



INTRODUCCIÓN AL SESHIN DE DICIEMBRE DE 2013 – “ESPÍRITU Y ZEN”

Sesshin significa “Tocar la mente-corazón” “Tocar el espíritu” o “Tocar la esencia” . También gusta ser traducido como “a solas con la Noticia” . Son días de silencio y práctica intensiva en que nos quedamos a solas con la esencia de la vida y del ser. Son días en que no pretendemos nada, no buscamos nada ni queremos descubrir nada, sino tan solo ser, ser esencialmente, en cada momento, en cada actividad, en cada instante. El practicante Zen se entrena sin descanso en esta experiencia de ser, y a través de este entrenamiento aprende a vivir de forma diferente, desaprende el circuito mental que le aprisiona y despierta a una nueva forma de ver que ha de cambiarle la vida.

Quiero repetir aquí mi cita de “CAMINANDO EL ZEN”: *“La práctica del sesshin es distintiva de la profundización y el compromiso con el zen. Solo cuando tengas el coraje de ahondar en el silencio y de mirar dentro, quedándote allí, es cuando realmente tu espíritu de contemplativo se enraíza y consolida. Ningún sesshin es igual, pues diferentes son los practicantes y su evolución en cada momento. Por ello el sesshin puedes comprenderlo como un viaje interior al que conviene que te entregues con coraje. No es un tiempo normal, no es una practica habitual, sino una ocasión especial de práctica intensiva de zen que te aconsejo realices dos o tres veces al año, sin expectativas ni metas específicas.*

Cuando se comienza el sesshin suelo recomendar a los practicantes que entren en él con el espíritu del ermitaño, aunque la presencia del grupo influya poderosamente en la práctica personal. Se trata de que te quedes a solas, te sumerjas en tu silencio interior, y abandones todas las cosas. Practica las 24 horas al día y entrégate con intensidad al silencio. Permanece continuamente en la actividad de la práctica, dejando estar todas las demás cosas. No controles el tiempo, no controles la actividad ni el horario”

Así pues entremos en sesshin, rindámonos al momento presente, rindámonos a la practica continua y no tengamos miedo de perdernos en el silencio. Allí nos espera el Amado.

La temática de este año es adecuada a un ejercicio de profundización especial, en el que espero participéis todos los que os sintáis comprometidos con el zen. He querido realizar un itinerario espiritual guiado por dos manos: la del magnifico anónimo de la “Nube del No Saber” en paralelo a los grandes koans que son un mojón, un hito, una provocación en nuestro caminar. Así he pretendido un proceso convergente, sincrético de las tradiciones, de forma que seamos enriquecidos. ¡Os lo ruego! No perdáis la oportunidad de la práctica. No hay punto de partida mas importante para el hombre y la mujer de hoy. ¡Compañeras y compañeros del camino: os convoco a tocar la esencia, os convoco al sesshin!