisiones de opción, que llevan a la división y a pensar de forma confusa y dividida. Se nos llama la atención sobre el carácter ilusorio de nuestra mente dicotómica y dualista. El Camino pasa por renunciar a atrapar y “colgarse” de cosas y situaciones. Pasa también por evitar el juicio y el rechazo. Pasa por la aceptación de las situaciones, desde la libertad de saberse uno con todo.

La actitud de compromiso es mas profundamente radical: es el compromiso esencial con el Ser, que irradia a todos los seres, a partir de lo cual todo el cosmos nos penetra, forma parte de nosotros, es mas, no hay partes de las que formar parte.

En esta experiencia puedes confundirte. Es lo que Ummon, maestro zen chino de la primera mitad del siglo X llamó las cegueras del practicante. Una primera ceguera de acuerdo con Ummon, es ver la realidad solo a través de lo que perciben nuestros sentidos e interpreta nuestra mente, de forma que se nos oculte la verdadera naturaleza de las cosas, Percibimos los objetos como entes separados, y a nosotros como diseccionadores de la realidad. No comprendemos las cosas como interdependientes, sino como independientes y aparentemente estables, como si estuvieran esperando a nuestro análisis y disección, por lo que juzgamos y escogemos, y andamos por la vida buscando poseer y atrapar, rechazando y huyendo, perseguidos por nuestra propia sombra.

**El Camino es perfecto, como el espacio infinito
donde nada falta y nada sobra.
De hecho, es debido a nuestra elección
de aceptar o rechazar que no vemos
la verdadera naturaleza de las cosas.**

El Tao Te King dice:

*No conozco nada y nada me preocupa.
No veo diferencia entre sí y no.
No veo diferencia entre bien y mal.
No temo aquello que la gente teme en la noche.*



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

Al contrario de la apariencia, la realidad es en si misma intrínsecamente neutral. La verdadera naturaleza de las cosas no toma opción de bueno o malo, no se define o se inclina por preferencias. Es completa en si misma, y lo abarca todo. El que ha superado la mente discriminativa vive en la ecuanimidad, que es la paz comprometida con el presente, y con las cosas y los seres tal como son. Por tanto puede ver la verdadera naturaleza de las cosas. Tenga un color u otro, la realidad se presenta con todos los colores.

Este estado de animo, ecuánime y en paz, es el que se plantea en la siguiente estrofa

**No vivas en los enredos de las cosas externas
en los sentimientos internos de vacío.
Mantente sereno, sin hacer esfuerzos,
en la unidad de las cosas,
y tales falsos conceptos desaparecerán por sí solos.**

Mantenerse sereno incluso cuando somos juzgados, condenados o perseguidos. En medio de la tormenta conserva la paz del corazón. Es una llamada a huir de la dualidad y habitar en el no-dos. La dualidad es percibir desde un ser que se juzga separado y diferente, y que juzga lo que existe en función de su apariencia. La apariencia superficial de las cosas la juzgamos por su manifestación externa, y esto nos impide ver su realidad profunda. Vivir en el no-dos es mirar las cosas desde la mente-corazón siempre renovada. Desde ahí comprendemos que quien juzga es parte de lo que se juzga, y por tanto el juicio y la discriminación se disuelve, siendo sustituida por una sabiduría desde dentro, que acepta a todos y de todos es parte, que esta profundamente comprometida y al tiempo es libre en el devenir de los acontecimientos. En medio de la tormenta superficial se vive la paz de fondo, de forma que en tal situación las palabras necesarias vienen y la actitud se mantiene serena. De igual forma que las olas manifiestan la tormenta, mientras la realidad profunda del océano se mantiene en paz, así es la mente del que habita en el no-dos

A esta actitud se refiere de nuevo el profeta de Nazaret: *“Mas cuando os entregaren, no os preocupéis de cómo o qué hablaréis. Lo que habéis de decir os será dado en aquella misma hora. Porque no sois vosotros los que habláis, sino que el Espíritu de vuestro Padre es quien habla en vosotros.”*

En el momento en que habitas en la unidad de todo lo que existe y evitas la actitud de juicio y condena, de codicia y odio, la forma de vivir se transforma rotundamente, y los falsos conceptos (de bueno o malo, luminoso u oscuro, blanco y negro), se disuelven por si solos. Este disolverse, desaparecer es no tener realidad frente a la profunda y completa realidad que existe. Se perciben tan solo como proyecciones de nuestra mente dual.

Evitar los enredos de las cosas externas es alejarse de vivir en la apariencia de nuestros sentidos, de las proyecciones conceptuales que nos acercan y alejan de lo que forma parte de nuestra existencia. Percibir todo como vacío de existencia, es caer en el nihilismo, en la negación de la vida y las cosas, de los seres y de la vida misma. Las cosas están “vaciadas” de realidad separada e inherente, pero están “llenas” de la unidad del ser, que inunda todo lo que existe, no como una realidad original de origen, sino como la única y verdadera realidad.

**Quando tratas de parar la actividad
para alcanzar la pasividad,
el propio esfuerzo te llena de actividad.
Mientras estés en un extremo o en el otro,
nunca conocerás la Unidad.
Aquellos que no viven en el Camino único
fracasan en ambas: actividad y pasividad,
afirmación y negación.
Negar la realidad de las cosas
es no ver su realidad;
afirmar el vacío de las cosas
es no ver su realidad
Cuanto más hablas y piensas acerca de ello,
más te alejas de la verdad.
Deja de hablar y de pensar,
y no habrá nada
que no puedas saber.**

No se trata de negar la vida y considerar que todo es absurdo y no merece la pena, de igual manera de que no se trata de aceptar algo y rechazar otro algo. No es solución para los problemas de nuestra mente egoica negar su existencia y encerrarse en un vacío existencial, como si nosotros, las cosas o los seres no existieran. Esto no supondría mas que un ejercicio absurdo que



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

se convierte en una nueva trampa vital, pues nos vuelve cínicos frente a la realidad y la vida, que en su conjunto es manifestación plena y perfecta, incluyendo nuestra propia mente racional, que si no nos identificamos con ella podemos contemplarla como un instrumento maravilloso. Por ello el camino es el del Camino Medio, que sabe mantener la calma en la impermanencia de todo lo que existe, al tiempo que se incorpora profundamente a la vida con plena atención. La manifestación no es sino potencialidad expresada. La potencialidad encierra toda manifestación. La forma no es sino vacío. El vacío no es sino forma.

Existencialmente esto nos lleva a incluirnos plenamente en el compromiso con la vida y las cosas. Lo que es nocivo para nuestro avance espiritual es llenar nuestra comprensión de palabras y denominaciones, de identificaciones y preferencias. Dejemos pues de juzgar la vida, de sentenciarla y calificarla, y vivámosla. Nuestra apreciación de la vida ha de surgir de un movimiento interior que implica formar parte de ella. No implica no tomar decisión frente a la misma, pero esta decisión ha de hacerse desde la vida vivida, desde la realidad vista desde dentro. Desde ahí no habrá nada que no puedas saber.

Pero para ello has de dejar de hablar y de pensar. De pensar en la calificación, en poner ideas generales a una realidad particular. Solo existe esta realidad particular, que es única en si misma y puede ser aprehendida solo incorporándose a ella. Si se intenta pensar en ella desde fuera, se pierde el tiempo y la realidad. Viviendo desde dentro, el pensamiento se convierte en un instrumento de comprensión. La razón forma parte de nuestro comprender. Pero este comprender nos lleva a saber que cada situación es singular, y que cada momento es único. Nuestra sabiduría es la acumulación de experiencia. Pero esta acumulación no puede alejarnos de la realidad, sino llevarnos a evitar carteles y nombres para la misma. El camino consiste en eliminar nuestra interpretación, conceptualización e identificación al tiempo que comprendemos profundamente lo que pasa y sus implicaciones, gracias a la atención plena ejercida en la vivificación del presente. Esto es dejar de hablar y de pensar vanamente

**Volver a las raíces es encontrar el significado,
pero perseguir apariencias es alejarse del origen.
En el momento de la iluminación interior
se trascienden las apariencias y el vacío.
A los cambios que parecen ocurrir en el mundo vacío
los llamamos reales solamente debido
a nuestra ignorancia.
No busques la verdad;
tan sólo deja de mantener opiniones.
No permanezcas en el estado de dualidad;
evita cuidadosamente esas búsquedas.
Si queda rastro de esto o aquello,
de lo correcto o lo incorrecto,
la esencia de la Mente se perderá en la confusión.
Aunque todas las dualidades proceden del Uno,
no te apegues ni siquiera a este Uno.**

Por eso hemos de volver a nuestra mirada interior, contemplar nuestro silencio y vivir mas allá de las apariencias. Pero ten cuidado, practicante, en no agarrarte de la apariencia de vacío, pensando que es la realidad esencial a la que pertenecer o en la que vivir, pues eso volverá a crear en ti la enfermedad de la mente de la que huyes. La realidad no dual es la realidad que pisas, en la que sientes, piensas y te emocionas. No existe ese mundo separado y sin fenómenos, al que atribuyes virtudes celestiales. Así no haces mas que dar vueltas a la misma noria.

Volver a las raíces es vivir la vida ordinaria desde la profundidad de su significado, desde el fondo original que hace sustancia en ellos. Por ello, por encima de las apariencias existe un meollo de las cosas, un significado profundo que ha de ser buscado. La apariencia de las cosas es solo el accidente, la manifestación actual de la esencia, interpretada por nuestra visión limitada. No hay que atribuir a la apariencia la realidad de la sustancia. Por ello la visión sabia e iluminada habita mas allá de la dualidad, pues encarna la unidad en cada momento. Encarnar la unidad en cada momento es vivir plenamente cada instante, sin separación entre lo que pensamos y lo que vivimos. Para ello no hay que discriminar, sino vivir lo que toca como la totalidad.



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

Muchas veces nos vemos sorprendidos preguntándonos sobre la verdad, como si fuera un absoluto por encima de los acontecimientos. Esta forma de pensar nos conduce al dogmatismo. Así solo configuraremos una verdad absoluta aparente, que consideraremos la solución mágica a todos los acontecimientos y eventualidades. Habremos inventado nuestra religión particular. Hay que huir por tanto de esta tendencia a inventar religiones y dogmas, y vivir desde la manifestación relativa de lo existente. No debe quedar ni rastro de ideas preconcebidas ni dogmas generalistas; no debe quedar ninguna verdad aplicable a la realidad que acontece, imponible a la realidad tal y como se manifiesta. No discutáis en las plazas sobre lo que es verdad y lo que no lo es, sobre lo que es correcto y sobre lo que no lo es, pues así os imponéis un pesado yugo unos a otros, pues no hacéis mas que proyectar vuestras preferencias engañosas sobre los otros. Tampoco deberéis hacer un dogma de lo uno, de la unidad en el origen, pues la realidad ni es una ni es dual, es la manifestación que aparece, en cuyo seno nos sumergimos.

**Quando la mente existe imperturbable en el Camino,
nada en el mundo puede ofender;
y cuando ya nada puede ofender,
deja de existir tal como era antes.**

**Quando no surgen pensamientos discriminatorios,
la mente de antaño deja de existir.**

**Quando los objetos del pensamiento se desvanecen,
el sujeto pensante se desvanece;
y cuando la mente se desvanece, los objetos se desvanecen.**

**Las cosas son objetos debido al sujeto,
y la mente es tal debido a las cosas.**

**Entiende la relatividad de ambos,
así como la realidad básica: la unidad del vacío.**

**En este vacío ambos son indistinguibles
y cada uno contiene en sí mismo el mundo entero.**

Hemos de superar nuestra antigua forma de pensar, cuando nos identificábamos con un sujeto juzgador, que creía poder calificar a las cosas y los seres, según su particular identificación e interés; cuando nos considerábamos un dios menor, capaz de contener en la mente que separa, que junta y clasifica, todo lo que existe. Si superamos esta forma de pensar y

de comportarnos, cualquier juicio ejercido sobre nosotros, cualquier condena o abuso, o preferencia, o adulación, o pérdida, o éxito, resbalará en nuestra existencia como el rocío en las hojas de los arboles. En esta nueva forma de vivir, el pensamiento analítico es solo un instrumento, una manifestación mas. El objeto pensante, el pensamiento, se desvanece como el centro de la identificación. No somos mas nuestro pensamiento, pues nuestra forma de conocer utiliza el pensamiento pero no es el pensamiento. Tampoco existe mas el sujeto pensante como la referencia juzgadora externa. El sujeto y el objeto se han unido en la única manifestación que ocurre de la que surge la acción espontánea creativa y no diferenciada. El camino ha sido liberado y la puerta está abierta. La experiencia no se presenta como objetos separados que son foco de discriminación y análisis, sino como manifestación total en la que la existencia propia está incluida, y por lo tanto ya no existe objeto y sujeto, sino expresión única. La totalidad aparece y desaparece, cambia continuamente y se manifiesta como potencialidad o como fenómeno actual. Es todo la misma realidad.

La calificación de bueno o malo pierde sentido, como la de alto o bajo, de mejor o peor, de aceptable o rechazable. La realidad es lo que ahora aparece. Esto no quiere decir que si cae una piedra no nos apartemos, sino que la propia caída de la piedra y nuestro apartarnos forman parte de la experiencia, pero no pertenecen a mundos diferentes o perspectivas diferentes. Con nuestra forma de pensar discriminativa creamos el cielo y creamos el infierno, y allí situamos unas y otras cosas. El cielo y el infierno no existen.

Si vemos a un adulto apaleando a un niño actuaremos en consecuencia, impidiendo el acto. Este actuar, sin embargo, ha de ser libre y no reducir al adulto al mundo demoniaco, sino simplemente actuar en función de nuestra incorporación a la experiencia, y ejercer nuestra participación tanto con la identidad con el niño como con el adulto. Esto es imposible de hacer desde nuestra forma egoica de pensar. Nuestro ego elabora una ética de bueno y malo. Pero si la ética discriminativa no aparece, la forma natural de vivir supone la superación del juzgar. Nosotros, los seres, las cosas y las acciones son vacío, y este vacío es nuestra esencia actual. Al decir vacío no decimos que no hay nada, sino que estamos vaciados de realidad independiente, separada que pueda emitir el juicio, sino que formamos parte y todo con la realidad. Así el hombre que apalea al niño soy yo, el niño apaleado es parte del opresor y también soy yo, y el hecho en si mismo forma parte de esta



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

existencia, en que lo que aquí se manifiesta es actual. En este actuar se mueve la libertad expresada por esta existencia, que antes llamaba yo. Todo es interdependiente y relativo, por lo que la realidad misma se expresa neutralmente en sentido creativo o destructivo. Nosotros estamos profundamente comprometidos con la realidad, y somos creadores o destructores, en función de la propia realidad conociéndose a si misma.

**Si no haces ninguna discriminación
entre burdo y sutil,
no te tentarán
el prejuicio y la opinión.
Vivir en el Gran Camino
no es fácil ni difícil,
pero aquellos que tienen una visión limitada
son miedosos e indecisos:
cuanto más se apresuran, más lentos van,
y el apego no tiene límites;
estar apegado, aunque sea a la idea de la iluminación,
es desviarse.
Deja que las cosas sean a su manera
y no habrá ni ir ni venir.
Obedece a la naturaleza de las cosas
y andarás libre y tranquilo**

Vuelve pues a la practica esencial, que es estar aquí sin discriminar. No te preguntes sobre lo correcto o incorrecto. No intentes arduas argumentaciones o razonamientos sutiles de academia para organizar la vida que vives, pues el meollo de la vida no tiene nada que ver con conceptos o ideas. Si tu práctica se dirige a sumergirte en la vida en plena atención, sin que el juicio o el prejuicio, la opinión a favor o en contra, te impida vivir este instante, estarás realmente en el único camino a recorrer. Si calificas este camino de fácil, estarás enredándote en preferencias. Si lo calificas de difícil te enredarás en rechazo y confusión. Este camino es el camino que hay, y es un no camino. No es cuestión de que sea rojo o amarillo, blanco o negro. Es este instante solo. Si a la hora de vivir te dejas condicionar por lo que entiendes como bueno o como malo, vivirás desde el miedo, desde la angustia, desde el odio o la neurosis posesiva, y tu vida no será vida y te alejarás de lo que has de hacer para liberarte.

No andes corriendo persiguiendo sombras, o buscando ese horizonte magnifico en que todo será completado. ¿A donde vas iluso corriendo como si tu vida estuviera delante? No esta delante, no está en ninguna parte mas que aquí. El único momento que tienes es allí donde están tus pies. Toda esa prisa es una pulsión a vivir persiguiendo fantasmas, que son el objeto de tus deseos o los demonios de los que huyes. Estás enganchado tanto a la existencia como a la no existencia, y este engancharse tiene mil puertas, como mil puertas tiene la liberación. Incluso la propia idea de que la liberación es una meta a alcanzar, algo a conseguir, es una forma de juzgar y discriminar, y esto no te hará mas que dar vueltas a la noria como un burro, aunque sea sentado en tu propio cojín. Así pues, siéntate y levántate, come y ve al baño, “coge agua y acarrea leña”, haz lo que toca en cada momento. Ahí está la puerta que antes perseguías. Sigue el ritmo de lo que aparece, acogiéndolo como el paraíso en el que vives ahora mismo. Quedate plenamente en lo que toca y verás entonces a un hombre, a una mujer singular que no tiene nada de especial, caminando ligera, caminando ligero, como si fuera el duende del universo bailando, sin ir a ninguna parte mas que aquí.

**Cuando el pensamiento está cautivo, la verdad se oculta,
pues todo es oscuro y confuso,
y la gravosa práctica de juzgar
trae consigo irritación y hastío.
¿Qué beneficio se puede sacar
de las distinciones y las separaciones?
Si deseas ir por el Camino Único,
no desprecies ni siquiera el mundo
de los sentidos y las ideas.
En realidad, aceptarlo plenamente
es idéntico a la verdadera Iluminación.
El hombre sabio no persigue ninguna meta,
pero el tonto se encadena a sí mismo.**

Si persistes en hacer pasar todo por el filtro de lo que crees y lo que piensas, si sigues apegado a ese ser pensante imaginario que crees que eres, no harás mas que agotarte esclavizado bajo el dominio de los tres reinos, la codicia, la aversión y la confusión. En ese mundo en el que te encuentras todo es aparente y teñido de pulsión, de quiero y no quiero, y no hay limites en este caminar sin destino, en ese perseguir los mil fantasmas de la vida. Al



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

final acabarás angustiado y solo, sintiendo que no tienes lo que ansias, que se aleja perdido en el horizonte, y el meollo de tu existencia se te escapará como agua entre los dedos. ¡Que triste destino el que desaparece pensando que no existe mas que su existencia finita! Esa separación te aleja de la plenitud, esa pulsión en ser sujeto diferente, actor único en medio de cosas a poseer o a rechazar, te hace construir un muñeco de arena al que adorar, como si fuera un pozo insaciable que absorbe todo lo que hay alrededor. Mientras, la naturaleza de las cosas, impasible al cuento absurdo en el que vives, mantiene su flujo indiferente en la mirada de los fenómenos. Sal pues de esa celda claustrofóbica y renuncia a ser, para así ser plenamente, renuncia al filtro de tus conceptos, para así comprender en realidad, acepta el flujo al que perteneces, y estarás en casa, y cuando desaparezcas realmente no desaparecerás, pues aparecer y desaparecer es la misma cara de la moneda.

Quizás pienses que te estoy invitando a no pensar, a no utilizar tu mente y volverte imberbe al seno de tu madre, pero de nuevo te equivocas. Te invito a que tus ideas, percepciones, sensaciones y emociones se conviertan en experiencia única, la forma de tu realidad, pero como forma de conectarte con la realidad, sin que la huella de tu pensamiento te aleje de tu presente. No se trata de que no tengas memoria, sino de que mantengas abierta y fresca tu experiencia, sin que el juicio y la discriminación te aleje de ella. Pensar sin apegarse a los pensamientos, sentir sin apegarse a los sentimientos, emocionarse sin que las emociones te encierren en la celda de la conciencia. Esto es ser sabio sin perseguir ninguna meta. En cuanto caes en la compulsión, en el deseo de retener la realidad, en la calificación dogmática de tu verdad particular, en “esto ya lo he vivido”, o en “yo ya me lo se, ¿que me vas a contar a mi?” te vuelves el tonto del pueblo repitiendo una y otra vez tu pequeña religión por las plazas, el burro que se ha dejado atrapar en la noria de su pequeño palacio de aire y bruma. Se trata pues de aprender el arte de vivir siempre de nuevo, con una sabiduría de comprensión de la vida que se alimenta de la atención viva a lo que ocurre, soltando en cada momento la experiencia. Se trata de aprender a morir en cada instante, y también aprender a nacer en cada instante, de forma que poco a poco nos incluyamos en el flujo de la existencia, sin que aparezca resistencia alguna, ni deseo de parar esta danza interminable de la naturaleza de las cosas. Así si aparecen nubes está bien, y si aparece sol también esta bien. En medio de la vida ni siquiera aflora el sentimiento o pensamiento de bueno o malo, sino de lo que es, lo único que es.

**Hay un Dharma, una verdad, una ley, no varias;
las distinciones surgen
por las tenaces necesidades del ignorante.
Buscar la Mente con la mente discriminatoria
es el mayor de los errores.
Actividad y descanso derivan de la ilusión;
en la iluminación no hay agrado ni desagrado.
Todas las dualidades proceden de ignorantes deducciones.
Son como sueños o flores en el aire:
es estúpido intentar atraparlas.
Ganancia o pérdida, correcto o incorrecto:
tales pensamientos tienen que ser finalmente
abolidos de una vez por todas.
Si el ojo nunca duerme,
todos los sueños cesarán naturalmente.
Si la mente no hace discriminaciones,
las diez mil cosas
son como son: de la misma esencia.
Entender el misterio de la Única esencia
es liberarse de todos los enredos.
Cuando todas las cosas se ven por igual,
se alcanza la esencia intemporal del Ser.**

Existe una única realidad. No existe un mundo esencial o una Tierra Pura que no está aquí y en la que las contradicciones de la existencia se resuelven. No existe un paraíso alternativo en el que habitan los espíritus, o Dios, o Brahma, en el que ha sido resuelto el karma. No existen otras vidas diferentes a esta. No existen dos verdades existenciales, que permitan diferenciar entre lo que tenemos y lo que no tenemos, entre la pérdida o caída y el premio o redención. No existe el nirvana como el lugar diferente en el que hemos de ser rescatados. El campo del Dharma es la realidad fenoménica de los sucesos actuales. Este reino es el reino de la forma pero también del vacío. El nirvana está aquí. El reino de Dios esta aquí, está dentro, no está fuera.

A causa de nuestra necesidad ignorante, de tener lo que pensamos que no tenemos, de nuestra calificación de este mundo como un mundo perdido, de nuestro invento de un paraíso perfecto mas allá, es por lo que nace la



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

teoría de que existen dos verdades, dos mundos separados entre los que creemos peregrinar. Esta forma discriminatoria de pensar ha creado los mil dogmas que son fuente de confusión y sufrimiento. Entender la vida desde la dualidad, desde la distinción, es la causa de nuestra profunda insatisfacción, que a su vez es consecuencia de querer retener los sucesos y atrapar nuestro destino, como si hubiera un destino que atrapar en el futuro.

Sospecha pues de todas las teorías que sitúen el bien soñado fuera de tus brazos. Sospecha de promesas futuras de redención. Sospecha incluso de la necesidad de redención, pues la realidad que ves es en si misma perfecta, y siendo perfecta no es una realidad cerrada y aislada, sino abierta y en cambio. Es solo nuestra visión ignorante la que nos hace pensar que no es suficiente. Nos impide ver la esencia de plenitud que está escondida en este momento.

No existe pues ganancia o pérdida, no existe éxito o fracaso, honor o deshonor, ya que la realidad que tu eres es completa en si misma, y la actividad y la pasividad es una no actividad y no pasividad. Por eso puede decirse: no hagas nada y todas las cosas serán hechas. Y también puede decirse que haciéndolo todo no habrás hecho nada. Solo debes comprender que perteneces a la única realidad posible, que está continuamente haciéndose a si misma. Y este hacerse en las mil formas, que se hacen al tiempo todas y ninguna, es el cuerpo verdadero del Dharma. Unas aparecen y se manifiestan y otras desaparecen o no aparecen. Así pues, mantente plenamente comprometida con la realidad que aquí eres y haz todo como el que no hace nada. Esto significa entender que todo es la misma esencia. Esta esencia no es algo separado e inmutable, sino que es en si en todo lo que ves delante de tus ojos. Si miras un agujero negro, mejor, si eres un agujero negro en el centro de la galaxia, estás en la esencia de las cosas de igual manera que si te sientas tranquila en el banco de tu casa a mirar el ocaso. El tiempo no está fuera de ti. Tanto el agujero negro como el ritmo tranquilo del otoño viven el mismo instante. El tiempo solo es otra forma de discriminar un antes y un después. Pensar que existe un tiempo que medir solo es fruto de nuestra ignorancia.

**Ninguna comparación o analogía es posible
en este estado sin causas ni relaciones.
Considera inmóvil el movimiento
y en movimiento lo inmóvil,
y ambos, estado de movimiento
y estado de reposo, desaparecen.
Cuando tales dualidades dejan de existir
la propia Unidad no puede existir.
Ninguna ley o descripción
es aplicable a esta finalidad suprema.
Para la mente unificada, en armonía con el Camino,
cesan todos los esfuerzos enfocados hacia uno mismo.
Las dudas y las vacilaciones se desvanecen, y vivir en la fe
verdadera se vuelve posible.
De un solo golpe somos liberados del cautiverio;
nada se aferra a nosotros y
nosotros no nos aferramos a nada.
Todo está vacío, claro, auto iluminado,
sin el empleo del poder de la mente.**

Una vez que alcances este estado de sabiduría te extrañarás de tu forma de comprender y de vivir, pues ya no podrás comparar lo que viviste con lo que vives, no podrás decir esto es mejor o peor, ni podrás relacionar este momento con otro momento. A pesar de ello te moverás en la realidad como pez en el agua. Tu memoria habrá cambiado de función. Recordarás lo vivido pero esto no podrá ser aplicado a lo que ahora vives. No tendrás sentido, pues la muerte y el nacimiento explican una realidad que es continua y discontinua al tiempo. Y esto no es por otra parte mas que una forma de hablar.

Sentirás la relaciones de causa y efecto, y por tanto la responsabilidad por las acciones actuales, pero eso no te servirá para discernir una elección, pues no podrás inventarte otra forma de vida mas que ésta, ya que tu pasión completa es ser. Ahora ya no existe causa ni efecto, no existe el devenir. Existe lo que acontece. Solo esto. Al no existir algo mejor o peor, algo antes o después, pues tu único reino es el presente, no has perdido facultades, sino que has profundizado infinitamente en lo que toca, y esto inunda toda tu atención, todo lo que eres.



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

En esta forma de comprender, tu movimiento es un no movimiento, tu reposo es el culmen de la actividad, y tanto movimiento como reposo carecen de significado, pues todo es la expresión del momento, que no va de una parte a otra, sino que está aquí. Si te distraes en diferenciar entre esto y lo otro, te pierdes la plenitud que acontece. Si te ensimismas en conceptos de lo Uno, de la eternidad y del presente, te pierdes también la plenitud de lo que acontece. Por eso la fuente de tu saber está en ser. Ser ahora, ser aquí. Al ser realmente, en completa plenitud, con el foco del gran ojo en lo que acontece, desaparecen las dudas, que son hijas de la discriminación y de saber un antes y un después. Y desaparecen las certidumbres, que son proyecciones de nuestro apego y nuestros conceptos, que creemos eternos. Solo queda la expresión de la realidad, y esto es suficiente, pues en esta expresión hacemos lo que ha de ser hecho. Y al hacerlo también no lo hacemos, pues solo con ser basta y sobra. Y en este ser somos plenamente sabios, plenamente espontáneos, plenamente libres. En este ser-ahora vivimos la plena libertad, encarnamos el nirvana y el vacío de no vivir desterrados en un mundo irreal de antes y después, de bueno y malo. Esto se ha convertido en burbujas en el aire que desaparecen.

**Aquí, el pensamiento, el sentimiento,
el conocimiento y la imaginación no tienen ningún valor.
En este mundo de Esencialidad
no existe ni el yo ni nada que no sea yo.
Para entrar directamente en armonía con esta realidad,
cuando las dudas surjan simplemente di: "No dos".
En este "no dos" nada está separado,
nada está excluido.
No importa cuándo ni dónde:
iluminación significa entrar en esta verdad.
Y esta verdad está más allá del aumento o
la disminución en el tiempo o el espacio:
en ella, un solo pensamiento dura diez mil años.**

No se trata de que no pensemos, o de que no sintamos, no percibamos ni nos imaginemos cosas y acontecimientos. Hemos adquirido otra forma de comprender al hacernos uno con lo que acontece, y movernos espontáneamente en la realidad, de cuya fuente surge nuestro hacer y nuestro no hacer. Por ello el pensamiento es también nuestra realidad, y nuestras emociones, o sensaciones, pero no es el filtro discriminatorio por el

que pasa nuestra conciencia. Por ello estos atributos pierden el valor universal de juicio, y son tan solo manifestaciones de la realidad, como lo es nuestro cuerpo, el aire, la energía que mueve las cosas y todos los productos de la existencia.

Una vez comprendido y vivido esto desde el ser que somos, nuestra conciencia de yo se cae. No existe el yo que piensa y discrimina, sino la realidad que en sí misma se manifiesta en pensamiento, lo mismo que se manifiesta en hojas de los árboles, en rocío de primavera o en música que suena en el espacio. Cada cosa, cada acontecimiento es el ser total. No existe pues este ser que camina y que come, que duerme y que nace y muere, como un yo eterno que ha surgido aislado, sino que la realidad toda camina, come y duerme, y ahora nace y ahora muere. No hay esto y lo otro. Por ello no existe el yo y el tu. No hay necesidad de unir lo que ya está unido, por lo que no puedes esforzarte en buscar la unión, ya que solo es el no-dos. No-dos no significa uno, que puede ser entendido como algo con existencia propia, inherente, una realidad separada de la existencia. Esto es no-dos. Lo que no es dos no puede venir a ser uno.

Tampoco existe, como hemos dicho, un antes y un después, un origen y una eternidad, un pasado, un presente y un futuro. Al decir ahora y aquí es tan solo otra forma de hablar. Pues si decimos un ahora, estamos implicando que existe un no-ahora, y si decimos un aquí, estamos implicando un allí. Este momento, este aquí, es todos los momentos. Ahora es pasado, presente y futuro juntos. No podemos decir que lo que aquí acontece solo acontece aquí, pues acontece también allí, y no podemos decir que lo que pasa ahora solo pasa ahora, pues pasa eternamente. Esto significa estar más allá del tiempo y del espacio.



CICLO “GRANDES MAESTROS DEL ZEN”

Vacío acá, vacío allá,
y sin embargo, el Universo infinito está
siempre delante de tus ojos.
Infinitamente grande e infinitamente pequeño;
no hay diferencia,
porque las definiciones han desaparecido
y no se ven límites.
Lo mismo pasa con el Ser y el no-Ser.
No malgastes el tiempo con dudas y argumentos
que no tienen nada que ver con esto.
Una cosa, todas las cosas:
van juntas y entremezcladas,
sin distribución.
Vivir en esta comprensión
es no estar inquieto a causa de la no-perfección.
Vivir en esta fe es el camino hacia la no-dualidad,
porque lo no-dual es uno
con la mente que confía.
¡Palabras!
El Camino está más allá del lenguaje,
porque en él no hay
ni ayer
ni mañana
ni hoy

una niebla insípida en la que todo es informe y sin sentido. Si lo percibes así es que todavía no has experimentado nada, que los tres reinos te tienen bien cogido, y todo lo anterior ha sido solo un juego mas o menos inteligente de palabras. Si realmente vives el no-dos, y tu momento es el ser pleno, el mundo estará lleno de colores y el aire de música, al tiempo que cada distinción, cada fenómeno, será la expresión completa, y al ser la expresión completa será totalmente singular y totalmente vacía. ¿O es que no te acuerdas cuando eras en plenitud, cuando no eras, que es cuando eres y serás? Deja pues todas mis palabras a un lado y las tuyas también, y lánzate a practicar el Camino sin tardanza. ¿O es que tienes otra cosa que hacer?

Y mis palabras para enseñarte, practicante, se quedan vacías, pues ni siquiera se aproximan a la forma de conocer y expresar que es vivida desde el Camino que recorres. Todo esta vacío de realidad separada, de juicio y discriminación. Todas las cosas, toda la realidad es la misma cosa, y nosotros somos también la misma cosa. Decir uno no completa decir no-dos, y hablar del ayer, del mañana, de hoy, de este instante o de aquí y ahora, es solo un intento igual a si quisiera que te bebieras todo el agua del mar, tu que ni siquiera sabes lo que es el mar. Es solo un juego de abalorios y de apariencia.

No pienses que te conduzco al absurdo de la existencia; que después de superar la discriminación, el juicio, el antes y el después, y de aceptar plenamente en tu experiencia el no-dos, te veras dentro de una cárcel insípida donde no distingas nada, y la luz que tu razón alumbraba se volverá