

CAMINANDO EL ZEN
INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DEL ZEN

Pedro San José Garcés



MANDALA
EDICIONES

Es Maestro Zen de la línea «Nube Vacía», fundada por el maestro Willigis Jäger. Es también instructor de Contemplación siguiendo a los místicos de tradición cristiana. Es presidente de la asociación «Espíritu y Zen» adscrita a la Fundación «Caminos de Sabiduría Oriente Occidente». Guía diversos grupos de practicantes de Zen y de Contemplación. Es fundador de El Bosque, centro de crecimiento personal situado en Madrid.

Es autor de varios libros de espiritualidad:

Charlas de un Aprendiz de Zen

Desde ¿Quién Soy? a ¿Qué hacer?

Los Koans de Jesús de Nazaret

Una Relectura de la Nube del No Saber

y recopilador de *Palabras desde el Ser*

© Pedro San José Garcés, 2013

© Mandala Ediciones, 2013

c/ Tarragona 23. 28045 Madrid (España)

Tel: +34 914 678 528

E-mail: info@mandalaediciones.com

www.mandalaediciones.com

I.S.B.N.: 978-84-8352-784-9

Depósito Legal: M-755-2013

Diseño: Violeta Cabal

Imprime

Prólogo

El libro que tienes en tus manos es una introducción al zen, en la que he intentado mostrarte mi experiencia con palabras sencillas, para poder guiarte en los primeros pasos de la práctica. Existen magníficos libros que te pueden servir de orientación. Algunas lecturas recomendadas te las aporto al final del libro. Si en algo mi aportación puede serte útil es en que he intentado, respetando la fidelidad al mensaje, ser claro y sencillo en la exposición. Mi apuesta inicial era solo andar contigo los primeros pasos, pero luego me pareció necesario que tuvieras la síntesis completa, la esencia de este «mensaje fuera de toda doctrina» .. He meditado mucho sobre como poder transmitirte lo que no puede ponerse en palabras de una forma llana y comprensible, y por ello le he pedido ayuda a Carmela, para que escriba en paralelo a mis comentarios su propio diario interior, el diario de su historia espiritual. Espero que sus palabras se acerquen más a tu corazón, y te ayuden a comprender cada hito del camino, que es de lo que se trata. Si en algún momento mis comentarios te resultan complejos, espero que su experiencia vital te lo aclare. Encontrarás sus reflexiones con diferente tipo de letra al principio de las secciones del libro.

He querido establecer un dialogo entre tu y yo. No porque yo tenga solo que enseñar y tu solo que aprender, sino principalmente porque tú eres yo, y yo aprendo también en ese tú. Diría que ambos estamos escuchando. Éste es un camino a ser realizado, no un conjunto de buenas teorías, o una nueva interpretación de la realidad. Si eres de los que vienen a este librito guiado por la curiosidad o la disquisición intelectual, te ruego que lo dejes, y que ni tan siquiera abras sus paginas, pues encontrarás en él confusión y desencanto. Si por el contrario has comenzado a practicar

o andas buscando un buen guía para que te ayude en la realización de tu camino, espero que las hojas que siguen te sirvan de utilidad, pues han sido escritas solo para este fin.

El recorrido del índice es el propio recorrido de la vida del meditante. Empieza con el primer contacto y las diferentes motivaciones para acercarse al zen, y sigue por los diferentes hitos de la práctica, vistos mas bien como un recorrido interior, y en ningún caso como un manual de usuario. Realiza el camino desde la iniciación al despertar, pasando por el proceso de depuración y de sanación de las heridas propias. Termina avanzando desde el despertar a contemplar las tareas del Bodhissatva, como el arquetipo de la persona zen que se propone como modelo. Puedes leer lo que sigue de corrido, pero no te lo aconsejo. Es este un librito para hojear inicialmente y para volver a él en varios momentos del camino. Deseo de corazón que tu práctica continua, de descubrimiento y de comprensión de la vía que has de experimentar por ti mismo acompañe a su lectura. Sea éste mi mas ardiente deseo: servirte y acompañarte en el camino del silencio que hoy comienzas o que hoy retomas. Te lo repito: sigue siempre el consejo del Buda: *Experimenta por ti mismo*.

Sumario. Desde las heridas al despertar

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 contradicción con sus normas, ritos y rápidas respuestas a las que el dogma particular exige adhesión. Decidimos, como tú decides hoy, buscar por nosotros mismos, experimentar por nosotros mismos.

Por ello vienes a la práctica del zen, una práctica que comienza con la meditación en silencio. No hay apriorismos ideológicos, ni religiosos, aunque sí aceptas que hay algo que buscar, mas allá de lo que ves o lo que sientes. La práctica del zen es, en esencia, prestar atención a la vida, ser capaz de practicar el silencio en medio de las cosas.

El primer paso, esencial en el zen, es la comprensión de ti mismo, el autoconocimiento. Esta comprensión es vivencial, y supone un recorrido de coraje para aprender de que va tu vida, y cuales son las asignaturas que has dejado suspensas en el camino, los atolladeros en los que tropezaste o las encrucijadas en las que te perdiste. Ansías encontrarte contigo mismo sin mentirte, sin contarte historias, sin intentar disculparte ni aparentar personajes o justificaciones. Supone un ejercicio doloroso que va sedimentándose y madurando en medio de la práctica del silencio, en medio de tu zazen y de la experiencia de tu vida día a día.

Quizás te encuentres con fantasmas de los que has huido, quizás descubras heridas que estas escondiendo, o quizás por fin comprendas la razón profunda de tu cólera, tu depresión, tu timidez o tu miedo. En muchos casos esto te puede llevar a necesitar incluso ayuda profesional, o a realizar un largo recorrido de depuración y enfrentamiento con tus heridas, o a tomar decisiones vitales que te hagan salir de las trampas que te has puesto en el camino.

Esta confrontación valiente con tu vida puede que te traiga contradicciones vitales que no quieres aceptar: relaciones personales perniciosas, ciclos de dependencia y de falta de libertad personal, actuaciones egoístas que te tienen atado. Esta confrontación puede que te 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 te daban seguridad, y puede significar un periodo doloroso de transformación personal.

La practica del conocimiento de ti mismo te llevará a comprender tus apegos. Te llevará a comprender si estás atrapado por la posesión de cosas, de dinero, de «juguetes» personales, rutinas propias, roles personales o sociales, mimetismos o relaciones de dependencia. La práctica del conocimiento de ti mismo te llevará a comprender si habitas en el odio o en el rechazo, si estás enfadado con el mundo o las personas, si no aceptas cosas que tienes o que te pasan, estados o situaciones propias, incluyendo enfermedades o defectos. La práctica del conocimiento de ti mismo te llevará a comprender si estás enquistado en seguridades o ideas hechas, a comprender tus intolerancias y exclusiones, tus ataduras a dogmas personales y rigideces que te impiden avanzar. En esta comprensión tendrás 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 comprenderás qué te hacen daño, qué te hace sufrir y el objeto de tu apego desaparecerá con el tiempo, lo quieras o no.

La práctica del conocimiento de ti mismo te llevará a darte cuenta como tu identidad puede ser el resultado de modelos prefabricados, de mimetismos familiares, personales o sociales. Te llevará a comprender que la identidad individual que aceptas como propia es el resultado de multitud de condiciones, donde tu no has sido director, donde has reaccionado con o sin patología acompañante. Tus pautas de comportamiento han venido quizás dictadas por mecanismos de defensa, por el bloqueo de tu temor a enfrentarte con tu vida o por esquemas adoptados para ser aceptado o querido.

La comprensión de todo esto es lo que a veces, de forma quizás romántica, habrás imaginado como «*la noche del espíritu*». Pero es en realidad un proceso doloroso, que puede durar toda tu vida, para ser más auténtico, mas sincero y consecuente, mas liberado de modelos impuestos y de apegos propios. Es un proceso que yo llamo *el camino de tu individuación*: la búsqueda de una personalidad sana, liberada, basada en opciones vitales que parten de la práctica del desapego y que de entrada no se cristaliza como una personalidad enquistada, sino como una personalidad preparada para el cambio.

Este recorrido es la primera fase de la practica del zen: es un proceso abierto de depuración y de limpieza, de vaciamiento de lo que realmente no eres, en la cual la práctica del silencio supone un observar la vida y observar tu vida, con la decisión firme de no engañarte ni engañar más, con la decisión firme de realizar tus tareas y de sanar lo que consideras tu identidad. Y por tanto con la necesidad de revisar y dejar lo que no eres y crees que eres, las copias que haces y las ataduras que te pones y te ponen. Es un proceso de transformación desde tus heridas a tu nueva identidad, que pronto comprenderás que es una no identidad.

Desde el individuo al despertar

De forma dialéctica, apenas vislumbrada mientras depuras y limpias tu casa, a veces de forma más clara y a veces de forma más confusa, en un momento viéndola realmente y en otros no viendo nada, aprenderás en este camino a conocer la realidad. Los tres componentes de la realidad que aprenderás a comprender desde el conocimiento de ti mismo son *dukkha*, *anitya* y *annata*. Aprenderás a conocer profundamente *dukkha*, que es el componente de imperfección de lo existente, expresado a través del sufrimiento humano, y siguiendo el ciclo de las cuatro nobles verdades aprenderás a comprender las razones de tu propio sufrimiento, de tu incapacidad para vivir plenamente y para liberarte. Siguiendo el recorrido de mirar de frente la realidad, mirarás directa y profundamente *dukkha*, la causa de tu sufrimiento y del sufrimiento de otros, las raíces de tu insuficiencia y de tus ansiedades, de tus miedos y de tu dolor. Este conocimiento y comprensión vivencial te hará poner nombre a la causa de tu sufrimiento, *tanhā*, el apego, y conociendo *tanhā* empezarás a rechazar este apego y progresivamente experimentarás 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 recorrerás el camino de los siete factores del despertar¹, comenzando con la plena atención, practicada mientras avanzas por el óctuple camino del Buda.

Conociendo la realidad de forma cada vez más plena, no a través de tu mente sino a través de tu experiencia, caerás en la cuenta de *anitya*, el carácter impermanente e interdependiente de todas las cosas. Comprenderás la ausencia de verdades inherente, esto es, de verdades que existan por si mismas. Verás todas las cosas y todos los seres interconectados; vivencialmente irás dejando caer las barreras que te separan de los seres y las barreras que te empeñas en colocar entre los seres y las cosas. Esta comprensión es crucial, pues cambiará tu percepción de la realidad en si misma, tu percepción de ti mismo. Es un proceso que puede ser largo y que supone un camino hacia la comunión con todo lo existente, provocando una crisis existencial desde el modelo personal y social en el que hemos vivido. Lo recorrerás alternando momentos de confusión y de lucidez, 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 ti mismo y de las cosas se disuelve. El vértigo en la comprensión de todo lo que considerabas estable y permanente y que ahora es un flujo de sucesos y fenómenos que se interrelacionan te aturdirá con frecuencia. La existencia es una sola existencia, no separada, de la que la vida propia es expresión, y todos y todo es expresión. Te acercará como practicante a un cambio radical de comprensión y de vida, que supone en esencia el camino del zen. Durante mucho tiempo es posible que esta comprensión te aturda y te paralice, te haga sentirte raro y te cueste adaptarte, pero en otras ocasiones será un motivo fundamental de plenitud y de aceptación. Te incorporarás a la vida tal y como es.

El último eslabón en este despertar en la comprensión íntima, vital de *annata*. Desde el conocimiento de ti mismo y de la realidad te verás abocado al olvido de ti mismo como una realidad individual, una realidad con existencia inherente, y dotada de permanencia a lo largo del tiempo. No existe esa realidad, y aprenderás a vivir desde la no existencia de un yo al que agarrarte, desde la pérdida de identidad del iluminado. Es la aceptación plena de una vida desde la experiencia del vacío, no como la ausencia de realidad sino como la ausencia de existencias separadas, y experimen-

tarás la realidad como lo que aparece y desaparece, continuamente. Es la aceptación de que la realidad se expresa ahora como este ser individual que eres 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 de la cual comienza el proceso de incorporación de esta comprensión y experiencia a la vida cotidiana. Se haya experimentado *kensho* (*satori*) o se haya 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 te llevará, si es auténtica, a emprender el camino del bodhissatva, 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 de no separación de la naturaleza, de los seres grandes y de los seres 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 mundo, al mismo universo, al mismo origen y destino.

¿Quieres recorrer este camino conmigo?

1 Sati, Dhamma Vicaya, Virya, Piti, Passadhi, Samadhi y Uppekha.

1

Encuentro: El punto de partida del buscador espiritual

Llevaba mucho tiempo insatisfecha, y esto era contradictorio e irritante si pensaba en los aparentes éxitos de mi vida. Había llegado a una madurez aparentemente serena, una fase de mi vida en que creía haber alcanzado lo que durante tanto tiempo perseguí: una familia estable, un compañero de vida que me adoraba, una belleza madura que me hacía interesante y un trabajo exitoso. Sin embargo, y quizás muy a pesar mío, de vez en cuando sentía un vértigo extraño. Recuerdo que aparecía cuando menos lo esperaba: al meterme en la cama al final de un día intenso, o tras una reunión ruidosa y animada con el grupo de amigos que frecuentábamos Daniel y yo. Suponía que era el resultado del contraste entre tanta actividad y el cansancio del final del día. Pero me sorprendió sentir esa sensación de vacío también en ocasiones sin aparente causa: al pararme con el coche en un semáforo, o al mirar fijamente a los ojos a otra persona. Es como si no me reconociera; entonces la garganta se me secaba y aparecían las palpitaciones. A pesar de correr a beber algo, intuía que no habría agua ni alimento que me aliviara.

Llegue a pensar que había algo mal en mí. ¿De qué me quejaba? ¿No me daba cuenta de que era una privilegiada, que debía estar saltando de alegría por esta estabilidad, por mis niños sanos y maravillosos, y por esas tardes de fin de semana románticas con Daniel, tan añoradas y tan esperadas? Sin embargo, algo no iba bien. Algo faltaba, pero no sabía decir qué. No sabía expresarlo. Tenía que preguntar, tenía que buscar una solución, me solía decir al final de alguna de esas crisis. Cansada y asustada probé por fin con un psiquiatra conocido, que me recetó un ansiolítico y no dio demasiada importancia a mis quejas. Creo que tampoco me escuchó demasiado. Pero como yo quería que no fuera nada le di la razón y seguí como si nada. En la empresa

acudí a uno de esos cursillos al uso contra el estrés industrial y contra el «burnt out», anglicismo gracioso con el que se justifican hoy en día todos los cansancios y todos los fracasos de los ejecutivos y ejecutivas agresivas como yo. No puedo decir que no me vinieran bien. Me enseñaron a relajarme, y durante semanas practiqué la respiración consciente y el ejercicio de relajación antes de acostarme. Mas adelante sabría que era como querer apagar un incendio con vasos de agua.

Como si fuera un fantasma familiar, la sensación de vacío y el vértigo acompañante, que a veces incluso me sorprendía cubierta de un sudor frío y un temblor en las manos que no podía controlar, aparecía cuando menos lo esperaba. Pensando en la menopausia próxima, me hice todo tipo de análisis y exploraciones, pero todo estaba bien aparentemente, salvo esas reglas dolorosas, abundantes e incómodas. A esto que sentía empecé a llamarle mi *pepito grillo* particular. Sabía que era una llamada de atención para algo, pero refugiada en mi trabajo y atención a los niños intenté no hacerle caso durante meses. ¿No se me habían dicho que estaba sana, salvo un ligero estrés? No me sentía premenopáusica ni atontada, por lo que ya se me pasaría, me dije. Pero no se pasó. Cesaron las crisis agudas pero se mantuvo una sensación de inestabilidad extraña que estaba presente en el trasfondo, como un observador incómodo de lo que hacía; este no sentirme a gusto se acrecentaba cuando tenía prisa, cuando quería prestar atención a varias cosas a la vez, cuando no me fijaba en lo que pasaba. Por ello, aprovechando unos días de descanso con Daniel y los niños en la playa, decidí que ya estaba bien y que tenía que descubrir lo que era. Si debía ponerle nombre, era algo así como una gran pregunta sin respuesta, como un sonsonete que me repetía: «no es eso, no es eso». Así que me puse a probar.

Sabía que mi «fantasma» o «pepito grillo» era algo trascendente, algo que no podía solucionarse con unas buenas vacaciones, o con un tiempo de descanso en un balneario. Pronto lo interpreté como la necesidad de enraizar mejor mi vida. No se porqué, quizás porque me sentía como si corriera por el centro de la ciudad sin fijarme en los detalles. No soy particularmente religiosa. De hecho afortunadamente mis padres me educaron en el libre pensamiento y estaba alejada de lo que llamaba «monsergas» de los curas. Tampoco era aficionada al mercado alternativo. Me reía de las amigas que salían de un cursillo de control mental para meterse en otro de canto de mantras y de paso frecuentaban la «danza del vientre», los cursos de constelaciones y los tratamientos con cristales y la imposición de manos. Todo eso me parecía salir de una superstición para meterse en otra. Este mundo, me decía, es como un

consumo desahogado de soluciones mágicas, la búsqueda del padre perdido y un escapismo más. Fue Belén quien me dejó caer una frase que fue definitiva para mí. Tomando café en un descanso del trabajo me dijo: «...si alguien está gritando dentro, habrá que pararse para entender lo que dice ¿no?». Recuerdo que me quede sorprendida mirándola fijamente a los ojos, pues había puesto palabras a lo obvio, como si fuera la primera vez que cayera en la cuenta que había algo que mirar allí. Sin saber que decir, mientras sorbía mi café, y mirando a lo lejos, respondí: «...y ¿cómo puedo pararme? Llevo toda mi vida corriendo, como buscando resolver todo rápidamente, y ahora no sé dónde ir ni adónde acudir». «Pues ¿por qué no pruebas a meditar?, respondió. «A meditar realmente», añadió misteriosamente. «¿Que quieres decir con lo de “realmente”?». «Pues que una cosa es ir a gritar o canturrear para desahogar el estrés y otra cosa es hacer silencio profundo y aceptar que hay algo que escuchar...». «Tú sabes algo que se me escapa», vi que mi voz decía, como sin querer, mirándola a los ojos, intentando no dejar traslucir mi ansiedad. Belén se quedó observándome con esa mirada tierna que rara vez aparecía, pero que yo ya había visto en alguna ocasión en ella, preguntándome qué era cuando la veía aparecer como una luz extraña en las raras ocasiones en que la sorprendía mirando a un niño pequeño, o con la vista perdida a lo lejos. Era mi mejor amiga pero ahora había logrado sorprenderme. Abriendo lentamente la boca, como si dudara, me dijo: «Mira, yo solo puedo decirte que llevo un tiempo intentando mirar dentro por mí misma. No sé dónde estoy pero si sé que se me había escapado algo esencial, con lo que ahora intento entrar en contacto con ello. Echa una ojeada a esta página web, y si ves algo que te toca el corazón, acude al menos a una introducción, y luego me dirás». Diciendo esto me dio un papelín con una dirección web y siguió tomando café en silencio. Yo también me quede callada, ya que entre la confusión y algo que se había colado en nuestra conversación, que no había sido dicho, pero que estaba en medio de las palabras, me hacía sentir inquieta y conmovida. Necesitaba quedarme a solas para preguntarme que era esa inquietud. Tenía la extraña sensación de que las cosas no ocurrían porque si, sino que una cosa llevaba a la otra como si de una danza con sentido se tratara. ¿Es que mi pepito grillo y las palabras de Belén estaban concatenadas? No lo sabía, pero al menos tenía en las manos algo por donde continuar. Me dije a mi misma que valía la pena probar, entre la expectativa y el escepticismo.

A veces es una la presencia repentina de algo que surge y crece desde algún lugar del subconsciente que no controlamos. Otras es el resultado de una crisis, una enfermedad, una pérdida, una experiencia de muerte, un divorcio, o un cambio vital fundamental; o es el resultado de un proceso de búsqueda progresiva de sentido. Cada historia es singular. El caso de Carmela, la protagonista de nuestra historia inicial, es única en si misma. Cuando algo marcha mal sobreviene una crisis, a veces pequeña, que pasa desapercibida. Cuando existe un desajuste entre nuestra vida y nuestras preguntas, ilusiones o expectativas, se produce un deterioro que puede mostrarse como una enfermedad, como un cuadro de estrés o como un síndrome de ansiedad. O puede ser solo una sensación de pesimismo, cansancio vago o depresión leve que no sabemos manejar. Preferimos pensar cuando esto ocurre que existe una presión en el seno de la vida, de la realidad misma, hacia la búsqueda, la profundización; es una misteriosa guía que nos conduce hacia la realización y la comprensión.

Carmela siente una zozobra, una insatisfacción oscura que se manifiesta en crisis, con síntomas físicos que la asustan y le hacen preguntarse sobre si misma. En este sentido esta crisis es una oportunidad. Esta zozobra se produce en la paradoja de una vida aparentemente plena, pero es la vaga sensación de que algo falta. Lo que falta no le deja en paz y en esto Carmela es afortunada. Intenta que el médico le resuelva el problema y no resulta. Intenta que un curso rápido, una técnica que se vende como solución mágica, la alivie. Funciona durante algún tiempo, pero luego el malestar vuelve. Hasta que por fin decide no huir de si misma, no esconderse. E inicia su propia búsqueda, su propia experiencia.

Esto no siempre es así. En la mayoría de los casos la gente vive su vida sin prestar atención a los susurros interiores, justificando los malestares como «un problema del cuerpo» o como algo pasajero que encierran en el subconsciente. Vivimos la vida negociando nuestro tiempo, llenándolo de cosas y actividades y agarrándonos a ellas, a nuestros personajes, a nuestras querencias, a los seres que nos rodean, para no enfrentarnos a la realidad que sentimos: esa sensación profunda de soledad intensa, de falta de sentido en lo que hacemos, y quizás en lo que somos. Si persistimos en nuestra negación, nuestros pequeños personajes, nuestras pequeñas rutinas y seguridades nos envuelven como una droga. Pero a veces los momentos de crisis vuelven como llamadas desesperadas, como pequeñas catástrofes que no podemos dejar de mirar.

Sea como sea, todos hemos sentido esos momentos. Algunos hemos sido beneficiados con una crisis general, perdiendo la relación familiar, el hogar creado, el trabajo y el significado social: todo al tiempo, siendo forzados a reconducir radicalmente la vida. Para otros solo ha sido una sed vaga por tener, o hacer, o ser algo más. Antes o después todos tenemos momentos cruciales en la vida, al marcharnos de casa, al decidir unir nuestra vida con alguien, al nacer nuestro hijo, al comenzar un nuevo trabajo, al fracasar en nuestro matrimonio, al sufrir una grave enfermedad o accidente, al perder al familiar querido. En esos momentos especiales aparecen preguntas existenciales básicas, y ahí nos vemos forzados a enfrentarnos con ellas. Para cada cual es diferente. Para unos la pregunta que aparece reiteradamente es «¿Quién realmente soy yo?» Otros se encuentran removidos por «¿Porqué la vida tiene que ser así?», ó «¿Porqué me ha de pasar a mi?», y otros «¿De qué va esto?» – «¿Cómo debo actuar para que tenga sentido?» Son llamadas desde el centro de la existencia, son interpelaciones que nos impiden vivir dormidos y seguir con el «tran-tran». Puede que no las hagamos caso durante un tiempo. Puede que una vez pasada la crisis, pensemos que son tonterías. O puede que acallemos la pregunta con un antidepresivo oportuno, o con una somatización exuberante, separando lo que le pasa a nuestro intestino de la pregunta clavada en el centro del alma. O puede que, por fin, en un determinado momento decidamos coger el toro por los cuernos, no aceptar subterfugios ni falsas excusas, y salgamos en búsqueda. Nos volveremos entonces buscadores de sentido, viajeros de nuestro interior hacia el encuentro de respuestas, o de una forma de vivir mas auténtica, abandonando falsas justificaciones y falsas expectativas.

Sea cual sea tu caso, al principio estarás confuso(a) y no sabrás cómo viajar, dónde buscar. Intuyes que has de aprender un nuevo lenguaje, pues estás demasiado acostumbrado(a) a manejar lo que puedes tocar y medir. Estás acostumbrado al control y a vivir tu vida desde tu personaje, y no comprendes bien que significa esto de la búsqueda interior. Pero sí sabes que has de parar de correr, has de parar de ponerte metas y lugares a los que llegar, en los que pensabas que encontrarías la satisfacción de tus necesidades, la felicidad que ansias. Hay como un aire diferente, un ansia por la simplicidad, por el silencio, por reducir el ritmo de las preguntas, y dejar que la vida se exprese, sin que tu la manipules o la controles.

Durante siglos ha existido esta ansia, han existido las preguntas. Alguien eventualmente las ha respondido, y ha pretendido que su respuesta

sea «*la Respuesta*». A partir de aquí han surgido las filosofías, las religiones, las metafísicas. Y con ellas el manejo del poder («*No está permitido pensar diferente, creer diferente*»). La imposición y la esclavitud mental es la historia de la humanidad.

Aprendí de pequeño a recitar el catecismo, estudiado con esfuerzo las respuestas literales aprendidas de memoria a preguntas que yo no me hacía y que no comprendía. A mis siete años, preparándome para eso que llamaban comunión, el cura preguntaba: «*¿que es ser cristiano?*» y yo tenía que responder, como un papagayo: «*ser cristiano es ser discípulo de Cristo*», sin entender ninguna de esas palabras. Curiosamente, muchos de los de mi generación recibimos al tiempo el adoctrinamiento religioso y el adoctrinamiento político, en esa época negra que se vivía en la infancia en España. Y ambos eran el mismo adoctrinamiento, el mismo corsé mental, a veces predicado por el mismo cura, que nos impedía pensar por nosotros mismos, que nos impedía salirnos del camino trazado. Para ser buena persona, para ser aceptado, había que aprenderse aquellas respuestas de memoria, y hacérselas aprender a otros. A todo ello primero quisimos adaptarnos, para ser los primeros de la clase en docilidad, como nuestro padre nos decía. De todo ello luego nos rebelamos, pero en la rebelión perdimos a un padre autoritario para caer bajo la autoridad indiscutida de otro, y así, de tropezón en tropezón hemos llegado a este lugar, en el que no sabemos bien las preguntas. Mucho menos las respuestas.

Hoy entiendo que un buscador, un viajero espiritual, es aquel que ha renunciado a los dogmas fáciles, a las verdades absolutas impuestas, y que ha aceptado adentrarse en la propia experiencia interior, en el avance de la propia comprensión y autoconocimiento, esperando que la realidad se exprese. Esto es lo que deseo para ti. Inicialmente el buscador tiene preguntas que desea responder; tiene, quizás particularmente, una inquietud fundamental que se expresa en su pregunta esencial, pero conforme avanza en su búsqueda las preguntas se sustituyen por una única ansia, ansia abierta sin preguntas concretas, pero también todavía en sí misma una pregunta completa, una gran bola de duda, una expresión de apertura y de aceptación de la incertidumbre. Pues un signo de avance en ese viaje es la aceptación plena de la duda y de la incertidumbre. El buscador decide andar por caminos menos transitados, entrar en situaciones de no comprender y no preguntar más.

Un gran clásico de la mística medieval europea llama a este tránsito «*entrar en la Nube del No Saber*», nube que define no como una nube

material o figurada, o una opacidad de la mente, o una anulación de los sentidos, sino como una aceptación de la oscuridad de no comprender, de no saber, que es lo mismo que la renuncia a las respuestas hechas, a las soluciones fáciles. Implica también el coraje de entrar en oscuridad, en no encontrar respuestas inmediatas, mentales, que se convierten realmente en justificaciones, y en renunciar experimentalmente a las mismas. Es algo extraño, pues al buscar la respuesta a mi pregunta inicialmente me perdí, al aceptar poner en tela de juicio todo el armazón de justificaciones y de soluciones vitales que he venido armando a lo largo de los años, hasta el punto de haberme justificado con ellos, identificado con ellos. Y al hacerlo entré en un lugar que no conocía, al cerrar por primera vez los ojos de mis sentidos y quedarme quieto, y saber que la mente no respondía a la situación, acepté por fin que no sabía, que no entendía la esencia de esta vida que vivo, ni de la muerte que me espera.

Un aspecto extraño de este inicio es que los instrumentos para comprender, analizar y llegar a conclusiones a los que estás habituado, tu capacidad de raciocinio y comprensión mental se vuelven limitados, insuficientes. No significa que debas renunciar a tu forma de pensar, al estilo de esos movimientos naïve de los años 60 que postulaban la vuelta a la niñez, la renuncia a pensar y el estímulo de los sentidos primarios como forma de relacionarse con la realidad. Esto sería un camino hacia el primitivismo sin salida. Has de reafirmar tu conciencia racional como el mayor avance que conoces en la evolución del universo. Sin embargo, se ha convertido ahora en una barrera para la comprensión de ti mismo y de lo que te rodea, al intentar meter todo en conceptos y discriminaciones. Cuando pretendes comprender lo que realmente te importa: por qué sufres, qué significa el amor, como captar el trasfondo que intuyes en las cosas, qué hay tras la intensa expresión de una mirada, tu raciocinio se vuelve limitado, y quizás esta es la pista para comprender tu desasosiego: cuando mentalizas tu experiencia, te sientes enjaulado, reducido, y necesitas volar, escapar. Cuando utilizas un poema, una música como vehículo de expresión y comprensión, sientes su fuerza al quedar tu mente suspendida, trascendida. Entonces lo experimentas. Y esta experiencia ha estado abierta desde siempre, pero es huidiza y se escapa rápidamente. Aparece la ansiedad cuando pierdes la nota que creías haber atrapado.

Este ansia es ansia de experiencia, ansia de descubrir lo que realmente hay, pero que no puede expresarse en el método de práctica, ni en la forma de razonar a la que estás acostumbrado, sino más bien a través de una

actitud que te enfrentará a lo que, a falta de otro nombre, puedes llamar «el Misterio». Quizás mientras sigas llamándote buscador sigas perdido, pues intentas encontrar en métodos, en rituales o en maestros algo que no está lejos o fuera, que está ya ahí aunque no lo veas. Pero no adelantemos el paso. Hoy Carmela ha comenzado a andar. Hoy comenzaste tu también a andar. Has parado la actividad exterior que te aturdía y te has quedado quieto escuchando. Sigue el camino.

2

Iniciación. Aprendiendo a meditar

Tardé varios días en mandar mis datos. La pagina que Belén me había dado hablaba un lenguaje directo, nuevo para mi. Describía un nuevo paisaje que no comprendía realmente. Relataba datos de un mensaje ancestral venido de Oriente cuyas claves no controlaba. ¿Que significa esa frase que leí?: «Cuando miro dentro y veo que yo soy nada, esto es sabiduría. Cuando miro fuera y veo que soy todo, esto es amor. Entrambos se mueve mi vida». Me atraía como un imán. Su belleza me penetraba, pero se me escapaba entre los dedos. Leí y leí sobre el Zen y me quede exhausta. Es como si hubiera perdido el sentido de las palabras, como si todo fuera diferente a como habitualmente se me había hecho pensar. Es como si viviera en una habitación con los muebles bien colocados, cada cosa en su sitio, y de pronto todo se pusiera a volar, a danzar alrededor en un torbellino. La pregunta inicial que me hacía es: ¿Si solo una parte de lo que intuía era la realidad, cómo debo reaccionar, qué voy a hacer a partir de ahora, qué va a ser de mi vida?

Me dio miedo, mucho miedo. He dudado muchas veces sobre mi propia cordura, particularmente en esos momentos de ansiedad tan familiares, pero quizás este primer contacto con lo que llamaban Zen es uno de los momentos en que mas dude de mi misma. Y había sido solo leyendo algunos trozos sueltos de la web y oyendo un par de audios de los que no entendí casi nada, lo que me llevo a leer quizás demasiado. ¿Que iba a ser de mi si me entregaba a la experiencia, a la práctica que la pagina recomendaba? Quizás no volvería a sentirme segura nunca mas. Los textos estaban llenos de inseguridad, de cambio e incertidumbre. En todas partes creía oír un estímulo a «¡Experimenta por ti misma, experimenta por ti misma!». Como si el trauma que llevara encima no era ya experiencia. ¿O se refería

a otra cosa? Especial confusión me causaba esas frases sueltas que de vez en cuando aparecían y se volvían un insulto a mi ordenada mente, un verdadero jeroglífico: «no hay uno ni hay dos, sino no-dos». Este lenguaje se me antojaba lleno de paradoja y de contradicción. Por eso dudaba. Decidí dejar de leer y atreverme a probarlo al menos. Las palabras podían no decirme nada, pero si había allí alguna respuesta de seguro la encontraría. ¿Y a qué quería encontrar respuesta? Me preguntaba. Si tuviera que resumir en una sola pregunta mi inquietud, y de seguro que alguien me preguntaría antes o después esa pregunta, yo diría algo así como «¿De qué va mi vida, que es esto que me pasa?» y en esto me incluyo a mí, incluyo la vida, incluyo mis malestares, Daniel, mis hijas, los pájaros y el cielo oscuro de las noches en vela, cuando en silencio me levanto de la cama y me acurruco en un sillón en la terraza sin saber donde mirar.

Era temprano por la mañana. Tuve que madrugar mucho pues me habían citado fuera de la ciudad, al parecer en un convento, o un centro de espiritualidad, donde se iba a hacer algo que anunciaban como «Iniciación». De inmediato esta palabra me causó un poco de grima, ya que tenía connotaciones religiosas o de secta que no iban conmigo. Por teléfono me calmaron un tanto diciéndome que la practica no estaba vinculada a ninguna religión ni ideología y que lo que se llamaba «iniciación» era una introducción de aprendizaje. Al parecer, estos dos días y medio de sesión intensiva introductoria eran imprescindibles para avanzar. Me dieron varias recomendaciones por teléfono, del tipo «deja tu móvil en casa, ven ligera de equipaje, tanto físico como mentalmente, trae ropa cómoda, no te traigas lectura, ni esperes tener aquí distracciones del tipo de televisión o radio». Estas instrucciones me recordaban un poco a la preparación que me daban en el colegio de monjas de niña, cuando nos llevaban a lo que llamaban «ejercicios espirituales», para ver «si tenía vocación». La verdad es que yo acudí solo a uno de estos ejercicios, ya que mis padres en seguida, afortunadamente, me cambiaron a un colegio público. Cuando por teléfono pregunte si hacia falta ser budista para ir a esto de la «iniciación», sentí una gran sonrisa a través del teléfono, cuando mi interlocutora me respondió: «Solo hace falta que vengas tú...» No se si todo iba a ser así, pero tal parecía que este «método» prometía dejarme sin método y devolverme las preguntas como si fuera un juego de ping-pong. En fin, comenté largamente con Daniel mi decisión. Desde su cariño y comprensión personal, pero también desde su escepticismo, me despidió diciéndome: «No te preocupes, por dos días las niñas y yo no nos vamos a morir de hambre. Solo haz lo que creas mejor».

Me sorprendió la sala. Era un salón grande («hall de meditación», o «Zendo», o «Dojo» lo llamaban), vacío de muebles y de cosas, silencioso y con una luz tenue diáfana, proveniente de dos cristaleras y de las velas que estaban encendidas en el centro, en una mesita adornada con unas flores y con un cuenco con incienso que despedía un olor a templo antiguo. No había imágenes ni grabados. A lo largo de toda la pared, en perfecto ordenamiento, se alineaban pequeñas bases de colchoneta negra con cojines de color morado. Luego supe que los segundos eran «zafues» y los primeros «zafutones», siguiendo los nombres que reciben en Japón. Entrar en esa sala, con su tenue luz y la profunda sensación de silencio, con el olor a sándalo y aroma de pino, y una fuerte y al tiempo suave sensación de energía que percibí, causó en mí una impresión intensa, una sensación de que entraba en un santuario o en un lugar de reposo. Los que entraban juntaban las manos y se inclinaban, primero hacia la luz central, luego se dirigían a su sitio en silencio y se volvían a inclinar, y se sentaban en el suelo sobre el cojín. No se que idea me había hecho, pero esperaba ver cabezas rapadas y túnicas de azafrán. Sin embargo había gente de todas las edades con cómodos y variopintos vestidos, aunque predominaba el negro y el blanco, tal y como podría haberlos encontrado en una de las charlas sobre yoga o «mindfulness» a las que había acudido. Me fije que había muchos «despistados y despistadas» como yo, que miraban sorprendidos a un lado y otro, mientras alguien nos invitaba a ocupar un sitio. Vi que había también sillas y lo que llamaban «banquitos» inclinados, pero en mi ánimo de ir a por todas, y gracias a mi práctica inicial de yoga, logre acomodarme en uno de los cojines. Recuerdo que me dijeron que estuviera en silencio, respirando, y esperará. El tiempo pasaba y nadie empezaba la sesión. Primero me molesté por la falta de puntualidad, pero luego entendí que nos dejaban allí sin hacer nada en silencio a propósito.

Alguien sentado en el centro, de voz fuerte y suave, que parecía no tener prisa, y que nos miraba directamente a los ojos, empezó a hablar. Emanaba de él mucha energía, particularmente cuando subía en sus expresiones, o cuando, levantándose, se acercaba mientras hablaba a uno de nosotros y le miraba directa y profundamente. Lo primero que dijo fue que abandonaríamos todas nuestras preocupaciones, que escucháramos realmente, ¡realmente! repitió, y que estuviéramos allí como si solo estuviéramos nosotros, y lo que se fuera a decir fuera dicho solo para nosotros. A partir de aquí empezó con las preguntas temidas: ¿para que habéis venido aquí? ¿qué esperáis obtener? ¿de que creéis que va esto del zen? Son las mismas preguntas que yo me hacía, sin tener claras las respuestas. Aunque era de esperar, me sorprendió

ver que eran preguntas comunes. Estábamos sentados en aquel hall unos cincuenta. De ellos intuía que al menos la mitad venían nuevos por primera vez. Saber que yo no estaba sola en la inquietud que me quitaba la paz fue extrañamente reconfortante. Muchos dijeron que venían para conseguir paz interior, otros para resolver la pregunta sobre su propio yo, otros para lograr controlar la mente. Esperaba a continuación una larga charla sobre la vida espiritual. Por eso me dejo sin palabra la respuesta del que se presentó como maestro de zen: «Bueno, pues ahora vais a dejar al lado todas esas preguntas y vamos a aprender a practicar». De nuevo el pin-pan-pum. Estando acostumbrada al discurso reflexivo, esta forma de proceder, que parecía decir que las respuestas a nuestras preguntas han de encontrarse en lo que el maestro llamaba la práctica del silencio, me chocaba y me confundía. Como he dicho era un terreno totalmente nuevo. Me seducía pero al tiempo me hacía sentirme incomoda, inestable, como si fuera a perder el pie en cualquier momento y caerme a un lugar que no me gustaría. Esperaba soñar por la noche con preguntas y preguntas que resonaban en un sitio oscuro y extraño.

Lo que siguió a continuación fue como si volviera a mi tiempo de infancia. Nos enseñaron a sentarnos derechas, a mantener la columna erguida, a respirar pausadamente, a caminar con lentitud, un paso en cada respiración, o más rápidamente, estando muy atentos a nuestro ritmo y nuestras sensaciones. O sea que según esta práctica, para descubrir lo que buscaba tenía que volver de nuevo a mi cuerpo, volver a saber estarme quieta, a sentir cada momento, a aburrirme sin otra cosa que hacer ¿no?. Sin solución de continuidad nos dijeron que siguiéramos nuestra respiración contando en silencio, y haciendo lo posible para que nuestra atención se mantuviera en ese contar. Alguien tocó una campana y todo quedó en silencio, como muerto. La verdad es que para mí todo era extraño. Soy ejecutiva, acostumbrada a las mil deliberaciones, a los múltiples matices y juegos mentales que se dan en las reuniones de empresa, un sutil juego de poder competitivo. Todo eso allí no me valía. Me abandonaban a mí misma, sin espectadores ni más manual de instrucciones. Solo respirar, mirando a la pared, solo estar allí, evitando seguir mi discurso mental (como si esto fuera sencillo), contar respiraciones como una niña pequeña. Estuve a punto de levantarme y de salir corriendo, rechazando todo eso como un tonto juego que a nada conducía. Esperaba un largo discurso explicativo de la mil y una sentencias que había leído en los libros, y que seguramente mostrarían lo que yo en mi ignorancia llamaba «la filosofía de vida del Zen». En su lugar, solo respirar y silencio. Por vergüenza ajena no me fui, y meforcé a mí misma a hacer lo que me decían. Me dije: «Lo hago un rato y

cuando lo tenga controlado pregunto que más hay que hacer. Si no hay otra cosa, en cuanto pueda me escabullo». Por otra parte, reflexioné, me había costado tanto ir allí que renunciar de inmediato me hacía sentir estúpida. No, no podía dejarlo así. Había algo en todo esto que me hablaba directamente, como cuando mi madre se dirigía a mí cuando era pequeña, y como yo hago con mis hijas. He asistido a muchas charlas comerciales. He oído a muchos charlatanes seductores. A esta gente le resultaría relativamente sencillo convertir estas «iniciaciones» en charlas de venta de filosofía. Su renuncia a hacerlo hablaba a su favor. O eran unos auténticos maquiavelos, o tenían una «perlita» oculta que iba a costar conseguir. Por ello dentro de mí percibí esta lucha, entre lo coherente y lo paradójico, y también una cierta provocación, como si se me dijera: «A ver quien aguanta más». Cuando llevaba unos minutos en silencio, respirando, junto con esos otros cincuenta cuerpos que no se oían, con mi vista recogida solo en mí, y mis piernas cruzadas en el suelo, recibí otra sorpresa. No solo no controlaba mi silencio, sino que me vi atropellada por una gran tormenta de ideas y sensaciones que no sabía que estaban allí. Yo pensaba que era una persona centrada, focalizada, que sabía elegir mis momentos y mis reflexiones. ¿De dónde salía entonces esa barahúnda de cosas? Saltaba de una idea a otra, me surgían memorias deshilachadas, sensaciones muy diversas, y también emociones. Recuerdo una rabia sorda, que proyectaba sobre la «tontería de mirar a la pared». Además no me fue tan fácil mantener mi cuerpo quieto. Sentía picores aquí y allá, me empezaron a doler las piernas, y aunque pensaba que estaba en perfecta posición, alguien por detrás me puso la espalda derecha y me corrigió las manos. Fue una sensación de no hacer nada a derechas. Mi competitivo carácter me decía que al menos esto debía poder hacerlo bien. Tal parecía que a los demás les iba de maravilla, aunque vi de reojo como corregían a la mayoría. Quería buscar consuelo en el grupo, pero me di cuenta de que me dejaban a solas a sabiendas. Recordé la frase del maestro: «Sed como ermitaños. Entrad en vuestro interior. Estamos todos juntos meditando, pero hacéis el ejercicio en soledad y silencio. Sed vosotros mismos, experimentad por vosotros mismos».

¡Que difícil era mantener la atención en contar! No recuerdo haber llegado a diez sin interrupción en toda aquella iniciación. Sin embargo, me esperaba otra sorpresa en la segunda sesión de estar sentada (ciertamente lo llamaban «sentadas»). Tras un agradable andar despacio que me relajó, poco a poco me fui calmando, acepté con mejor ánimo mi incapacidad, y me mantuve erguida lo mejor que podía. Los picores del cuerpo se fueron calmando. Percibía un dolor allá a lo lejos en las piernas, pero como si fuera de otra per-

sona, y mi respiración se fue haciendo pausada, sin que yo hiciera nada por controlarla. Era extraño que la «sentada» anterior hubiera sido tan movida y ésta tan quieta. Como si centrara mi yo en un punto pequeño. La sensación realmente fue de ausencia de control. Era una sensación nueva. Allí estaba, sin nada que hacer, sin nada que comprender, sin metas que conseguir, salvo la meta «de jardín de infancia»: sentarse derecha, respirar consciente, contar. Y, sin embargo, este «estar sin sentido» permitía de pronto una cierta sensación liberadora. Para mí fue como si de pronto dejara en el suelo un saco pesado: «solo tenía que estar allí, atenta a ser, sin preguntar para qué ni por qué». Fue sorprendente, pues de pronto me di cuenta de que era la primera vez en mi vida que hacía eso. Estar sin preguntarme, sin intentar resolver misterios o crucigramas. Había justificado mi vida sobre la base de lo que hacía, de las metas que perseguía y en representar bien los papeles que me tocaban, el de directora, el de esposa y el de madre. Pensaba que si lo hacía bien sería aceptada y querida, y siéndolo sería feliz y todo tendría sentido. Justo estaba aquí sentada en silencio porque ese esquema no funcionaba. Y aquí me había propuesto de nuevo a «representar bien el papel de meditante». Mi teatro era ahora este silencioso salón, y yo quizás el único espectador. Aquí no había público que me observara. Solo yo mirando a la pared. Y así me era más difícil montarme ninguna historia. Y precisamente no tener que montarme ninguna historia, no tener que fingir o buscar algo, esto fue lo que me cambió el esquema y me desarmó.

Además, en esos dos días que pase en mi «iniciación» me di cuenta de que lo principal no iba de sentarse bien en «la sala de los cojines», como al principio la llamé, sino que había que estar atenta a todo, al salir, al andar, al lavarse, al comer. De nuevo me recordó al «jardín de infancia»: - «No sabéis solo comer, no sabéis solo poneros la ropa, solo dar un paso tras otro. Y esto es lo que vamos a aprender» -, decía el instructor. Y ciertamente en este solo estar en cada cosa parecía haber una nueva perspectiva. Continuamente mi mente se iba a mis niñas, a la discusión que dejé el pasado viernes en la oficina, a este dolorimiento de piernas que no me dejaba relajarme, pero los instantes en que hice dócilmente lo que se me decía, descubrí que realmente era un nuevo aprendizaje, y nada sencillo. «Solo esto, solo esto, y siendo solo esto soy, quizás por primera vez, solo soy yo», reconocí para mis adentros con una sensación de temblor en el pecho. Siempre me había jactado de ser lo que yo llamaba «multitask». Leía el iPad mientras comía, atendía el teléfono, a veces dos teléfonos, mientras celebraba reuniones; jugaba con las niñas al tiempo que hablaba con Daniel, y me parecía eso una gran virtud. Sin embar-

go, aquí, ¿como decían?, eso era «como ir dando saltos con piedras en los pies», o «como querer coger la luna atrapando su reflejo en el agua». No se si era así o no, pero si supe que, de nuevo, había algo en ese estar solo en lo que pasaba que me hacía sentir un flujo gozoso dentro, como «quitarme un peso de encima».

Me sentí ridícula ante la historia que me contó el maestro en la primera entrevista que tuve (todos teníamos que pasar por una entrevista al menos, que llamaban «de aceptación») -«Eres - me dijo - como una casa magnífica, un palacio precioso con cinco ventanas y una puerta. El palacio por fuera está muy adornado, y parece un lugar en paz, en armonía, pero al entrar todo está desordenado, los muebles sucios y colocados de cualquier manera. Al dueño del palacio no se le ve por ninguna parte. Es como si estuviera ausente, o escondido. Solo hay en el medio de la entrada una mona parlanchina, que no para de moverse, de hablar y de gritar. Es una mona loca. Ante cualquier cosa que entra, lanza un nombre, un adjetivo, pone muecas raras y corre arrastrando el objeto, o la palabra, o lo que sea que entra en la casa, y rápidamente se empeña en colocarlo en un cajón, de los muchos armarios desordenados que existen en cada habitación. Sin embargo, cada cosa se queda como en un montón, saliéndose del cajón y a veces revolviéndose por la casa. La mona, entre gritos y gruñidos, corre y corre sudorosa, intentando recolocar todo. Si a algún visitante se le ocurre preguntar por el dueño, la mona se planta muy ufana y dice - ¡soy yo! - Si se te ocurre sospechar de ella, intentas no tenerla en cuenta, o tratas de darle un garrotazo para que se calle, o de engañarle como durmiéndola para encerrarla en el desván para que por fin deje la casa en silencio, la mona grita más y más, se tira al suelo y patatea, hasta que al final le dejas por imposible». Cuando pretendí que me dijera lo que quería decir, se quedó en silencio con una extraña sonrisa y me repitió su mantra particular: «Experimenta por ti misma».

La introducción o iniciación al zen es la primera experiencia del practicante. Supone un momento crucial en el que comienza y es una experiencia que por el choque cultural y mental difícilmente se olvida. Cuando una persona viene por primera vez a una iniciación, hay un motivo, un interés principal, una pregunta. A veces es solo curiosidad, o una ocasión de «experimentar algo nuevo». Esto no es suficiente. Es mi recomendación no poner demasiado fácil la entrada a la práctica. El Zen no ha de ser predicado, no es la

adscripción a una filosofía o una religión. No debe ser sujeto de apostolado. Dejando una entrada amplia y fácil son pocos los que persisten, y a veces hacen que el camino del zen se vuelva solo un producto mas de consumo alternativo. En el pasado, los niños y novicios que se acercaban a los conventos de la secta del Chan/Zen, se les dejaba en la puerta durante varios días para probar su determinación. La práctica del zen puede cambiar radicalmente la vida de la persona, pero exige gran disciplina, y pone en tela de juicio muchas de las asunciones y principios que han sido validos a lo largo de la vida. Lleva por tanto a la persona a una crisis vital fundamental. Por eso quien desee entrar en la práctica debe pedirlo con insistencia, y puede tener que esperar. En los programas de nuestra línea, «Nube Vacía», se realizan iniciaciones dos o tres veces al año, y no se admite practicantes fuera de ellas salvo excepciones.

Las personas que acuden a las iniciaciones vienen con preguntas, con inquietudes. Estas preguntas, que en general hacen referencia al sentido de la vida, son importantes, pues les han traído hasta aquí. La tarea del instructor es resaltarlas como punto de partida, para luego hacer que se olviden en la práctica. Se trae al principiante a un espacio donde el discurso mental se vuelve inútil, en el que es necesario, como diría Sekkei Harada, arrojarse de bruces en la práctica del zazen, lo que implica una gran decisión que ha de madurarse en esta iniciación.

La practica del Zen está llena de barreras, que realmente no son barreras, pero que cada practicante debe atravesar. No en balde en muchas escuelas como en la nuestra se practica el zen de koâns. La primera barrera que te encontrarás es el propio formato de la meditación, del zazen, o del zen en quietud. En muchos sitios la practica del zazen se reviste de un especial formato externo. La sala, o zendo debe tener dimensiones específicas, a veces se exige que esté presidida por una estatua del Buda, situada de forma especial, para que ningún practicante cruce por delante una vez ha entrado en la sala. Los lugares de cada cual tienen una distribución precisa, así como el del maestro o los instructores. Se da importancia a sentarse hacia delante o hacia la pared. Los practicantes deben vestirse de forma especial (con un vestido ritual de formato y origen japonés - *Koromo*), y realizar las inclinaciones debidas. No se admite mas que el loto completo o el medio loto. La sesión de silencio se interrumpe para recitar o cantar en voz alta sutras, y se utiliza el estímulo físico («*Kiosaku*») para impedir que el practicante se distraiga. Todo este formato suena muy devocional, y suele ir acompañado de la exigencia de practicar el budismo como el con-

junto de creencias religiosas admitidas institucionalmente en el Zen. Todo ello puede alejar de entrada al practicante, que muy a menudo se ha alejado de una práctica dogmática particular para encontrarse con otra similar.

En la línea de «Nube Vacía» nos hemos situado en un espacio neutral en relación con las prácticas religiosas y sus ritos. No significa que no demos importancia al símbolo, sino que lo que es principal es el espíritu, y la base de la práctica es trans-espiritual. Entendemos que la practica del zazen (el zen en quietud, o en general lo que llamamos la practica del silencio) requiere de un formato de seriedad y compromiso, requiere de algún elemento ritual que facilite el funcionamiento del silencio en comunidad (el gasho, el uso de la campana, del gong, de los takus o del ham y de otros instrumentos de sonido), pero, si afirmamos que el zen es un mensaje universal, debemos superar esta barrera cultural o doctrinal, reduciendo al máximo los ritos y eliminando los elementos devocionales o religiosos. Todas las creencias tienen cabida, y también las no creencias, pues todas quedan a la puerta de la práctica y, si existen en el corazón del practicante, se unifican en el silencio.

El zen tiene una difícil definición. De la escuela de *Dhyana*², que heredó en India la práctica original del Buda, y que fue transmitida por el Bodhidharma y sus sucesores en China, surgió el Chan, que en su transmisión a Japón se llamo *Zen*, en Corea se llamo *Seong*, y en Vietnam se llamó *Thien*. La transmisión de la práctica se realizó inicialmente desde Japón a Occidente, con el nombre que conocemos. Es una forma de vivir, es una práctica para el despertar. ¿Despertar de qué y a qué? En muchos manuales de meditación se da una definición del zen que ha venido a ser muy popular en Occidente:

El Zen es un mensaje fuera de toda doctrina, que apunta directamente a la mente-corazón y lleva al Despertar

Algunos dicen que este dicho procede directamente del Bodhidharma. Yo creo, junto con muchos otros autores, que es bastante posterior y que fue sintetizado por el deseo de muchos practicantes de encerrar mentalmente en una definición asequible la práctica que hacían. No en balde el Chan fue el resultado de la síntesis fructífera de la práctica original del

² Ver más adelante una explicación de la diferencia entre la práctica de Dhyana y la del Chan/Zen.

Dharma del Buda y del Taoísmo, y el Zen como nos llegó de Japón había sido también imbuido de la cultura y los valores tradicionales japoneses, que dieron lugar entre otras practicas al llamado código samurái, y al arte japonés que se califica como «arte zen», que incluye la pintura, la escritura, la cerámica y el arte poético de los haikus.

Lo importante a reseñar aquí es que el zen es una práctica universal, fuera de toda doctrina, y por tanto no encorsetable en un nuevo conjunto de dogmas o «verdades a creer», sino un estímulo, «un mensaje» para entrar en contacto con el Ser, con el yo mismo, y despertar a la vida y a la realidad. Por tanto es un patrimonio común de la humanidad, y aunque históricamente tiene su origen en el budismo, se convierte en un mensaje, un vehículo vital no terminado, no cerrado, que se enlaza con la práctica original del Buda, ha recibido la influencia del Budismo institucional, del Taoísmo y del Sintoísmo, y actualmente lo está recibiendo de las propuestas esotéricas o místicas del Cristianismo y otras corrientes religiosas en su transmisión a Occidente. Conviene pues no encorsetar la práctica del Zen en una nueva práctica religiosa, exotérica o esotérica, ni la budista de origen ni la cristiana de término en Occidente, y rescatarla como práctica abierta a todos, sea cual sea su punto de partida, siempre que el practicante este dispuesto a aceptar que hay algo que buscar mas allá de la mente ordinaria, del raciocinio, que lleva a vivir la realidad en plena atención, aquí y ahora.

¿Habremos pues de enseñar el zen como una practica revestida de los formatos propios de las escuelas japonesas Rinzai o Soto, realmente impregnadas de la cultura y forma de ser primero china y luego japonesa?, ¿Debemos buscar los formatos de origen de las escuelas originales del Chan, en proceso de recuperación en China, al menos la de Linchi, tras el exterminio de la revolución cultural maoísta?, ¿debemos heredar sin discutir el revestimiento cultural del Seong o Zen coreano? Si hiciéramos esto quizás satisfaceríamos a los hambrientos de practicas religiosas exotéricas, pero no duraría la transmisión, y caeríamos de nuevo en la construcción de nuevas capillas, nuevas religiones, nuevas metafísicas, haciendo desaparecer la riqueza del zen como una práctica revolucionaria para la transformación de la conciencia humana. Hemos de hacer un esfuerzo en interrogarnos sobre cual es lo esencial en esta práctica y qué formato debe adquirir en la asimilación cultural en las sociedades de Occidente. Por ello tampoco debemos trasplantar miméticamente en la práctica del zen la cultura luterana de los países anglosajones, ni las practicas espirituales del mediterráneo.

Una iniciación al zen en Occidente debe ser un ejercicio de vaciamiento de presunciones doctrinales o de propuestas filosóficas, un ejercicio de vaciamiento del intento de transmitir nueva cultura, y debe centrarse en la esencia de los contenidos, repitiendo lo mismo que Sakyamuni Buda le dijo a Ananda, cuando le pedía que nombrara un sucesor al final de su vida: «No, Ananda, no nombraré un sucesor. Siempre he sido claro y abierto con vosotros. Tenéis el Dharma con vosotros. No necesitáis un sucesor. Experimentad por vosotros mismos». La esencia de la práctica del Zen es la propia experiencia en atención plena. Cuando siendo principiante comiences la práctica no debes perder el tiempo en discursos complejos y confusos, y aprender esta esencia: debes practicar la atención plena. Solo eso. Y que cada cual encuentre su camino. Esto puede parecer muy simplificador, pero la realidad de la práctica es así. No en balde el signo chino para C'han significa «mostrar simplicidad».

Se puede complementar la enseñanza con una perspectiva de cómo se ha producido el crecimiento humano, desde la bajada de los árboles del homínido hasta el momento en que nuestra mente egoica racional se convirtió en barrera para comprender la vida, pero que este mismo discurso, la comprensión de la evolución de la conciencia, no se vuelva también una nueva posición filosófica y que no te encierre en un conjunto de ideas que te alejen de tu propia experiencia. La práctica de la plena atención es todo lo que hay que enseñar y aprender.

Quizás se te ocurra contestar, si has hojeado manuales de Zen, que enseñar Zen es realmente unirse a la práctica original del Buda y por tanto es enseñar Budismo, lo mismo que lo es, argumentarás, enseñar *Samatha Vipassana*. Esto nos lleva a una discusión doctrinal que intento rehuir, pero sostengo que el Buda enseñó una práctica para la superación del sufrimiento humano, no una nueva religión. Asimilar la practica original del Buda a una nueva descripción de la realidad, y por extensión al Zen y entenderla como una asimilación de una metafísica heredada del Vedanta, es lo que ha hecho posteriormente el Budismo institucional, y esto es lo que pretenden los que exigen la profesión budista como punto de partida para practicar el Zen. Es necesario superar estas barreras doctrinales, como hicimos al abandonar nuestros dogmas particulares los que procedimos del dogma católico o cristiano, y salimos al campo abierto de la búsqueda espiritual sin apriorismos.

Y ésta es precisamente otra barrera en la práctica. Cuando te digo que todo consiste en estar sentado en silencio, y en respirar conscientemen-

te, quizás me pongas cara de escepticismo, como si estuviera tomándote el pelo. O sea, me dirás, ¿que todo esto del Zen, que parece algo tan de moda, y de tan difícil adquisición, consiste en un juego de niños a ver quien está más atento? Ante tu cara de extrañeza me quedo sentado, y sonriendo junto con todos los maestros y patriarcas repito lo que el Buda dijo: «*Experimenta por ti mismo*». Si, porque aquí se da el caso de que lo fácil y sencillo se torna difícil y arduo, y lo difícil es en el fondo sencillo. Por ello es necesario que al iniciarte aceptes la práctica con humildad y deseo profundo, pues el propio orgullo, los propios prejuicios, se convierten aquí en la verdadera barrera.

La postura corporal

El primer paso en la iniciación es aprender la quietud corporal. Nuestra generación se justifica por lo que hace, y lo que hacemos lo acompañamos de gestos, de movimientos corporales continuos, realizando un proceso de identificación con nuestros gestos, los movimientos de la cara y las manos, nuestra propia estructura corporal, nuestra fisiología y anatomía. Por ello, cuando te digo que debes guardar quietud absoluta, sentarte verticalmente, asentarte en el suelo, no moverte durante largo rato, algo extraño se produce. Te das cuenta inicialmente de lo difícil que es estar sin moverse. Todo tu cuerpo se queja: un picor aquí, un malestar allá. Te das cuenta de que una postura armónica, como es el medio loto, la postura birmana o la tradicional japonesa, te produce múltiples dolores y malestares. A veces sentirás la necesidad imperiosa de moverte, como si te fuera a pasar algo si no lo haces. Esto en sí es la dificultad primera. Mas adelante, cuando por fin te disciplinas y aceptas no rascarte, o no mover el pie, o no doblar la columna, aparece otro aspecto que no esperas. Al centrar tu atención en la quietud corporal, tu cuerpo deja de ser la referencia de tu actividad. Tan solo se mueve el abdomen y el pecho en una respiración autónoma. Tu atención se centra en el hara, o bajo vientre, como si todo tu cuerpo se concentrara allí. Si sientes dolores y molestias, estos aparecen como una sensación distanciada, que ya no causa tanta ansiedad, y que lo registrarás como «algo que ocurre». Te esforzarás en cada momento en estar presente en tu hara, en vivir desde allí, en respirar desde allí. Esto producirá un profundo cambio en tu perspectiva. Solo, sentado tranquilamente, en completa quietud, tu

cuerpo ya no es el vehículo de tus pensamientos o de tu comunicación con el mundo. Es simplemente un recipiente del respirar y el cuerpo de tu práctica.

Las diferentes posturas corporales en el zazen son el aprendizaje de siglos. Solo hay dos elementos comunes a todas las posturas en las diferentes prácticas del silencio: el asentamiento en el suelo (o en la silla) y la verticalidad. Estas dos condiciones son esenciales para que la correcta postura anatómica no produzca problemas en el cuerpo a medio o largo plazo, y para mantener la adecuada postura energética que permite el flujo de fuerzas y energía del cuerpo sin bloqueos. La verticalidad, con el mantenimiento adecuado de las curvas fisiológicas de la columna es esencial en esto. Existen múltiples y detalladas instrucciones sobre como sentarse, por lo que no nos vamos a detener aquí. Citaré el maravilloso escrito de Dogen, *Fukanzazengi*, o el capítulo IX de *Los Tres Pilares del Zen*, de Philip Kapleau, como referencia (en este hay un resumen de las dudas más comunes). También en el cap. 3 de mi librito *Charlas de un aprendiz de Zen* se trata este tema. Las posturas utilizadas con mayor frecuencia son el loto completo, el medio y cuarto de loto, la postura birmana, el sentarse tradicional japonés, sobre el banquito o el cojín, y el sentarse en silla.

Las manos adoptan el mudra del zen, formando la copa u ovalo con la mano izquierda sobre la derecha, y con los dedos pulgares tocándose en horizontal. De nuevo esto es el resultado de una larga sabiduría que respetamos, y que permite el ejercicio de la atención y la armonía corporal. Tu postura es una postura despierta, para cultivar la atención, disciplinada y serena, pero al tiempo relajada, no contraída. Es la expresión corporal de tu silencio. Este mudra expresa tu actitud interior. Si tu atención se pierde tu mudra se deshará. Funcionará en tu práctica como «un radar» de tu atención.

La verticalidad se adquiere imaginando que tiran de tu coronilla hacia el techo mientras tu base se mantiene afirmada en el suelo. El cuello es continuación de la espalda, el mentón se retrae, la boca se mantiene cerrada, los ojos quedan entreabiertos reposando la vista a 45° en la pared o el suelo. Todo esto se exige para facilitar el tiempo largo en silencio. Es mejor buscar la disciplina de la postura correcta que estar luchando durante años con la negligencia del cuerpo. Cuando te sientas en una postura erecta, haces posible que el cuerpo se relaje y la mente se despierte.

El *Fukanzazengi* cita:

En el sitio donde tenéis la costumbre de sentaros, extended una alfombra de paja y poned el zafu encima. Sentaos en loto o en medio loto. En la postura del loto, poned primero el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho.

Cuidad de aflojar vuestra ropa y vuestro cinturón, arreglándolos convenientemente.

Poned entonces la mano derecha sobre el pie izquierdo y la mano izquierda dirigida hacia arriba sobre la mano derecha; los extremos de los pulgares se tocan.

Sentaos bien rectos, en la actitud corporal correcta, ni basculada a la izquierda, ni basculada a la derecha, ni hacia delante, ni hacia atrás.

Tened cuidado de que las orejas estén en el mismo plano que los hombros y que la nariz esté en la misma línea vertical que el ombligo.

Poned la lengua pegada al paladar; la boca está cerrada; los dientes se tocan.

Los ojos deben quedar siempre abiertos, y debéis respirar suavemente por la nariz.

Cuando habéis conseguido la postura correcta, respirad profundamente una vez, inspirad y expirad. Basculad el cuerpo de derecha a izquierda e inmovilizaros en una posición sentada estable. Pensad en no pensar. ¿Cómo se piensa en no pensar? Más allá del pensamiento (Hishiryō). Esto es en sí mismo el arte esencial del Zazen.

El cuerpo queda en silencio y en armonía, la atención se centra en el Hara, siguiendo las sensaciones del cuerpo, pero manteniendo disciplinadamente la quietud. Es una situación diferente. El flujo vital de cada momento, instante a instante, se centra en la atención a la respiración. Ésta es espontánea; poco a poco con el silencio y la calma se hace abdominal, pero no se fuerza ni se controla. El aire surge de la parte baja del

abdomen que se hincha y deshincha en la inspiración y espiración de forma espontánea. El tórax sigue el ritmo, aunque la respiración es esencialmente diafragmática.

Meditas con tu cuerpo. Esto quiere decir que no abandonas la atención en el cuerpo, sino que partes de él. Es tu instrumento para el silencio. Tu atención en lo que pasa es también tu atención en tu cuerpo, tu postura. Muchas veces he pasado a lo largo de la fila de meditantes observando su posición, e inmediatamente he notado el grado de atención, en un simple vistazo. Una postura inclinada o retorcida indica la torpeza mental y la falta de disciplina. La mente del practicante estará también dispersa, y la atención perdida. La postura correcta, y al tiempo relajada y en paz, la cadencia de la respiración, la bella armonía de la figura vertical, habla claramente de la disposición y la disciplina «suave» alcanzada. La respiración es el centro de esa quietud y el foco de la atención.

Reitai Lemont parafrasea el *Fukanzazengi* al indicar que el zen empieza al prestar atención a nuestro cuerpo:

Entonces la propuesta del Zen no es para reflexionar ..., es una propuesta para percibir directamente cómo vivimos, lo qué pasa en nuestro cuerpo y eventualmente lo qué pasa en nuestra mente. Es una propuesta muy sencilla: sentarse sobre un cojín, generalmente redondo, las piernas cruzadas en la postura de loto, la parte alta del cuerpo vertical, la cabeza también vertical y unos detalles más con respecto a las manos, los ojos, la lengua. No es una meditación con ojos cerrados, es decir en la cual uno se escapa de la realidad de los sentidos, los ojos permanecen abiertos, pero la mirada dirigida un poco hacia abajo y las manos se ponen preferiblemente sobre un apoyo para que los brazos y los hombros puedan descansar, el anverso de los dedos de la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha, los pulgares en contacto por la extremidad, formando un óvalo.

Uno permanece inmóvil y silencioso, para supuestamente tener disponibilidad de la mente para observar y percibir tranquilamente lo que pasa en el cuerpo, sentir cómo va la respiración, interesarse en uno mismo. Ésta es una postura normal del cuerpo humano que cada uno debería poder tomar sin problema. Anatómicamente, dada la constitución de nuestras articulaciones y

de las piernas, de las caderas, no debería haber ningún problema para poner las piernas en posición de loto; el tobillo trabaja en extensión, la rodilla trabaja en flexión, y las caderas están abiertas para que los muslos tengan una rotación hacia el exterior. Es una postura perfectamente normal para el cuerpo del ser humano y la postura de la parte alta es aún más «normal», es decir, menos sorprendente en nuestra sociedad. Pero muy pocas personas pueden ponerse así en esta postura. ¿Por qué? Porque tienen cerraduras en el cuerpo. Si practican, van a tener dolores muy rápidamente y querrán soltar la postura. ¿Por qué? Puede ser por costumbre, pero no es solamente eso.

No se asusten si no pueden practicar esta postura, pueden intentarlo sobre una butaca, en la inmovilidad, en el silencio, como la postura del faraón sentado que han visto en las esculturas de Egipto: las piernas están prácticamente verticales, los pies bien apoyados sobre el suelo, las rodillas un poco alejadas, más o menos la misma distancia que existe entre los hombros, y las manos apoyadas con las palmas hacia abajo sobre los muslos cerca de las rodillas. El cuerpo puede normalmente descansar en esta postura. Inténtelo en su casa y verán.

Quédense solamente 15 minutos así, a ver qué pasa. Se darán cuenta que tienen muchas dificultades para poner el cuerpo en una postura natural, normal y tranquila. Van a sentir primero que no pueden sentir, es decir que la mente está siempre llevada. Lo que les va a pasar cuando paran la actividad, cuando se ponen así en una postura de inmovilidad, de silencio, es que muchas cosas vienen a la mente. Después de un momento es muy probable que van a tener necesidad de respirar más hondo porque no respirarán bien, van a tener necesidad de levantar los hombros para respirar un poquito mejor. Eso no es normal. ¿No les parece que la respiración tendría que ser libre sin tener que levantar los hombros? Si tienen un poco de capacidad de percepción de su cuerpo, van a sentir que tienen muchas tensiones en los hombros, en la nuca, y si ponen atención a lo que les pasa en los brazos, también sentirán mucha tensión. Eso es lo que aparece primero, pero si insisten un poco más, la espalda les va a doler.

Esta propuesta del Zen les puede permitir descubrir que tienen muchas tensiones, que generan muchos dolores y eso es muy difícil. Hay dos posibilidades: o huyen, «no, eso no es para mí, es demasiado difícil», o enfrentan la cosa, porque ¿quién genera eso, sino ustedes mismos? Y a mediano o a largo plazo, es obvio que eso tendrá malas consecuencias. Si no pueden poner el cuerpo en una postura abierta, es porque siempre viven con el cuerpo tensionado, cerrado, y con la mente también muy llevada. ¿Quieren vivir así o quieren tratar de resolver este problema? Que cada uno escoja.

Pronto la atención corporal se focaliza. He indicado que la atención se ha de mantener en el Hara. Es como si pensaras y sintieras desde allí, atándote a la raíz de tu cuerpo, respirando desde allí. Las ventanas de tus sentidos se entornan para cerrarse luego. No se trata de que no oigas, sino de que no escuches. No se trata de que no veas, sino de que no mires, no se trata de que no sientas, de que no huelas, sino de que tu foco se haga interno, se centralice, y tu atención no esté en el olor, en el sonido o en lo que ves. Existen prácticas de cultivo de la atención en las que el objeto es un sonido, o un objeto visual (una vela encendida), pero no se trata de esto en el zazen. Siendo principiante, debes aprender a ver sin mirar, oír sin escuchar, etc. de forma que toda tu quietud se centralice en la raíz del cuerpo y en el seguimiento de la respiración.

He citado antes que este cambio en la atención, desde la dispersión y la vida basada en el movimiento a la focalización y la quietud completa física, supone un cambio completo de perspectiva, que requiere inicialmente de gran disciplina, y posteriormente se convierte en el instrumento para tu propia transformación. Por ello se suele decir que se medita con el cuerpo. ¿Qué haces ahí, en quietud absoluta, solo mirando al suelo o la pared, pero sin prestar atención a lo que miras, con tu esfuerzo vital unificado en tu respiración? Tu atención no sigue la respiración, ¿eres respiración! Inspiras, espiras... En esta quietud corporal, en esta expresión de quietud se expresa la pregunta que te trajo aquí: ¿qué es esto? ¿quién soy yo realmente?

La postura mental

Quizás has logrado la quietud de tu cuerpo, y quizás lograste volver tu atención hacia dentro, a ese momento oscuro en que solo el flujo inte-

rior y el movimiento respiratorio te habla de tu vida, de «esta» vida. Sin embargo, ¿que pasa ahí, en tu interior? No siempre la quietud corporal muestra la quietud mental, o sensorial, o emocional, si bien el maestro y el instructor avisado intuye el movimiento interior por la actitud física. Muchos practicantes que se inician se sorprenden ante la riqueza y el barullo mental que se produce en el silencio. Al parar el cuerpo, al no tener aparentemente que controlarlo (sabes que no es así) tiendes a ocupar el tiempo en la divagación, en escaparte mediante la concatenación de pensamientos que surgen, en distraerte en memorias que aparecen, en imaginar escenarios y reproducir sueños despierto. No es algo que busques. Es algo que surge espontáneamente en cuanto te quedas quieto. Este flujo mental, que te lleva de un lado a otro, que va produciendo sin cesar juicios y análisis, discriminaciones y titulaciones, sentimientos de querencia y aversión, experiencias de rabia, duda, angustia, miedo, placer, alegría o tristeza, está ahí siempre, pero te das cuenta de él al intentar el silencio. Te parece que esto es tan natural y tan propio de ti que te identificas con ello como el proceso natural que conduce tu actuar, tus conclusiones vitales y también aquellos fenómenos y productos mentales a los que llamas «yo». En realidad, aceptas sin discusión que eres tus pensamientos, te identificas con lo que llamas tu ser racional: tus formaciones mentales, tus percepciones y emociones. Por ello cuando intentas lo contrario, no seguir este flujo de saltos continuos de distracción en distracción, te ves remando contra corriente, con gran dificultad, y tentado a pensar que esto es antinatural y que no te llevará a ninguna parte.

Así que en esta iniciación, mientras controlas tu cuerpo y lo mantienes en quietud a fuerza de disciplina, te das cuenta de que el silencio es mucho más que simplemente parar el cuerpo. Aunque parezcas tan quieto y sereno, sientes que estás lleno de ruido por dentro. Esta es la última ventana, o la última puerta de la casa que quieres cerrar para quedarte dentro, para hacer callar a la mona parlanchina que se mueve sin cesar. Este mono parlanchín con el que te identificas es realmente el que hace tu casa ruidosa. Tu iniciación se enfrenta ahora a lograr el silencio mental.

Muchos practicantes a los que pregunto cómo practican, suelen decirme de seguido: «*manteniendo la mente en blanco*». Cuando así me responden, tengo tentación de repetir el gesto del maestro que ante esta pregunta, pellizó al discípulo que le decía haberlo conseguido, diciéndole: «¿es que estás muerto?» No se trata de mantener la mente en blanco. Se trata de que tu foco no se desvíe, no se disperse en los mil pensamientos, emocio-

nes o imaginaciones, sino que se quede aquí. Los pensamientos surgirán, irán y vendrán pero el aprendizaje es no identificarte con ellos. La imagen que a mí me sirve es la de la montaña, que se asienta firme en el suelo, mientras las nubes y los pájaros pasan o se posan en ella. ¿quien eres, la montaña, la nube, los pájaros, todo junto o nada? Al respecto, cita J. Goldstein: «...*nos sentamos a solas la montaña y yo, hasta que solo la montaña quedó...*»

Habrás realizado en ocasiones la experiencia de la focalización. Vas abstraído en tu pensamiento paseando por el campo, y de pronto oyes un chillido, un grito de alarma de alguien. Instantáneamente el flujo de distracción se interrumpe y tu cuerpo y mente se centra en la búsqueda del objeto de alarma. Estas viendo en otra ocasión una película, y tu ser se incorpora al flujo de la narración, sin saber dónde o cómo estás. Oyes una bella música y te escapabas con ella. Miras unos ojos amados y el tiempo cambia en ti. Vives el placer del orgasmo y tu control mental se diluye. Estas completo para tu foco de atención. Todas las acciones importantes de tu vida, de tu experiencia, son consecuencia de esta forma de proceder, donde la separación entre sujeto y objeto desaparece.

Por ello la postura mental correcta es buscar un foco también para tu mente, para «defocalizar» de esa nube mental de distracción que te trae y te lleva. Ese foco en el zen, al menos al principio, es la respiración. El practicante se «ata» a la respiración, se vuelve respiración, y ese seguir la respiración, ser respiración, es la clave. No se trata de «pensar» la respiración, sino de unificarse con ella en el seno de uno mismo, corporal y mentalmente, en torno a algo no pensable. Esto puede resultar complicado, resulta complicado en la mayor parte de los casos para la mente acostumbrada a expresarse en productos mentales, en pensamientos y emociones. Lo que le has de decir a tu mente es: «puedes ir por donde quieras, pero yo me quedo aquí. Yo soy atención y soy por tanto respiración, momento a momento, instante a instante». Me he pasado años luchando en mi meditación con el simple hecho de no irme con mis pensamientos, de quedarme aquí. Aprendí finalmente que el mero hecho de «volver y mirar» de nuevo focalmente la respiración es en sí mismo meditación. Ésta es la clave. Darse cuenta y volver. Sakyong Miphan Rimpoche dice en «*Convertir la mente en nuestra aliada*» (pág. 43):

Aunque nuestra mente desconcertada esté desentrenada, ya está meditando, tanto si lo sabemos como si no. La meditación es el

proceso natural de familiarizarse con un objeto, colocando repetidamente nuestra mente en él...

En la quietud apacible asentamos la mente en el momento presente. Colocamos la mente en la respiración y practicamos manteniéndola en ella. Cuando los pensamientos y las emociones nos distraen nos damos cuenta de ello, y continuamente volvemos la mente a la respiración; así nos entrenamos.

Una forma de mantener la atención en el foco elegido es ayudarte contando respiraciones. Este contar no es contabilizar, sino mantener el sonido interior del número en el proceso de entrada del aire y de la salida del aire, como un ritmo imperturbable que te fuerzas en seguir, como un sonido interior que resuena en todas tus células. Cuentas de uno a diez y vuelves a empezar. Puedes contar repitiendo el número en la inspiración y espiración, o contar solo espiraciones. Este contar se asemeja en el zen a la recitación de un mantra interior, dejando que te absorba, no permitiendo escaparte; así te entrenas. El momento esencial, como repite el Rimpoche, es el darte cuenta y volver. En esto está la esencia de la práctica de la atención. Imagínate por un momento que este contar es como un tambor que resuena en el centro de una gran habitación vacía donde estás sentado. Si tu mente esta dispersa, saltando de distracción en distracción y de pronto en medio del silencio resuena el tambor, como un trueno, como un relámpago, inmediatamente te focalizas, vuelves a estar aquí, dispuesto y en atención. En esto consiste el ejercicio.

En el zazen, básicamente, se utilizan dos formas de practicar la atención: La focalización y el vaciamiento. La focalización se realiza con la respiración consciente y la práctica de koans. El vaciamiento se practica con el shikantaza. Esta última práctica debe realizarse solo por propuesta del maestro, y ser utilizada por los practicantes adiestrados durante años. La focalización en la respiración, primero contando y luego sin contar, es el método por el que deberán comenzar los que se inician. Mas adelante te explicaré algo sobre la práctica con koans y sobre el shikantaza.

Lo primero que debes aprender en el zazen es la práctica de la atención en quietud. Aprender a parar, a estar aquí, a estar ahora, a ser, simplemente ser, en completa paz. A esto lo llamamos en nuestra escuela «practicar la Presencia». Hacer presencia es estar en el momento presente en atención. El ser que eres no ha de justificarse en función de lo que haces, o de lo que

piensas, o de donde estás o los juicios que se vierten sobre ti. Se justifica por si mismo, simplemente siendo. A través de la presencia entras en el ámbito de la vida real, la única vida, que no se basa en juicios y análisis, en concepciones o reacciones, sino que es por si misma. Te adiestras practicando la Presencia, te adiestras viviendo la vida directamente.

Un segundo aspecto, esencial en el zazen, es la apertura a la pregunta. En la práctica del silencio, renuncias a basarte en tus sensaciones y percepciones para comprender la realidad, renuncias a los juicios y verdades terminadas. Esto es lo mismo que abrirte a la incertidumbre, «abrirte al vacío» se diría en el budismo, abrirte a «la Nube del No Saber», se diría siguiendo al clásico cristiano. Entras en un ámbito en que no te caben las calificaciones hechas. De forma experimental y continuamente, en el silencio renuncias a quedarte enganchado en apreciaciones o juicios, y adoptas la postura de la ultima línea del Sutra del Corazón: «*andar, andar, pasar, atravesar*». En esta práctica, que aquí llamamos «*la Practica de la Pregunta*» se basa la practica con koans de nuestra escuela, que comentaremos mas adelante.

No puedes entrar en la *práctica de la Pregunta* mientras no hagas quietud en tu zazen. Por ello en la iniciación se enseña solo a aquietar el cuerpo y la mente. Durante meses y quizás años estarás entrenándote a parar, a dejar de correr, de perseguir, de controlar, de manipular, de querer saber. Y esto por si solo cambiará tu vida. Se precisa constancia y una profunda fe y dedicación a ti mismo, para dedicarte cada día este tiempo de silencio. Dice Hakuin Zenji:

La práctica del Zen es como frotar la madera para hacer fuego. La forma sabia de hacerlo es seguir y seguir sin parar . Si tu paras al menor signo de calor, y luego vuelves a parar en el momento en que aparece un poquito de humo, incluso aunque practiques por tiempo interminable, nunca veras aparecer el fuego...

La esencia de la práctica. Los tres requisitos

Dôgen resume de forma magistral de que va en esencia nuestro camino, en una cita que hacen suya prácticamente todas las líneas del zen:

*La práctica del Dharma es aprender quien es uno mismo.
Aprender quien es uno mismo lleva a olvidar el yo mismo.
Olvidarse del yo mismo es hacerse uno con todas las cosas....*

He citado que el camino comienza con la practica de la quietud apacible, en palabras de SMR.³ La quietud apacible es la gran tarea del principiante. Conforme te abres a ella, va apareciendo la segunda gran tarea, el interrogante sobre la realidad. El proceso es dinámico y no racional, y se da en medio del silencio, en la escucha del silencio, en la que resuena la pregunta: ¿De que va esto? ¿Quien soy yo?

Por ello el camino del Zen es el camino del despertar. Mientras vives dormido no te haces preguntas, pues das por supuesta tu identidad, y asumes una interpretación terminada de las cosas. Crees saber cuando no sabes. Poner en duda este estado de cosas es tu tarea. Empieza con la investigación (*Damma Vycaya* - La pregunta), con la duda sobre uno mismo, continua con la experiencia de perdida, de olvido del ego, y lleva a la muerte del yo. Y de ahí al despertar, a ver la realidad directamente sin la intermediación de la mente. Este es el proceso que espera al practicante. Pero este proceso comienza por la practica de la quietud, sigue por el autoconocimiento, que significa establecer en el centro de la meditación *la Gran Duda*, o lo que es lo mismo, *la Gran Apertura*. La esencia de la práctica es la investigación sobre uno mismo. Esta investigación no es un recurso racional deductivo, por el cual estudias tu psicología y tus potencias, sino que simplemente te abres a la pregunta de «¿Quién realmente soy yo?» Esta pregunta introduce un elemento fundamental, que es poner realmente en duda quien tú eres. La práctica del zen lo que ha de hacer es llevar al extremo esta duda. Jeff Shore indica que «sin quitarle al ego su corazón la práctica del zen no es mas que masturbación espiritual» La forma de hacerlo es a través de la duda.

Esta es la esencia de lo que quiere decir *la Gran Duda*. La gran duda es como la basurilla que se encuentra en el centro de la concha en el fondo del mar, sin la cual la perla no puede producirse. Esta gran duda es la pregunta que se repite y repite, y pesa como una bola de hierro candente en el centro del abdomen, en palabras de Yamada Kôun Roshi, y que actúa de motor

para el despertar. La duda se radicaliza ante la apariencia del yo. La duda sobre la realidad o no realidad del ego ha de llevarse hasta el extremo. La gran duda te conduce al momento de la experiencia en que eres uno con la práctica, eres uno con la respiración. Ahí desaparece la separación del sujeto y el objeto, estando solo el respirar, solo Eso. En la maduración de esta experiencia se encuentra el despertar. Despertar es hacerse uno con todas las cosas. El proceso practico de practicar la duda es llevar al extremo la comprensión de que realmente no eres ese ego que habitualmente das por hecho. Y si no eres ese ego ¿que eres? Una vez que la practica se profundiza, ya que este proceso no se hace dando vueltas a la cabeza sino con cada respiración, con cada momento de atención, al llegar a la comprensión de la falacia del ego, antes o después aunque sea por un momento, el ego se olvida, en el centro de la experiencia, y esto abre la puerta para ver tu realidad, para ver la realidad de todo y la Realidad toda.

Existen tres requisitos esenciales para la práctica: *la Gran Fe* que implica creer realmente que lo que buscas está ahí, que ya lo eres y es por tanto esa fe es la fuerza motivadora que te hace perseverar. *La Gran Duda*, que ya te he mencionado y que es la esencia de tu práctica y *la Gran Voluntad*. Para el mantenimiento de la práctica, para aceptar sinceramente la práctica de la *Gran Duda* hace falta la *Gran Voluntad*, la decisión firme, la tenacidad y consistencia necesaria para continuar y avanzar aunque te cueste la vida. ¿Que hay mas importante que esto, que te llevará a encontrar el sentido de tu vida y te permitirá ir al fondo de las cosas?

Pero tenlo en cuenta. No es lo mismo aceptar esto en teoría que vivirlo, que enraizarlo en el fondo de tu conciencia. Pues lo que si está profundamente enraizado es la falacia del yo individual separado de la existencia, juzgador y discriminador con el que te identificas. Hacer desaparecer esa falacia en todas las circunstancias es tarea para toda la vida. Experimentar la verdadera naturaleza que somos es *Satori* - Iluminación -. Enraizarla en la propia vida, y extenderla mas y mas en cada cosa que haces es la práctica real del Zen, sin la cual todo lo demás puede quedarse en fuegos de artificio.

³ El Sakyong Myphan Rimpoche enseña la practica del *Samatha Vipassana*, pero en esencia los primeros pasos de la práctica de la atención que el cita coinciden con la enseñanza de la práctica del zazen.

3

Desde el Zazen al Zen. La práctica de la vida cotidiana

Volví a casa, tras tres días que habían pasado como un paréntesis. Lo sentía como si hubiese pasado mucho tiempo, y también paradójicamente como si solo hubiera transcurrido un segundo, como un espacio sin tiempo. Recuerdo que no volvía con ninguna solución a mis problemas, ni tan siquiera con ninguna respuesta. Quizás mas confundida aun que tres días antes. Pero había una sensación vaga, como si algo realmente importante hubiera pasado delante de mis ojos y se hubiera escapado sin que yo pudiera retenerlo. Intentaba ver lo que era, pero no lograba definirlo. Algo fuerte, algo profundo se había removido, y me frustraba no cogerlo con las manos, no apresararlo con la mente. Había estado en silencio, había practicado la atención, o para ser mas exacto, había estado largas horas volviendo de mis despistes y ensoñaciones. Había hecho vida sencilla, y aunque había estado sola y sin hablar, cosa extraña, no me había sentido sola. Esa sensación de estar acompañada al tiempo que sola, fue algo realmente refrescante e incluso asombroso para mí. ¿Como iba a seguir ahora? ¿Dejaría esta experiencia de «iniciación» como un paréntesis esotérico en mi vida? ¿Volvería a mis lugares comunes, a mi forma familiar de seguir mi rutina, soportando como accidentes esas «llamadas» de mi viejo pepito grillo?, ¿O apostaría por este camino menos transitado del que comprendía tan poco? Quizás apostando ya por esta forma diferente de vivir, no me entretuve en argumentos, no realicé ningún DAFO al uso, ni permití que mi mente me gastara malas pasadas, intentando convencerme de una cosa o de otra. Decidí que esta experiencia debía aquietarse, debía dejarla reposar y darme un tiempo. Mi corazón me decía que había abierto una puerta y en frente se extendía un largo camino que no me quedaba mas remedio que recorrer, pero jugaba un poco con mis resistencias, y a entretener las deci-

siones que finalmente tomaría. También sabía que ese camino me alejaría de este lugar familiar de mi yo hablando y hablando sin parar, este saber estar y saber vivir que yo creía tener tan dominado. No estaba dispuesta a dejarme vencer sin luchar. Pero realmente era una lucha sin lucha. Ese duende que se escapaba de mi comprensión me había ya seducido sin remedio.

No supe explicar a mis niñas ni a Daniel que había estado haciendo. Decir que había estado sentada mirando a la pared sin hacer nada durante horas me hacía sentir estúpida. Decir que había estado aprendiendo a vivir de forma diferente me parecía pretencioso. O sea que les respondía de forma misteriosa que había estado aprendiendo Zen. Y cuando vino la pregunta inmediata: «¿y qué es zen, mamá?», de pronto recordé que el instructor de meditación había hecho una diferencia que no llegaba a comprender bien entre la meditación zen, que llamaba zazen, y el zen, cuya definición no me quedó muy clara. La insistencia sobre llevar la práctica de la meditación a la vida cotidiana se me quedó grabada. Era algo así como vivir de otra manera, pero ¿de qué manera? me preguntaba una y otra vez. Me impresionó el dicho de aquel antiguo maestro chino sobre el espejo y el ladrillo:

Mazu estaba sentado en meditación, y Nanyue (su maestro) se acercó a él y le preguntó, como sin darle importancia:

—¿Con qué intención pasas todo el tiempo sentado en meditación?

Mazu respondió serenamente que se proponía convertirse en Buda, alcanzar la iluminación.

Nanyue, sin decir nada más, tomó un trozo de ladrillo roto del suelo y se puso a frotarlo con una piedra.

Entonces fue Mazu quien hizo una pregunta:

—¿Con qué intención frota ese trozo de ladrillo?

—Le estoy sacando brillo para hacerme un espejo —dijo Nanyue.

—Pero ¿cómo podrás hacerte un espejo con un ladrillo frotándolo con una piedra? —preguntó Mazu, confuso.

—¿Y cómo es posible convertirte en Buda sentándote en meditación? —repuso Mazu.

Mazu aprendió así la «meditación sin forma» y desarrolló su dicho más famoso «la mente ordinaria (la vida ordinaria) es el camino».

O sea, que si no había cambios en mi vida, si no convertía lo que hacía cada día en el centro de mi práctica, no serviría de nada esos ratos dolorosos de silencio. Algo de ello intuía, ya que los primeros días me sentí bastante extraña.

Seguí con la decisión y el esfuerzo de prestar atención a las cosas concretas. Me quedaba embobada mirando el cuerpo de mis hijas rodeadas de jabón cuando jugaban en el baño, o perdía la sensación del tiempo cuando me concentraba en la lectura de algún informe, de forma que no oía a mis compañeros cuando entraban al despacho. Había perdido la «virtud» del multitask, pero por extraño que pareciera, no me importaba. Los dos primeros días tras la vuelta de mi «iniciación», hice como que me olvidaba de todo, del silencio, de meditar y de lo que había oído, e intenté volver a mi rutina. Pero de pronto sentí que me molestaban los ruidos, que no me sentía a gusto en medio de tanta actividad frenética, y volví a refugiarme en mi rato diario de silencio. En un rincón de mi cuarto puse una vela y un incienso, extendí una manta y coloqué el banquito que había comprado al salir de la iniciación, y bajo la mirada somnolienta de mi marido, empecé a levantarme cuando todavía todo estaba a oscuras, y me sentaba un rato, antes de que el día comenzará.

No puedo decir que fue fácil. Era contradictorio; cuando me sentaba en silencio de madrugada me dolía el cuerpo y estaba deseando volver a la cama, luchaba contra mis distracciones y el dolor de mis piernas y brazos y el cansancio de mi columna. La cosa mejoró algo cuando empecé con algunos estiramientos y me acostumbré a ducharme antes de la meditación. Durante el resto del día a ratos intentaba estar muy atenta, y eso me hacía sentirme rara, extraña. Alguna compañera del trabajo me dijo: «No se que te pasa Carmela, no pareces la misma, parece que te ha dado un aire, ¿estás mala?». Recuerdo que no me sentó bien la observación. Sentía la lucha y la tormenta dentro de mí, al mismo tiempo que sentía una paz extraña en medio del ruido. En ocasiones era como si me observara a mí misma actuando. Me decía a mí misma: «ahora, Carmelita estás enfadada, ¿tu sabes porque estas enfadada realmente?». Me burlaba un poco de mí, y esto entendía que me hacía bien: «¡venga!, no será para tanto, señora interesante, ¿no será que estás haciéndote la víctima?». Recuerdo una vez que en medio de un enfado con un compañero me fui al baño e intenté un ejercicio que había leído en un libro. Mirar directamente a los ojos en un espejo e intentar sonreír. Al principio vi una mueca, pero luego lo intenté de verdad y sentí como todo el enfado era pura tontería y se disolvía como el agua. Esto me enseñó lo impermanente y falaz de muchos de mis comportamientos. Todo este «mirar dentro», no obstante, me hacía retirarme y no hablar tanto. Donde doña Carmela había sido la dicharachera y la que llevaba la voz cantante, la ejecutiva agresiva de última hora, ahora era una persona más bien callada, que se paraba a menudo como escuchando que aparentemente había perdido la chispa peculiar de ella, y a

veces parecía aturdida, aunque otras veces mostraba una luminosa sonrisa que ni yo sabía de donde venía.

En ocasiones volvía por la tarde bien confundida y deprimida, pues no comprendía el sentido de lo que hacía, en el trabajo, en mi profesión, en mi vida como mujer y como ser humano, porqué lo hacía y cómo lo hacía. En esos momentos solo contemplar a mis niñas, jugar un rato con ellas, y tras su cena y baño acostarlas, me consolaba. Algunos días por la tarde me refugiaba en mi rincón de meditación robándole tiempo a Daniel. Recuerdo que en cuanto me sentaba venían todas las escenas del día como torpedos que no me dejaban estar. Voces y ruidos, olores y sensaciones me asaltaban; las caras de la gente con las que había discutido, negociado o tratado de convencer durante el día, seguían hablando y hablando allí sentada en mi banquito, mientras yo luchaba por aquietar mi cuerpo, por centrarme en «¡respiro ahora, respiro!». A veces todo el tiempo era esta «lavadora» como yo la llamaba, levantándome del rincón como si no hubiera servido para nada. Otras, poco a poco me calmaba, la respiración por fin bajaba, y el momento era solo silencio. Cuando eso ocurría al final de la meditación sentía una energía y serenidad muy especiales. ¿Por qué no podía ser siempre así? ¿Por qué era tan difícil vivir?

Me habían enseñado a prestar atención a las cosas pequeñas. Yo siempre había ido a los resultados. Había mirado por encima de las cosas e intentado pararme solo en lo que creía importaba. Sin embargo, ahora me encontraba ejercitándome a mirar los detalles, los brillos, la luz, los olores. No es que como mujer intuitiva no prestará atención a esas cosas. Particularmente me gustaba el olor a lavanda de mi despacho al entrar por la mañana, con todas mis cosas ordenadas, donde se notaba la mano de Mary, mi asistente. Pero me había acostumbrado a este mundo varonil en el que lo que importa es el multitask, pasar por encima de las cosas y solo fijarse en resultados. El cambio crucial fue percibir que en los detalles, en vivir momento a momento, estaba el nuevo aprendizaje. Me llamó poderosamente la atención cuando al despedirnos en la iniciación, nos ofrecieron la cita del Buda cuando, siendo ya viejo, resumió así en qué consistía la práctica:

«...siempre que veas una forma, sé tan solo el ver; siempre que oigas un sonido, se tan solo el oír; cuando huelas un olor, solo sé el oler; cuando pruebes un sabor, solo sé el gustar; cuando aparezca un pensamiento, sé solo el fenómeno natural que aparece en la mente. Cuando actúes de esta manera no habrá el ser propio, no habrá el yo. Y cuando no esté el yo no habrá huir de esa manera, venir de

esta otra, no ir a ninguna parte. Este es el fin de dukkha. Eso en si mismo es nirvana...»

Después de tanto dar vueltas y de intentar soluciones de todo tipo, resulta que el campo de la práctica está aquí mismo, en lo que hago en cada momento. Es tan obvio que casi me resistía a creerlo. Todo consiste en vivir en plena atención, instante a instante. Había aprendido algunos trucos para este ejercicio, como por ejemplo recitar pequeños mantras en el principio de la acción: «ahora me pongo el vestido, ahora me ducho...» o a pararme en medio de la actividad, irme al baño, respirar durante unos segundos, solo respirar, y luego volver. O escoger alguna tarea sencilla, como archivar papeles, o lavar los platos, o bañar a las niñas, y solo estar en eso, dedicar toda mi atención a lo que estoy haciendo, evitando irme con distracciones, como hacía en mi meditación, pero en este caso siendo mi foco la tarea a realizar. Saltaba de una práctica a otra, un poco confundida pero también esperanzada de que mi espíritu por fin se calmara. Esta práctica que durante la iniciación habían llamado *Samu*, y que tenía similitudes con el entrenamiento de *mindfulness*, era, al parecer, el puente entre el zazen y el zen como práctica de vida

Yo no se que es lo que fue, si mis meditaciones diarias o esas prácticas «de las cosas pequeñas» como yo las llamaba, pero recuerdo vivir momentos, aunque a veces duraban solo un instante, en que desaparecían las preocupaciones y la necesidad de mirar adelante, y me sentía sola allí, en paz. En el fondo de mi misma empecé a sentir una lucidez, una sensación de alegría serena, que me sorprendió. No es que no tuviera el mismo tipo de trabajo, o las mismas preocupaciones, pero en medio de ellas, en medio de mis enfados o pequeñas angustias, me descubría diciendo «¡Ésa no soy yo, no soy yo!». No siempre era así. Si bien a menudo sentía una paz que hasta las personas que me rodeaban notaban mi cambio de actitud, en otras ocasiones me ocurría todo lo contrario, comenzaba a enfadarme con el mundo, me molestaba el egoísmo, el individualismo de las personas. Comprendí, con sorpresa, cuantos «colgajos vitales», cuantos apegos tenía: a mis posiciones en la empresa, a mi rol familiar, a la necesidad de seguridad en Daniel, a ciertas rutinas. Al darme cuenta inicié la lucha para desembarazarme de ellos. Me di cuenta de que cuanto mas lo intentaba mas aparecían. Los apegos se volvieron para mí como sombras, como pesos difíciles de describir. Hoy sé que estaba viviendo una profunda crisis personal de transformación, pero entonces lo sentía como tropiezos continuos, como no saber realmente a que atenerme, como no saber vivir ni como estar. Lo que comprendí es que ya no podía escaparme de

mi camino, pues este camino era mi vida diaria, mis amores y desamores, mis rutinas y preocupaciones, tristezas y angustias, mis responsabilidades y toda mi relación con el mundo, con mis seres queridos y con las cosas. Recuerdo pararme un día ante el espejo y preguntarme con todas mis fuerzas, con lagrimas en los ojos, «¿cómo voy a vivir? ¿Qué va a ser de mí?»

Así que pasé de solo seguir dócilmente el camino de la atención a empezar a preguntar continuamente porqué y para qué. No lo preguntaba como un ejercicio intelectual, y sabía que mi mente analítica, esa mente aguda y rápida que tanto alababan en la empresa, no me servía para nada. Así que mis preguntas eran vitales, las colocaba allí y me daba tiempo para «mastigarlas». No pretendía responderlas rápidamente, aunque esto me costaba a veces mucho: pararme en la pregunta, no en la respuesta. Estas preguntas se quedaron como aperturas en la vida, como incertidumbres que dejaba sin resolver. Conforme estas incertidumbres, estas preguntas fueron siendo la pauta, al contrario de lo que pueda pensarse, conforme sabía menos cosas, me fui sintiendo mas yo, mas auténtica, menos inquieta. Estoy aprendiendo a vivir en un mundo donde muchas respuestas (no me atrevo a decir todas las respuestas) son posibles. Y empiezo a intuir el sentido de la cuádruple afirmación: «Lo que es, es y también no es. Lo que no es, ni no es, ni es». Aceptar la duda vital, rechazar que todo está terminado, preguntarse y vivir la duda enfrente de un suceso, de una flor, de una sonrisa, de una sensación en las piernas, empezó a ser mas frecuente, y curiosamente, me hizo sentirme mas viva y mas libre. Como si me hubiera quitado un peso de encima al quitarme mis certezas, mis afirmaciones absolutas sobre los demás, sobre las cosas y sobre lo que me sucedía. Era comprender por fin que el camino del zen tenía mucho que ver con el dicho del sabio griego: «*conócete a ti mismo*».

La práctica del zen es la practica de la atención en la vida cotidiana. Existe a menudo la confusión de pensar que el zen es una forma de meditación cuyo objetivo es el vacío. Esto lleva a continuas confusiones entre los que se acercan a esta práctica. Por ello es de gran interés la anécdota de Mazu Daoyi. Su maestro Nanyue le lleva al absurdo sobre «*vivir en quietud y meditación*» como forma de lograr la realización personal. El zazen (la practica de la meditación sentada) no debe ser nada más y nada menos que un adiestramiento para la vida, para el camino de liberación que ha de darse en la vida que realizamos, en cada momento. La práctica del Dharma que

es la práctica del zen, nos dirige una y otra vez al mundo de las cosas, al mundo fenoménico como el real campo de acción.

La teoría de las dos verdades⁴

Cuando vuelves de una inmersión en el silencio, particularmente si es una de tus primeras experiencias y no estás particularmente entrenado, te sorprenderá el contraste entre el mundo silencioso de la meditación y la vida ordinaria que te es habitual. Es como si vivieras desterrado en el ruido, y hubiera un mundo mas completo y perfecto que te es evitado. Tu cultura, procedente de las religiones patrísticas, es profundamente dualista. Este dualismo lo llevas a todos los ámbitos de tu vida, y es constitutivo de la conciencia racional, que distingue entre bueno y malo, luminoso y oscuro, placentero y doloroso.

La práctica del zen, y el camino del despertar, te llevará por el contrario a una visión monista de la realidad, resultado de la propia experiencia. La diatriba entre dualismo y monismo ha recorrido todas las culturas y caminos espirituales, y conviene clarificarlo, pues es la piedra angular sobre la que se basa la experiencia espiritual. Desde el dualismo, existe una moderna teoría transreligiosa y transespiritual que podríamos definir como «la Teoría de las Dos Verdades» y que puede sintetizarse así:

«Aceptamos que el mundo fenoménico está regido por el cambio. Todo está continuamente transformándose y también nosotros aparentemente cambiamos. Este cambio produce multitud de formas y nuestro aprendizaje es aceptar y adaptarnos en estas transformaciones. Pero este cambio existe solo en la superficie. En el fondo existe una realidad inmutable, permanente y eterna, que realmente no cambia, al que podemos atribuir carácter divino, mientras los procesos de cambio son fenoménicos y por lo tanto no duraderos. Son de diferente naturaleza. Nuestro destino o meta es lograr la unidad con nuestra real naturaleza, que no cambia y es perfecta, para así alcanzar la plenitud y la

⁴ Incluimos aquí, por su pertinencia, el contenido de una de las charlas del autor sobre el paradigma dualismo vs monismo –el contenido completo de la charla aparece en anexo al final de la obra–.

paz, y alcanzar el nirvana o paraíso (una versión de esto es la tarea de lograr la unificación de nuestra parte divina, estable y permanente, eterna, ya se llame alma inmortal o Atman, con el Dios eterno, creador de todo, ya se llame Brahma o Padre celestial). Esta teoría está impregnada de un profundo dualismo, ya que concede una naturaleza diferente al mundo fenoménico y al mundo esencial.»

Esta diferente realidad, que establece una naturaleza esencial, inmutable y eterna en la base de las cosas pero separada de su apariencia, es también la clave para definir la existencia de un Dios externo creador y unas criaturas de condición inferior, que en su proceso de caída (en el Samsara, en el ciclo de vidas, en el pecado, en este valle de lagrimas, en la dicotomía del mito del cielo y el infierno) viven un itinerario de redención, y al volver los ojos a su creador ejercen la acción de «religar», volver a unir o reunir las dos naturalezas. Este debate nos llevaría lejos de nuestro itinerario introductorio. Si estás especialmente interesado en él encontrarás en el anexo I un análisis más detallado.

La vuelta a casa

Volver a casa desde un retiro se asemeja a regresar al punto en el que andabas perdido, pero quizás con algunas pistas más de por donde ir, e incluso después de solo dos días de zen significa volver con tus rutinas comunes, con tus «*alguienes*», con los roles a los que te has acostumbrado, con las identidades que asumes. Esto se vive a veces como un contraste, como una paradoja muy fuerte.

Este volver a casa es diferente del camino esencial de vuelta a casa del que hablan los autores. Cuando los instructores y maestros hablamos de esto nos referimos al camino para despertar a nuestro estado original, al lugar donde éramos cuando todavía no éramos la forma y manifestación vital que ahora somos. De esto hablaremos más adelante. Ahora me refiero al contraste entre la vida de silencio y la vida activa u ordinaria, como también se expresa. Desde una perspectiva dualista, en el pasado se experimentaba una contraposición entre estas dos formas de vivir, de tal manera que muchos solo percibían la posibilidad de entregarse al silencio desde el rechazo de la vida activa, viniendo a ser contemplativos apartados del

mundo, considerado por los maestros místicos del medievo un estado de vida más perfecto en contraposición a la vida activa⁵.

Desde la perspectiva no dual en la que se asienta el Zen, sin embargo, en este volver a casa del practicante se plantean interrogantes fundamentales. El primero es la comprensión del terreno falaz en el que la vida evoluciona, la pérdida del pie firme en el que la estructura vital parece estar asentada. En tu vida corriente, común, has dado por hecho algunos elementos de referencia que te permiten situarte y evolucionar. Tu identidad parece no estar en discusión. Eres el observador y el sujeto agente de tu vida, y en torno a este observador creas una realidad virtual, firme, sean cuales sean los cambios que aceptes en las cosas y en los seres. Incluso aunque aceptes de buena fe el proceso evolutivo, el tránsito de las cosas y el continuo moverse del universo, hay algo que no aceptas poner en tela de juicio: que tu eres básicamente el mismo en toda esta evolución. Tampoco aceptas que tu destino es desaparecer, como el ser que tu crees ser. Al volver de un tiempo de silencio quizás esto sea también el último lugar de tu defensa. Aceptas la impermanencia en todo lo demás pero te resistes a aceptarla en ti mismo, pues significa perder tu identidad. O quizás antes o después, tras un retiro, o un periodo realmente intenso de práctica, percibas que esa última defensa se ha caído, que no se sostiene esa realidad virtual y que todo está más mezclado y confuso de lo que antes te parecía.

Cuando la propia consistencia de los seres y las cosas se tambalea, y la existencia de un yo separado se pone en cuestión, muchas cosas cambian. Ya no podrás ver, aunque finjas mantenerla estable, la antigua perspectiva, en que dabas por hecho que el otro y lo otro son algo diferente a ti mismo. Esa pérdida de consistencia te hará preguntarte sobre qué es realmente lo tuyo, y cuál es realmente la identidad de las cosas y de tu propia vida. Sentirás el vacío bajo tus pies. Te recomiendo ir paso a paso. Es interesante y crucial haber dado ese paso, pero debe ser un paso práctico, operativo, mientras aprendes a cuidarte no como el yo que creías ser, sino como el «Eso» que descubres. Este tránsito debe realizarse mediante un adiestramiento consistente que durará años. Demasiados practicantes han errado pegando un salto teórico a una nueva filosofía esotérica, sin que su corazón ni su vida acompañen ese salto.

5 Ver la diatriba sobre este punto en *la Nube del No Saber*.

Otro elemento crucial de este «volver a casa» es descubrir que el corazón de la práctica no está simplemente en adquirir cierta destreza en la meditación, sino en convertir la vida, toda la vida, en el campo de la práctica. El silencio se prolonga en la vida ordinaria y la vida ordinaria en el silencio. No son dos realidades diferentes, dos formas de vida diferentes, sino la misma forma de vida. De forma práctica, la pregunta del principiante, *¿ahora que voy a hacer con mi vida?*, se vuelve una pregunta crucial, pues el campo de la práctica es todo momento y no solo al sentarse en meditación. El zazen es, en esta perspectiva, un tiempo de adiestramiento, es un adiestramiento para aprender a vivir mejor, para practicar en cada ocasión, en cada suceso y en cada circunstancia. Y ¿cual es el centro de la práctica? El centro de la práctica es la plena atención, aprender a vivir prestando la atención lucida, atenta y plena a cada cosa que hacemos. Demasiados practicantes han errado pegando un salto teórico a una nueva filosofía esotérica, sin que su corazón ni su vida acompañen ese salto. Comprender que no existe separación entre una vida de silencio, tal y como se practica en los retiros o *sesshines de zen*, y los contenidos de nuestra vida activa, lleva a poner en cuestión la necesidad de separarse del mundo para madurar en la práctica del zen. Podrás ser realmente un contemplativo al tiempo que te sumerges y comprometes con las actividades cotidianas, *un contemplativo en acción*. Este es mi descubrimiento y mi vocación, y aspiro a que sea la tuya.

¿Falta algo?

En la practica del silencio has comprendido por fin la razón íntima por la que los seres humanos andamos toda la vida persiguiendo metas. Nos hemos considerado seres separados y no hemos dudado en identificarnos con un supuesto yo compacto, de virtual realidad, inherente e independiente, que observa los seres y las cosas como externos y que se mueve desde ahí en función del interés propio enfrentado al interés común. Esta percepción de ser separado va acompañada de la sensación permanente de insuficiencia, de que falta algo para completar nuestra vida, para ser felices, para llegar a tener significado. Esta sensación ha dado lugar en nuestro tiempo a una verdadera neurosis de civilización. Nos lanzamos a la búsqueda de aquello que nos falta y que creemos nos completará. *Consumimos* cualquier cosa y cualquier actividad que nos venden como

solución a esta angustia. Nos creemos que si no luchamos sin descanso, otros nos arrancaran de las manos los bienes deseados. Por ello pensamos que esto es lo común, lo normal y la única realidad de la existencia.

Puede que creas que a través de la posesión de cosas, de seres y de situaciones sociales que dan satisfacción o placer resolverás esta soledad, este vacío. Entonces tu vida se centrará en una compulsión para acumular y atesorar. Cuando tengas algo, desearás más y éste será un círculo que nunca acabará. Atesorar propiedades y posesiones significa obtenerlas para uno mismo, e impedir que otros las posean o te impidan su disfrute. De igual manera que la conciencia egoica da lugar al individualismo como valor social, el deseo de posesión da lugar al consumismo y al mercado competitivo, convirtiéndose en lugar común el dicho *homo homini lupus*. El miedo a perder las posesiones, a no tener lo propio, te llevará a vivir en el reino de la codicia. Colocar la posesión del dinero como el centro de las metas humanas ejemplifica bien esta tendencia, que no tiene fin, pues el atesoramiento y la búsqueda de la acumulación económica como fin en sí mismo consume la vida del hombre.

Este deseo de posesión, como forma de resolver la falta que sientes en tu corazón, también se proyectará hacia los otros. Quizás imaginas que encontrarás a la persona ideal, el ser completo que te dará lo que te falta (belleza, educación, seguridad, poder) y que la unión con él (o con ella) resolverá tu insuficiencia. Esto hará que te vuelvas dependiente, y conviertas tu vida en una carrera por encontrar la persona que te dará la plenitud que ansias, el amor ideal que resolverá tu ansia de felicidad. Actualmente, en nuestras sociedades esta búsqueda lleva a la idealización del amor romántico, o de la relación sentimental, o de la unión sexual. La posesión del otro sexo, de forma evidente o simulada, se convierte así en una expresión de la dominación consecuente de vivir en la codicia. Guárdate especialmente de esta compulsión, pues te destruirá y destruirá a otros.

O quizás busques rellenar el vacío que sientes por la seducción que te produce el ejercicio del poder, por la capacidad que crees ver en las personas aparentemente poderosas o situadas en roles sociales de preeminencia, en posiciones profesionales, en las actitudes vitales de los famosos o de los poderosos. El ansia de poder también puede expresarse como ansia de notoriedad o de fama. Y ansiarás tener poder, fama y aceptación social, convirtiendo esto en el fin de tu vida. El deseo de poder significará poder sobre las cosas y sobre otras personas y seres. Y esto normalmente implicará alienar y explotar a otros.

El deseo de posesión lleva a la codicia, la avaricia, la envidia, la inseguridad neurótica, la ansiedad por la pérdida, al miedo paralizante, a la decadencia y a la muerte. La búsqueda y posesión de otros seres lleva a la dependencia patológica, a los celos, a la alienación personal frente a otros, a la neurosis por falta de estima propia, y a otros muchos comportamientos neuróticos frente a los otros. El ansia de poder implica la opresión y el orgullo, la prepotencia y el abuso de otros.

El reino de la codicia lleva al reino de la aversión, el odio o el rechazo. Si vives en un mundo movido por el ansia compulsiva de posesión, tus acciones te llevarán a la desconfianza, al rechazo de otros y a la lucha con quien compite por lo mismo que tu compites. Establecerás la separación y la diferencia como actitud esencial para vivir.

El reino de la aversión es estimulado no solo por el rechazo del que persigue posesiones en competencia contigo, sino por la propia sensación vital de que también algo sobra, algo que no quieres tener, la fealdad, la debilidad, la enfermedad o la incapacidad. No solo sientes que te falta algo sino que te sobra algo que tienes y rechazas tener o ser. En tu calificación de «bueno» y «malo», rechazas lo malo, rechazas lo que no te gusta, lo que te da dolor o te hace daño. Por ello rechazas la vejez y la muerte, pero también la pobreza, rechazas que alguien te controle o te imponga su voluntad. Rechazas también al que no es como tú, al que no le gusta lo que te gusta o no persigue lo que tu persigues, o al que simplemente tiene algo que le diferencia de ti, ya sea la piel, la cultura o la creencia. Del reino de la aversión surgen la intolerancia, el odio y la violencia, el rechazo y las exclusiones, la xenofobia y el racismo. Si habitas en él vivirás ejerciendo la violencia hacia los otros y desconfiando de los otros. También ejercerás la violencia sobre los otros seres, y a veces por esta misma razón la ejercerás sobre ti mismo. Las creencias basadas en dogmas intolerantes es la legitimación de este rechazo. Estas creencias es el sustituto de la ignorancia en que vives y que no aceptas.

La sensación de insuficiencia precisa ser rellenada, ser sustituida. No comprendes lo que pasa y lo que te pasa. Vives en el reino de la ignorancia. No aceptas no saber y por ello te fabricas teorías y dogmas. Aprendes cosas sobre el universo, las cosas y los seres, y esto es bueno, pero extenderás lo que aprendes a lo que no sabes, y darás por cierto y por absoluto lo que es relativo e incierto. De tus dogmas y teorías absolutos surgen tus religiones y filosofías particulares; fabricar religiones es lo que han hecho tus hermanos los hombres a través de los siglos. Tus ideologías se convierten

en instrumentos de legitimación y de dominio. Del reino de la ignorancia surge la intolerancia, el absolutismo, el fanatismo y la exclusión por motivos ideológicos, de cultura o de religión.

Todo esto existe en tu tiempo y en tu esfera personal, practicante de zen con el que hablo. Quizás de forma menos grosera, menos ruda, disimulada por la inteligencia de grupo, por la prevención de formas de abuso extremo, y por la creación de normas de juego aparentemente civilizadas, incluso de formas políticas y legales que aparentan asegurar la democracia y la convivencia, pero dentro de ti y fuera de ti la sensación de que algo falta ha sido una constante, llevándote al reino de *dukkha*, del sufrimiento. Esto ha sido así hasta ahora, y por eso surge la crisis. Algo no está bien en este ansia por correr y correr tras cosas y seres que se escapan, por lo que al final resulta vano. Este querer tener, querer controlar, querer vivir el placer y rechazar el dolor, el decaimiento y la muerte, es un correr absurdo. Al final todo se escapa de entre las manos, y el castillo de naipes tan dolorosamente construido se viene abajo. Te has dado cuenta de lo absurdo de tu intento y de pronto te has parado.

De pronto te has parado, y en este mirar el presente, en este volver a casa en el que estás empeñado, te has quedado sin saber adónde ir. Te has sentido extraño y has preguntado: «¡Ehi! ¿Realmente me falta algo? ¿Realmente no está todo aquí?». De una forma oscura, como en neblina, has experimentado, aunque sea por un instante, que todo estaba bien y que nada era necesario. Esta misma experiencia te ha dado vértigo, pues ha puesto patas arriba la asunción mas íntima, mas aparentemente fundada de tu existencia: que eres imperfecto y que tienes que salir a buscar lo que falta.

Poner en tela de juicio, en interrogante y en duda, la afirmación de que algo falta es el paso crucial que implica vivir el Zen. Tienes dos alternativas: o bien tu vida es un peregrinar en busca del objeto, la persona, la situación, el estado que te completará y que ha de ser conseguido o ha de serte dado, incluso aunque el premio se encuentre después de la muerte, o bien aceptas que todo está ya aquí, y lo que has de hacer, tu tarea real, es venir a darte cuenta, despertar. Este segundo camino es el camino del zen. Significa realizar una vida desde el ser perfecto que ya eres, y renunciar no a las cosas y los seres, sino a que las cosas y los seres tienen algo que tu no tienes y a la falacia de que resolverán la falta, el vacío que experimentas. Eso exige una experiencia, una transformación vital a realizar en el silencio y en la vida, y también una acción consecuente que hoy emprendes.

El camino del zen es vivir desde el ser completo que ya eres, aun cuando todavía no lo experimentes.

ZEN EN ACCIÓN

El Zen es el camino de la vida ordinaria practicado desde la esencia del ser. Nuestro programa como practicantes es desarrollar lo que llamo «*el zen en acción*», esto es vivir desde la esencia haciendo que la vida activa ordinaria se convierta en el verdadero camino. Y ¿cómo hacerlo? Has de hacerlo viviendo cada cosa, cada acontecimiento en plena atención.

Este es el caso del Buda, que avanzó en la práctica del silencio hasta su despertar a través del camino medio, y desde ahí continuó sin interrupción una práctica incesante mientras en su interior vivía el nirvana, manifestando en su actividad diaria el único paraíso que existe. También es el caso de múltiples maestros, que sacaron las consecuencias para la vida ordinaria de un trabajo contemplativo profundo con un cambio radical en su nivel de conciencia, hasta el punto de llegar a decir, como Mazu Daoyi «*la mente ordinaria es el camino*». El óctuple camino del Buda es el camino medio en la vida ordinaria. La tradición Mahayana se centra en una llamada para la transformación de la vida en beneficio de todos los seres. Necesito aclarar que no participo de la crítica que hoy, a veces de forma superflua, se atribuye a los contemplativos, en el sentido de que su actitud es el alejamiento de los problemas humanos. Si como practicante de zen tienes autentica dedicación, el centro de tu vida será la transformación del mundo, desde tu propia práctica y experiencia. Comprenderás cómo lo que haces influye en la vida de todos los seres. Es necesario que consideres tu práctica del zen como la práctica de tu vida. En tu vida activa la práctica del zen es un entrenamiento para que tu atención y tu incorporación a la manifestación que eres se haga evidente. Pero en otro periodo, o en determinadas fases de tu vida, el silencio será tu actividad central; en él habrás de encontrar tu contribución de una forma mas oscura y misteriosa, arrojándote por completo a esa nube de silencio que te envolverá.

Decir que *la mente ordinaria es el camino* es decir que en el desarrollo de las pequeñas y grandes cosas de la vida es donde el zen ha de desarrollarse. Cuando te sientas en zazen has de introducirte con coraje en el olvido de ti mismo y de todas las circunstancias que perseguías fuera, haciendo que cada momento sea el centro de tu atención. Este silencio, en el que no

existe ni ser, ni nada, ni algo que pensar y donde la pregunta se abre en espera amorosa, reverbera en todo lo que haces. Desde ahí tu relación con las personas y con las cosas cambiará por completo.

Intervendrás en la vida desde la libertad del que ya no lleva la carga del pasado o el miedo al futuro. Tu actitud radical de indiferencia apasionada viviendo realmente el presente contrastará de inmediato con lo que es común en tu medio de vida. No debes hacer nada especial, sino vivir desde la coherencia y la atención que cultivas. Cada uno de tus momentos será así un momento especial, pues será el único momento. Si esto no lo vives así, habrás de volver una y otra vez a tu silencio, a ese no-saber y no entender en el que se abren los brazos y el espíritu en la espera y en oscuridad. Muchas veces en este proceso sentirás la lucidez del dolor y también la alegría en el hecho de vivir, siendo una u otra vivencia consecuencia de las circunstancias concretas en que estés. Pero en una u otra situación sentirás que estás enraizado en la existencia, que miras las cosas desde tu lago interior en el que todo está en calma. Esto te permitirá tener una visión más directa, más completa de la vida que discurre en tí.

No vives más intensamente por el hecho de que te dejes envolver en el drama de tus emociones y te sientas fuera de ti, incorporándote a tu personaje y perdiendo conciencia del momento. Por el contrario, cuando haces esto te pierdes en tu miedo, tu angustia o tu cólera, o quizás te pierdes en tu tedio o en tu aburrimiento, y haciéndolo sientes como te alejas de lo que es real. Si caes en la cuenta de esto siéntete afortunado, pues eso significa que puedes volver a tu silencio en medio de los acontecimientos y mantienes tu ligazón en todo momento con el zen que practicas.

Otras veces podrás sentir como resuena la palabra que te guía en tu silencio, el sonido que repites en tu ejercicio (contar respiraciones, el MU, etc.), situándose en la parte trasera de tu conciencia mientras hablas, escuchas o actúas. Es como si estuvieras enganchado desde dentro, la unión con quien tú realmente eres en tu vida ordinaria se convierte poco a poco en parte de la actividad o no actividad que ejercitas cada día como alimento y aprendizaje continuo.

Para ello no debes ser tacaño con tu silencio. Debes ser en todo moderado menos en la practica del zazen, a la que te debes dedicar de forma intensa. Esto quiere decir que puedes mantener la paz, el espíritu sereno en medio de la tormenta, mientras te entregas con todo tu corazón a la práctica del silencio. No negocies con tu practica siendo tacaño con tu tiempo; vuelve a ella tantas veces y tanto tiempo como puedas.

Cuando practiques una sencilla actividad, conducir, caminar, hacer tareas manuales, esperar a alguien, etc. vuelve si puedes a tu silencio, repitiendo tu sonido interior mientras te centras en la tarea concreta que te ocupa: esto es practicar Zen. No te escapes de la tarea con tus pensamientos, y tampoco con tu silencio, sino que mantén tu foco en ella mientras dejas que el silencio resuene. No busques preguntar, ni analizar ni resolver las cuestiones⁶, pero mantén tu espíritu atento a todo lo que en ese momento ocurre. Esto, que quizás al principio te pueda parecer difícil, no caer en un «*vagabundeo mental*», será fuente de gozo y profunda paz cuando te acostumbres a ello. La atención en la actividad misma se realiza como si trabajaras con una especial música ambiental, que es el silencio que resuena en el trasfondo de tu quehacer.

La práctica de las cosas pequeñas es importante para mantener la atención. Tiendes a despistarte cuando haces algo rutinario, como conducir, pasear, arreglar la casa o cuidar a los niños. Sin embargo son excelentes momentos para practicar la atención. Escoge algunos de estos momentos de forma singular, y comprométete a no escaparte, a convertirlo en tu foco de atención y de entrenamiento, haciendo el mismo esfuerzo de estar presente como cuando practicas zazen. Esto es la practica del *Samu*, o trabajo focalizado. Extiende esos momentos si puedes, convirtiendo tu tiempo en tiempo presente. Esta es la verdadera práctica⁷. Párate de vez en cuando, respira y vuelve a ser consciente del momento. Observa las cosas y los seres desde el silencio, y acepta no juzgar, no quedarte fuera, por lo que serás mas consciente de tu propia realidad, de tu propia reacción y de tu intento de juzgar, discriminar, y reinterpretar la realidad. Esta observación te permitirá incorporarte a lo que ocurre de forma directa, fresca y nueva.

Tu zen es el punto de partida para la transformación del mundo. Porque eres practicante zen vives comprometido con todos los seres. Esta es la magia de tu doble condición. Te vas incardinando en el centro de la existencia mientras trabajas infatigable por el bien de los seres. Puedes sentir

6 No se trata de mantener un espíritu acrítico sino todo lo contrario, la curiosidad genuina por lo que ocurre se mira desde dentro, no desde la elucubración mental y los apriorismos. La lucidez ante lo que realmente ocurre permitirá respuestas y reacciones realmente sabias, no basadas en la defensa del yo, sino en contemplar la realidad directamente.

7 Alguien me dijo: «Es como si me diera vacaciones de mi mismo» Ese «mi mismo» es el yo discriminativo. Yo añadiría: darte vacaciones de ti mismo es la forma de encontrar tu yo mismo o como diría el Buda: «Salir del lugar propio para ir al lugar común».

cansancio físico, mental o emocional, pero tu espíritu no se cansará pues se alimenta en tu silencio, del que surge una fuente de energía inagotable.

Una persona realizada en el *zen en acción* es alguien que ha alcanzado el factor de ecuanimidad que es propio de los seres despiertos. Eso espero que tu lo alcances a través de tu práctica. De acuerdo con los siete factores para la iluminación que el Buda explicaba en el sutra *Anapanasati*, el último, la ecuanimidad, requiere el desarrollo de una atención viva en lo que ocurre en cada momento. La atención viva (*Sati*) lleva a preguntarse, a investigar sobre la realidad (*Damma Vicaya*). La actitud atenta y abierta se muestra a través de una energía sin cansancio que permite la persistencia en la práctica (*Viria*); ésta nos conduce a un estado de interés gozoso y lucido (*Piti*), en la paz y la quietud del ser en si mismo (*Pasadhi*), que permite la concentración en lo que toca en cada momento (*Samadhi*), y que se acompaña de serenidad ante cualquier circunstancia o situación, ecuanimidad (*Uppakkha*).

Persistimos en la práctica, que aquí vale tanto para la meditación sedente como para la vida activa, a través de la concentración (*samadhi*). Todos estos factores se complementan y se crean entre si, conduciendo a la ecuanimidad como síntesis del estado despierto del practicante de zen. Alcanzar la ecuanimidad a través del misterio que vives en el zazen significa que te mantendrás en paz a través del éxito o el fracaso, la fama o la desgracia, la ganancia o la pérdida, el dolor o el placer. Te mantendrás enraizado en tu existencia. Te resistirás a doblarte, abatirte o desesperarte en cualquier situación, y mantendrás tu actitud humilde y de amor desinteresado en medio de todos tus éxitos, sean del tipo que sean.

El factor de la ecuanimidad integrado en la vida activa te permite mantener tu visión no condicionada en relación con personas y situaciones. Aceptas por igual lo que ocurre, quedando libre de discriminación. Es como si habitaras en un país diferente, que te permite mirar a las cosas y los seres en paz y con amor, y al mismo tiempo te permite estar y ser muy real en cada momento. Miras de frente las cosas sin prejuicios y haces crecer la compasión en todos los acontecimientos, la actitud amante y amorosa por todos los seres y todas las cosas de forma desinteresada y sin condiciones, lo que te dotará de una profunda alegría de vivir en el espíritu.

Todo se hace mas claro y lucido, y te estimulas a profundizar tu practica; el silencio te llama como el lugar desde el que encuentras el secreto de cómo vivir. Te haces consciente del cambio y de la contingencia de todas

las cosas. Te sientes transeúnte, viajero de paso, viviendo como tal, haciendo lo que hay que hacer y luego dejando el trabajo, para desaparecer y cambiar a otra existencia, a otra manifestación.

Esta actitud te lleva a una profunda y gozosa independencia y libertad. Te permites avanzar en el desapego, al tiempo que mantienes el amor incondicional, como un flujo subterráneo que te alimenta. J. Goldstein te recuerda cuales son los atributos de la acción de un ser transformado por el zen: *relacionarte con todo como si ya hubiera cambiado y desaparecido, actuar sin apearse a los frutos de tu acción, o como diría el Dalay Lama, comprometerse profundamente con tu práctica y tu acción mientras te desapegas de los resultados de la misma*. Te comprometes, actúas, y luego lo dejas y desapareces.

Mantén tu mente-corazón en paz en medio del conflicto, de los acontecimientos y del continuo cambio de la vida activa; mantente ecuánime y en silencio en tu interior. En esta forma de actuar la verdadera sabiduría te guiará en todas las acciones y te permitirá volver a la casa existencial que siempre estuvo allí.

Desde la atención a la pregunta

Te he indicado que has de comenzar practicando la quietud atenta, la atención viva en lo que pasa, no intentando escaparte ni distraerte. Este ejercicio ira poco a poco cambiándote, de igual forma como el continuo pulido da brillo y belleza a una madera noble. Un material que es en si noble adquiere a lo largo del tiempo con el continuo cuidado una patina de mayor belleza, que en el arte japonés se llama «*sabi*». De igual forma una persona que adquiere sabiduría y belleza interior, como consecuencia de un continuo ejercicio y cuidado espiritual se dice que adquiere «*wabi*». Ambos términos llevan implícita una perspectiva de belleza imperfecta y no terminada, que incluye un cierto anhelo espiritual por el cambio. Este cuidado es el que realizas con la practica del zazen de quietud. Aprender la quietud física y la quietud mental se convierte al principio en una experiencia dolorosa que exige gran disciplina, y eventualmente se transforma en una experiencia gozosa a la que desees volver. En algún momento quizás has experimentado que todo está allí y que nada falta. Tu existencia es este ser en si, centrado en el vientre, en solo respirar, que mora en paz y que no busca nada, que no tiene prisa y que no persigue nada.

Tu práctica en las cosas pequeñas también se irá transformando. Al principio has tendido a seguir haciendo lo que hacías, vagabundear con la mente, analizar, juzgar, discriminar, saltar de aquí para allá, y convertirte en ese personajillo que no se queda quieto y que a todo pone nombre («*la mona parlanchina*» o «*la loca de la casa*» la hemos llamado). Pero a base de esfuerzo le has quitado la palabra, y a veces simplemente estás aquí, haciendo lo que toca, siendo lo que toca, y todo está bien.

Sin embargo, amigo y amiga, esto no es suficiente. No te vas a volver una estatua feliz, una fotografía que cambia en cada momento, sin continuidad, sin pasado ni futuro, un ser quieto y feliz, sin preguntas, sin respuestas, sin interés ni conocimiento. No es esto el fin del Zen. Como citaba Dogen: *La practica del Dharma es el conocimiento de uno mismo...* Por ello de forma muy práctica, de forma progresiva, en tu zazen, y en tu vida ordinaria, conforme profundizas aparece en cada respiración la pregunta, tu pregunta vital. Aprender a tener más y más una actitud abierta, en espera, en interrogación, a la incertidumbre. Este es el transito desde *Sati*, atención plena, a *Damma Vicaya*, investigación o cuestionamiento del dharma. Este cambio, de la quietud disciplinada a la quietud interrogante, abierta, ha sido llamado de muchas formas por los maestros y místicos. Ya hemos oído a Dogen. Juan de la Cruz lo llama indiferencia apasionada, siendo la parte *apasionada* la actitud de apertura. La practica del koan es la práctica de la *pregunta*. En la practica de *La Nube*, la Pregunta es ese mismo lanzar los dardos de amor (amor sin objeto, apertura y aceptación) en medio de la Nube del Olvido.

Baste ahora indicar que la investigación, la actitud curiosa y abierta que lleva a interrogarse qué hay ahí, qué pasa, por qué pasa, es la actitud que continúa en la práctica. Pero no es éste un interrogarse intelectual, sino es mas bien una apertura a la vida, al momento. La práctica de la quietud podría llevarnos a una cerrazón, a un estar quietos pero no interesados, no abiertos a nada ni a nadie. Esto puede ser un refugio defensivo que esconde el deseo de protegerse frente a algo o frente a alguien. Si te quedas ahí es que hay algo que curar, algo que revisar. La práctica del zen necesariamente te lleva a poner en interrogación toda tu vida, no para tener una respuesta alternativa sino para mantener una actitud de apertura y aceptación de la incertidumbre. Habrán cosas que quedarán contestadas en la experiencia, pero si esta respuesta es fruto de la experiencia no será nunca resultado de conclusiones cerradas, sino apertura sabia a la pregunta presente, que da lugar a otras preguntas y otras respuestas, que no se

imponen, que no se justifican en si mismas, sino que produce una incorporación mas intensa a la vida en continua incertidumbre concatenada.

Por eso la apertura a la pregunta, practicada como un koan o simplemente como la aceptación del estar en apertura a la incertidumbre es imprescindible en el camino del zen. Esta práctica te convertirá en alguien vivo, curioso y profundamente apasionado y comprometido con la existencia, con lo que sucede, pues en vez de la cerrazón del dogma vives la apertura de lo no conocido, de lo no decidido, pero cuyo interrogante aceptas plenamente. Un maestro del *Samatha Vipassana* lo definiría con las dos palabras de la práctica: *Samatha* significa quietud, paz, como parte inicial de la práctica. *Vipassana* significa «mirar dos veces», esto es, abrirse a lo que ocurre, estar en plena atención, pero también en apertura e interrogación a lo que ocurre.

Entonces se impone preguntarse: *¿Qué está pasando?, ¿porqué está pasando?, ¿cómo está pasando?* Estamos acostumbrados en nuestro proceso mental a estas preguntas, pero aquí, quizás por primera vez en nuestra vida, examinamos la realidad desde la atención plena ardiente y alerta, que implica la desaparición de las barreras entre el sujeto que examina y lo examinado, de forma que el camino de la comprensión surge desde una perspectiva diferente. En esta perspectiva «*la causa y el efecto se hacen uno*».

En ocasiones se comprende mal en qué consiste este camino espiritual, como si fuera una práctica en la que la mente se queda en suspenso y todo se vuelve confuso y mezclado, entrando el practicante en una especie de éxtasis en el que la ciencia infusa se produce. Esto es totalmente equivocado. La práctica de la plena atención, entrenada durante la meditación sedente, y ejercida en todo momento con una actividad focalizada, te volverá un ser lucido, abierto plenamente a la realidad, sin prejuicios ni dependencias egoicas, con capacidad de interrogarte de forma nueva, de abrirte a la esencia de las cosas y de verlas y comprenderlas de forma completa, real, siendo tu en ellas y viviéndolas desde dentro. Este ver desde dentro desarrollará la llamada sabiduría esencial, o *Chi-e*, que es intuición luminosa y comprensión desde dentro. Por tanto la práctica de *La Pregunta* es la clave para la liberación, pues lo contrario te volvería un ser atento pero no lucido, con anteojeras y visión de túnel, por muy concentrada que ésta fuera. Una civilización despierta está formada de seres libres que han superado sus identificaciones egoístas, preguntándose sobre sí mismos y sobre lo que les rodea y adquiriendo una forma auténtica de mirar no juzgando. Supone por sí mismo un avance transpersonal de la conciencia,

que no tiene nada que ver con el magma de síntesis pre-mental en el que a veces se coloca a los practicantes de las corrientes espirituales. No tiene nada que ver con ser dominados por un dogma particular o por uno u otro gurú, si éste se ha olvidado de su función de servicio y de la apertura amante a la que una mente iluminada debe dirigirles.

J. Goldstein, para resaltar el papel crucial del «*sabio discernimiento*», cita la conversación entre el rey Melinda y el sabio Nagasena. El rey Melinda le pregunta: «*¿Cuántos de estos factores son necesarios para la iluminación?*» La respuesta de Nagasena no se hace esperar. «*Solo uno es necesario. El factor de la discriminación (investigación) de los objetos mentales*» - «*si solo uno es necesario, ¿por qué la instrucción es sobre siete?*», pregunta Melinda. «*La investigación de los fenómenos es como una espada dentro de su vaina. Los otros seis factores sacan la espada para que ésta pueda cortar el nudo de la oscuridad*» concluye Nagasena.

Solo tu apertura a la realidad, tu inmersión en el mundo del espíritu abierto te puede permitir despertar. Tu estado anterior es muy parecido al sueño, ya que andas obnubilado con tus pequeños fantasmas, tus emociones y apegos, y solo ves lo que quieres ver. Lanzas epítetos, calificaciones y títulos a lo que ves y a lo que vives, cegándote y cerrándote a la realidad. La práctica de la liberación es la liberación de tus dogmas comunes, permitiéndote preguntas para las que no tienes respuestas, preguntas directas de lo que vives. Esta práctica te permitirá ver por fin las características reales de la existencia.

Y lo primero que ves si miras realmente es que todo cambia, que todo es un proceso continuo de transformación, de nacer y morir, de aparecer y desaparecer. Esta es la conclusión de las palabras del Buda, «*el que percibe la impermanencia, percibe firmemente la realidad del no ser, del vacío, el que percibe el no-ser, alcanza el despertar*». Este proceso de cambio y transformación permanente es examinado, analizado buscando la causa y el porqué, lo que lleva a conocer y comprender las relaciones de causa y efecto. Insisto que esta comprensión es ya comprensión «despierta», en tanto que no es el resultado de elucubración mental, sino de ver, de mirar en profundidad las cosas y los acontecimientos.

Pero también te haces consciente de que todo lo que ves está condicionado por las emociones negativas que te apegan a las cosas y a ti mismo: puede ser la envidia, los celos, la avaricia, la angustia, el odio, y el miedo, entre otras. Al hacerte consciente de las causas de tu apego, y de cómo deformas la realidad en función del mismo, al mirar directamente, te en-

frentas a ellas, y comprendes las razones reales por las que haces las cosas y tomas tus propias decisiones. Esta confrontación se entremezcla en tu vida, en tus acciones ordinarias. El mero hecho de mirar tus reales motivaciones con discernimiento sabio te permite iniciar su superación. En unos casos será el inicio de un camino de renuncia y de independencia. En otros aparecerá claramente la necesidad de romper, de renunciar, de separar o de unir, lo que supondrá cambios y decisiones vitales muy importantes en muchas ocasiones.

El proceso de practicar *La Pregunta*, el sabio discernimiento, ha de recorrer varios niveles de la realidad. No solo se trata de intentar comprender la naturaleza de las cosas. Es también intentar comprenderte a ti mismo. En este ámbito te interrogarás sobre *la motivación* que está detrás de tus opciones vitales, de tus decisiones y de tus actos. Verás la relación causa/efecto de forma directa sin engañarte y esto supondrá un proceso de depuración y limpieza en tu forma de vivir. Mirando de frente a tus motivaciones darás el paso, según el Buda, para adquirir motivaciones más elevadas, más libres.

La búsqueda de tus motivaciones te llevará a reconocer tus *dependencias* emocionales y mentales. Podrás contemplar con claridad estas dependencias, que están basadas en los obstáculos para tu liberación, determinadas por la cólera, el deseo obsesivo, la pereza, la angustia, el miedo o la duda. Mirar las causas de frente es el primer paso para liberarte.

Desde el proceso de depuración que supone el reconocimiento de tus apegos y dependencias volverás la atención al *carácter impermanente*, no estable e interdependiente, de tu vida y de su interrelación con todos los fenómenos, contemplando en cada momento esta impermanencia en todas las manifestaciones, en lo que sucede en cada momento. Esto permitirá una visión totalmente alternativa de qué o quién realmente eres, rompiendo las barreras de tu ego y aproximándonos a un vivir liberado y despierto.

Deberas insistir en esta forma de practicar en todo momento. Particularmente en momentos de conflicto, cuando te quedas atrapado por un flujo pasional de tu comportamiento, has de poder ejercitar este factor e interrogarte por las razones de tu estado. Muchas veces el mero hecho de reconocer con claridad lo que pasa, supone ya la puerta para liberarte del conflicto y del estado emocionalmente enajenado. Esto se produce cuando reconoces la insubstancialidad del conflicto, o te enfrentas a la falta de autenticidad del personaje que adoptas cuando te sientes dolido o dañado,

cuando te sientes colérico o angustiado. Si el sujeto del conflicto pierde sustancia, el motivo del conflicto también la pierde.

Desde la atención y la superación de tus dependencias podrás *transformar tu carácter y personalidad negativa en un carácter y personalidad positiva y creativa*. Así una personalidad colérica y en conflicto con el mundo se transformará en una personalidad creativa, curiosa y proactiva a favor de la vida. Una personalidad paranoica o con tendencia a la enajenación emocional se convertirá en una personalidad serena y alegre, una personalidad feliz que disfruta momento a momento desde la centralidad de la existencia; una personalidad angustiada y en continuo desasosiego frente a los acontecimientos, se volverá una personalidad reflexiva y serena, que se toma en serio la vida participando de ella desde la comprensión y la confianza en si misma; una personalidad depresiva y abatida que percibe el mundo como un lugar oscuro y negativo, se volverá una personalidad positiva y optimista, que se encuentra en casa en todo lugar. Una personalidad miedosa e incapaz de vivir, por fin, se volverá una persona sabia y espiritual, capaz de mirar profundamente las cosas y los seres, de entender las claves de la existencia, y de guiar a otros desde el amor. La práctica del Zen, con una guía sabia, puede ser también una terapia poderosa.

4

El conflicto y la noche

Vino de pronto, como una tormenta no anunciada. Quizás debiera haberla prevenido, debiera haber intuido que estaba poniendo demasiadas cosas en cuestión, que me acercaba peligrosamente al borde del precipicio. Sin embargo, con esa presunción propia de las personas acostumbradas a triunfar, pensé que yo no tenía problemas profundos, que en el avance de este camino que había iniciado mis síntomas desaparecerían poco a poco y podría volver a ser la persona alegre y dicharachera que siempre había sido. A pesar de la experiencia que estaba teniendo, no renunciaba todavía a seguir siendo centro de la atención, la más chistosa, la que se llevaba de calle al mejor chico de la fiesta. Escondía debajo sin embargo, ahora lo sé, una persona débil y con muy poca confianza en sí misma, profundamente herida que estaba gritando por ayuda y cuidado.

Todo empezó un día en que habíamos quedado con Amelia y Paco a cenar. Estas cenas entre amigos siempre han sido para mí un momento esperado, la ocasión para relajarme y lucir mi admirable capacidad social, de hablar de las mil y una cosas, pareciendo entender de todo. En ellas manejábamos como un juego de esgrima la ironía y el juicio a situaciones y amigos, divirtiéndonos con anécdotas y torpezas de otros. El ambiente era relajado, el restaurante era elegante y hogareño, y yo suponía que podría tener un tiempo de escape del proceso mental que me aturdí y no me dejaba escapar de mis preguntas continuas, ya que tras mi práctica inicial me seguía sintiendo extraña e intuía que dentro de mí estaban moviéndose muchas cosas, lo que me hacía sentir miedo en muchos momentos y aparecer insegura y tensa en ocasiones. Así que no esperaba lo que iba a ocurrir cuando Paco comenzó bromeando de un nuevo compañero de trabajo, extraordinariamente tímido y tartamudo, que se con-

virtió en el centro de su sarcasmo. Cuando estaba parodiando la torpeza de su compañero y todos reíamos frívolamente la gracia, de repente yo me paré. Me quedé enganchada mirando fijamente a la romántica vela que alguien había colocado en medio de la mesa, volví mi rostro a las caras de risa fácil que tenía enfrente de mí y mi boca cambió de la carcajada fácil a una mueca que me imaginaba horrorosa, mientras las lágrimas de rabia por mí misma y por los demás me saltaban a los ojos. No pude por menos que levantarme precipitadamente improvisando una excusa y salir pitando al baño. Sentada en la taza deje rienda suelta a las emociones que pugnaban por salir. Una mezcla de lágrimas incontenibles y de gritos histéricos me ahogaba, mientras sentía un profundo nudo de ansiedad en el pecho, y me preguntaba angustiada que estaba pasando. Era una nube negra de rabia, pena y descontrol que me hacía sentir miserable y no soportar más verme actuando con las poses que habían sido fuente de éxito y aprecio entre mis amigos y entre mi familia. Me repetía sin cesar, entre hipo e hipo, «¡nunca mas, nunca mas!!», sin entender bien porqué lo decía. Sabía lo ridícula y lo cruel que me había sentido en relación con el pobre hombre del que nos reíamos, pero no podía comprender la reacción histérica que había provocado. Prácticamente tirada en el suelo, con el rimel corrido y con una mueca de llanto en la cara, me encontró mi amiga, sin que recuerde el tiempo que había pasado. Disimulé un mareo y acepté que me cuidara preocupada, y que me arreglara como si fuera una niña pequeña el pelo, el vestido y la cara. Salimos del restaurante, entre la preocupación y las disculpas de Daniel y mi estar aturdido y desmadrado, mientras prácticamente me llevaba en volandas hasta el coche. Deje caer mi cuerpo en el asiento de atrás, y solo recuerdo vagamente que Daniel me desnudó y me acostó, entregándome a un sueño inquieto lleno de pesadillas y visiones.

En mi sueño me sentía desnuda en medio de la calle. Yo quería taparme pero no encontraba nada para hacerlo. Hacia un frío nocturno de diciembre y llovía; corría por una avenida con luz escasa transitada por un montón de gente, que se volvía curiosa al ver mi desnudez, pero luego seguían su camino apresurado. Nadie parecía pasear, y nadie se paraba a intentar ayudarme. Todos tenían mucha prisa por ir a alguna parte. Algunos reían estrepitosamente al mirarme, y otros me gritaban cosas obscenas que no recuerdo, pero que me hacían sentir más avergonzada de mi estado. Yo corría, mojada y aterida, de rincón en rincón, intentando alejarme de la luz de las farolas. En algunos rincones había mujeres buscando clientes, y yo no quería confundirme con ellas, pero por mi estado me imaginaba como la más degradada de todas ellas. Intentaba llegar a mi casa donde entendía que encontraría ropa

para cubrirme y calor en que refugiarme. Pero no sabía el camino, así que daba tumbos de un lado a otro, hasta que una figura oscura se me acercó. Solo recuerdo unos ojos llenos de odio y una boca lasciva antes de que se me echara encima. Me desperté sudando y respirando en suspiros entre mi llanto entrecortado, hecha un ovillo. Lo primero que vi fue la cara de mi marido que me miraba asustado mientras me llamaba.

Pasaron varios días. Yo estaba de baja, sin apenas fuerzas para levantarme de la cama, envuelta en confusión y oscuridad. Mis pesadillas se repetían, en diferentes escenarios, siempre corriendo hacia algo y siempre faltándome algo íntimo. A veces estaba desnuda y a veces había perdido a una de mis niñas y no sabía encontrarla. En una ocasión llegué desnuda al borde de un acantilado, y no podía pararme hasta que me precipité por el abismo, mientras me despertaba gritando. La sensación de vacío y de vértigo que me había llevado al zen, ahora era devuelta en pura angustia y oscuridad, en locura aparente y sensación de que había perdido por completo el norte. Seguí así varios días hasta que al final consentí en acudir a un psicoterapeuta de confianza, cargada de ansiolíticos y sedantes. Este profesional practicaba también el zen, y se me definió como «transpersonal» aunque no entendí totalmente el alcance de este calificativo.

Comenzamos intentando comprender mi historia personal y entender mis sueños a los que llamé «gritos de mi subconsciente». Tras un proceso de varios meses, paulatinamente y de forma dolorosa, empecé a comprender y aceptar mi situación y vislumbrar el sentido íntimo de estas «llamadas dolorosas». Poco a poco esas pesadillas dieron lugar a una calma extraña, una calma dolorida, tensa, ayudada por los sedantes nocturnos y por el constante trabajo analítico durante el día, que duró varios meses y que significó mi tiempo de recuperación, de aceptación de mi vida y de sanación de mis heridas. De vez en cuando era interrumpida por una pesadilla aislada, o por un momento de turbación y oscuridad. Pero poco a poco, aunque se me había indicado que abandonara la práctica del zen durante mi psicoterapia, empecé a sentir el aire fresco de vez en cuando, y a recobrar esos momentos de luz en medio de mi silencio, aunque ahora estaban vinculados a un conocimiento de mi vulnerabilidad, a una aceptación de mis claro-oscuros y al intento por comenzar a amar con muchos titubeos a la persona que era real y que vivía conmigo día a día, a quien todos llamaban Carmela.

Había enterrado dentro de mí una herida inicial, mis padres, personas liberales y abiertas, cultas y profesionales de éxito, habían descuidado un aspecto esencial de mi niñez: la necesidad de protección y de cariño expresado

sado, de ternura física y de dedicación de tiempo cualitativo a mis necesidades de niña pequeña y desprotegida. Me habían abandonado en las manos de sucesivas baby-sitters, mientras siempre andaban ocupados persiguiendo éxitos y objetivos de negocios, y se justificaban frente a mí a base de regalos materiales y buenos colegios. Mi primera niñez había consistido en una soledad fría y rígida, donde solo los amigos imaginarios creados por mi mente inquieta me acompañaban y jugaban conmigo.

Ahora recuerdo que ansiaba que me tuvieran en cuenta desde que era niña muy pequeña. Por eso cuando llegaban a casa no hacía más que hablar y ser chistosa delante de ellos, mientras al quedarme sola me refugiaba en mis cuentos y en un silencio hosco y triste. Aprendí poco a poco que solo podrían estar satisfechos si era una niña brillante y aparentemente feliz y triunfadora, para ser más adelante el profesional con mucha prisa por ganarse el mundo que he venido a ser. Aprendí a copiar lo único que me enseñaron: aparentar la felicidad enfrente de otros mientras enterraba mi necesidad de cariño dentro de mí. Escogí un marido que se pareciera a mi padre, un esposo y padre profundamente amante en apariencia, pero que siempre andaba ocupado, con mil negocios y mil preocupaciones. Intente no comportarme con mis hijas como había visto comportarse a mis padres conmigo, pero a lo largo de mi terapia dolorosamente tuve que aceptar que realmente no prestaba suficiente atención a las niñas, que hasta que tropecé con el zen simulaba divertirme, simulaba estar con ellas, simulaba ser feliz mientras maquinaba la última maniobra empresarial de mi oficina.

Lentamente, a veces entre lágrimas, a veces en noches en vela, fui aceptando la vida, perdonando a mis padres y perdonándome a mí misma. Prometí recomenzar mi vida partiendo de mí misma tal y como era, pues no podía fingir más, no podía representar más los papeles en los que ya no creía. Y también tuve que aceptar que mi matrimonio no era perfecto, y que como madre tenía mucho que aprender. Aprendí en estos dolorosos meses a ser persona, a partir de cero y reaprender a sentir, respirar y vivir desde la vida que realmente sentía y palpitaba dentro. Ésta ha sido mi noche oscura. Éste ha sido el regalo de partida que mi vida de zen me ha dado. Regalo doloroso, herida aparente, pero regalo al fin. Sin él seguiría siendo la imagen falsa de mí misma, y quizás nunca habría comprendido quién era, o quizás un día me despertaría ya vieja, con la vida consumida y la amargura en el corazón, sabiendo que no había sido, que no había estado.

La práctica del zen comienza con el autoconocimiento. La conciencia racional del yo independiente que creemos ser es en realidad con mucha frecuencia una conciencia neurótica que desarrolla una imagen de sí misma en función de las pulsiones e ilusiones de ser que asumimos y nos creemos, de forma que nos alejamos de la propia realidad y la propia experiencia, interpretando personajes en función de estas pulsiones. Esta interpretación de personajes suele ser un camino aprendido como resultado de una vida buscando los mejores caminos para resolver las propias necesidades, luchando por conseguir lo necesario para vivir y para prevalecer sobre los otros. Descubrir este proceso tal y como se haya manifestado en la vida personal es un paso inicial, imprescindible si deseas avanzar espiritualmente.

Este proceso, comprender la vida propia, es evitado a menudo por practicantes de caminos espirituales debido al dolor y la necesidad de transformación que conlleva. En esos casos estos practicantes arrastran sus neurosis en los nuevos caminos y sus prácticas esotéricas son superficiales, desarrollando relaciones patológicas de dependencia con sus gurús o maestros, o convirtiendo el ámbito de la práctica espiritual en el lugar donde resolver esas pulsiones de posesión, rechazo o autoafirmación. Los que así se comportan se hacen mucho daño a sí mismos y hacen mucho daño a los buscadores sinceros, particularmente cuando ejercen algún tipo de autoridad sobre ellos, especialmente si han sido incorrectamente autorizados a enseñar. Estos falsos maestros, que ejercen relaciones de imposición y subordinación de sus discípulos, que proyectan sus propios deseos de poder en el ámbito espiritual, o que enseñan desde posiciones dogmáticas, realizan un daño profundo a los que empiezan y a la práctica que dicen representar, y más les valdría que se quedaran mudos y fueran apartados de cualquier pretensión de ser modelos de nadie.

No te será posible avanzar en la práctica del silencio si no te aplicas a limpiar y revisar las heridas que se han producido en tu camino. Todos las tenemos en mayor o menor medida. Los errores y heridas del pasado volverán una y otra vez y provocarán desviaciones conforme avances en tu camino, e incluso las neurosis, fobias o manías acompañantes se agravarán si pretendes esconder o negar aquello que todavía no ha sido enderezado.

La salida del círculo neurótico individual puede incluso requerir de un tiempo de análisis psicológico personal, acompañado de un profesional acreditado, e incluso puede ser necesario un apartamiento de la práctica mientras este proceso se realiza. Al iniciarte en el camino del zen deberás aceptar el consejo de un maestro sabio que pueda orientarte en este sen-

tido. De hecho, en nuestra línea de zen, somos rigurosos al realizar esta valoración, prefiriendo que aquellos que tienen problemas psicológicos de importancia no se inicien en la práctica, pues necesitan antes sanarse, y la propia práctica de silencio puede ser perjudicial para su estado.

La revisión de las heridas propias supondrá un proceso de revisión profundo de la vida y de las bases de la conciencia, de la experiencia vital y de las asignaturas pendientes que han quedado en el proceso de crecimiento. Es un proceso de sanación integral. Llamo «sanación» al cambio desde la enfermedad, la deficiencia o el conflicto, a la salud y al desarrollo de una personalidad sana, pero entendiendo este cambio de forma comprensiva, holística, incluyendo el cuerpo, la energía, la mente y el espíritu. Entiende por favor que al sanarte estas sanando el mundo. Debes percibir tu vida sin separaciones del entorno, entendiendo tus heridas y los sucesos que han pasado en tu vida de forma global, tal y como Kahlil Gibran describe la realidad:

Toda la Creación existe en ti y todo lo que hay en ti existe también en la Creación. No hay divisoria entre tú y un objeto que esté muy cerca de ti, como tampoco hay distancia entre tú y los objetos lejanos. Todas las cosas, las más pequeñas y las más grandes, las más bajas y las más altas, están en ti y son de tu misma condición. Un solo átomo contiene todos los elementos de la Tierra. Un solo movimiento del espíritu contiene todas las leyes de la vida. En una sola gota de agua se encuentra el secreto del inmenso océano. Una sola manifestación de ti contiene todas las manifestaciones de la vida.

Y desde esta percepción llegarás a comprender que la sanación de tus heridas es la sanación de las heridas de todos y la propia sanación de la tierra y el cielo.

Revisando las heridas

El comienzo de tu proceso de autonocimiento significa también el reconocimiento de la Sombra⁸, en la acepción que da a la palabra C. G. Jung:

8 Lo que sigue es una forma de tratar los factores que influyen en el ser humano que superficialmente puede parecer maniquea. Note el lector que el que aquí

...la suma de todas las facetas de la realidad que el individuo no reconoce o no quiere reconocer en sí y que, por consiguiente, descarta. La sombra es el mayor enemigo del ser humano: la tiene y no sabe que la tiene, ni la conoce. La sombra hace que todos los propósitos y los afanes del ser humano le reporten, en última instancia, lo contrario de lo que él perseguía. El ser humano proyecta en un mal anónimo que existe en el mundo todas las manifestaciones que salen de su sombra porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda desgracia. Todo lo que el ser humano rechaza pasa a su sombra que es la suma de todo lo que él no quiere. Ahora bien, la negativa a afrontar y asumir una parte de la realidad no conduce al éxito deseado. Por el contrario, el ser humano tiene que ocuparse muy especialmente de los aspectos de la realidad que ha rechazado. Esto suele suceder a través de la proyección, ya que cuando uno rechaza en su interior un principio determinado, cada vez que lo encuentre en el mundo exterior desencadenará en él una reacción de angustia y repudio⁹.

No creo por mi parte que en la sombra anide nada diabólico. Es más bien la carga de sufrimiento, de imperfección, que se encuentra en todo ser humano, al que Buda hace referencia en su discurso del Fuego:

Todo está ardiendo. El ojo arde y las señales visibles arden. Los oídos y los sonidos que estos escuchan, están ardiendo, y lo mismo sucede con la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. ¿Con qué llama arden? Con la llama de la codicia, el odio y la ignorancia; arden con ansiedad, envidia, perdida, descomposición y pena.

En la sombra distingo la herencia de especie, la herencia de familia y la herencia personal:

Tu sombra es en primer lugar la herencia de lo que eres como especie, tu personalidad reptiliana (ver K. Wilber - *Proyecto Atman*), tus mitos oscuros, procedentes de tus arquetipos colectivos. Ahí se incluyen tus ins-

escribe defiende una visión monista de la realidad, por lo que los términos «sombra» y «luz» no son mas que manifestaciones de la vida, con sus efectos, que al tiempo pueden ser positivos y negativos. Por ello llegaré a la conclusión de que es posible trabajar por la propia liberación «a través de la sombra».

9 *La enfermedad como Camino* - Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke.

tintos, tus pulsiones y pasiones, que tiran de ti hacia la tierra, y que forma parte de tu herencia de especie. Ejemplo de ello son aspectos básicos de tu libido, o los instintos de supervivencia o de agresión en defensa de lo que consideras tuyo. Todo ello es patrimonio de tu origen colectivo, mas o menos exacerbado según el tipo de ser humano que eres.

En segundo lugar se incluyen en la sombra los aspectos pendientes no aceptados de tus antecesores, de tu familia ancestral, que tu heredas; todos estamos influenciados por los resultados de lo vivido, y somos más influenciados por los aspectos kármicos¹⁰ de los que vivieron en nuestra línea, cercanos a nuestra herencia genética. Lo que tus padres, abuelos, o tatarabuelos fueron, te influencia a través de tu carga genética y de su influencia kármica.

Por fin, forma parte de tu sombra las consecuencias de tus propias decisiones. Esta «sombra» personal es el lastre que arrastras de manifestación en manifestación a lo largo de tu vida, las lecciones no aprendidas, el mal que has hecho como ser espiritual, las penas y dolores que te ataron, las trampas vitales que construyes. Todo ello son las asignaturas pendientes con las que vienes a esta etapa de la vida, y que se encuentran en tu «silo» particular como parte de los aspectos oscuros de tu subconsciente. Dependerá de ti y de tus opciones actuales que las arrastres hacia el futuro, y dejes que determinen tu existencia. Tanto la carga colectiva como la individual pueden cristalizarse en modelos vitales, en arquetipos. Si estos pertenecen a la Sombra serán arquetipos rechazados, no queridos o temidos, que en todo caso influirán decisivamente en tu vida.

Por igual razón, y como contrapartida a la «sombra», existen también signos de «luz», herencia luminosa que tenemos con nosotros, tanto como humanidad, como parte de una familia, o como resultado de nuestra historia personal. Cualquier avance en el sentido de lo divino es tu herencia de luz. Tu vida actual es la encrucijada de un sin fin de realidades, en el que tu capacidad de opción, de elección, son tus decisiones en el aquí y ahora. En el fondo de ti mismo late todo lo que existe, que adquiere forma a través de estos destellos de «luz y sombra». Eres el resultado de

10 No entiendo el Karma como una relación mecánica causa efecto entre acciones y productos de las acciones, sino como la impronta que generamos en el conjunto de lo existente en función de nuestras decisiones – lo que da a nuestras acciones y decisiones, actividades y pasividades una responsabilidad social -. Esta impronta acaba grabándose en nuestra herencia y la transmitimos a nuestros hijos, al tiempo que influimos con ello en la evolución del mundo.

la vida en el Universo, un acontecer singular de la realidad global, como expresión, como forma concreta, aquí y ahora, de lo que existe. Tu historia personal no es el resultado de la coyuntura vital de un yo separado, que migra de vida en vida con una responsabilidad personal independiente, sino la resultante de uno de los nudos de la infinita red de Hyndra en la que todo está interrelacionado. Tu eres realmente la misma naturaleza esencial que da luz a todo lo que existe, la que dio luz a las estrellas y que ha existido siempre, como presente perpetuo. Eres todo en todo. La expresión de la luz y la sombra de tu consciencia e inconsciencia es un proceso evolutivo y dinámico, en el que la interacción de tu realidad como forma y tu potencialidad como vacío se han expresado. Tu eres la síntesis de toda la realidad.

Existe en la física cuántica un concepto asumido como principio general: «*el efecto mariposa*»: un aleteo, una actuación nimia, reverbera en el espacio-tiempo, afectando de forma determinante y a veces multiplicadora, creando otros fenómenos, a veces substanciales, que pueden estar distantes en otros lugares y en otros momentos, a través de una concatenación de efectos resultantes que se encadenan entre si y que por tanto incrementan su efecto, de forma exponencial. El conjunto de los fenómenos está reverberando, por las mil y una cosas. Este «efecto» parte del reconocimiento de que todo está relacionado mas íntimamente de lo que se cree. O dicho de otra forma, no hay nada independiente de forma absoluta.

Otro concepto físico que, como símil aquí es de importancia, es el «*Entrelazamiento Cuántico*»: las partículas entre sí están relacionadas, concatenadas o condicionadas, incluso a través de distancias increíbles, de forma que, de acuerdo al teorema de Bell, un cambio, o una determinación de un parámetro en una partícula, afecta de forma simultánea a otra situada quizás en un punto distante del Universo, que se encuentra concatenada. Así el conjunto de las partículas del universo estarían concatenadas entre sí en una red compleja. Esto nos ofrece un profundo significado, desde la actual comprensión básica de la realidad material, de cómo lo que hacemos, lo que otros han hecho y también nuestras decisiones actuales están destinadas a reverberar e influir; están también concatenadas, aun cuando su vinculación no se perciba. Por ello somos responsables de nuestra sombra, es parte inseparable de nosotros, pero al tiempo somos receptores y causantes de la sombra de los otros. Sin embargo, la sombra no es la ausencia de luz. La misma sombra trabajada, la imperfección propia y su reconocimiento, nos puede guiar y llevar a la luz.

El enfrentamiento con tu sombra personal te llevará a un análisis biográfico, en el intento de comprender tus mensajes vitales fundamentales, aquellos que te fueron dados de forma explícita o implícita, y que han determinado tus decisiones para bien o para mal, en respuesta o en reacción. La herencia de sombra, que a través de los genes o la cultura familiar o social se han colocado como determinantes propios, se ha concretado en los mensajes vitales («*scripts*») principales en tu vida. Quizás has podido recibir, por la relación familiar, por la herencia y por el propio comportamiento de tus padres, que eres bienvenido y querido en el mundo y que estás seguro y cuidado. Si es así no crecerás con timidez o con introversión, serás expansivo y generoso por naturaleza, y socialmente podrás desarrollar tus capacidades en un ambiente seguro. Sin embargo si, por el contrario, has sido víctima de abandono, no has sido tenido en cuenta, te ha faltado la figura paterna, o has sentido que quien te importaba te hacia evidente que «valdría mas la pena que no hubieras nacido», crecerás con una continua amenaza para tu vida, tu carácter se volverá desconfiado, tendrás tendencias depresivas y posibles intentos de suicidio, y socialmente serás reprimido, o por el contrario ejercerás la autoridad extrema como forma de consolidar tu existencia.

La composición de la Sombra en ti, si se manifiesta sin ser trabajada, puede dar lugar a aspectos predominantes de tu carácter que se vuelven permanentes y que se transmiten en la herencia, lo que en el plano energético se llama soberanía. Igualmente la «Luz» puede determinar estos mismos aspectos en sentido contrario. Esta encrucijada de influencias, filtrada por tus decisiones y tus respuestas a ellas, determina porqué eres como eres. Un trabajo de autoconocimiento significa descubrir tus tendencias permanentes, tu soberanía, y también las razones de tu desequilibrio actual, a menudo manifestado como enfermedad física o psíquica. Establecerás en consecuencia un trabajo de superación, de sanación y de desapego, con el fin de poder tomar la dirección de tu vida. Estos efectos oscuros, si marcan tu ser de forma predominante, determinarán lo que llamaremos «soberanías oscuras». Todas ellas han de entenderse como el resultado de que has aceptado estar sometido a «la Sombra»¹¹:

11 Sigo aquí una epistemología al presentar la clasificación de las soberanías energéticas que es común a la medicina tradicional China y a la teoría de Chackras en India. Esta clasificación tiene su equivalente en otros paradigmas energéticos, como la teoría de doshas del Ayurveda.

Así pues, puede existir el predominio de *la cólera* en tu carácter, una rabia o enfado crónico asentado en tu comportamiento y actitudes ante la vida, consecuencia de haber vivido episodios de violencia no resueltos, de haber recibido en herencia el abuso, el abandono, la pérdida no comprendida, de haber sido fruto de la injusticia y en consecuencia haber producido injusticia en otros. Esa cólera, constituida como un fuego que te consume, puede convertirte en un ser violento e intolerante, productor de sombra por ti mismo, y creador de sufrimiento. Las guerras, los fundamentalismos, los abusos entre las personas e inmensidad de crímenes de nuestra sociedad proceden de la cólera. La tendencia a la destrucción y la violencia, en mayor o menor medida, existe en todos nosotros.

Otra soberanía oscura posible es paradójicamente *el exceso de alegría*. Puede parecer esto contradictorio, ante una energía que parece en si misma positiva, pero que puede convertirse en un factor negativo del carácter. Son las situaciones de autodisculpa y de alegría frívola en que puedes haber caído, la negligencia sobre tu comportamiento y tus actos. Es el aturdimiento de la droga y el deseo compulsivo de escapar de uno mismo. Esta situación es la consecuencia de una personalidad indolente, que lleva a huir de la profundidad y el compromiso, consecuencia de un corazón débil que ha renunciado a tomar control de la propia vida, ha renunciado a tomarse en serio. Esta soberanía puede expresarse como el falso humor de una personalidad que aparece siempre risueña, pero que en el fondo está llena de tristeza, como consecuencia de haberse abandonado a si mismo, dándose a si mismo y las condiciones vitales propias por imposibles, renunciando a un compromiso con la vida y los seres. La ironía y el cinismo que acompañan la falsa alegría, puede ser incluso más destructivas que la cólera, y dar lugar a situaciones extremas como el sadismo o el masoquismo.

Otra sombra dominante es la que produce *la angustia o ansiedad*. Existen múltiples causas para este tipo de sufrimiento. Puede ser la imposición excesiva, propia o ajena, de límites, llevando al cultivo de un carácter neurótico que te hace responsable de demasiadas cosas, un carácter inseguro que se basa en la falta de aprecio por la propia vida, y una sobrecarga vital innecesaria. Cada una de estas situaciones y muchas otras, tanto de tu pasado como del pasado de quienes te influyen, pueden ser consecuencia de experiencias más o menos traumáticas o de herencias dolorosas, incluyendo el abuso sexual, la explotación infantil e incluso la falta de cuidado o cariño en una edad muy temprana. Puede ser también

consecuencia de una carga negativa o de culpa intensa no resuelta en otra etapa de tu vida, por haber sido explotador y en consecuencia arrastrar una culpa neurótica.

Otra determinante oscura puede dar lugar a la expresión soberana del *exceso de tristeza*, o del carácter depresivo. El arrastre de una pena no llorada, un luto no resuelto, una pérdida no aceptada, o la falta de integración de condiciones vitales dolorosas, puede llevar a la instalación de esta soberanía en ti o en tus hijos. A veces es consecuencia de un mensaje vital negativo que lleva a la vejez prematura, a una indolencia pasiva, que en el fondo es una renuncia a enfrentar los retos de la vida. Casi siempre es el resultado de no aceptar los procesos de evolución, el fracaso entre intentar controlar e intentar detener la evolución de las cosas, al no querer aceptar que el cambio no puede ser detenido. Es la política del avestruz, que se niega a fluir con el cambio a costa de enterrar la cabeza en el suelo e imaginarse que todo se queda quieto. Esta tierra yerma, espíritu caído y muerto del triste y depresivo es más frecuente en sociedades decadentes, que han podido evolucionar pero que han decidido detener su crecimiento, instalándose en el cinismo y en la crítica fácil, en un intento de escaparse de sus propios retos.

La última soberanía oscura es la sombra que se manifiesta en *el miedo*. Es una patología, un comportamiento muy común que es causa de muchos sufrimientos. Desde que te desprendes de la madre tierra, de la madre material, y adquieres tu racionalidad individual, te sientes abandonado y solo, separado, y perdido. Y sientes miedo. Miedo a no encontrar, miedo a la vida, miedo a las amenazas, a la pérdida, a la ruptura y a la muerte. Te sientes sin hogar y aterido en el medio de la nada que no comprendes. Este miedo es consecuencia de los males que te han hecho, de todas las herencias de separación. Es la sombra primigenia. Inicio y origen de otras energías oscuras.

Estas soberanías principales dan lugar a otras más complejas, que pueden ser la suma de unas y otras o ser el resultado de su interacción: así la envidia, los celos, los deseos de posesión, las actuaciones sádicas o masoquistas etc. Todas ellas son las manifestaciones que contemplaba el Buda en su noche de meditación, o Yheoshua en su oración nocturna en el monte: la inmensidad del sufrimiento humano, que hay que contemplarlo como una parte de la *Sombra Global*, que hace palpitar de dolor a nuestro universo. Pues todo lo que existe se reviste de luz y de sombra. Y la manifestación de lo que existe precisa también de la sombra para su manifes-

tación. O como diría el maestro: no podemos contemplar la luz más que desde la sombra del árbol que oculta el sol.

Como practicante de la vía te encontrarás necesariamente la sombra en el camino. En el proceso de abismamiento aparecen todas tus asignaturas pendientes, todo aquello que desde el fondo de ti mismo (desde el silo) está tirando de ti hacia abajo, que es resultado de tu historia personal, o resultado de las herencias o influencias que has recibido. Ante ello puedes tomar una de dos alternativas: o bien haces como que no lo ves, como que no va contigo, y por tanto darás vueltas como una peonza sin avanzar, sin salir del atolladero, por mucho que intentes convencerte que «aquello» lo tienes superado, o bien reconoces estas heridas como parte de ti mismo, como parte de tu carga vital, que tienes que aceptar como propio y punto de partida de tu evolución. Es necesario comprender que aceptar el reto del silencio es aceptar el reto de la libertad interior, de que tienes opción para cambiar tu vida, empezando con hacer frente a «tu energía oscura», a tus apegos y a tus roles.

En muchas ocasiones sentirás ese desasosiego que a veces no te deja meditar, la angustia que provoca el vacío o el miedo al silencio, las lágrimas que te aparecen sin querer, el deseo desordenado o las pulsiones que de pronto no sabes de dónde vienen. En tu vida ordinaria estas pulsiones están disfrazadas o aparecen «justificadas», pero en el silencio aparecen en estado puro o se te echan encima sin saber quién o qué las puso ahí. Son llamadas o «relámpagos» que muestran la existencia de algo pendiente sin resolver. Por ello alguien indicó certeramente que la práctica de la contemplación o del Zen puede ser (dar lugar) a un autoanálisis profundo, convertirse en un «laboratorio experimental de uno mismo».

A veces incluso la sombra se impone en tu propia práctica como un bloqueo, una barrera: puede ser esa «envidia espiritual» que a veces se siente por aquellos, aparente o realmente, más avanzados que tú. Otras veces es la ansiedad de que el maestro te preste atención y cuidado, los deseos de posesión del guía. Por fin otras veces se muestra como una violencia escondida detrás de actitudes espiritualmente intolerantes o dogmáticas. Aunque te parezca extraño pueden ser consideradas oportunidades para darte cuenta de que estas transfiriendo tus conflictos. A veces, por ejemplo, ves en tu pareja «el defecto» (egoísmo, intolerancia, posesión, celos), sin que seas capaz de verlo en ti mismo. No te justifiques. Muchas veces está crítica fácil hacia las actitudes ajenas es solo el reflejo de tu

propio mundo negativo, y es tu trabajo reconocer esto en ti para empezar. Mientras no hagas este trabajo tu vida quedará estancada.

Desde la neurosis a la persona

Y ¿qué hacer pues, con este mundo oscuro, con tu propio submundo, con esta herencia que a veces no solo da sombra al sol sino que oculta completamente la luz?. Juan de la Cruz comienza su Cántico Espiritual con unos versos de gran riqueza:

*En una noche oscura,
En ansias de amores inflamada,
Salí sin ser notada
Estando ya mi casa sosegada*

La «oscuridad de la noche» hace referencia a la sombra. El practicante de la Vía, como lo llama el Buda, parte del reconocimiento de que la noche es oscura, esto es, de que eres como eres. La aceptación de tus elementos oscuros es tu primera meta: acabar con tu neurosis, que te lleva a inventarte una realidad, que no es lo que es, sino lo que quieres que sea, inventándote la realidad en vez de mirarla de frente. En ocasiones tu realidad se muestra con tanto dolor, está tan arraigada, que el mero hecho de mirarla de frente te destroza, por lo que necesitas ser cuidado en este proceso, por tu guía o por tu terapeuta. Pero es evidente que todos nosotros hemos de realizar este ejercicio, que de forma dramática nuestro monje de Ávila llamó la noche oscura del alma. Willigis Jäger suele decir: «*El dolor es un hecho, el sufrimiento una opción*». Tu no podrás evitar el dolor que conlleva el vivir, pero podrás eliminar el sufrimiento, trabajando con él, sin negar que existe, o evitando meter la cabeza bajo la tierra para no verle.

Una segunda fase en este proceso, e intrínseca en la primera, es aceptar las consecuencias de tu culpa, o de tu pérdida, o de tu opresión. El mero hecho de ser lucido a tu dolor, hace que este no sea neurótico, que se convierta en dolor terapéutico. Si has sido o eres violento, envidioso, posesivo, miedoso o huidizo, ansioso, o neuróticamente celoso, el mero hecho de reconocer humildemente tu condición, te lleva al dolor pero también a romper con esa situación. Es una forma de duelo. Este proceso es un proceso de depuración y de limpieza, de soltar y de purificar, que forma parte

de todo camino místico auténtico, y necesariamente es largo, de forma que a muchos les lleva toda la vida recorrerle. Hago hincapié en esto porque es la clave para diferenciar un proceso místico auténtico de las experiencias pseudo-místicas, que a veces se ofrecen desde alternativas esotéricas, con o sin la ayuda de drogas. La vía de autenticidad se caracteriza por una profunda transformación del yo, que cambia como centro de referencia de tus decisiones, de tu actuar, a través de años de depuración y de limpieza psicológica en el silencio. El proceso es misterioso hasta cierto punto, pues no es controlable por tu yo racional. De eso precisamente se trata, pero implica una transformación ética paulatina. Esto es lo que podríamos llamar «*la sombra como camino*», que consiste en la transformación y purificación de tus atrapamientos, de tus complejos, de tu vulnerabilidad, transformándolos y realizando la limpieza necesaria. No hay bien y mal, y aquí la sombra y la luz son dos aspectos polares de la misma realidad. En el *Sandokai*¹², uno de los textos básicos del Zen, se lee:

*Luz y oscuridad
están frente a frente.
Pero la una depende de la otra
como el paso de la pierna izquierda
depende del paso de la derecha.*

Solo desde la contemplación de la luz es posible confrontar la sombra; es el significado de la segunda estrofa de San Juan: *...en ansias de amores inflamada...* Esta es la auténtica perspectiva desde la que enfrentarse a la sombra: un gran acto de fe, un deseo ardiente de entrar en la nueva realidad, en la nueva perspectiva, aunque te cueste la vida, aunque te cueste la identidad y la valoración de lo que aparentemente eres. Por ello tu purificación pasa por un profundo acto de confianza, de entregarte al misterio que te ha de conducir... *desde la Sombra a la Luz...* Este acto es a veces lo que más cuesta, pues estás ciego en medio de él. Es un salto al vacío, cuyo origen ha de ser un fuego que ansias. Ese salto al vacío es el «... *salí sin ser notada, estando ya mi casa sosegada...*» en silencio, a oscuras, sin aspavientos, con humildad, emprender el camino de tu transformación personal. Desde aquí avanzarás en el compromiso radical de no engañarte más, de aceptar tu limitación, y de confiar en tu guía Interior.

12 Poema del Octavo Patriarca del Cha'n Shitou Xiqian (Sekito Kisen, 700–790).

El camino a seguir te lleva al desapego. Ya te lo repite el Buda: la renuncia a la forma falsa de ver las cosas es el desapego, soltar lo que te ata, renunciar a controlar, aceptar de donde partes pero avanzar a tientas, no sabiendo ni controlando mas. Te sentirás entonces invadido por un sentimiento de Gran Compasión, de comunión con todos los seres. pero esto surgirá desde el silencio, la práctica del silencio exterior e interior, el ahondamiento en uno mismo, en tu Nube del No-Saber, plenamente confiado que allí encontrarás a Aquel que desde el principio de los tiempos te llama a una vida de luz, y que no es nadie diferente a ti mismo. Por eso dice el maestro: *un solo momento de abismamiento cura innumerables faltas del pasado*. Es el camino de la meditación a oscuras, la práctica continua del silencio, en cuyo espacio abrirás tu nivel de comprensión, de lucidez y por tanto tu capacidad para liberarte y llenarte de luz. El desapego es al final del proceso una pérdida de la identidad, del personaje que has creado y que luchabas por mantener, como cita Nagarjuna:

*Apegarse es insistir
en ser alguien;
no apegarse es
ser libre para ser nadie.
Ser alguien es ser
auto-consciente, impulsivo,
racional, apegado al cuerpo,
es el que nace, dura, muere,
sufre tormento, pena, dolor,
depresión, ansiedad.
La angustia surge
cuando alguien es dado a luz*

Nagarjuna (siglo II a.c.)

En vez de huir de tu punto de partida, en un falso vuelo a ser alguien, paradójicamente tienes que empezar construyendo una individualidad sana. Es el proceso de elección de tu propia vida, y de responsabilidad de tus acciones y elecciones. Cuando aceptas no seguir arquetipos o imitar lo que se espera de ti, o adaptarte en función de las circunstancias, te encuentras con una sensación de vértigo, de aparente vacío. Te preguntas: ¿que va a ser de mi ahora? A veces te imaginas que es el momento de desaparecer, de perderte en el silencio, de convertirte en una no identidad. Sin embargo

todavía es temprano para eso, y además puedes equivocarte de nuevo el camino en este punto. De igual manera que el paso a la adultez implica una segunda «muerte del padre», esto es, la superación de los arquetipos y de los modelos sociales impuestos, el cambio que se te plantea en tu camino espiritual es frecuentemente la superación de lo que es social y personalmente «correcto» para adquirir una personalidad propia, una elección propia, hasta que se comprende que la propia personalidad es una no personalidad. Durante este periodo el signo de autenticidad se expresa a través del amor a uno mismo, como la manifestación del cuidado amoroso del ser que habita en ti, y de la ausencia de dogma, como la manifestación de la aceptación del no saber y la elección desde el aprendizaje. El amor a uno mismo pudiera confundirse como un proceso de afirmación narcisista, y a veces realmente se confunde, pero si es auténtico significará la comprensión de que en la construcción de la propia personalidad se manifiesta la construcción y el avance del ser global. Este amor a la realidad propia es el bálsamo ante el vértigo que produce la aparente ausencia de ser y la compulsión por encontrar algo a lo que agarrarse. El amor a ti mismo te guiará en la transición dolorosa que supone la superación de las propias heridas. Si en este tránsito mantienes el victimismo, la autoflagelación o el desgarramiento personal, se repetirán los ciclos neuróticos, se construirá una personalidad neurótica transferida al mundo espiritual, por mucho que tenga el ropaje supuesto de la nueva conciencia, y la vivirás sin realmente estar avanzando hacia la comunión, el respeto y la verdadera compasión. A veces observamos a gente que dice haber superado el ego, pero nos sorprendemos al observar como actúan en función de su llamada «nueva libertad», sin respeto a los otros y de forma egoísta. Vemos un ego muy grande que asoma revestido de su nuevo ropaje espiritual. Actúan en función de la veleidad del momento, abusando de otros de diferentes formas, y no respetándose tampoco a si mismos, tratándose negligentemente, o de forma ultradogmática. Esto nos da un tufo terrible, e indica que en algún momento esa persona ha perdido el rumbo y se ha metido en un nuevo agujero.

Esta fase del camino es la de las opciones actuales en libertad y responsabilidad. El único arma que tienes para cambiar las cosas es lo que hagas ahora. Estas aquí y ahora. Eres hijo de tu pasado y de tus acciones, de tus padres y de tu linaje, pero has decidido tomar opciones en libertad, aun cuando te cuesten, desde el profundo amor a la vida y la expresión de la compasión y el respeto a todos los seres. Por tu práctica de atención te das

cuenta hasta que punto mucho de lo que decides, de lo que dices que te gusta o que te disgusta, es fruto de dependencias, de miedos o de rutinas. Y entonces, de una forma gozosa das el salto a la elección personal. No es un salto radical, no es a la contra, sino que es un cambio que se produce siguiendo lo que surge profundamente del corazón en medio del silencio. Ocurre en este momento, aquí y ahora. Lo que ahora haces es tu único arma para cambiarte. Esto te llevará a un proceso de *individuación*, un proceso de personalización. La identificación que surge no estará basada, si has logrado realizar esta tarea de la que te hablo, en pulsiones neuróticas, sino que será resultado de tu continua acción en el presente. Esta personalización es una personalización en continuo cambio, en flujo permanente, que no se queda fija, que no se agarra de nuevo, pero que si reconoce el momento y elige en medio de él.

Tienes capacidad de optar. Puedes ser libre. Quizás llegues a temer que todo está determinado, que te ves obligado a elegir lo que ya está fijado y fatalmente decidido por las circunstancias, por tus dependencias y las acciones del pasado, y quizás pienses que tus opciones se cierran cuando tus determinantes no lo permiten. Incluso puede que adoptes esa postura determinista de los nuevos creyentes del karma. Es como si la historia estuviera ya escrita, y no te queda mas remedio que seguir el guión. Este fatalismo esencial puede volverte dogmático, llenarte de nuevo de verdades absolutas. A veces oigo hablar del karma y me parece que se utiliza demasiadas veces como una nueva forma de este determinismo histórico. Resuena como una concatenación fija de acción y reacción que cierra la existencia. Sin embargo sé firmemente que en el espacio de la historia universal las opciones están abiertas, y en tu vida personal, que es otro acontecimiento de la historia global, también la capacidad de elegir se expresa como un proceso creativo en el que tus opciones libres crean el propio desarrollo evolutivo, en virtud del cual la realidad se desarrolla. Tienes en tu mano la construcción de tu existencia. El instrumento de libertad que posees es la acción presente, la elección presente. Puedes elegir la aceptación completa o parcial de tus condicionamientos o intentar aprender en oscuridad, elegir en medio del no-saber, elegir lo que dentro de tu ser esencial se expresa. Esto es la opción en libertad.

Esta fase del proceso significa la construcción de un *«alguien»*, como una personalidad fluida que aprende a curarse y avanza en el ser, pero que todavía se identifica consigo misma. Todavía necesita apoyos, necesita la reflexión sobre la elección, necesita puntos fijos y seguridades. Este *alguien*

establece un flujo de decisiones que van conformando su realidad propia, soltando poco a poco esos apoyos transitorios. Es éste un proceso de depuración y limpieza, de purificación de la vida, en el que se parte de una personalidad, que por propia definición todavía mantiene fijaciones y elementos de referencia, pero que ahora es el resultado de un proceso de elección propia y no la copia de modelos externos. Exige la superación de conflictos, de complejos y de apegos. Es la construcción de una personalidad sana, el punto en el que te enfrentarás a la tarea siguiente: soltar por fin ese *alguien*, dolorosamente construido, y venir a ser *nadie*, adquiriendo *«la libertad última y primera»*, siguiendo el título de una oportuna obra de Khrisnamurti.

Nadar contra corriente

Tu avance espiritual te ha llevado a la revisión de la propia vida, y a la comprensión y enfrentamiento con tus sombras particulares. Te ha impulsado a incorporarte al flujo cambiante de la vida, y te ha permitido la construcción de una personalidad que supera los arquetipos y acepta interrogarse en el presente. Por fin te ha preparado para vivir el flujo de cambio, aceptando que en ese flujo tú también cambies. Todo esto te pasará, no obstante, una factura ya que supone un duro enfrentamiento con el estado de cosas prevalente en la sociedad, el estado de cosas que has abandonado y en el que eras aceptado, y al que te habías adaptado. En ese estado de cosas priman los elementos fijos, los modelos absolutos establecidos desde una posición de poder, y el mantenimiento del *statu quo* que es la ley común que mantiene la estructura social de poder. Por eso, siguiendo al Buda, al poner en discusión los modelos absolutos, al aceptar plenamente la impermanencia en tu vida, y al intentar cambiar tú mismo, te has colocado *«a contracorriente»*¹³ de la sociedad.

Cuando aceptas por fin enfrentarte a quien tú eres, y no buscas la fuente de tu acción en el proceso racional, lógico, de intereses en competencia, cuando decides empezar a escuchar a tu corazón, a tu interior, cuando a menudo te callas, y mantienes el silencio, cuando adoptas una postura contemplativa, y cuando sufres con el dolor que ves como si fuera tuyo,

13 Cuando describe su propio despertar el Buda incluye la siguiente frase: *«Este dharma que he obtenido es profundo, difícil de ver y duro de entender, pacífico y sublime, no obtenible mediante la mente, sutil, solo para ser experimentado por los sabios»* (MN: 26; 19, Ariyapariyesana Sutta, Bodhi, 2005: 69).

te estas situando a la contra de lo que dicta la conciencia colectiva común. Ésta te pide que vivas con anteojerías, que aceptes los acontecimientos como algo que no se puede cambiar, que aprendas a adaptarte en las ideas dominantes que triunfan y que aprendas a copiar a los triunfadores. Al no hacerlo te convertirás en un incomprendido o incomprendida, en un marginado, en alguien peligroso. Cada cual está en su proceso, pero la mayor parte de la gente anda agarrándose a las mil y una cosas, y tienen mucho miedo a salir de la corriente común y emprender ese proceso duro de depuración. Por ello es más sencillo juzgar y condenar rápidamente al diferente, al que aparece más allá del control propio o que se interna por caminos que no son los que todo el mundo recorre. ¡Cuántas veces has caído tu mismo en ese juicio y en esa condena! Ahora que por fin has comprendido y aceptado la continua transformación y no pertenecer a ningún *statu quo*, eres también objeto de juicio y condena, y percibes inicialmente tu camino como un camino arduo y solitario, en el que a veces dudas que te lleve a alguna parte. Y ahora te preguntas: ¿Mantengo mis cambios o me adapto a los que quiero, o a los que quieren que sea como ellos? ¿Tengo derecho a imponer la aceptación de mis cambios? ¿Tengo derecho a pensar que mis cambios son tan buenos que todos los tienen que aceptarlos? ¿Llevo el desapego hasta las últimas consecuencias y hago lo que tengo que hacer y los demás que decidan por sí mismos?

Tienes dos alternativas: avanzar por ese camino que no está trazado, o quedarte quieto y renunciar a tu propia experiencia. No puedes hacerte responsable de las decisiones de los demás, pero si puedes actuar con sabiduría y humildad de acuerdo a lo que ves. Avanzar espiritualmente es volverse más humilde, escuchar más y amar más. Actuar desde el cambio, al tiempo que actúas desde el amor, significa comprender, acompañar y no pretender que estás por encima o por debajo. Simplemente estás donde estás. No hay respuestas seguras, pero si un gran gozo de vivir y una gran sencillez al relacionarse con los otros, sin juzgar, sin condenar, aunque seas juzgado y condenado. Eres bálsamo y alegría para todos. Si al tiempo eres incomprendido, eres no aceptado o rechazado, habrás de aceptarlo. No tienes nada que enseñar, no tienes nada que mostrar. Tienes que ser.

Y por cierto, la introducción continua del humor, que es la manifestación vital plena, ayuda muchísimo. Reírte contigo mismo, reírte con los demás. Este reírte y reír es la realidad misma. La manifestación de lo que existe es un profundo gozo del ser, que no puede ser abandonado. Olvídate de tu cara triste. Esos que andan compungidos, como si la vida de la

nueva conciencia fuera un asunto tan serio que hay que andar cariacontecido y temiendo el drama en cada momento, se equivocan plenamente. La comprensión del ser y de la luz te llevará a cantar y bailar, a saltar de alegría como no puede ser de otra manera. Percibir el dolor que existe de forma más lúcida te hace sufrir y llorar, pero percibir la realidad última que eres y a la que perteneces, saber que no hay separación, que hay amor y comunión, te hará saltar por fin confiado en la vida y en la realidad.

Cuando has iniciado un nuevo camino, y en oscuridad has decidido esa transformación, oscura, dentro de ti, pero profundamente radical, de valores y percepciones, de comportamiento y comprensión, ya no te puedes volver atrás, ya no puedes retroceder por miedo. Tu lucidez recientemente estrenada te lo impide. Solo puedes seguir, aun cuando esto te condene a la soledad aparente.

La soledad del contemplativo

Esta aparente marginación puede hacer que te sientas solo, que te sientas arrancado y separado del flujo de la vida. De pronto esa prisa de todo el mundo por conseguir, por mantener y por controlar no es tu prisa, esa necesidad de justificarse y de controlar ya no es necesaria, y solo estás aquí, muy atento a lo que pasa y a lo que toca hacer, y esto te vuelve extraño a los ojos de la gente. Espero que no a los tuyos. La gente se aleja de ti y tú dudas sobre seguir tu camino o seguirles a ellos, pues te preguntas de nuevo para qué sirve todo lo que comprendes, la lucha que realizas por superar tus heridas, si te condena de nuevo a sufrir y a estar separado de la corriente de las cosas.

Has de recordarte una y otra vez que nunca estas realmente solo. No es posible. No puede ya separarte. «*Te sientes solo*». Casi siempre este sentirse solo es una manifestación de tu conciencia limitada. Has de sufrir esta soledad, hasta abrirte completamente a la comunión. Sé por experiencia propia que esta sensación a veces es terrible, y supone un profundo dolor. Muy a menudo he tenido el sueño repetido de caminar sin reconocerme, solo y separado de las preocupaciones y tareas que parecen las lógicas de mi tiempo. En esos momentos he sentido dolor y no he comprendido por qué la vida era así. Si esto te pasa has que aceptarlo como parte de tu aprendizaje. Esa experiencia de soledad es otra forma de llamar a *la noche del espíritu*. Supone abandonar el personaje que has sido, abandonar los

roles y costumbres. Y en ese abandonar hay como un arrancar la propia piel espiritual, y se siente un vacío que a veces no tiene consuelo.

Sin embargo animate. Esa soledad aparente se muestra enfrentada a la convicción interior de que nunca más estás solo. Y encontrarás otros hermanos en el camino que comprenderán como tú, y juntos trabajareis para hacer que ese camino menos transitado, ese ir contracorriente, se convierta en la forma nueva de vivir. Ésta es la aportación que hacemos al mundo, aun cuando en ella seamos aislados y no comprendidos.

Eres esclavo de ti mismo mientras mantienes la conciencia individual, condicionada. Por eso los maestros llaman «camino de liberación» al despertar. La manifestación de la tercera noble verdad del Buda es la manifestación de la libertad. La nueva conciencia ha de surgir desde la conversión personal, no como consecuencia de una disciplina artificial. Esta coherencia no necesita ser explicada. Es consecuencia de la luz que surge de ti. Por ello has de descansar en los brazos amorosos del Ser, pues todo será hecho mientras avances sin miedo, sin volver a prejuzgar y a juzgarte.

Juan de la Cruz habla de tres fases de la noche espiritual, que él divide en tres periodos: *la noche de los sentidos*, *la noche experiencial* y *la noche espiritual*, a través de las cuales la persona se prepara para el proceso de vaciamiento necesario:

...Estas tres partes de la noche todas son una noche; pero tiene tres partes como la noche, porque la primera, que es la del sentido, se compara a prima noche, que es cuando se acaba de carecer del objeto de las cosas; y la segunda, que es la fe, se compara a la medianoche, que totalmente es oscura; y la tercera, al despidiente, que es Dios, la cual es ya inmediata a la luz del día...»

La prima noche, o noche de los sentidos, es el proceso de depuración y desapego, en el que se da la parte mas dificultosa y llena de sobresaltos. No en balde en la primera parte de la noche existen todavía ruidos y es necesario la adaptación al cambio. Es la fase de entrar en perdida, de abandonar lo que realmente no eres, poniendo en cuestión todo lo que has asumido como propio y que ahora has de abandonar. Este proceso lo define Juan de Ávila de la siguiente forma:

*Para venir a gustarlo todo,
no quieras tener gusto en nada ;*

*para venir a poseerlo todo,
no quieras poseer algo en nada ;
para venir a serlo todo,
no quieras ser algo en nada ;
para venir a saberlo todo,
no quieras saber algo en nada ;
para venir a lo que no gustas,
has de ir por donde no gustas ;
para venir a lo que no posees,
has de ir por donde no posees ;
para venir a lo que no eres,
has de ir por donde no eres*

La segunda fase de la noche, o noche experiencial, es mas oscura y esta llena de un profundo silencio. Es la noche en la cual el practicante siente esa soledad de la que te hablaba, y en la que se da la necesidad de romper con las identidades del pasado. En este periodo el caminante avanza en pura fe, en la convicción total de que está donde debe estar. En la mitad de esta noche también la fe puede perderse. En esta fase se pone en tela de juicio las convicciones y la comprensión. Se pone en tela de juicio la identidad y las bases de la existencia. Es el momento de la profundización y de avanzar en oscuridad por ese camino que no está descrito, que no se ve, y supone un salto interior a ciegas, solo movido por una luz oscura que se intuye pero que no aparece. En su forma mas radical es una experiencia de muerte y desamparo.

Es la noche oscura de la Madre Teresa de Calcuta, durante la que Dios parece que se mantuviera al margen mientras ella recogía en las calles de Calcuta las piltrafas humanas despreciadas por todos para cuidarlas con amor de madre. Ella misma cita:

«Hay tanta contradicción en mi alma: un profundo anhelo de Dios, tan hondo que hace daño; un sufrimiento continuo, y con ello el sentimiento de no ser querida por Dios, rechazada, vacía, sin fe, sin amor, sin celo... El cielo no significa nada para mí, me parece un lugar vacío!»

La tercera fase de la noche o noche espiritual supone el prelude del amanecer, en el que ya se intuye la luz naciente, y en la que por fin las identifi-

caciones han cesado y solo se mantiene el foco hacia la luz que se adivina. Trataré esta fase del camino espiritual mas adelante.

5

Profundizando la práctica

Hace mucho que no escribo en este mi diario espiritual. Digo que hace mucho y es la sensación que tengo, pues aunque solo han pasado dos años desde que comencé a practicar, tal parece que mi vida ha evolucionado mas en este tiempo que en el resto de mis 40 años cumplidos recientemente. A lo largo de mi proceso de sanación que todavía no ha terminado, he seguido a trompicones mi práctica diaria. Tras largos y dolorosos meses de revisión de mi vida, de aceptación de mis heridas y de tomar decisiones sobre lo que soy o lo que hago en cada momento, mas allá de los dictados que me venían del pasado, volví con gran deseo a practicar el silencio, una vez recibida la autorización del maestro (acepte con humildad, y esto fue en si mismo un duro aprendizaje, que tuviera que aportarle un certificado de mi terapeuta para tomar tal decisión). A veces abandonaba mi meditación durante unos días, pero en seguida sentía la necesidad de volver a ella. He ido a zazenkais (días de zen) donde la fuerza del grupo y la guía del maestro me han confirmado sobre la autenticidad del camino que sigo. A pesar de ello, se mantiene en mi la sensación de extrañeza, de sentirme diferente, como de no reconocirme. Es como si hubiese vaciado de muebles la casa y de pronto me hubiera parado por primera vez a ver como es, sorprendida como si no la hubiera visto nunca. Me he analizado y he comprendido mi vida y he aceptado mi vulnerabilidad, pero llegado a este punto no me hago mucho caso. Miro intensamente, oigo intensamente, me entretengo en cada momento de la vida, y tengo momentos de profunda vinculación con las cosas, con Paula y Andrea, mis niñas, cuando me embeleso en sus risas y en sus juegos. Ando mas despacio pero también mas profundo, y ha desaparecido la angustia por coger mas, por tener mas, por ser mas. He dicho que ha desaparecido, pero es mas co-

recto decir que se ha atenuado. A veces aparece intensamente la sensación de falta, de ausencia, y entonces vuelvo a tener la necesidad de correr, pero otras veces siento algo nuevo, como si el escenario fuera totalmente diferente, como si estuviera donde debo estar, y no hace falta nada más. Una amiga me dijo que parecía como si estuviera cambiando la piel, y aunque a veces siento que me he arrancado la piel a tiras, sé que no es así. Es como si por primera vez en mi vida estuviera reconociéndome, estuviera comprendiendo la realidad por sí misma, en mi persona y en los demás. La Carmela que siempre estuvo allí, esa manifestación amante y tierna, ese ser que se expresa en mí, ahora conecto con él, y esa conexión a veces me perturba porque es como si abriera por primera vez los ojos. Otras veces es como encontrar a una amiga que hacia tiempo había perdido.

Todo esto se ha profundizado tras mi experiencia de los dos retiros de este año, «sesshin» lo llaman siguiendo la denominación japonesa, particularmente el último más largo. Tengo una viva impresión de la intensidad de lo que ha ocurrido en esos días que no sé si podré ponerlo por escrito. Aun ahora, cuando han pasado varias semanas, siento una intensa emoción de la cualidad del tiempo vivido en el sesshin (o la *sesshin*, como dicen muchos). Es un viaje, un verdadero viaje interior, mucho más profundo que si hubiera recorrido un lejano país lleno de espacios y lugares nuevos a visitar. Contaré mi experiencia en lo que soy capaz de relatar, pues mucho de lo vivido, quizás lo más importante, se resiste a hacerse consciente, y quizás tampoco es necesario.

Recuerdo que cuando fui al primer retiro, la decisión fue resultado de este arrojarme por completo en la práctica, pero iba con mucho miedo y dudas sobre si aguantaría la disciplina. Sabía que un sesshin era una práctica intensa durante todo el día, entregándome de corazón a este estar allí en silencio. Me habían explicado que no había tiempo ni lugar, que todo era un continuo instante de estar presente, de entregarse por completo para vivir el aquí y ahora, pero yo sentía miedo por mis piernas, por las largas horas de silencio y por si sentiría de nuevo mi deseo de escapar, pero también por lo que descubriría en ese silencio. Había sufrido mucho en el año pasado, desde lo que llamo mi caída del caballo (o en el «cuarto de aseo» para ser más precisa), y tenía miedo de que las heridas no hubieran cicatrizado debidamente. Sentía que este retiro sería una verdadera prueba de fuego de mi vida. Vivía el ardor por la práctica, por fin iba a entregarme por completo a ese levantar «las capas de cebolla» de mi alma y atreverme a mirar, y quizás también a perder el control. Había pasado tanto tiempo, toda mi vida en este continuo preguntarme qué era lo apropiado, que era lo que se esperaba de mí, que me

parecía ahora necesario medir también mis objetivos en este retiro. Partía de un trabajo doloroso de individuación y aceptación de mis vulnerabilidades y flaquezas, pero también sentía que ahora era el momento de soltar amarras. Descubrir que nadie iba a medir o pesar mis progresos, y que todo consistía en estar allí quieta y en silencio, sola en mi soledad, me desestabilizaba. Empezaba a comprender, como queda dicho, que los parámetros de la práctica en la que me adentraba eran diferentes, incluso contrarios, a los que estaba acostumbrada a utilizar en mi vida anterior: comportarme como se esperaba, comunicar mejor, convencer y dominar, controlar y manipular. Todo eso ya sabía que aquí no me iba a servir. Debía venir a esto como si me adentrara en el desierto, a solas conmigo misma (no entendía todavía ese concepto misterioso de *sesshin* - «a solas con la Noticia» -), como si fuera una ermitaña aunque estuviera rodeada de muchos otros, según me habían instruido. Todo ello me llenaba de una zozobra extraña y también de difusas expectativas. Dejo aquí registradas mis notas de entonces como si estuvieran sucediendo ahora

Llegada

Empieza el sesshin con una *charla organizativa*. Me sorprende el orden y la meticulosidad de las instrucciones. Pienso al principio que es consecuencia de la cultura japonesa heredada. Posiblemente hay algo de ello, pero todo es justificado como la forma para permitir abandonar la carga que traemos, nuestra necesidad de controlar el tiempo, de controlar las actividades, de medir las situaciones y lo que viene. El maestro nos estimula con insistencia a estar solamente a lo que toca en cada momento sin intentar controlarlo, seguir el ritmo de las llamadas, abandonar los móviles y los relojes, las preocupaciones y las cargas con las que venimos (¿no llamaré a mis niñas en estos días? me pregunto un poco agobiada). Las instrucciones de entrada vagamente me hacen recordar una cita terrible del Evangelio que repetía la monja en los ejercicios espirituales de niña, frase que entonces no comprendía y que ahora resuena de nuevo en mi subconsciente: «*dejad que los muertos cuiden a sus muertos, y vosotros id y cuidad del Reino de Dios*». Me da un poco de vergüenza recordarlo, pues es como si considerara a mis preocupaciones diarias, a mis lindas Paula y Andrea y a mi querido Daniel, algo muerto que tengo que desgajar de mí. Supongo que no es así. Para compensarles de este pensamiento «egoísta», me prometo llamarles a escondidas al menos una vez. Me tranquilizo pensando que ellas estarán bien, aunque no comprenden

muy bien porque mama tiene que irse estos días de vacaciones, sobre todo después de «su enfermedad». Pero si hay algo intenso y profundo en este «alejarse y dejarlo todo» que me mueve por dentro y me hace sentir la misma sensación que cuando de joven me iba de la casa familiar por primera vez en el tren que me llevaba lejos.

Otro aspecto que también me impresiona de esas instrucciones iniciales es que debo quedarme sola a partir de aquí, que no miraré a la cara a los otros, ni tan siquiera a los árboles o a las plantas del jardín, con los que me identifico tanto, que no miraré hacia delante, a lo que queda por hacer o a lo ya ha sido hecho o pasado, ni siquiera a «mi noche». La esencia del sesshin era estar sola en este momento, lucida, atenta y viviendo, siendo. Me digo, quizás demasiado rápidamente: «Eso si lo sé hacer, es sencillo». Quizás me precipito una vez más al no intuir la dificultad de lo sencillo, un poco con esa prepotencia que acompaña a los principiantes en cuanto han realizado algo de meditación. El resto de la instrucción, seguir el ritmo de la campana, hacer gasho al toque de los takus, moverse con la mirada recogida, siempre en silencio visual, siempre en silencio físico, siempre en silencio mental, es similar a lo que ya he aprendido, pero intuyo la plasticidad intensa del grupo, la tensión y expectativa de todos nosotros, que nos enfrentamos a un ejercicio importante los próximos días, al sesshin.

Miento si digo que no espero nada y que no me he puesto ninguna meta. Me han repetido muchas veces que hemos de dejarlo todo, incluso estas expectativas y metas, pero allá dentro en mi interior hay un objetivo profundo: resolver mi vida, resolver el significado. Veré en los próximos días que esto tiene un camino diferente al que espero ahora. Pero no puedo evitar entrar en este retiro con metas y expectativas, y también con aprensiones. Son muchos años de ir por un camino para no echarle de menos ahora que intento ir campo a través. He pasado un tiempo intenso, de revisión y sanación y ahora, imaginándome sanada y más auténtica, espero implícitamente el siguiente paso, espero encontrar el gozo que me ha sido evitado, las intuiciones que todavía no alcanzo, o el despertar que me imagino como un momento de gloria. Son nuevas trampas de esta principiante.

Día primero

Es de noche. Suena en medio del silencio un toque repetido de la campana que no se apiada de mi somnolencia y me sorprende en medio de no se qué

sueño intenso. El toque va y viene por el pasillo. Por un momento sin saber donde estaba echo mano para intentar tocar a Daniel, y al no encontrarle a mi lado me sorprende del lugar extraño donde he despertado, hasta que me digo «¡Ah! sí, el sesshin». Somnolienta y aturdida me levanto, dispuesta a hacerlo todo bien. En seguida recuerdo que no se trata de ser la primera de la clase, pero este despertar comunal me había vuelto al año en que estaba interna en el colegio, cuando estuve corriendo todo el curso para mantenerme en el «cuadro de honor». Ante el espejo me doy dos tortas en la cara y me digo: «recuerda Carmelita a qué has venido, no tienes que demostrar nada, no tienes que estar a la altura, tienes solo que ser tu, que estar aquí». Salimos al jardín, y bajo la mirada del «portador de los takus» recorreremos una y otra vez el círculo del kinhin rápido. Mirada recogida, gestos resueltos, movimiento de brazos y piernas, mientras el viento fresco de la noche penetra los sentidos, y los primeros olores de la primavera naciente se mezclan con el ruido de los pasos, con el movimiento de las hojas de los árboles, y con algún trinar aislado de los pájaros perezosos. No en balde no son todavía las cinco de la mañana, y ya nos hemos duchado y vestido, hecho la cama, arreglado la habitación y estamos dando vueltas y vueltas en silencio, mientras el sudor asoma en los pliegues del cuello, y cada cual repite una y otra vez «ser respiración, ser respiración». Las piernas y todo el cuerpo se energiza con el frescor de la noche, y el ritmo se convierte en una salmodia repetida. A lo largo de este kinhin en la oscuridad de la mañana naciente, poco a poco siento una sensación de bienestar, de estar viva en este ritmo que pone en marcha toda mi energía y me hace sentir muy dentro la noche, la brisa y los pequeños ruidos de la aurora que empieza. De pronto, un toque seco de los takus me saca de mi ensimismamiento y todos nos quedamos quietos. Se rompe bruscamente el rumor de nuestros pasos, y como una ola lejana únicamente sentimos la respiración compartida. Otro toque, hacemos gasho y caminamos lentamente y en silencio al zendo. Contraste y atención. Comienza el día.

Primera sentada. Paso brusco del movimiento a la quietud. Los músculos todavía no responden bien a la postura. Me he propuesto lograr mantener el medio loto en el suelo. Para ello me he entrenado en casa y en los zazenkais a los que vine. Ahora ya me resulta una postura que aguanto bien. No se si será así más adelante. Cuarenta practicantes, en silencio, mirando hacia abajo a unos tres palmos de la pared. Línea silenciosa y admirable. Siempre me impresiona este zendo, con su tenue iluminación y su pulcritud serena; la luz de las velas se transmite diáfana, como limpiando las superficies de vieja madera, mientras el suave olor a sándalo de los inciensos encendidos

crea una atmósfera sagrada. En el centro una mesa pulida con un ikebana que da presencia de la belleza a nuestro silencio, y un gong colgando del techo, como una llamada omnipresente de atención. El espacio muestra el símbolo de la mente acallada y unificada en medio de la existencia concreta de las cosas.

Pasa el maestro por detrás, lentamente, como vigilando el silencio. Su presencia se me antoja solemne, pero mientras rectifica mi espalda, y echa hacia tras mis hombros encogidos, noto la calidez de su mano firme, que atiende amorosa nuestra práctica. Dejo de oír los pasos del maestro y me doy cuenta de que ando despistada. Vuelvo al MU. Hace ya meses que el maestro me asignó esta práctica, me dijo que primero lo practicara como un mantra, para que luego se volviera koan. Respiro y repito resonando en el centro de mi respiración, ¡MUUUU!, ¡MUUUU!. De pronto como una ola que viene de lejos, tras un toque de campana, surge la recitación oral del MU iniciada por el maestro y seguida por todos. Desde el abdomen, cuarenta gargantas resuenan roncas provocando un susurro que asciende y desciende. Este sonido me introduce en el ritmo, me absorbe y me concentra. Entiendo su práctica como el despertar de la mente todavía adormilada mientras amanece. Solo lo haremos en la primera sentada, se nos dice. Es como un ronquido suave, un ronroneo similar a las olas del mar en la orilla llena de guijarros. Me introduzco en él y sigo mi propio ritmo, como un murmurar desde el hara, como una nana para la niña que está dentro, cuyo efecto no es dormirla, sino despertarla.

Nada que divagar, nada que dar vueltas. Las piernas somnolientas y quietas están allá presentes, con un dolorimiento sordo y lejano, pero presente. Mientras, fijo mi vista en la blanca pared, sin nada que observar, sin problemas que resolver, sin angustias en las que fijarme, repito sin cesar el mantra del Mu que no entiendo y que no debo entender, hasta que de pronto suena de nuevo la campana y todo queda en silencio, y yo sigo ese ritmo en mi interior, como si resonara profundo, un sonido interior que me agarra y me concentra. Digo adiós a todas mis cosas, a mis preocupaciones, mis emociones y mi elucubrar, y sigo ¡MUUUU!, ¡MUUUU!, ¡MUUUU!, ¡MUUUU!, deseando ardientemente perderme ahí, en el centro de mi Hara. ¡Pero soy invadida por tantas cosas! Es como una cascada de pensamientos, una letanía de cosas que van y que vienen, mientras el sonido interior sube y baja, se duerme y se despierta, a veces como un rugido, a veces me sorprende ausente, colgada de no sé qué pensamiento, mientras el cuerpo se queda quieto, concentrado en mis manos apoyadas en el vientre. Calma aparente y tormenta por dentro. No sé quién es esa que respira, no sé quien es este MU que me concentra, pero me

siento viva y quieta. De pronto suenan dos toques y estoy levantada con las manos juntas. ¡Gasho!

Es *el final del día*. Última sentada. Estoy aturdida y agotada. Todo un día de silencio y de esfuerzo por acallar esa «loca de la casa» que continuamente me lleva y me trae, parlotea y se queja, grita y me zarandea de un lado a otro. Ocho horas de quietud y kinhin, cada sentada presente, cada una un esfuerzo por estar aquí: kinhin-zazen-kinhin-zazen. Soledad extraña cuando salgo del zendo entre intervalos, y en la comida. Paradójicamente siento también la sensación confortante de un organismo colectivo y silencioso, la comunidad de meditantes, siguiendo el ritmo de los toques. Mis pobres piernas, si bien se adormecen de vez en cuando, gritan su dolorosa presencia, y a veces siento que no voy a poder aguantar, y sudo esperando la «campana salvadora». Ha sido un día diferente a como pensaba. Creía que me introduciría en otro espacio, en otra dimensión de paz y silencio, y aquí me veo muy presente, muy cansada y dolorida, muy agotada y harta de esta trepidante «lavadora» que es mi mente, y todo aquello a lo que he llamado «yo» se me queja diciendo «estoy aquí» y no acepta que mi presencia sea diferente. Me invita continuamente a escaparme y me lanza mil argumentos sobre lo absurdo del ejercicio que practico, mientras me distrae con sus historias. Me pregunto si a todos los demás practicantes les pasa lo mismo. Parecen muy en paz y en silencio. Es como si yo no supiera hacerlo y todos los demás fueran alumnos aventajados. ¿Porque no se callará esta loca? Es posible que desde fuera se me vea también a mi como una persona aplicada y profunda, pero por dentro me siento miserable y tengo ganas de gritar. Quizás éste sea el problema de todos, me consuelo. Es posible que si hubiera sabido que me esperaba esto, me hubiese costado más venir. Sin embargo, al tiempo me siento viva y real, dentro de esta lucha soy yo quien está haciéndola, por lo que alterno la determinación que se me exige, solo esto, solo esto, a sentirme débil y miserable. No sabía que tenía las emociones tan a flor de piel. Siempre me he creído muy racional, pero ahora solo tengo ganas de llorar, y que me abracen y me cuiden. A ratos vuelvo a mi noche y a mi angustia, que aparece como un relámpago y que me deja el cuerpo dolorido. Comprendo que este ejercicio no pueda hacerlo si tengo la mente disturbada, pues aun ahora que me siento centrada me cuesta controlarme.

Las palabras del maestro, tras los sonidos de la noche y la recitación de los cuatro votos del Bodhissatva, me han calmado un tanto. Son como bálsamo de comprensión. «Es normal que estéis agobiados el primer día -nos dice- es normal que dentro de vosotros a veces se desate una tormenta. Habéis veni-

do aquí primero para limpiar, luego para ser. Avancemos y atravesemos este comienzo. Caminamos juntos en el silencio. No estáis solos ni solas. En medio de la noche seguid en la práctica, sentiros acogidos y guiados, tened confianza. Ser persistentes». Así que aquí espero el sueño en medio de mi cuerpo dolorido que cae desfallecido en el colchón, sin saber ahora quién realmente soy, mientras respiro, callada.

Día segundo

Samu, que significa trabajo desde la mente corazón o en plena atención. Un tiempo diferente, tras las sentadas matutinas y el desayuno en silencio. Me toca recoger hojas del jardín, pequeños papeles y hierbajos. Trabajo humilde, trabajo que en otras ocasiones me serviría para dar vuelo a mis pensamientos, para resolver mil problemas, como hago cuando conduzco, o cuando voy de prisa a la oficina. Sin embargo, aquí debo concentrarme. Quiero y decido estar en este papel que recojo, en esta hierba que arranco. Me viene a la mente la cara divertida de las niñas si me vieran. Su mamá como jardinera aficionada, yo que no me fijaba siquiera en las macetas de casa. Es una continuación de mi meditación. Hago el *samu* más deprisa para impedir escaparme en cada momento. Me fuerzo a fijarme en los pequeños detalles del jardín, viendo cosas que nunca habría visto. El foco ahora es el suelo verde de los arbustos y del césped. La luz, los olores, los cambios de tonalidad, solo este papel, solo esta hierba. Intento evitar la pregunta de «la loca»: «bueno, ¡ya está!, ¿ahora qué más?» Curiosamente me resulta algo nuevo y refrescante. Usualmente en casa recogía la mesa pensando en el informe que dejaba en el ordenador, veía la tele mientras comía, y conducía el coche mientras planificaba la reunión de la mañana. Este continuo «multitask» se me ha resistido en mi período de nueva practicante. Aquí, en medio de las sentadas y el silencio de este ejercicio intensivo sin tener otra cosa que hacer se me resiste menos, y curiosamente disfruto las pequeñas cosas, los pequeños accidentes de esta tarea sencilla. La rutina de agacharme y recoger una y otra vez, los automatismos a los que conduzco mi actividad, hace que poco a poco mi mente organizativa aparezca y tienda en seguida a pensar en el diseño de este *samu*, cómo yo lo organizaría, lo qué se debería hacer, lo qué debería durar, y cómo distribuir la gente. Pero en seguida me doy cuenta de mi trampa mental y me paro, y vuelvo de nuevo a este papel, a esta colilla, al brillo del sol en las hojas. Estoy aquí, soy aquí. Después, sentada tomando una infusión al final del ejercicio,

siento una calma extraña, percibo un ligero temblor en mis piernas y brazos como consecuencia del esfuerzo. Siento la vida en mí y en torno a mí.

Kinhin lento. Avanzamos en fila en la mitad de la mañana, tras dos horas de sentada, el desayuno, el *Samu*, y de nuevo las sentadas. Sigo mi respiración, repitiendo mi mantra. Mi atención se centra en este paso, en el flujo armónico de mi movimiento, en las sensaciones en este moverme sin apenas moverme, solo un paso en cada respiración. Es como una danza suave, mientras mis manos se abren hacia abajo soltando y sintiendo el flujo de la energía, mía y del grupo. Mirada recogida, frente alta, un paso cada respiración. Este ritmo de sentada y *kinhin* se ha convertido en un ritmo aceptado, una disciplina propia como si me estuviera entrenando para una carrera, pero sin irme de aquí. La disciplina consiste en estar aquí, en no dejar que la mente me lleve lejos. La «lavadora» sigue pero algo más calmada. El ánimo se aquieta; aunque aun me siento llorosa, la tormenta mental da paso a una calma extraña. No sé que pasa, ni sé la respuesta a mis preguntas, pero aquí estoy doblegándome dócil a esta resistencia de mi cuerpo y mi mente, aceptando de corazón este paso y esta sensación. Es curioso, cada sentada es diferente. A veces hay un ajeteo continuo, un ir y venir sin que pueda calmar el caballo que me lleva de pensamiento en pensamiento, de emoción en emoción; y de pronto en la siguiente sentada viene una calma, una sensación de realidad diáfana, que dura solo un momento, pero que me hace sentirme viva, real, aquí. Otras veces me siento como encerrada en una jaula de la que intento huir. Carmela sigue ahí, con sus deseos, con sus ansias y sus justificaciones. La siento como una compañía a veces traviesa, a veces triste y acongojada, otras tranquila y diciendo aquí estoy, pero esto también es algo diferente, pues esa Carmela solía ser la dueña de la casa, y ahora está ahí, quejándose de las piernas y del corazón, intentando razonar y siendo interrumpida continuamente, pero ya no sé quién es la dueña de la casa, y quién lleva el control. Solo sé que ahora tocan las maderas, junto mis manos y hago *gasho*. Me siento y respiro.

Dokusan. Tras abandonarnos día y medio a nuestro silencio, comienza la ronda de las entrevistas con el maestro. Siempre he temido a los exámenes orales. No solo por la necesidad de dominar la esencia de la materia, sino porque en ellos se ponen en confrontación naturalezas humanas, psicologías y emociones. Tiene que ver con mi complejo de inferioridad encubierta, mi miedo a ser abandonada y mi aversión a la autoridad. Es también mi miedo a doblegarme ante el dogma, y los ingredientes subconscientes de la cultura religiosa de mi niñez, en que nos veíamos obligadas a confesar al

«director espiritual» cosas que no contaríamos ni a nuestra madre. Por eso esto del dokusan es algo que siempre he temido, y si pudiera haría como ese maestro chino, que solo fue cuando le obligaron. Mal que bien en los zazenkais he hecho una aproximación de conveniencia, que no pasó más allá de discutir sobre el método de meditar. Pero ahora, envuelta como estoy en este adentrarme campo a través, y desarmada en medio de mi silencio de dos días, imagino que es la «hora de la verdad» de mi práctica. No solo es la confrontación conmigo misma, sino que también es la perspectiva de aceptar una guía espiritual dentro de mi orgullo, en esta cultura occidental de «no necesito a nadie para saber quien soy, y para avanzar por mi misma». Entiendo que esta guía no es como la de mi analista, al que pago para que me escuche pero que no ejerce la presencia carismática en mi interior que siento procede de este guía del zen. Sin embargo, necesito -me digo- la presencia del maestro exterior que me haga descubrir al maestro interior que está allí desde siempre, como un puente que me permita atravesar el río. Afortunadamente no tengo opción, pues en la primera vuelta de dokusan pasamos todos. Por ello me acerco a mi dokusan con sensaciones contrapuestas. Por un lado vencida y necesitada de atención y comprensión, y por otro resistente y suspicaz.

Entro en la habitación donde el maestro me recibe con las manos juntas y una amplia sonrisa, y sin más ceremonias me invita a sentarme. Respondo a su gasho y sonrisa, me siento, y como me han instruido le recuerdo mi nombre y el tipo de práctica que hago. Él rompe la ceremonia y espera en silencio a que yo empiece a hablar. Tras un momento incomodo en que dudo que decir, le pregunto si lo de mi lavadora es normal y el me responde que el silencio vendrá si persisto en el ejercicio y no me dejo vencer, y que las continuas distracciones muestran hasta que punto vivo fuera de mi centro. Sin dejarme tiempo a que reflexione sobre lo dicho, me lanza una pregunta mirándome de frente, como si me retara: «¿cómo estas, realmente?». Entiendo que ésta no es una entrevista social, ni tampoco académica. No me está examinando, está dirigiéndose a mi corazón. Percibo fuertemente la presencia vital del guía, la humanidad y la energía que emana de él. Por ello no doy una respuesta convencional, y respondo, todavía tímida: «Confundida». Él, sin que haga ningún gesto de haberme oído, dice manteniendo la mirada en mis pupilas: «¡no busques donde no hay, no recorras el camino al que estás habituada. Acepta quien realmente eres y suelta por fin a lo que te agarras! ¡Esta ahí, en ti, en tu momento!. Deja de analizar, deja de decir: 'estoy confundida, no entiendo'. Me alegro de que no entiendas. Quieres

seguir controlando. ¿no ves que ya no puedes?». Me impresiona esta respuesta, y no se que decir. Me pregunta: «¿Que ves en medio de tu silencio?» Sigo sin responder, ahora si totalmente confundida. Sin mediar más palabras por mi parte, después de un rato que se me antoja eterno, en que el maestro descansa su mirada en mis pupilas, me dice: «Sigue adelante, respirando, salta de una vez, y una vez que saltes, no busques nada». Y se levanta, hace gasho y sorpresivamente me da un abrazo paternal. Yo creía que los maestros zen eran personas distantes, a veces puestos en un pedestal, pero éste me desconcierta, me resulta próximo y cariñoso como una abuela, y al tiempo me deja sin respuesta, y sin saber que preguntar. Hago gasho y me voy prometiéndome rumiar lo que ha pasado. Algo esencial ha pasado que no he captado, pero que está ahí. Mi siguiente sentada no es más que un repetir y repetir la escena de este dokusan desconcertante. El silencio se hace poco a poco más profundo. Ha pasado solo día y medio desde que vine y ya parece un tiempo largo. A media tarde vuelve el dolor, acuciante a veces, de las piernas, el agotamiento físico, combinado con momentos de gran vigor, de gran energía. Pero no es como ayer. No hay desesperación. El ritmo de la «lavadora» parece haber bajado. Hay momentos de silencio absoluto. En mitad de la última sentada antes de comer, solo estaba MU y la conciencia en el centro del abdomen. Un momento de suspensión, de sensación de que todo ha quedado parado, y solo hay respiración. Se oye el ritmo del respirar. La ola de silencio que todo lo envuelve, y una paz exquisita atraviesa ese silencio. Me sorprende la campana en medio de ese estar allí por completo, que de pronto se escapa, dejando un rastro cálido, luminoso, pero confuso y lleno de preguntas. Ese momento vivido me llena de energía, me da fuerza y animo, y me hace decir: «¡Esto es!, estoy donde debo estar, haciendo lo que debo hacer». Prometo no volver a quejarme, no volver a desconfiar de las fuerzas, no aceptar la llamada de mis piernas. Sigo en silencio y de nuevo en la tarde vuelve el despiste, incluso unos minutos de adormecimiento que me sobresaltan. La mente va y viene y sigo la disciplina de volver, volver una y otra vez. Se repite una emoción, una cierta melancolía, una tristeza suave como si hubiera una pérdida que no termino de definir, alternada de momentos de gozo y serenidad. «Sí maestro, seguiré adelante, haré preguntas pero sin esperar respuesta, sin prisa por saber, dejando que las cosas ocurran, que el proceso se culmine. No sé que significa saltar, saltar de una vez, ...pero aquí estoy».

Día tercero

Teisho. El maestro ha encendido un incienso ofrecido por el ayudante. Ha realizado tres postraciones, tocando el suelo con la frente, levantando las palmas de las manos hacia arriba. El nos diría después que no se postra ante ningún dios, ni ante ningún buda, gurú o autoridad lejana. Se postra ante la realidad, dentro y fuera, la que somos y seremos siempre.

He visto varios vídeos de los monasterios clásicos de zen japonés. En ellos me ha sorprendido desagradablemente el pedestal en el que los maestros habitualmente se sientan, la actitud devocional de los monjes, y la autoridad indiscutible de los teishos en los que los asistentes mantienen la posición de meditación con la mirada baja, sin gestos, sin preguntas, sin comentarios. El lenguaje a veces ininteligible de los maestros es recibido devotamente por todos. En una ocasión oí decir en una entrevista en YouTube que aun cuando el teisho no se entienda, incluso aunque sea dicho en japonés y no se hable una palabra de japonés, es importante y muy valorado asistir, ya que es «la transmisión del dharma» y este se transmite mas allá de las palabras. Esto podrá ser así pero yo me resisto a esta autoridad cuasi religiosa, en que el «portador de la luz» la transmite solo con su presencia. Ha habido tanto culto a la personalidad en mi cultura que esto me resulta sospechoso y difícil de aceptar.

Por eso me choca profundamente el comportamiento humilde, de servicio a todos, de este maestro. No se queda quieto en su sitio, una silla mas en el circulo de sillas en el que estamos, sino que se levanta y camina entre nosotros, y comienza su teisho con un ¿cómo estáis? que no suena como un saludo de empatía sino como algo más profundo. A continuación se acerca a la chica que está a mi lado, se pone en cuclillas y le pregunta: «dime quién realmente eres tu» y se queda allí parado, con la pregunta en el aire en silencio en la que el interrogante ha resonado en cada uno de nosotros como una campana, una pregunta que se lanza para cada uno de nosotros. La practicante, cuyo nombre y rostro no reconozco, intenta balbucear algo, pero inmediatamente el maestro le pone la mano en la boca y le dice, con un tono que resuena tierno en mis oídos, como un susurro: «cierra los ojos y consulta tu corazón. No intentes responder cualquier cosa. Deja que esta pregunta haga mella, intenta que la respuesta venga de tu vientre, que venga de tu silencio, no de tu mente convencional». Y se levanta y se dirige a todos, y repite lo mismo: «Cerrar los ojos, masticad la pregunta, respiradla, e intentar solo mostrar la respuesta desde la experiencia, rechazad respuestas convencionales o men-

tales» Y sigue su teisho, pero interrumpiéndose de vez en cuando con un «¿entendéis?», dejando la pregunta suspendida por unos momentos.

Otro aspecto que me resulta extraordinario ante los mensajes culturales que he recibido del Zen, es que nos estimula a interrumpirle, y provoca preguntas de vez en cuando. No habla de teorías complicadas ni usa un lenguaje no entendible. Siento que su virtud y carisma particular es convertir los dichos de los antiguos en un lenguaje práctico, de qué hacer y cómo vivir. Un lenguaje directo y sencillo. Practica una dinámica próxima, incluso familiar, sin aspavientos y mostrando la debilidad propia, donde caben las anécdotas personales, el humor y un discurso fluido que sube y baja y que toca el corazón. Al principio creía que el teisho iba a ser una interrupción molesta de este silencio completo de mi día de sesshin, pero luego percibo que es una continuación de un dialogo, en el que no son las palabras lo que importa, sino que el contenido se muestra como mensajes directos que interpelan todo mi ser. Si el teisho es la transmisión del Dharma como dicen, yo prefiero llamarlo un dialogo desde el centro, auténtico, de corazón a corazón. Me levanto del teisho conmovida, con mas preguntas que respuestas, pero me siento inclinada a hacer un gasho más profundo, más humilde.

En medio de la sentada, completa quietud, quietud física, quietud mental. Por un momento recuerdo el consejo del maestro Dogen: «*Pensar el no-pensar*». No sé qué es «pensar el no pensar», solo sé concentrarme en mi sonido interior. Este instante, solo este instante, y recogerme de nuevo al emprender el vuelo con mi mente. Me marchó, quizás vuelo un rato con memorias y la última cadena de pensamientos, me doy cuenta y vuelvo una vez más a estar aquí. Pierdo la cuenta de las sentadas y de lo que toca a continuación. Quizás por ello el momento se vuelve mas suave, mas llevadero, y el instante mas completo. Respirar, estar aquí, lanzar mi «¡Mu!» ante cualquier cosa, cualquier situación. Es como un gemido desde el fondo del ser, como el eslabón único de la conciencia. No desviarme, seguir en todo momento con Mu. Respirar mu, caminar mu, estar aquí. No buscar comprender, no buscar manejar el momento, no saber qué pasa. Estar atenta como en el borde de la muerte, como en un momento límite. No es mi vida normal, es este entrenamiento singular, diferente. Ninguna otra cosa. Solo Mu.

Día cuarto

El maestro lo llamó *Jōriki*. En otro momento también me pareció entender que lo llamaban *Samadhi*. Aunque no sé cual es la diferencia lo siento en cualquier caso como una concentración serena. Ha pasado la lavadora. La mente está tranquila y el ritmo de pensamientos está enlentecido, lo que me sorprende al principio. Las piernas parecen acostumbradas, pues aunque doloridas, es como un dolor sordo y lejano, un ligero cansancio, pero mi espíritu está en calma y en equilibrio y siento una energía serena que no sé de donde viene. Es como si todo se viera más sencillo, como si me sintiera donde debo estar. Mi punto de equilibrio está concentrado, y en muchos momentos solo está este respirar y este Mu. Otras veces me marchó de nuevo y me despisto, pero en vez de enfadarme conmigo misma, en vez de recriminarme y decirme que no lo voy a conseguir, simplemente estoy de nuevo en el ejercicio. Insisto e insisto, y de nuevo viene la calma. Nada especial, ningún éxtasis extraordinario, sino una armonía serena, un momento de paz y de realidad. Siento también una independencia de las cosas y preocupaciones que habitualmente me aturdí y no me dejaban en paz. Es como si estuviera viajando lejano, y todo lo familiar hubiera quedado atrás. Las emociones no me desequilibran. Ha pasado el deseo de llorar, y ha sido sustituido por esta calma, esta sensación emocional de bienestar, y el ansia de estar solo aquí, sentada en silencio. No es que no sienta, o que nada me disturbe. Por el contrario, vienen sensaciones muy fuertes. A veces me sorprende una profunda alegría, y otras una profunda rabia que no se hacia qué o hacia quién se dirige, pero todo ocurre en un trasfondo de armonía, de equilibrio y de energía que se ha mantenido durante todo el día. A veces hay simplemente el pequeño paso, la pequeña tarea en un vacío de escapes y cosas a pensar. No es que no vengan pensamientos, menos y sin insistencia, sino que simplemente me resulta fácil esta concentración, aquí y ahora, donde antes era una lucha que creo recordar ahora frenética. Los pensamientos y emociones van y vienen, y yo me quedo aquí, muy real y viva

En una de estas sentadas de pronto me surge una solución evidente, lucida, a un problema que me absorbía antes del sesshin, sobre cómo solucionar el conflicto de equipo en la oficina. No sé si esto es el surgimiento del *Chi-e* al que el maestro se refirió en el teisho, pero ha sido como una idea que ha surgido de ninguna parte, como aislada, como sobrecogiéndome. Sencilla por su limpieza y evidencia. En el kinhin siguiente me he salido y en mi cuarto en un cuaderno la he apuntado, para que no se convierta en mi foco, como me han

enseñado a hacer. Me ha sorprendido esto que ha ocurrido. Había incluso olvidado el tema, y sin embargo, surge una idea que es la respuesta al famoso problema que me ha quitado noches de sueño. Dejo por escrito mis notas y vuelvo a mi kinhin y mi Mu. Intento no pararme intentando entender el significado de aquello. Tiempo habrá para meditarlo. No es éste el momento ni el lugar.

Observo a Carmela, o a quien he llamado tanto tiempo Carmela, andar en medio del zendo. La observo levantarse adormilada del descanso de después de la comida. La observo mover los cubiertos y masticar lentamente en silencio. La miro cuando mira a la pared respirando. La observo y me causa profunda ternura. Su esfuerzo, el camino que ha recorrido hasta llegar aquí lo contemplo todo unido y mezclado en un instante, y la veo en cada momento cuando respira y siente su cuerpo. Este observar a quien vive en mí lo percibo como algo oscuro, poco definido, pero conforme avanzan las horas de silencio está más presente, más real, de forma que no se ya bien quien observa y quien actúa, pero tampoco me importa demasiado. El ánimo se ha acostumbrado a no preguntar a estas alturas, dedicado tan solo a realizar el ejercicio, a equivocarse y volver a empezar. Las horas se suceden y un tiempo sereno acompaña este respirar, este observar lo que toca, esta continua llamada de atención. Me siento empujando y acorralando mis espacios de distracción, son muchos pero en seguida me doy cuenta y vuelvo, vuelvo a este observar lucido, de luz tenue y serena, donde repito y repito mi ejercicio. Por instantes, aspectos desconocidos se hacen conscientes, como fuerzas de emoción, o percepciones a flor de piel, como si fueran algo diferente. El blanco de la pared a la que me enfrento, la sensación de la estera en el kinhin. Es igual y es diferente. Más intensa. Esta sensación acrecentada dura solo unos instantes y luego vuelve a ser igual, vuelve a ser la batalla continua de la atención. Es, al parecer, según me comentaron, el estado de *munen-muso* (sin origen ni fin, sin ideas ni pensamientos). Pero esos momentos siquiera insignificantes significan mucho, pues me hacen comprender lo auténtico de estas horas. Me llenan de vigor y de ansia por seguir.

Día quinto

Práctica del koan. Ayer el maestro me asignó el koan MU, no solo como una repetición mántrica sino como el instrumento para mi profundización. Esto de los koans lo he sentido siempre como algo incomprensible, algo esotérico que como práctica se me escapaba. En el centro de mi sesshin mi silencio se

ha ahondado. Mi conciencia se ha asentado en el Hara, en el bajo vientre, desde donde me surge la fuerza cuando cruzo mis piernas, y hay un corazón que ahora está abierto a lo que pasa, y en ocasiones lo encuentro lleno de amor, un amor extraño pues no tiene un objeto preciso, es mas bien una actitud de apertura y aceptación a todo y a todos. No se quién soy, dónde estoy ni lo que hago, pero tal parece que estoy aquí parada y debo avanzar. El maestro me dijo que no tenía que pararme, que tenía que presionar en la práctica. Es éste un método muy exigente. Me dijo que quizás tardaría mucho hasta que tuviera la oportunidad de otro sesshin largo en el que me adentraré en el silencio como ahora. Leímos el koan Mu. Al final el maestro preguntó ¿Que es Mu? Sin esperar a mi respuesta añadió: «Esta pregunta ha de ser tu vehículo en la meditación. Convierte esta pregunta en una bola de duda, en cada respiración, en medio de tu sentada. Tu pregunta ocupara todo el espacio. Lanza Mu ante cualquier distracción. También cuando comas, o cuando camines. No pretendas dar una respuesta mental. Ninguna respuesta mental te valdrá. No interpretes. No discrimines. Da igual que te diga ¿qué es mu?, que te diga ¿quién eres tú?, o ¿qué es esto? Solo convierte tu pregunta en el centro de tu existencia. Como dice Yamada Koun Roshi, esta pregunta ha de ser una bola de hierro candente pesando en el centro de tu abdomen, de forma que no puedas escapar».

Así que aquí estoy. No dejando espacio para nada, no permitiendo escaparme, como he hecho de vez en cuando ayer y antes de ayer. Solo la repetición intensa, el sonido silencioso y abierto de MU, repitiéndose una y otra vez. Después de estos días de silencio, no me es complicado la concentración, el centramiento y focalización en lo único que es ahora importante. No repito la pregunta completa: «¿Qué quería decir Joshu cuando respondió Mu al monje?», sino simplemente ¿Mu?, que sube en la inspiración y baja en la espiración, que se centra en el hara, con mi conciencia y mi respiración allí. A veces sudo en medio de la sentada, agotada por el esfuerzo. Otras resulta sencillo y casi me alivia estar atada allí a esa pregunta sin respuesta, a ese camino emprendido por primera vez de la pregunta que resume todas las demás preguntas y cuya respuesta no se encuentra en mi mente. Todas las ansias de mi vida, todas las preguntas importantes que traía al sesshin sobre mi significado, sobre el sentido de la vida y de los seres, se resume ahora en esta última pregunta. Avanzo en el kinhin y cada paso es ¿Muuu?. Cojo la cuchara y digo ¿Mu?, siento el olor del jardín y murmuro dentro de mi: ¡Muuu! como un sonido que se abre paso ante cada cosa cada situación, como una pregunta, como un ¿qué? profundo desde el vientre.

En un momento a lo largo del día me acuerdo del texto de un místico anónimo (*La Nube del No Saber*) El decía algo así: «En medio de la nube del olvido, lanza tus dardos de amor dejando que tu espíritu grite en medio de esa nube (del no saber)». Así me siento. Mi grito es ¡¿Mu?! , pero mi grito repetido en cada instante es un grito vital lleno de pregunta pero también lleno de apertura, de incertidumbre, de amor. Así mi práctica ha cambiado. Desde la búsqueda del silencio focalizado, en atención a cada instante, paso a la manifestación única de la pregunta, de la repetición de mi koan sin dejar ningún espacio, ningún momento para otra cosa u otra atención. Cuando me doy cuenta de que me he ido del ejercicio, simplemente lanzo de nuevo mi dardo, ¡Muuuu!

Tal y como lo cuento ahora, veo que visto desde fuera suena mucho a un «lavado de cerebro», y desde una perspectiva aparente puede entenderse así, pero realmente es un estar mas allá de la mente, alguien diría que es un ejercicio transmental. Desde este ejercicio se vuelve diáfana la segunda estrofa de Dogen: «...el conocimiento de uno mismo lleva al olvido de uno mismo...» en medio de la sentada, y en medio de los pequeños actos que se repiten, a veces solo está el Mu, solo está la pregunta suspendida. MU es quien respira, MU es quien come. Ese momento en que de pronto solo está la pregunta es un momento completo, único, nada mas es necesario, nada mas persigo, no hay tiempo, no hay esperar o perseguir, no hay tampoco mas cosas que MU. Y hay mucha paz, y también un gozo intimo, profundo, que aunque dura un instante, su efecto se mantiene como una respiración contenida, como un significado que no puedo captar ni discriminar. La campana me sorprende, y parece que la sentada ha sido un momento, solo un momento presente repetido. ¿Será esto el *zanmai* del zen, el *samadhi* de los antiguos?

Shikantaza. El maestro ha querido guiarnos en una experiencia de shikantaza. Nos explica que se requiere una gran disciplina y debe ser practicada solo por indicación personal del maestro. Debemos seguir cada cual con su método de meditación, pero al menos lo practicamos una vez para saber en qué consiste. Centrada como estoy en esta práctica enérgica de mi MU, percibo esta sentada como un disturbio, y he de decir que no he podido centrarme en ella, volviendo de vez en cuando a mi pregunta, que se mantiene en el trasfondo. Nos dice que es el ejercicio de la atención pura. Shikantaza significa en japonés «simplemente estar sentada». Se trata de ejercitar la atención viva instante a instante sin agarrarnos a nada, ni a la respiración, ni al koan ni a ningún objeto. Es un vaciamiento completo en que no nos agarramos a cosa alguna, solo estamos vivos, en atención abierta a

cada momento, sin detenernos en pensamientos o ninguna otra cosa. Es un ejercicio intenso, completo, nos anuncia, que solo puede ser practicado tras un entrenamiento largo de experiencia de la focalización, ya que ahora en el shikantaza se suelta todo, no queda nada a lo que agarrarse. De los dos ejemplos que pone el maestro: el de los samurais quietos en plena atención al principio del combate, y el del monte Fuji, me resulta mas intenso este último. En este mi sesshin si me veo como *una roca asentada en el suelo, en completa inmovilidad, por la que circulan pájaros y nubes, lluvia y viento, y la roca permanece.*

Día sexto

El maestro nos habla de iluminación. Algo me confunde, pues he intentado todo el tiempo no tener ninguna meta en el sesshin, ni tan siquiera alcanzar ningún estado de comprensión, ni medir avances, ni controlar estados. Sin embargo, implícitamente veo que existe en muchos practicantes el objetivo de alcanzar la iluminación como si fuera una meta, la gran meta del Zen. Agradezco las palabras del teisho cuando nos dice que la experiencia de *satori*, de *kensho*, como también se llama, es una puerta de entrada a un camino, no un fin en si mismo. También aprecio el koan que el maestro comenta: «*Lava tu cuenco*», en que le da un significado de olvidar, de lavar también los avances, olvidar y lavar la propia experiencia de iluminación, pues se trata como se suele decir aquí «de volver al mercado». Él cita una experiencia de *satori* de un practicante de zen:

«Una vez, recuerdo que en un sesshin, me dormí una siesta, y tuve un sueño sin sueños, en que solo había una gran luz. Al despertar, vi todo cambiado a mi alrededor. Me levanté sin sentir el cuerpo, y caminé sin notar el suelo. Me veía expandido en todas direcciones y parecía como si fuese a irme para no volver con el mismo Dios. Fue al sentarme en zazen, y cruzar las piernas, que volví a la realidad»

El maestro cita que esta experiencia es una experiencia de unidad, de comprensión transmental de la realidad, de resituación en el mundo, pero que tiene como atributo convertirnos en personas profundamente humildes y amantes, enraizadas en nosotros mismos y profundamente pragmáticas. Lo

contrario es signo de no asimilación de la experiencia. *Satori* es la experiencia de la propia existencia, sin medida, sin valoración, sin control. Cuando se experimenta se produce una profunda alegría, un estado de éxtasis, que a veces dura varios días. Pero este estado tiene algo de incongruente, pues es alegrarse de algo que siempre ha estado allí, pero que no veíamos y ahora vemos.

Yo no he tenido este tipo de experiencia, ni la esperaba. Si he vivido, como queda dicho, momentos de gran paz y concentración, momentos de gozo y de sentirme muy real, muy viva. Desde esta experiencia, que el maestro dice que no es iluminación, pero si *zanmai*, siento una más profunda comprensión de la vida. Sé que en estos días ha pasado algo esencial dentro de mi que no puedo explicar. En esos momentos vividos percibo mi unidad con todas las cosas, y siento que existe algo común, los límites se caen en la respiración del *zazen*. No se definirlo mejor, pues es una experiencia confusa, algo profundo que parece estropearse al intentar expresarlo. Sé que ya no podré vivir de la misma manera, y que el esquema de comprensión de mi misma y del mundo que percibo ha cambiado en mí, y también sé que este camino de transformación me llevará lejos y ha de ser realizado con consistencia. Me siento agotada, pero paradójicamente llena de energía. Es ese tipo de energía que me imagino siente el corredor de maratón al terminar la carrera. A veces he sentido el vértigo de la pérdida, como si fuera a caerme por un acantilado, como si todo se trastocará y no fuera a volver en mí tras un sueño largo. Pero sí vuelvo, siempre vuelvo. Siento que no alcanzaré mi ser definitivo mientras no me transforme tras mi muerte, pero sí sé ahora que existe otra forma de percibir, de vivir cada instante, de sentir y de comprender. Y esto me llena de alegría, y también de una sensación de liviandad, de serenidad extraña. Intento no dejarme llevar por ese estado. He sido entrenada estos días en no abandonar la practica del *Mu* en ningún momento, esté cansada o aliviada, aburrida o feliz. Y esto intento hacer, una y otra vez. Intuyo qué es esta experiencia cumbre de iluminación de la que me hablan, pero también intuyo que lo importante en este camino es la transformación progresiva, el cambio de perspectiva que hará de mi una mejor persona, mas amante, mas sabia, mas humilde y con una comprensión profunda no explicable en palabras. Por otra parte me doy cuenta de lo rápido que pasa ahora el tiempo. Percibo una tendencia al final del sesshin a escaparme de nuevo, a anticipar lo que ocupará mi mente cuando me marche a casa, cuando este tiempo de silencio termine. Por ello, apercebida, me disciplino a vivir cada momento a seguir aquí y estar aquí. El *¿Mu?* para mi es un instrumento poderoso que permite que me ate a

mi misma y me haga estar donde estoy. Lo musito en susurros mientras recito al final de la noche mi compromiso por salvar a todos los seres, por no perderme en los falsos vericuetos de la mente, por estar abierta a cada instante, a cada acontecimiento, y por adquirir el ropaje de la mente iluminada, despierta, que estuvo ahí siempre, pero que todavía anda envuelta en mil velos que ahora pacientemente voy quitando, mientras descubro en penumbra mi verdadero rostro.

Día séptimo

Termina el Sesshin. el maestro ha escogido como último teisho la última escena del recorrido del boyero: *volver al mercado*:

Descalzo y con el pecho al descubierto, me mezclo con la muchedumbre.

Mis ropas son andrajosas y polvorientas, y siempre mantengo la placidez.

No uso magia alguna para prolongar mi vida;

Ahora, ante mí, los árboles muertos aparecen vivos.

Si, me siento descalza y sin preocuparme por mi ropa o mi aspecto, interior o exterior. Mi espíritu mantiene una calma que no tiene prisa, mi corazón late con un ritmo sereno, me siento bien en la mañana, y la vida palpita en torno a mí de forma brillante. Veo las hojas de los árboles, miro a los rostros sonrientes, vivo los últimos silencios, y todo me parece lo mismo, un rostro amigo que está conmigo. Siento alivio al terminar el ejercicio, pero también cierta tristeza, pues temo alejarme de los vínculos aquí encontrados, temo perder mi raíz. El maestro insiste en que el verdadero campo del zen es lo que hacemos cada día, cada momento que vivimos. Que solo en las cosas concretas, allí donde vivimos, en los seres que acompañan nuestra vida, es donde se expresa la realidad, donde se manifiesta la alegría, y donde el milagro se realiza. Es pues a través de la inmersión en la realidad concreta, en los actos concretos, donde el sesshin continúa.

Siento que vuelvo a mi vida ordinaria pero que nada volverá a ser igual, aunque solo sea porque he visto que el lugar y el momento donde parece que no hay nada está todo. Y que mi larga búsqueda se puede resumir en el sitio donde pongo mis pies. Sí, entiendo la libertad del boyero liberado, aun

cuando no haya realizado su recorrido, aun cuando las dudas y el no saber me acompañen. No he avanzado mil pasos, no he saltado al vacío, ni he atravesado la montaña, pero he entreabierto la cortina y la imagen que intuyo me ha seducido, y he descubierto en éste mi silencio algo que no me esperaba. Sesshin es también entrar en contacto con la mente corazón, y sea cual sea lo que signifiquen esos términos, es para mí el descubrimiento de la Carmela que siempre ha estado allí. No la conozco todavía, pero al salir de estos intensos días me acompaña el compromiso de seguirla allí donde me lleve, sin tener de nuevo miedo, sin tener la prisa que me acompañaba siempre, y sin buscar respuestas fáciles. El mercado es mi casa, mis niñas, mi marido y mi oficina, y allí está, estará, la verdadera realización, mi sesshin consumado.

Suelo indicar a los estudiantes que me preguntan como profundizar en la práctica de la meditación zen (*zazen*) que apliquen «las tres reglas»: un rato todos los días, un día cada semana y una semana cada año. Este criterio que es estándar y aproximativo no debe ser esquematizado de forma general, ya que el adiestramiento del zen se practica en todo momento, y la situación singular de cada practicante orientará en instrucciones particulares. Cada momento de la vida es una ocasión para la práctica. Por ello, junto con la práctica del *zazen* se debe ejercitar la atención plena en cualquier circunstancia y ocasión, tal y como ha quedado explicado. Pero es importante volver siempre a la práctica del zen sentado, del *zazen*, a nuestro silencio, como forma de recorrer el camino interior. Habrá quien medite dos o tres veces al día y habrá quien emplee más o menos tiempo, pero cada día debes volver al silencio. Si puedes, es muy bueno que una vez a la semana dediques el día a estar en silencio, o al menos intensifiques la práctica. Si no puedes hacerlo semanalmente acude al menos a los *zazenkais*, que significa «día de zen», una vez al mes y en ellos sumérgete en el silencio, al tiempo que lo haces en comunión con la *sangha* de meditantes. Una o dos veces al año retírate a practicar el *zazen* intensivo en el sesshin. Es este un periodo especial, en el que particularmente se da la profundización en la práctica; es a través de él como la maduración espiritual se produce. Te mencionaré tan solo algunos comentarios sobre estas prácticas, ya que solo a través de la experiencia, como nuestra Carmela nos comenta, es posible comprender la razón de su uso. Con esta práctica es como el contemplativo temple el espíritu y desarrolla la

conexión con el ser que le llevará al despertar. Entiende los comentarios que siguen solo como algunas instrucciones iniciales para tu camino de principiante.

La práctica diaria

Debemos volver continuamente al silencio, practicar la quietud, abrirse a lo no conocido, al vacío y a la incertidumbre, una y otra vez, hasta que el silencio forme cuerpo con nosotros, con nuestros momentos, hasta que la atención viva y plena sea nuestra forma de vivir. Así es como el practicante zen se entrena y cambia su conciencia. Practicar todos los días un rato es mas importante que pegarse un atracón de sentadas de vez en cuando. Te prevengo también, querido meditante, contra los llamados teóricos de la meditación, que leen y leen mucho sobre el zen y la espiritualidad, hasta el punto que se consideran expertos sobre su contenido y significado, pero que nunca han practicado. Y se atreven a dar opiniones y consejos, cuando son como si para dar de comer a un burro le enseñaran fotos de la alfalfa. Lo único que conseguiría es que rebuznara mas fuerte si cabe. Así que con toda humildad y sencillez introdúctete en el silencio, y practica realmente en vez de leer sobre la práctica, porque por muy torpe que te comportes y por muchos fallos que tengas en tu zazen, siempre será mas provechoso que multitud de lecturas. Realmente es la única forma de empezar.

Se cuenta que los maestros antiguos solo explicaban al principiante como tenía que sentarse y respirar, dejándole solo para que lo demás lo experimentara por si mismo, entendiendo que solo a base de equivocarse y encontrarse en dificultades en el zazen es como se aprende. Parece ser, siguiendo la opinión de Harada Roshi¹⁴, que la mente occidental necesita mas indicaciones y explicaciones:

Cuando te sientes a meditar en casa, sitúa antes tu «rincón de meditación». Los demás miembros de la casa deben saber que este es tu «espacio de silencio», y que cuando te sientas no debes ser molestado, y tu tampoco debes molestar a los demás exigiéndoles que actúen en función de tu meditación. Para ello intenta hacer zazen cuando la casa esté en silencio. No hace falta que adornes tu rincón si no te sientes impulsado, aunque un arreglo floral o una fotografía de alguien querido o alguien que

te inspire indicará que ese lugar es muy especial para ti, y que cuando en él te sitúas entras en un espacio diferente. Las personas nos guiamos por símbolos y algún símbolo personal, siempre que responda a tu corazón, está bien. En general es bueno que coloques una vela, signo de la luz y del despertar, y enciendas una barra de incienso, signo de la impermanencia y la transitoriedad de todo lo que existe. Lo demás debe quedar a tu criterio, dependiendo de tus creencias y tus devociones, si bien te aconsejo encarecidamente que abandones al practicar el zazen toda creencia y toda devoción, e intentes vaciarte también de excesivos signos y ornamentos, pues estos pueden dificultar tu práctica. El lugar es bueno que quede limpio y ordenado de forma permanente. Tu zafu y tu zafuton deben quedar enfrente o al lado, mirando a la pared a una distancia en torno a un metro. Mirar a la pared, particularmente si tu espacio es pequeño, es la mejor forma de aislarse. Este es el zen que enseñó el Bodhidharma, «*sentarse mirando a la pared*».

Busca el tiempo en que todo quede en calma si te es posible. Por la mañana temprano es el mejor momento, pero también es posible y muy especial en la mitad de la noche, o a la caída de la tarde. En una o varias ocasiones, descázate enfrente de tu cojín. Realiza tu incorporación al zazen con la expresión de un símbolo sentido desde el centro del ser: entras en lugar sagrado, tu interior, en la forma que lo expresa el maestro Yheoshua: «*Entra en tu bodega (en tu aposento) y una vez allí cierra la puerta en oscuridad*». Haz gasho saludando al cojín, saludando a todos los que meditan contigo y con ellos a todos los seres vivientes. Al incorporarte al silencio, si tu actitud religiosa te estimula a ello, encomiéndate al centro divino que habita en ti, y disponte a entregarte a la práctica con todo tu corazón, con toda tu energía. Practica tu zazen al menos durante diez minutos si tienes poca práctica, y poco a poco extiéndelo hasta la media hora. No mires el reloj para medir el tiempo. Utiliza una pequeña alarma si lo requieres. Se sencillo y humilde en la práctica y fuera de la práctica, sin aparentar nada ni aceptar amaneramientos. Incorpórate a ella como un momento nuevo. Todo momento es nuevo. Una maestra me dijo una vez, cuando me quejaba de que mi práctica no avanzaba: «*¿Cómo meditarías si ésta fuera tu ultima sentada antes de morir? Medita pues así siempre que te sientes*».

Si deseas estar mas de 30 minutos, salvo que estés suficientemente adiestrado en la práctica del zazen, levántate y haz unos minutos de kinhin antes de seguir con otra sentada. Es mejor realizar el zazen menos minutos de todo corazón que estar demasiado tiempo despistado. Si no

14 *Los Tres Pilares del Zen* – Philip Kapleau p.31 – Ed. Gaia.

llevas mucho tiempo meditando lo normal es que no puedas mantener la atención mas allá de 30 minutos. Practica en la forma y con la actitud física que te fue indicada y con la misma atención mental que has realizado en la introducción o iniciación que recibiste. Sigue la instrucción sobre la técnica que particularmente hayas recibido de tu maestro y por favor no andes cambiando, pues pasar de una forma a otra de meditar solo ayudará a que te disipes y te desanimes.

Cuando termines de meditar es bueno que realices un ejercicio de energización de tu cuerpo (por ejemplo, frotar las manos enérgicamente y recorrer luego con ellas tu cuerpo), te inclines a un lado y otro para activar la circulación y a continuación te levantes sin retardo, haciendo que la actividad siguiente sea también parte de tu meditación. Sobre la pregunta de si es bueno combinar la práctica del zazen con otra actividad como el Chi Kung o el Yoga, la respuesta es que si, siempre que tengas tiempo. Comienza si puedes con unos asanas u termina con el zazen, pero no reduzcas tu meditación a «unos minutos de relajación», como equivocadamente muchos practicantes de Hatha Yoga hacen. Sigue durante el día con la práctica de la atención, manteniendo el silencio en el trasfondo, mirando en profundidad, estando en la cosa que toca sin perder la conexión con el momento presente. Practica la focalización en las tareas que puedas, y vuelve de vez en cuando a realizar unos segundos de silencio, al cambiar de actividad, al parar frente a un semáforo, al visitar el baño. Haz esto abriéndote confiado a esa *Nube del No Saber* en la que te vas adentrando, sin que esto te haga perder los pies de la tierra. Al contrario, el trabajo de la atención viva es pragmático, intenso en la tarea que toca, sirviendo al momento y a la vida, y vuelve si puedes antes de dormir a tu tiempo de silencio, practicando otro rato de zazen. Ésta es tu práctica diaria.

Si te es posible, practica con tu compañero o compañera, estableciendo con él o con ella el primer lazo de la sangha universal a la que perteneces. Sin embargo tu decisión de practicar zazen es personal e íntima, y por tanto no debe depender de nadie para realizarla. Si puedes y así está organizado, acude a la práctica del zazen en grupo, ya sea de forma diaria o semanal, pues la práctica del silencio en común te llenará de vigor y determinación, y te hará comprender mejor que entre todos estamos abriendo el camino a la nueva conciencia. Si practicáis en grupo, haced por lo menos dos sentadas de unos 30 minutos con un kinhin entremedias y realizad una recitación al final, no como una obligación devocional, sino como el tránsito a las palabras que sean capaces de abrir el contenido del

silencio. Existen multitud de recitaciones desde las diversas culturas que expresan palabras desde el corazón del Ser¹⁵.

Zazenkai

Una vez al mes la sangha de meditantes se reúne para una práctica intensiva de zazen y de silencio. En muchos casos es la ocasión para entrar en contacto con el maestro y para escuchar la enseñanza. La intensidad de la práctica y el compromiso con los zazenkais marcan en gran medida la maduración de la comunidad de meditantes.

En ellos se suceden las sentadas durante el día, se practica el kinhin lento y rápido, se practica el silencio durante la comida y en los intervalos entre las sentadas, y en ocasiones se practica el samu, trabajo focalizado. Son hitos, mojones en el adiestramiento del meditante, en general de periodicidad mensual. Muchos participantes expresan la importancia de los zazenkais como un gran estímulo en el camino. Notarás que al emprender tu práctica del zen la tendencia habitual es que, tras los primeros entusiasmos iniciales, el ardor por la práctica disminuye, aparece una cierta rutina y dificultad, y debido a la aridez y disciplina que implica, son muchos los que poco a poco la abandonan. Por ello, acudir a los zazenkais es un acicate para reactivar el compromiso y para vibrar en el silencio con aquellos que caminan contigo.

Hay algo en la práctica intensiva comunitaria, en los flujos de energía que se producen, en la práctica de la presencia, que hacen del zazenkai, cuando la dedicación es auténtica y de corazón, un momento muy especial. Quizás tanto en la práctica del budismo devocional como en las reuniones litúrgicas de los cristianos, los devotos van buscando una comunicación con lo divino, a través de ritos y expresiones comunitarias. Estos encuentros de zazen, por el contrario, no tienen un objetivo devocional, son realmente una práctica de adiestramiento en comunidad desde una perspectiva no religiosa. Por ello han de ser comprendidos como un encuentro laico, de acuerdo con el corazón de la práctica del zen. La introducción de recitaciones, o el ejercicio del gasho o el uso de otros símbolos

15 Recientemente he co-publicado un librito, «Palabras desde el Ser»- edit. Mandala, que recopila múltiples citas de maestros, que te puede servir de guía.

en comunidad son expresiones de lo que no puede ser expresado. Conviene simplificar al máximo el uso de las mismas.

El ejercicio de la práctica de la atención en comunidad es también una parte importante del zazen. Se trata de mantener la atención viva no solo en el zazen, sino en todas las demás actividades, particularmente al andar o al comer. Podría decir que zazen es la práctica continua en el presente, como Dōgen Zenji lo expresa:

La práctica continua que actualiza la práctica no es otra cosa que nuestra práctica continua ahora. El inmediato «ahora» de la práctica continua no es algo que hayas traído contigo de antes de ahora. El ahora de la práctica continua no surge de, o va a, o entra en, o sale de, un «yo». El tiempo que llamamos «ahora» no existía antes de la práctica continua.

El momento en que la práctica continua se manifiesta es lo que puede llamarse «ahora».

Si en el zazen cuentas con un maestro acude mensualmente a los dokusan, pues son la oportunidad necesaria para la guía personal. Igualmente aprecia el teisho, que es transmisión del dharma. Contempla tu zazen como tu día mensual de inmersión en el silencio dentro de ti, cerrando la puerta, como el alejarte para mirar y escuchar dentro, y para recibir el alimento esencial que necesitas para vivir.

Teisho

En muchos zazen y en los sesshins tendrás oportunidad de acudir a los teishos del maestro. Teisho no es una charla explicativa sobre uno u otro tema, como estamos acostumbrados en la cultura occidental al acudir a una conferencia o a una sesión en los círculos culturales. Es en esencia una demostración de la práctica del zen, una transmisión del dharma. Es la presentación de la comprensión interior del zen, la transmisión de la visión del maestro.

Por ello la actitud que deberás tener en los teishos ha de ser diferente a la que adoptas en una conferencia, donde buscas la comprensión racional y la discriminación intelectual en contraste con los conocimientos ya anteriormente adquiridos, donde practicas la crítica y la deducción lógica.

Si esto haces aquí producirás una ruptura de tu silencio y no alcanzarás a comprender demasiado.

Por el contrario el teisho debe comprenderse como una continuación de tu silencio, debes mantener la misma actitud de atención viva que prácticas en el zazen, dejando que los contenidos te penetren más allá de la comprensión racional. Si el maestro se expresa desde la autenticidad, se establecerá una conexión de corazón a corazón que te será muy valiosa y te permitirá compartir la visión desde dentro.

Para ello deberás prevenir dos aspectos: en primer lugar renuncia a una actitud de «contestar lo que escuchas», de discriminar y de razonar sobre ello, y adopta una atención viva para captar totalmente la presentación del maestro. No estoy indicándote que seas crítico sobre los contenidos de la enseñanza. Tiempo tendrás para la reflexión y la incorporación de los contenidos e incluso su rechazo. Pero en el momento del teisho se trata de captar más allá de la mente racional. La transmisión podrá aparecer en muchos momentos incoherente, o como me gusta llamarla, «koanica», pero tendrá interiormente una sabiduría esencial, una comprensión que solo es posible captar si el que escucha logra mantener el silencio interior y la atención viva. La transmisión koanica actúa como un imperativo, es una espada que corta tu proceso discursivo en el silencio de tu práctica y te obliga a dar un salto en el vacío, a otra forma de comprender. Solo el que ha vivido esa experiencia puede lanzarte esta provocación, puede invitarte a que comprendas de otra manera. Un ejemplo paradigmático de lo que te comento son las enseñanzas del maestro Lin Chi (que encuentras en el *Lin Chi Lu*), cuyos contenidos vistos desde fuera son incoherentes, se expresan con gritos, sonidos o acciones, y dejan confuso al que no penetra su directo significado.

En segundo lugar deberás quedarte en soledad y en comunicación directa con el maestro. Es como si él te hablara solo a ti. No te escondas o escudes en el grupo. Eres interpelado y comunicado personalmente. Esto te exige un trabajo activo. Vas al teisho a practicar de otra manera, quedándote aquí también «a solas con la Noticia». Notarás que al final del teisho has gastado mucho energía si practicas así, pero al tiempo habrás entrado en el interior del mensaje.

El maestro asume una gran responsabilidad en el teisho. Es la transmisión de la sabiduría del zen. El maestro es un servidor del dharma. No se trata de lucimiento o de capacidad oratoria. Se trata de que el maestro sea un maestro realizado y auténtico que pueda servir al avance de los

estudiantes. Su presentación puede quizás no comprenderse o ser aparentemente torpe, pero siempre debe estar dirigida al centro de la mente corazón y hablar desde la experiencia. Te prevengo frente a falsos maestros que hablan desde el ego y que pueden confundir y no sirven para el avance, sino que buscan crear dependencia de ellos mismos. Apártate de ellos lo mas que puedas. En palabras de Linji son «*como si se llenaran la boca de boñiga obligando a otros a masticarla después*»¹⁶. Un maestro autentico debe conducirte a la liberación y debe devolverte a tu maestro interior. Si genera dependencias, si te aturde con su autoridad, y si su lenguaje es artificial y no te transmite su experiencia ni te conduce a tu centro, aléjate de tal enseñanza.

Dokusan

El dokusan es un encuentro íntimo y privado del maestro y discípulo. La entrevista con el maestro zen es un momento especial en esta transmisión de la que te hablo. En los monasterios de zen clásicamente el flujo está envuelto en rituales. Los que van a dokusan, son avisados en el medio del zazen por el instructor o maestro auxiliar, y se colocan en fila mientras siguen practicando zazen. Se aconseja no preparar la entrevista, como si se tratara de una entrevista social o intelectual, sino simplemente seguir practicando el silencio. El maestro llama con una campanilla y se responde con dos toques de campana. El discípulo se levanta y acude presto a la habitación de dokusan. Ni demasiado rápido ni demasiado lento. En ese caminar del discípulo y en todas sus actitudes el maestro sabio puede ya discernir el estado de la práctica. Antiguamente los maestros despedían a veces a los discípulos sin dejarles pronunciar palabra. Al entrar el practicante realiza tres postraciones y se sienta enfrente del maestro en el cojín. Dice su nombre y expresa la práctica que realiza. Plantea las preguntas que aparecen en el momento y escucha en profundo silencio las respuestas del maestro. Cuando éste considera que el dokusan ha terminado, a veces segundos después de comenzar, toca de nuevo la campana, como señal de que la entrevista finaliza. El practicante tras inclinarse en gasho, se levanta y abre la puerta, esperando que entre el siguiente que espera, y luego cierra la puerta tras de si.

16 Las enseñanzas Zen del Maestro Lin-chi. Pág .88 – Liebre de Marzo.

En nuestra línea de zen esta forma de dokusan se ha aliviado en alguna medida y se ha hecho algo mas informal, pero no por eso ha perdido su espíritu original. Puede que no existan toques previos de campana. En vez de tres postraciones bastará que saludes al maestro con un gasho. Es posible que te ofrezca sentarte en una silla o sillón y te pregunte cómo estás. No te confundas, toda la relación del dokusan se expresa desde la Presencia, la atención viva y la conexión con la mente-corazón del que habla y del que escucha. Por ello no es una entrevista social o académica. A veces el maestro ofrecerá una guía vital o consejos en diferentes planos de la vida o de la práctica. Es posible que la entrevista sea algo mas larga que las entrevistas rituales de antaño, que en general duraban pocos segundos o minutos. Pero siempre el maestro procurará mantener la Presencia, la comunicación de lo que no puede ser expresado con palabras, y así debe intentar hacer el discípulo. Mantener la presencia es establecer la conexión desde el centro. Mirar al centro de la persona y estar hablando desde ahí. Los mensajes son también koanicos en el dokusan, y deben ser recibidos como mensajes al centro del ser. Por supuesto que surgirán orientaciones o consejos desde la experiencia vital o desde la comprensión psicológica, pero la sabiduría central del dokusan sigue el mismo camino que el teisho, y va dirigido al practicante concreto en el aquí y ahora en el que el dokusan se da.

Acude al dokusan cuantas veces puedas aunque no tengas nada que decir, o aunque te resulte un esfuerzo. Se trata de abrirte humildemente a la enseñanza. Recibe la orientación del maestro y acepta sus respuestas como un servicio a tu avance espiritual. Todo está dirigido a tu apertura vital. Incluso aunque parezca que la respuesta es abrupta, o que eres provocado, o aparentemente humillado, si has elegido bien a tu maestro, en el seno de la respuesta estará el servicio esencial a tu ser, lo que necesitas para tu práctica. El dokusan no es un adoctrinamiento, no es una transmisión de dogma. Debe ser mas pregunta que respuesta, interpelación que camino cerrado, apertura que cerrazón. Siempre se dirigirá a tu centro y a liberarte de tus propias ataduras. Si no es así es otra cosa diferente, de la que deberás alejarte.

El maestro te examina, intenta comprender tu práctica y tus dificultades, pero no deberá intentar asimilarte a ningún estándar, no intentará alienarte con ningún dogma o verdad absoluta, no pretenderá adoctrinarte. Tu tendrás sed y aparentemente no te calmará la sed, sino que deberá ofrecerte la forma para que tú encuentres tu propia agua. El dokusan es también un instrumento para tu liberación, para tu despertar.

Samu

En el zazen y en el sesshin se podrá practicar el samu, que es trabajo focalizado. De paso te diré que todos estos nombres japoneses se siguen utilizando como respeto a la transmisión del zen desde Japón, si bien no es esencial llamarles así. Estas practicas en el linaje del Chan tienen nombre diferente, pero de momento nos han de valer así para entendernos.

El samu es la practica del trabajo físico realizado en plena atención, sin ánimo de beneficio personal y en beneficio de todos. Es la práctica excelente que continúa al zazen y que nos introduce en la vida cotidiana. Se trata de realizar tareas sencillas, como limpiar, cocinar, arreglar el jardín o reparar algo, de forma que en ello pongamos toda nuestra atención y así se convierta en un trabajo en meditación y en una práctica del zen por sí mismo.

En el periodo monástico del Chan y del Zen, esta práctica adquirió gran importancia para ordenar la actividad y las necesidades del monasterio, pero también para practicar la atención en la vida cotidiana. Hoy en día la práctica del samu es una práctica en medio de las actividades comunitarias, pero también en la vida personal, como el adiestramiento en una tarea concreta que nos exige mantener la atención en todo momento. Implica aceptar la realidad tal y como es, tal y como se presenta. Se trata de realizar una tarea sencilla de todo corazón, sin juzgar o discriminar, sin utilizar ese tiempo para escaparse a realizar otros trabajos mentales. Se trata de estar ahí, en contacto directo con la realidad y sumergirse en la tarea, haciendo solo lo que toca en ese momento. En la profundización de la atención en medio de la actividad también se encuentra el corazón del zen, que es la realización del ser en el aquí y ahora.

Por ello, cuando practiques samu debes adoptar la misma actitud que cuando entras en el zazen. Aparta tu atención de cualquier pensamiento y céntrate en lo que ves, escuchas, hueles, tocas y sientes; céntrate en lo que tus manos hacen y vive la realidad de ese momento como la única realidad. Si tu mente se escapa, en el momento en que te des cuenta vuelve a la tarea, a la actividad que estás haciendo, ya sea cortar lechuga, recoger hierbas, arreglar el zendo o limpiar cristales. Entiende que esta practica te aproxima a vivir tu vida ordinaria de forma diferente, te acerca al despertar, cuyo centro es vivir la realidad directamente, sin discriminación.

En el samu es necesario liberarse de cualquier apego o deseo. No existen trabajos de preferencia, y no existe el deseo de lograr la perfección en su resultado. No hay mejor ni peor. Entrenarse de esta manera es entrenar-

se en el desapego. Has de realizarlo en silencio, liberándote del esfuerzo como si fuera una barrera, y liberándote de medir los resultados. La tarea simplemente se hace en plena atención y luego se abandona. En el zen no hay objetivos. No se trata de conseguir ninguna meta. Solo tiene sentido la realización de la presencia en sí misma, tanto en el silencio como en la quietud del zazen, como en la actividad que se realiza en el samu. La conexión completa con la actividad es la conexión completa con el ser tal y como es. Esto es practicar samu. Actúa pues sin preocupación, atento, despierto, sin ambición, exigiéndote vivir el momento, y deja cualquier otra elucubración. Descubrirás así el mundo en el que estás, que es el único mundo, por el que transitabas siendo ciego y hacías las cosas ciegamente, escapándote continuamente, buscando con ansiedad cumplir las metas y los objetivos, y perdiendo el alma de las cosas en el intento. La práctica del samu conduce de una forma poderosa a la paz, a la quietud de la mente, y a volver a comprender tu vida y la vida que te rodea.

Sesshin

Sesshin significa en japonés «tocar el espíritu», «tocar la mente-corazón» o «tocar la esencia». Es el periodo de practica intensiva de zen durante varios días en los cuales se busca experimentar la esencia de la vida propia a través del silencio. Supone la practica de varias horas al día de zazen (de nueve a quince periodos de 30 minutos), continuados por la practica del kinhin, y la practica del samu. También se realizan una o dos sesiones de teisho al día. Durante todo el día se practica el silencio, estimulando al practicante a que mantenga la conexión con la práctica de forma continua, haga lo que haga.

Normalmente necesitarás dos o tres días de práctica para que la mente se aquiete y te adecues a la practica intensiva del silencio. Cuando ha pasado ese periodo es cuando habitualmente la práctica del silencio y la concentración (*samadhi/zanmai*) se hace mas profunda. Por eso la práctica del sesshin no debería durar menos de cinco días, para que el esfuerzo ejercido durante las sesiones de zazen den fruto al abismamiento necesario, en que se practica la concentración silenciosa, que es el camino para la transformación de la persona en el zen (en nuestra línea tenemos dos tipos de sesshin: uno corto de unos cuatro días y otro largo que llega a los diez días, existiendo también la opción de tiempos más largos).

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 (si puedes, al menos una vez al año es necesario si quieres avanzar), 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. Éste es el motivo de los diferentes toques y sonidos de la campana, del gong y de los takus, que marcan el día. Toque de zazen, toque de kinhin, toque de samu. Solo quédate aquí. Las horas y los días se suceden aparentemente iguales pero en tu practica hay un solo momento, este momento.

Durante el primero y el segundo día, suele haber un gran movimiento mental, y el cansancio físico es intenso al final del día. Tal parece que este flujo o tormenta mental y física no va a variar, y es posible que te entre mucho desasosiego y cansancio. Por ello debes estar animado a no detenerte, a no desanimarte y a atravesar el momento.

Cuando profundices en la práctica pueden aparecer distracciones y fenómenos sensoriales que en el zen se llaman «Machyo». Machyo significa «el mundo de los demonios». Son sensaciones audibles o visuales que se producen en un proceso de meditación continuada. También se atribuye a estados extáticos, o descarga de fuerzas interiores, que en ocasiones se confunden con estados del despertar. Los llamados estados de éxtasis o de exacerbación sensorial, las visiones, agradables y desagradables, están siempre presentes, pero se hacen notar cuando tu conciencia ordinaria se calma. Lo importante aquí es que no te confundas. Hay que pasar, hay que atravesar estos estados, de igual forma que hay que atravesar cualquier estado de conciencia. Tu meta es la transformación personal, de forma que alcances la experiencia de Unidad. «Las cosas se han de hacer a través de ti,

no por ti». Esta transformación, que adquiere cuerpo en ti cuando superas la dicotomía del yo y el tu, cuando superas el ego, no debes confundirlo con otros estados que sirven realmente a tu pequeño yo y te llevan a considerarte especial, o a haber alcanzado tal o cual meta. Son una trampa para el espíritu, e incluso aunque sean extraordinarios, no debes quedarte en ellos. Pueden impedirte avanzar.

Pasados unos días, de pronto el ritmo mental se aquieta y aparecen momentos de silencio vibrante, de paz interior intensa que a veces sorprenden. Son momentos de concentración y unificación de la conciencia que en sanscrito se llaman *Samadhi* y en japonés *Zanmai*. Consiste en un estado de recogimiento profundo y absorción intensa. En ese estado la conciencia se aplaca. Tu mente ordinaria suele comportarse como olas encrespadas en el mar. En este estado las olas se amainan, existen menos irregularidades y el mar está mas o menos en calma. De acuerdo con Carl Albrecht, consiste primero en un alejamiento de uno mismo del mundo exterior, después en un vaciamiento de la conciencia, y finalmente en una unificación de la conciencia. También se define como la liberación completa de los órganos y facultades corporales, logrando una unificación de las mismas en un plano espiritual. Como dice Baker, un monje benedictino inglés del siglo XVI: «es como si uno se volviera mas espiritual, como si el alma operara sin el cuerpo»

La memoria, la razón y la voluntad actúan separadamente en la vida ordinaria. Primero surge una idea, luego se reflexiona sobre ella y luego se actúa. También hay decisiones impulsivas. Cuando la conciencia se une en este proceso, el propio estado de zanmai cambia. El fondo de uno mismo se incluye y los actos no quedan fijados, aparecen como una creación en libertad. En la situación de zanmai, la conciencia se altera separándose del mundo exterior sin cambios en el funcionamiento de los sentidos. Oirás y verás igual que siempre, pero no estarás distraído por el funcionamiento de estos sentidos. También se altera el sentido del dolor. A veces el dolor de las piernas, que es insoportable un minuto antes, de repente desaparece. Estos dolores son principalmente fruto de la tensión, y en el zanmai se produce una profunda relajación. El sentido del tiempo también se altera hasta el punto de perderlo. A veces sentirás que el tiempo de la meditación ha pasado «sin sentir».

El tema principal es que no tendrás conciencia de estar en zanmai. Es más, cuando lo busques no lo encontrarás, y el juicio sobre el mismo se convierte en una trampa del ego. Si estás en una profunda absorción, y

quieres tomar conciencia de ella, entonces desaparecerá como el agua que se te escapa entre los dedos.

Existe un estado de zanmai fuera de la meditación. Es ese estado en el que estás completamente absorbido por algo. En realidad, las experiencias del despertar se producen en este tipo de estado más que durante el zazen. Conviene hacer hincapié en que te concentres en el momento presente de cada actividad tanto durante el sesshin como fuera de él; comer mientras comes, hablar mientras hablas, escuchar mientras escuchas. Pon todo el corazón en la tarea que te corresponda hacer. Es más fácil decirlo que hacerlo. No es posible por ejemplo, estar juzgando y valorando tu acción, reflexionando sobre su contenido, resultado o consecuencias, y al tiempo dedicarte a ella con todo el alma.

Zanmai es ser absorbido, es un camino para ser absorbido, que te separa del mundo exterior y vacía y unifica la conciencia. Vaciar la conciencia choca con tu estructura intelectual. Significa vaciar tu atención de los productos de la conciencia. Es como si pasaran de largo. Es posible que te asuste arrojarte a la nada, al vacío de contenido. Significa dejarlo todo, desasirse de cualquier condicionante. Es una actitud en la que te desatas de tus dependencias ordinarias, para dejar espacio. Te vuelves testigo de tu vida, «*haciéndose las cosas a través tuyo*».

Para ir hacia la unificación de la conciencia es necesario que arriesgues toda tu existencia al menos una vez, que aceptes sin miedo perder el control, perder el sentido que te sujeta a tu ego. Es necesario asumir este riesgo si quieres pasar la barrera. Debes asumir lo que no cae en sentido, si quieres que tu vida tenga sentido. Esto significa «*pensar el no pensar*» de Dôgen. Este camino no debe hacerse sin guía, ya que en ese momento el camino puede desviarse, o quedarte atrapado en las trampas del gran simulador, tu yo ordinario.

Es necesario distinguir, como realiza E. Lasalle, siguiendo a Carl Albrecht, entre lo que se suele llamar la parte frontal (*yushin*) y la parte trasera (*mushin*) del espíritu (espíritu entendido en la tradición del zen como mente-corazón). La primera incluye las actividades de la conciencia, los gustos y disgustos, la envidia y los celos, los amores, y todas las demás pasiones humanas y productos conscientes. El lado trasero hace referencia, por el contrario, al sustrato de nuestro carácter, a la calma y la base de nuestra evolución vital. En un estado de profundo recogimiento se produce un cambio en la relación entre las dos partes, y de repente parece que toda la agitación de sentimientos desaparece, y una profunda calma lo

sustituye. Esto no solo se produce en el proceso de la meditación, puede aparecer en otros momentos. Experimentarás como una situación de gran preocupación por un objeto es de pronto sustituido por una calma profunda, como si esa preocupación hubiera sido barrida.

Ya te lo he indicado. No sabrás cuando estás en zanmai. Este tipo de zanmai natural y no consciente es el auténtico, y es un signo de profundización en el zazen. Si eres capaz de mantenerte con este estado en la vida ordinaria, abrirás tu conciencia a la realidad. Es la situación en la que de pronto, un sonido, la campana o el susurro de las hojas de los árboles suenan como si fuera la primera vez, como un nuevo y maravilloso sonido.

El estado de zanmai puede también llamarse proceso de absorción, e implica un trabajo para la unificación de la conciencia. Carl Albrecht distinguía dos estados de absorción (que en la practica original del Buda se identifica como *jhanas*):

En el primer estado encontramos todavía una gran cantidad de procesos de la conciencia y contenidos de la conciencia. Tienen el carácter de procesos mentales y son percibidas como distracciones. En el segundo estadio encontramos un estado de conciencia que está en gran medida unificado. No existen mas distracciones y el proceso de pensar se entelrece y deviene a una situación de calma. Esto es, no existen ya una larga cadena de pensamientos o un foco en el desarrollo de ideas. Han venido a ser superfluos.

En la segunda fase de abismamiento el espacio de la conciencia está vacía de todas las sensaciones perceptivas. Las sensaciones perceptivas que quedan aparecen como sensaciones perceptivas pasajeras que no alteran el estado de calma de base. Sentir el mundo de las percepciones como una pantalla, en la que nos sentimos no implicados es una parte importante del proceso de abismamiento y es sentido como un desarraigo del medio externo e interno.

El vaciamiento de la conciencia en el proceso de absorción no significa que toda la experiencia es borrada, sino más bien que la conciencia se abre a procesos únicos de experiencia, que aparecen espontáneos y no son influenciados por otras sensaciones.

El zazen practicado en estado de absorción es un proceso de deconcentración. Utilizas un foco, tu respiración, contar respiraciones, el «simple-

mente estar sentado», un koan, un mantra, con el fin de «deconcentrarte» de tu mente ordinaria. En el estado de absorción el proceso mental sigue sin que estés focalizado en él. Es lo que se llama la experiencia del «**Testigo**»; es como si observaras tu pensamiento, sin involucrarte con su proceso. La forma de hacerlo es volviendo continuamente a tu foco (respiración, mantra, etc.). Para ello tu foco tampoco ha de ser vivido como un proceso mental. Has de hacerte uno con la respiración, has de ser todo respiración, has de ser todo contar. Has de respirar el mantra. Has de ser la pregunta. Es un proceso mediante el cual ves en la oscuridad, pero no ves en oscuridad. En esta oscuridad vives la Presencia. Simplemente eres.

No significa esto que los sentidos dejen de funcionar de forma que incluso con los ojos abiertos no ves, sino que tus percepciones se realizan desde o en el remanso de la conciencia, en un estado en el que la conciencia está en completa paz, de forma que no eres alterado. Las sensaciones como los dolores físicos tampoco son sentidos como tales. En este estado los procesos sensitivos se perciben con mayor intensidad que los procesos mentales.

Por ello el sesshin es un proceso progresivo de «*en mi casa, bajar y hacer pie*» como explica el kanji japonés que habla del abismamiento. Es un proceso de silencio donde no controlas, donde el «yo» que determina tus acciones, que organiza tu pensamiento y que discrimina y permite el afloramiento de emociones y sensaciones que son calificadas, filtradas por la mente, se diluye hasta un cierto punto. Quizás en algunos momentos parece anularse, en una experiencia de unidad y de paz. En otros momentos el sesshin es un esfuerzo de disciplina, de resistencia de tu yo consciente a quedarse quieto, a no estar en el centro de la imagen. Este proceso produce un impacto muy significativo en la estructura de tu yo, y también en el conjunto de tu experiencia vital, dándote una nueva visión, una nueva perspectiva.

Practicar con koans

He insistido en la sección 3 en el proceso que te lleva desde la práctica de la quietud silenciosa a la pregunta sin respuesta en el silencio. Esto se realiza habitualmente en el zen a través del uso de koans, que es bastante general entre los practicantes en el sesshin. El uso de los koans es la forma más habitual en nuestra línea de zen de estimular y favorecer el

avance espiritual del estudiante. En la línea Sôto del Zen no se utilizan habitualmente los koans, y se practica más frecuentemente con shikantaza o simplemente siguiendo la respiración. En la línea Rinzai y en la escuela Sambo Kyodan se practican haciendo que el discípulo zen pase por varios centenares de koans que proceden de las colecciones clásicas, principalmente de la tradición del Chan (Mumonkan, Hegikanroku, Soyoroku, y en ocasiones el Rinzaïroku) y también el Denkoroku. En el linaje Chan de Lin Chi, interrumpido durante la revolución cultural y retomado en el siglo XX a través de l maestro Xu Yun, se usan koans pero en ocasiones a lo largo de su vida el practicante utiliza solo un número reducido de los mismos. En «Nube Vacía» el maestro de zen puede elegir, entre un conjunto de koans, principalmente Mumonkan, Hegikanroku y Lin Chi Lu, los que considere mas adecuados para el estado y evolución del estudiante.

El koan es el anuncio de la buena noticia¹⁷. Es una declaración que rompe el análisis racional e interpela globalmente a la persona, buscando un salto en su nivel de conciencia y comprensión¹⁸. La realidad es en esencia paradójica. El koan recoge esta paradoja en un dicho concreto, correspondiente casi siempre a la experiencia de los grandes sabios y maestros. Como cita Isshû Miura:

El koan es una antorcha de sabiduría que ilumina la oscuridad de los sentimientos y la discriminación (racional), un cuchillo dorado que corta la película que ocluye el ojo, un hacha afilada que corta las raíces del nacimiento-y-muerte (ciclo kármico de vidas) un espejo divino que refleja el rostro original único de lo sagrado y lo ordinario. Aunque la opinión de los patriarcas ha quedado abundantemente clara, la mente búdica (original, divina) se mantiene abierta y reveladora.¹⁹

El koan es un puente a la otra orilla hasta comprender que no hay dos orillas, que no hay orillas. Es una provocación que reta a nuestra discriminación, a nuestra tendencia a conceptualizar y juzgar, hasta que todos los juicios, ideas y conceptos se caen. Supone una expresión aparentemente

17 De Kung (kô), o «público» y An, noticia o caso o presentación.

18 Repito aquí, por su pertinencia algunos contenidos de la introducción al libro «Los koans de Jesús de Nazaret» del propio autor.

19 Isshû Miura y Ruth Fuller Sasaki: *The Zen Koan*. Harvest Book, 1965 p.7 (Aclaraciones entre paréntesis mías).

paradójica que lleva en su seno los signos de la sabiduría esencial. Si intentas comprender o tan siquiera analizarlo con tu mente, querido practicante, te caerás en un hoyo oscuro del que te costará salir. Tu boca debe permanecer callada y tu mente volver a su ser original. Solo mirar atentamente, solo captar desde dentro, y entonces, cuando tu razón se rompa, y tus argumentos terminen, quizás solo entonces estés en situación de presentar algo válido. Vislumbrarás la realidad y tu cuerpo y tu espíritu se adecuarán, se modularán con esa realidad que percibes. Si esto has hecho serás capaz de decir algo, de expresar una respuesta, y no necesariamente con tu boca. Esta respuesta vendrá desde el centro de ti, de tu estomago o, por así decir, desde donde tus órganos palpitan y tu vida se manifiesta. No vendrá nunca de tu intento de razonar y especular. Por ello la práctica de koans en el zazen es la respiración del koan como una pregunta, que se repite y se repite en cada respiración siendo el único foco que te mantiene en atención.

El aprendiz debe aceptar como perspectiva que la evolución de la conciencia se dirige a la manifestación plena del Ser en la vida ordinaria, cuya expresión es paradójica y diferente a como nuestro yo mental la ha construido. Es, por tanto un punto de partida no dual. La realidad se desarrolla, se manifiesta, evoluciona. Esta manifestación se expresa de forma koanica, esto es, desde la experiencia diferente, alternativa y contradictoria de la realidad.

La forma como se utilizan los koans en el Zen es de gran importancia. Las colecciones de koans no son carreras de obstáculos tras las cuales se obtiene un premio, sino provocaciones para el discurso mental que llevan al practicante a un callejón sin salida. Por ello no son acertijos mentales. Si se pretende desentrañar el koan con un esfuerzo de pensar diferente, como un crucigrama a resolver, no se llegará más que a nuevas visiones cerradas que no favorecerán el salto necesario.

La clave del koan es servir de «presentación pública» de la experiencia, de forma que entrar en el koan es experimentar la realidad. Trabajar con el koan es consumir el caso en su esencia, «respirarlo» y no permitir que se aleje de nuestro foco ni enfrentarse al qué, al por qué, al para qué o de dónde, que son todas ellas preguntas que estimulan el flujo lógico de la mente. Si la realidad es una expresión no deductiva, no racionalmente ordenada, y si la realidad se manifiesta realmente como un proceso de agregados que fluyen entre sí en interrelación, la penetración del koan es la penetración de la realidad tal y como ésta se ofrece, el hecho mismo, su

manifestación presente. Un solo tiene o no tiene, un solo porqué o para qué «y *perdida esta la vida y perdido está el momento*».

El maestro propondrá el trabajo con el koan a través de la propia práctica. El koan se respira como una pregunta, se manifiesta en cada respiración, presionando sobre la práctica de forma continua, sin descanso, como un mantra continuo, que una y otra vez interpela, ayudando a romper el espacio mental común al que estamos acostumbrados, y con el que nos identificamos de forma habitual. Además el maestro propondrá el koan como una expresión de la vida particular ordinaria del practicante, que en su búsqueda tendrá que «comprender» y atravesar el significado lógico, para resolver el caso en su vida ordinaria. La práctica del zen es la práctica de la vida ordinaria, por lo que deberás encontrar el koan en ella.

El maestro podrá incluso presionar para que el koan se convierta en la espina clavada en el centro de tu vida, no permitiéndote dejar el koan en ningún momento. Es como un proceso de parto, que requiere un esfuerzo continuo, completo. Particularmente en los sesshins, que suponen una práctica intensiva de zen, el koan estará en la comida y en el andar, en el descansar y en el respirar, hasta que todo el ser, toda la existencia se vuelva una bola de duda que lleva a la explosión, en la que por fin el koan muestra su verdadero rostro. Esta forma de practicar ha de estar guiada y muy supervisada, pues puede no ser adecuada para el estudiante en particular. Esto dependerá de la maduración que tengas en tu zen. Por ello los koans son asignados y guiados solo por maestros expresamente autorizados. Cuando recibas el koan quizás el maestro quiera simbolizarlo como el paso al discipulado, la solicitud y aceptación de ser guiado de forma permanente por un maestro en particular. Debes ser tu quien lo solicites cuando sientas que es el momento en virtud del cual eliges a tu maestro y estableces un compromiso de guía permanente con él o con ella. No te sorprendas por que el maestro te rechace inicialmente. Debe asegurar la consistencia de tu práctica primero, pues el uso de koans es un camino largo de muchos años, y no se debe entrar en él si el compromiso no es firme.

El guía podrá elegir para cada situación y para cada persona el koan más adecuado, el que exprese de forma más fiel la paradoja particular del estudiante. Con ello quiero decir que la elección y el trabajo con los koans no es una suerte de camino plagado de acertijos esotéricos, sino el trabajo con la vida en toda su expresión paradójica. Si el koan se queda en un

dicho antiguo de los sabios que fracasa en su aplicación a tu vida actual, ordinaria, habrá perdido su fuerza y su significado central.

La presentación de un koan es en esencia la presentación de la propia vida, «experimentada» de forma directa, despierta, sin interpretación racional o sin elección, sin calificación, tal y como la experiencia directa se manifiesta. Trabajar de esta manera supone un profundo proceso de transformación y de cambios vitales, que afectarán a tu visión de la vida, a tus relaciones con las cosas y los seres, y a tu propia percepción de la realidad.

A través de su propia experiencia el maestro discernirá si lo que se muestra delante es una imitación, o interpretación artificial, o realmente la manifestación directa, limpia y completa del hecho. Si el discípulo se pierde en las causas y los efectos, si reinterpreta o discrimina, si imita o copia la realidad, si analiza o juzga, el camino se desvía y la comprensión se pierde. No habrá respuestas rápidas, sino preguntas continuas. No habrá explicaciones fáciles de los hechos, sino cuestionamientos radicales, rompiendo el ritmo habitual de juzgar, discriminar, clasificar y nombrar los seres y situaciones. El maestro estará allí pero mantendrá la tensión hasta que el hecho se manifieste, «realmente», para el estudiante.

El camino de los koans es de gran eficacia cuando se practica así y cuando se vuelve vida y carne en tu experiencia. Practicas el zen para transformar tu vida, para descubrir la realidad y romper las ataduras mentales y emocionales que te limitan. Los koans son los impulsos, los puntos de agarre que te impulsarán a saltar, avanzar con mas rapidez. Quizás en ocasiones el koan te dejará colgado en la encrucijada, o quizás te dejará enfrentado a tu falta de autenticidad, o a tu vacío existencial. Quizás el koan te exija respuestas que no tienes, te llene de dudas y te introduzca más y más en la oscuridad. En ocasiones te veras flotando en medio de una nube en donde no verás nada, ni sabrás nada, ni comprenderás quién eres ni dónde estás. O quizás te sentirás lastrado por un peso que te agobia y ahoga. Es como pasar por el túnel del parto: has de morir para nacer. El koan es la comadrona que te llevará a la vida

De pronto, la manifestación se hace evidente. Gracias a que has aceptado cubrir tu anterior forma de conocer con la «nube del olvido», y que te has atrevido a entrar en la oscuridad, aquello que no veías, lo ves ahora, aquello que se mostraba absurdo es ahora evidente, y la trampa vital que encadenaba tu vida se disuelve ante el hecho mismo. Es el despertar del Zen.

Shikantaza

Shikantaza significa «simplemente estar sentado». Lo que la práctica con koans es a la focalización, el shikantaza lo es al vaciamiento. En el Shikantaza no te agarras a nada, ni a la respiración, ni a contar, ni a un koan. Pero no significa estar sentado sin hacer nada. Por el contrario, es un ejercicio intenso de presencia, de vivir en plena y completa atención el momento presente, dejando ir todas las cosas. Los pensamientos que vienen, las sensaciones, emociones y memoria instantáneamente son percibidos en atención viva y se les deja ir sin que el practicante pierda por un momento la conexión con la presencia viva del instante y lo que ocurre, o se siente, o se piensa. Es la expresión central de la vida en la que la plena atención permite la conexión completa con el medio y se puede producir la caída de las barreras que separan al ser, al sujeto y al objeto. El maestro Shengyen indica:

Mientras practicas shikantaza, mantén tu atención viva sobre todo lo que va y viene en tu mente. Cualquier cosa que sientas, estate atento a ella, pero no abandones nunca la conciencia de la totalidad de tu cuerpo sentado allí. Shikantaza no es sentarse sin nada que hacer; es una práctica muy exigente, que requiere estar alerta y diligente en todo momento. Si tu práctica va bien, experimentarás el desapego de tus pensamientos y sensaciones. Necesitas quedarte ahí y empezar a tomar el conjunto del medio que te rodea como tu propio cuerpo. Cualquier cosa que atraviesa la puerta de tus sentidos viene a ser una totalidad, extendiéndose desde tu cuerpo a la totalidad del medio. Esto es la iluminación silenciosa.

Es posible que esta explicación te resulte difícil. Incluyo la instrucción sobre el Shikantaza en esta introducción al zen para que lo conozcas, pero no pensando que te pongas a practicarlo de inmediato. Esto dependerá de tu maestro. Intenta pues captarlo desde dentro y conserva esta práctica en tu corazón como una alternativa que quizás algún día será el centro de tu práctica particular. El corazón del shikantaza es la atención viva que permite la inmersión en el ser, la extensión de la identidad al contexto, al medio que te rodea, de forma que la presencia no sea solo el momento presente del practicante meditando, sino que la presencia sea todo lo que

se expresa en este instante, mientras el silencio resuena, y la vida sea ese momento único de atención.

La practica del Shikantaza es usada habitualmente en la escuela Sôto. En la escuela Rinzaï suele indicársele al practicante una vez ha terminado la colección de koans. En nuestra línea de zen se utiliza y se valora mucho como la práctica del practicante avanzado que ha templado la constancia en la atención. El propio maestro Dôgen sitúa su importancia cuando cita en su *Shôbôgenzô Bendôwa*:

«Según la autentica tradición de nuestra escuela, esta ley budista, transmitida directamente, es suprema en grado supremo. A partir del momento en que consultáis un amigo de bien, ninguna necesidad de encender incienso, de venerar [los budas], de invocar [Amitâbha], de cultivar el arrepentimiento o de leer sûtras. Os basta sentaros y despojar cuerpo y espíritu».

La clave en el Shikantaza es el ejercicio de atención, exigida aquí en grado sumo. El maestro zen japonés, Hakuun Ryôko Yasutani compara esta atención aguda y penetrante a la que mantienen los samurais en la lucha de espadas²⁰:

La mente no debe sentirse apresurada; ha de estar sosegada y centrada con firmeza, como el monte Fuji, digamos. Pero debe estar también alerta, tensada, como la cuerda de un arco que se estira... Shikantaza es la mente de alguien que se enfrenta a la muerte. Imaginemos que te encuentras envuelto en un duelo de espadas del tipo que solía tener lugar en el Japón antiguo. En tu confrontación con tu oponente, te sitúas en continua atención, despierto, alerta, preparado. Si relajas tan solo momentáneamente tu vigilancia, eres herido instantáneamente. Una multitud se reúne para observar la pelea. Ya que no estás ciego ves la multitud con el rabillo del ojo, y como no estás sordo los oyes. Pero no dejas que estas impresiones capturen tu mente ni un solo instante... este estado no puede mantenerse mucho tiempo...si realmente estás haciendo Shikantaza en media hora estarás sudando por el calor interior que genera esta concentración.

20 Los Tres Pilares del Zen - Ibid pag.60.

Te sientas en silencio. Cada instante es un reto de atención. Tu consciencia se centra y enraíza en tu cuerpo. Plenamente atento a lo que pasa: al ruido lejano, a la conciencia de la molestia o tensión en las piernas, a la concentración de tu cuerpo en el Hara. Te surge un pensamiento. Lo vives, pero disciplinadamente lo dejas ir, sigues atento a esta presencia viva, sentada. Olores o emociones, un recuerdo, otro ruido. Cada instante es plena atención. En este foco sin foco tu consciencia de yo se diluye y solo existe el esfuerzo vivo de concentración. Quizás todo se vuelve extraño, pues solo hay presencia y no aparece control, o gestión del momento, o manipulación o discriminación. Solo estar aquí, sentado y firme: una roca estable y enraizada, fuente de vida, que se extiende en las cosas y en los registros de cada momento. Es la montaña firme y aquietada, inmutable y siempre presente, presencia viva mientras los pájaros, nubes, viento, sol y lluvia son ahora presente y luego pasan.

Has de comprender el Shikantaza como el estado de atención en que el practicante expresa realmente la vida en quietud. Es un ejercicio de concentración, y por tanto de *samadhi*, de forma que la atención no puede desviarse en análisis o en percepción del yo. Este estado puede aparecer y ejercitarse también en la vida ordinaria, cuando lo que sucede (un hecho repentino, un grito, etc.) captura la mente hasta el punto que el sujeto desaparece y solo existe el instante vivido. Este instante de silencio, sin foco al que agarrarse, puede interpretarse como un proceso de profundo aislamiento, de soledad, pero ahí no puede existir soledad, pues no aparece un sujeto que pueda decir que está solo, como cita el verso:

*En silencio.
En soledad.
Simplemente nos sentamos...
Shikantaza.
Y allí, en la soledad,
en la incomunicable soledad,
descubrimos que no estamos solos,
pues somos todos y todo,
una y la misma cosa.
Que tuvimos que perdernos,
que tuvieron que perdernos,
para al fin poder encontrarnos...*

con todo.
Sentarse en silencio...,
y ser árbol, hombre, río, montaña.
Shikantaza.

La práctica del Shikantaza es la que más se acerca al ejercicio monista del zen, pues al desaparecer el foco, lo otro o el otro como fuente de quietud, de pregunta o de conexión desaparece, solo queda la expresión del ser, que ha de convertirse en la expresión total. Significa pasar de agarrarte a soltarte, de las conexiones a ser conexión misma.

Pero no debes lanzarte a practicar el shikantaza sin autorización de tu maestro, ya que sin el entrenamiento adecuado se convertirá en la mayoría de los casos en la ocasión para perderte en mil distracciones, y en vez de permitirte un avance en tu desarrollo espiritual, puede ser fuente de estancamiento. Acepta pues durante largo tiempo practicar la *focalización* hasta que tu maestro considere que estás maduro para la práctica del *vaciamiento*, o que ésta es buena para ti. No considero que una práctica es superior a la otra o que una exija un nivel de energía o de concentración mayor. Son solo prácticas diferentes. No te conviene tampoco alternar una y otra práctica pues entonces no profundizarás en ninguna. No olvides nunca el dicho del maestro W. Jäger: *...los caminos a la cima de la montaña son múltiples y diversos, unos con mas vericuetos que otros, pero todos conducen a la misma cima, y en ella se encuentran.*²¹

6

Forma y vacío

¡Se han producido tantos cambios en mi vida! El cambio principal, aun cuando parezca el menos aparente, es mi continua transformación interior. Ya no me percibo como algo estable y fijo, tampoco como una identidad segura. Esto que en otro momento podría ponerme en crisis ahora lo vivo como una liberación. Mi ejercicio diario es fluir con los acontecimientos y las cosas, descubrir a los seres en el presente, y aprender a no separarme de lo que ocurre. Me levanto por la mañana sintiéndome y sintiendo. Miro cada cosa y ejerzo la atención, en mi ducha, en mi vestir, en el acto de despertar a las niñas, en atender sus movimientos y sus caricias. Preparo el desayuno y siento vivo el olor de las tostadas y el café. Siento también el humo de los coches al salir a la calle, el bullicio del centro y la masa multicolor de personas andando en la calle en medio de las cuales me sumerjo. Percibo muy vivas los millones de vidas que en las ciudades del mundo, en Delhi y en Nueva York, en Rio y en Madrid cada día andan ligeras al trabajo. Después, cuando tras dejar el coche voy andando por la calle, me siento en comunión. No me percibo diferente y aislada, sino que soy parte de un organismo colectivo, de una realidad mas amplia y palpitante, andando por la calle. Últimamente mi percepción se ha agudizado y siento las cosas mas vivas. Me detengo a contemplar colores y sensaciones. Escucho lo que me dice el compañero y vivo más desde dentro, mientras el silencio suena en mi interior. Lo que consideraba mío, o lo que consideraba yo, pierde cada vez más esos límites precisos. No significa que haya dado el salto que me pedía el maestro, pero sí significa que vivo en el borde de mi identidad, en el borde de sentir realmente lo otro como mío.

Este cambio me ha creado complicaciones. No es que rinda menos, pues mi atención y mi práctica de hacer una sola cosa en cada momento me hace

21 La Ola es el Mar.

ser útil y sentir que al final del día la actividad ha sido incesante, realizada con mayor atención, y por tanto con mas profundidad. Pero no tengo prisa en las cosas que hago, que vienen una detrás de otra y vivo mas en paz en medio del barullo, aunque esto no parece ser muy popular. Se supone que los demás esperan de mi que esté con ansiedad crónica todo el día, comiéndome lo que pasa a bocados, atragantándome con las cosas y respondiendo con agresividad. Yo también me siento rara al no comportarme como solía; me siento haciendo cosas que no afectan el fondo de mi existencia. He perdido el interés por el ultimo minuto de los índices bursátiles y me he vuelto mas exigente con los asuntos que rozan la ética. Cuando tomo decisiones, las caras concretas de las personas que son afectadas se me presentan y siento su pena o alegría. No me veo aislada y sola en medio del mundo, sino invadida por todas partes por las circunstancias de cada cual. Me impresiona la frase: *«entreabrí dudando la puerta de mi casa y un profundo viento me arrancó la puerta, y ya no se cuál es mi casa y donde está mi habitación».*

Esta actitud vital me ha puesto en contradicción creciente con el tipo de trabajo que hago. Se supone que debo representar los intereses de una compañía que obtiene sus beneficios vendiendo algo que se llama «productos financieros» a otras compañías y también a gente particular que habitualmente no sabe realmente lo que son, y si es posible debo hacerlo «mordiéndome en la yugular» a compañías competidoras. Siento que mi oficio es vender aire, y estar en guerra, batallando por lo nuestro, y ya no se vender aire ni estoy en guerra con nadie. No sé engañar ni puedo engañar, no sé ni puedo disimular y tampoco puedo volver a manipular a las personas. Por ello he entrado en crisis con lo que hago, y he bajado enteros en esta carrera deslumbrante que se me prometía. Ahora he comprendido mejor la relación entre mi vida interior, mi trabajo y las consecuencias corporativas del mismo, y éstas en relación con la organización social a la que pertenezco. Aunque se habla mucho sobre responsabilidad social corporativa (RSC), es solo ungüento para ignorantes y para callar la boca de los inspectores. No acepto mas la esquizofrenia de separar mi vida individual de la vida de todos mis hermanos, de todos los seres de los que formo parte. Esta situación se ha convertido en una experiencia dolorosa e insoportable. No es una posición teórica. Es una experiencia plástica, muy real, que siento en mi piel y en mis entrañas, en la que cada acto mío reverbera y se cruza con los actos de los otros, y crea un flujo continuo, que tiene resultados, que tiene consecuencias.

Así pues, pedí el cambio de trabajo. Acepte bajar de posición y de sueldo, con tal de que me permitieran dedicarme a la fundación a la que mi compañía

apoya, más como un tambor de resonancia y un instrumento de legitimación que como una acción troncal de la corporación. Realmente solo están en la fundación aquellos ejecutivos que han caído en desgracia, o que por su antigüedad les compensa mas aguantarlos hasta la prejubilación que pagarles el blindaje de sus honorarios. También estamos algunos «bichos raros» que no casan bien con la cultura corporativa, y otros jóvenes recién llegados que están allí de meritorios, intentando salir cuanto antes a la escena donde se dan las luchas principales. La actividad de la Fundación, cultural y asistencial, está limitada por la escasez de su presupuesto. Sin embargo sé que aquí al menos mi espíritu estará mas en armonía con el fin de mi actividad. En mi nuevo trabajo, como gestora de programas, se que al menos contribuyo en sentido creativo a la evolución de mi mundo, a la evolución de mis seres, que son todos los seres. Mis antiguos compañeros, los que fueron mis subordinados, me miran de forma condescendiente y murmuran y gastan chanzas sobre mi (me llama «Ms Teresa de Calcuta»), pero yo me lleno de compasión hacia ellos, que son ciegos que caminan tambaleándose, mientras respiro viva y camino cada paso en cada momento. Me acuerdo mucho del kinhin rápido, pues mi vida ahora es como un kinhin rápido, realizado con plena atención, mientras el olor de la mañana se mezcla con mis olores y mi respirar.

Veo que todo está interrelacionado: el mercado financiero global, la economía de mi casa, esta fundación, lo que visto y como, y mi mundo interior, con sus clarooscuros, con su luz y sus sombras, son todo la misma cosa, el mismo ser bullente con mil caras, que se expresa ahora en mí y también en el niño que llora o en los ojos tristes de su madre cuando no puede darle alimento, o en el flujo de ese consejo de administración, o en la ilusión de los jóvenes gestores de mis programas.

Oí decir en mi retiro de zen que el Vacío para el practicante budista puede venir a ser lo que Dios es para el practicante cristiano. Yo no soy ni practicante budista ni cristiana, pero este concepto del vacío siempre ha sido para mi algo difícil de entender. Debido a mi cultura siempre he identificado «vacío» con ausencia de realidad, de existencia, y siempre ha tenido para mí una connotación negativa. Por ello, cuando oí por primera vez aquello de que «forma no es sino vacío, vacío no es sino forma» dije para mi «¡pues vaya!, resulta que al final lo único que queda es diluirnos en un magma inespecífico, que luego también desaparece». ¡Cuan equivocada estaba! Comprender la realidad como un flujo continuo e interdependiente de manifestaciones, experimentar la progresiva caída de barreras en mi existencia, es experimentar mi existencia como una manifestación más de algo mas grande, del Ser común que

se manifiesta de mil formas, y esto es también percibir al existencia como la potencialidad infinita de manifestaciones, y por tanto como vacío. Esto suena quizás al releerlo como muy teórico, pero no sé otra forma de expresarlo. En la nueva experiencia de mi vida que intuyo balbuceante, la siento como el desarrollo de lo que manifiesto, la manifestación de las flores, las caras, las palabras y las formas que observo y escucho. Lo que hay detrás de una sonrisa, de una ironía, o de una flor es la expresión única de toda la realidad, que ahora crece aquí y ahora desaparece allí, sin que sea posible dividirla, sin que sea posible hacerla cachos que puedan ser analizados e identificados por separado.

A esto lo llamo yo «experiencia matriz». Soy parte de una matriz (¿o soy toda la matriz?), de una red en la que cualquier acción afecta al conjunto y cualquier reacción me afecta. Este descubrimiento, cuando se siente desde el estomago es capaz de dejar boquiabierto a cualquiera. Vivir en función de ello es perder el norte por un tiempo. Por ello yo ando ahora negociando mi camino entre mi antigua identidad, la de mi ser identificado y compacto, separado y con un origen y destino claro, y este vivir siendo solo suceso responsable ahora, ahora y ahora; siendo el gran ser que todo lo es y todo lo manifiesta, no como un dios separado que lo observa desde lejos, en esto nunca he creído, sino como mis entrañas y mi sentir, como las piedras que piso en la calle, y este niño cogido de la mano de su madre, que aquí, y allí y acá soy y siempre seré. Este salto de visión me va a llevar algún tiempo y además algún tortazo, por decirlo de una forma suave.

Mientras tanto, otro cambio de mi vida, éste profundamente doloroso, ha sido mi crisis matrimonial. Releyendo mis registros de estos meses, me doy cuenta ahora que he pasado de soslayo en mi relación con Daniel, calificándola implícitamente como una relación tierna e ideal, de cuidado mutuo y de vida en pareja que funcionaba bien entre los dos, que nos definimos también como padres responsables frente a nuestras hijas. Y en gran medida así era. Pero en cierta medida era al tiempo un espejismo que nos habíamos creado y que queríamos creer. Daniel ni me ha acompañado ni me ha comprendido en este nuevo recorrido. Desde su punto de vista, al menos así me lo ha verbalizado, o me lo ha dejado sentir, yo tenía una patología de la que tenía que recuperarme, como una enfermedad tipo diarrea o gripe, para volver a ser la mujer echada para adelante, graciosa y triunfante que era. Ahora creo que soy mas tierna y mas humana, mas vulnerable y mas viva, por lo tanto existiendo mas profundamente. Sin embargo, él me percibe como alguien raro y diferente, alguien que no comparte con él su esquema de valores. Daniel sigue

corriendo como el ejecutivo agresivo que es, sigue respondiendo al patrón social de empresario triunfador en la lucha de las corporaciones de éxito, que se mide solo por un buen balance en sus resultados. No comprende como he querido volverme una «perdedora» en esa fundación de mala muerte, y a veces ironiza mi posición diciéndome si tengo vocación de mártir o de salva patrias. Acepta muy mal que mi sueldo haya bajado un veinte por ciento y que no tengamos para lujos en casa. Cuando llega agotado del trabajo no tiene tiempo para hablar sobre la vida o sobre nosotros, no sabe entretenerse con las niñas, ni con las cosas sencillas que a mi ahora me ilusionan (pasear, salir al campo, jugar en casa, relajarme con una música o una lectura). Necesita ruidos y necesita salir y rodearse de gente, y en cierta forma aturdirse en sus pocos momentos de ocio con el alcohol y la música trepidante de los disco-pubs. No entiende mi silencio, ni menos esos momentos en que durante largas sesiones me siento quieta mirando a la pared. Para él ya no soy la mujer de la que se enamoró, sino «una extraña, la esotérica que anda perdida en no se sabe donde».

Ni tan siquiera, y me da algo de vergüenza escribirlo, nuestra «maravillosa relación en la cama» se ha mantenido como antes. Yo sé que mi actuación ha cambiado. De ser una compañera agresiva, que necesitaba y demandaba ser satisfecha y al tiempo era exuberante en las formas y la variedad de mis estímulos sexuales, que necesitaba continuamente cambiar, y que creaba mucha pasión y excitación permanente en Daniel, he pasado a ser una persona menos agresiva, que busca principalmente la ternura, y que desea quedarse en la relación, mantenerse en ella y disfrutar de la quietud juntos y la conversación posterior. Por otra parte, he dejado de ser compulsiva, de buscar mi relación como sustituto de mi ansiedad, o mi falta de sueño. No puedo relacionarme sexualmente sino estoy en paz conmigo misma y con mi compañero. No es que no siga siendo apasionada, pero es diferente, creo sentir y comportarme mas en armonía con mi vida y mi conciencia. Por ello un día me sentí sorprendida y herida, y durante la noche escondí mis lagrimas, al oírle decir: «sigues siendo muy sexi, pero te has vuelto algo mas aburrida, ¡espábilate!».

Nos hemos ido distanciando, en valores, en apreciación de la vida, en experiencias concretas y en cómo deseamos vivir y qué educación queremos dar a nuestras hijas. Yo he renunciado a enseñarle nada, pero he intentado hacerle comprender dónde estoy y cómo siento. Pero él no quiere oír. Una vez me dijo: «solo quiero recuperar a la mujer con la que me casé, y no tenerte a tí, que me pareces una extraña, ¡déjate de pamplinas!».

miedo en esa expresión, hay una resistencia profunda al cambio, y no se que hacer. Intuyo que quizás nuestro amor no tenía bases solidas, que en mi caso era un intento de recuperar a mi propio padre, y en el suyo un intento de mantener superficialmente un matrimonio ideal basado en bienestar material. No se lo que pasará. Intuyo que quizás debemos separarnos. De momento hemos aceptado ir a un consultor matrimonial, y lo que ambos sabemos y a lo que nos hemos comprometido es que seremos siempre los padres que nuestras hijas necesitan.

Antes buscaba continuamente figurar, estar en el centro de la pantalla y que todos me vieran, ser en función de aparecer. Una noche tuve un sueño extraño. El día anterior tuve que asistir al entierro de una amiga que había muerto de cáncer de los huesos, después de un proceso muy doloroso y de estar en coma varios días. Fue una experiencia muy intensa, pues sentí una conexión muy viva con ella cuando fui a visitarla en su agonía en el hospital. Recuerdo que en su habitación había un olor extraño a flores, no justificado por el ramo de rosas que le habían traído y que estaba en un rincón. Y recuerdo también con profunda impresión y agradecimiento observar el transito desde un rostro contraído por el dolor terrible que padecía, al rostro de paz, casi luminoso, que nos mostró tras su expiración. Esa noche soñé que mi cuerpo estaba caído en medio de un prado, muerto, y que mis brazos y piernas se iban deshaciendo mezclándose con la tierra, mientras mis entrañas y mi corazón se desvanecía en efluvios que se mezclaban con la brisa que movía las hojas. La tarde era tranquila y suave mientras el sol se ponía lentamente y pintaba de oro todas las cosas. Yo observaba la transformación de mi cuerpo y recuerdo que no tenía miedo, sino mas bien sentía un gran alivio y ligereza, y luego sentí que mi sentir y mi percibir se mezclaba y se hacia un percibir mas intenso, un sentir diferente que venia de lejos y que no era mi sentir familiar. Sentí como si mi ser se mezclara con otros muchos que salían de la tierra y del aire, y entonces ya no podía distinguir quién era yo y quien era lo otro, solo había efluvio y luz, brisa suave y muchos olores fragantes mientras una música muy bella que se oía a lo lejos mecía todo alrededor. Es la primera vez que he experimentado este sueño y todavía estoy impresionada. Al final ya no había conciencia, ni había ser que percibía separado, ni quedaba cuerpo diferente de la tierra y el aire, y solo había la experiencia de un cruce tremendo de vidas y de sentires. Me desperté con lagrimas de alegría en los ojos, temblando de añoranza de seguir en el sueño y de vivir una experiencia que era mas nítida e intensa que esta vida.

Este sueño y también la tremenda experiencia de la muerte de mi amiga me hizo enfrentarme mas que nunca a mi propia muerte, a mi propia desapa-

rición, y entender mejor lo de «venir a ser nadie», que escuche en los teishos. He sido siempre alguien muy personalizado, y he pretendido también en este nuevo camino encontrar una identidad, de un ser silencioso y bondadoso, pero con nuevos valores y nuevas identidades, y de pronto siento que desapareciendo, que no tengo nombre ni es mío mi cuerpo o mis emociones o mis pensamientos, y veo como mi identidad se diluye. Guardo mas silencio y cada vez siento que sé menos, que tengo menos ideas fijas y menos hipótesis fundadas. Odio ahora hacer «discursitos» para mi o para otros, o pretender tener soluciones para mi vida o la de otros. Me muevo en mayor inseguridad y siento la incertidumbre en todas las cosas. Al tiempo percibo en mi un saber mas profundo, me paro a contemplar la vida, y cuando alguien me habla entiendo mejor lo que dice, o lo que hay debajo de lo que no dice. Incluso en ocasiones, sin que me digan nada, sé lo que está pasando. Sin embargo, la que era la primera de la clase y la primera en hablar, ha pasado a sentarse al final del aula y se ha quedado callada. Paso desapercibida y vivo mi compromiso en silencio. Sé que ahora lo que hago, tanto en el trabajo como en casa, es mas valioso, mas real, pero curiosamente está menos presente quién lo hace.

Me gustaría decir que he perdido el miedo a la muerte, pero no es así. Todavía me causa un gran respeto el drama de vivir o morir, todavía noto que me agarro a mis roles (madre y mujer principalmente). Siento las perdidas y no puedo decir que no lloré amargamente la muerte de mi amiga, o no me apena haber perdido el sentimiento vivo de amor por mi marido que antes me hacía vibrar, y ahora es como una herida lacerante que se mantiene constante y presente, momento a momento. Pero ya se enfrentarme a ello, y ansío el momento en el que entenderé la muerte como un transito. No me cuento historias, no me digo: has de ser así o asá, sino que palpito lo que toca, y se que el momento llegará. No hay medallas que ponerse, ni avances que escribir en ningún libro de honor. Mas bien hay cosas que quitar. He quitado aquello que realmente no era y he seguido quitando. Intuyo que quizás cuando termine no quede nada. Pero un día y otro también, cuando me siento en silencio sigo firme en mi ansia por ser autentica y real, en mi ansia por vaciar aquello de lo que llené mi existencia a lo largo de los años, sin que realmente fuera propio. Ahora comprendo esto de avanzar un paso cada día y lo de que cada día es un día bueno, pues es el único día. Lucho humildemente en esta limpieza, con menos temor, con menos nostalgia de lo que dejo atrás. Aun cuando nadie lo note, no importa.

De forma insuperable, el Sutra del Corazón define la dinámica de la realidad con el famoso aforismo: *«forma no es sino vacío, vacío no es sino forma»*. Esta expresión reúne la sabiduría esencial del iluminado, que experimenta la transición continua, la tensión evolutiva de todo lo que existe. No te confundas con la expresión. Forma es todo lo que aparece como fenómeno, como suceso, como manifestación. Forma es nuestro cuerpo, los fenómenos naturales, pero también las sensaciones y los pensamientos. La realidad se nos aparece en formas cambiantes, en una continua transformación que nunca cesa. Solo nuestro atrapamiento temporal impide ver esta dinámica y nos hace imaginarnos que los fenómenos, las formas, tienen estabilidad y se mantienen quietas y seguras. Esta perspectiva es falaz, no real, y es consecuencia de nuestra necesidad de que esto sea así para comprendernos también como unidades separadas e independientes. Vacío es otra expresión de la realidad. Vacío no es ausencia de existencia, no es la negación de la realidad. Es simplemente la manifestación no formal, la expresión de la realidad que no se manifiesta como fenómeno, pero que tiene en su seno toda la potencialidad formal. No existen dos realidades, la forma y el vacío (equivalente en nuestra cultura a Dios y las criaturas), sino una única realidad, que se expresa como forma y como vacío (es «lo divino bipolar» en nuestra cultura, de lo que todos y todo forma parte, o lo que en este libro se llama la realidad, con su doble expresión potencial y fenoménica). Se que la comprensión de esto te resultara difícil, dado que todavía mantienes la mente dual propia de Occidente. Pero mira el seno de un agujero negro, continuamente tragándose mundos, y espacio y tiempo, de forma que las leyes naturales en su seno no se cumplen. O mira el punto origen del Big Bang, del cual toda forma de nuestro universo surgió. Esto que parece algo que ocurrió una sola vez, continuamente ocurre, de tal manera que en el fondo de lo que vemos, en todos los fenómenos anida el vacío, se expresa el vacío, como potencialidad y también como plenitud.

Para comprender el Vacío hemos de comprender la Impermanencia, la condicionalidad de todo lo que existe, el origen dependiente de las cosas. Cuando el Buda fue cuestionado por un grupo numeroso de monjes, que estaban reunidos en asamblea discutiendo sobre el Dharma, en los aposentos de Rammaka el Brahman, sobre la esencia de su despertar, contestó:

«...Este Dharma al que he llegado es profundo, difícil de ver, difícil de comprender, pacífico, sublime, más allá de la visión de

opiniones y juicios, sutil, para ser percibido por los sabios. Pero esta generación goza en el apego, se excita por el apego, disfruta con el apego. Así que una generación atrapada por el apego, excitada por el apego, disfrutando en el apego, tiene dificultades para ver esta verdad, esto es, la condicionalidad de todo lo que existe, el origen dependiente de las cosas. Y es difícil de ver esta verdad, esto es, la contingencia de todas las formaciones, la superación de todos los apegos, el final de la posesión, la ecuanimidad, la cesación, el nirvana. Y si fuera a enseñar el Dharma, otros no me entenderían, y esto sería agotador para mí, y lleno de complicaciones...»²²

Así, Conдания, el mas viejo de los cinco ascetas que una vez acompañaron a Siddhartha, al oír la revelación de la experiencia del Buda, tuvo que exclamar, como su definitiva comprensión: *«Todo lo que aparece, desaparece»*. Esto en sánscrito es «*anytia*» (en Pali es «*anicca*») - impermanencia.

Anytia. La impermanencia

Se producirá un cambio fundamental en tu vida de practicante cuando por vez quizás primera, tal vez en pequeñas intuiciones, o quizás como una experiencia deslumbradora, experimentes la impermanencia. Cuando esto te ocurra, ya que no se trata de una comprensión intelectual, sino de una experiencia vital, todo tu mundo temblará, nada quedará fijo, y a partir de ahí tu vida cambiará cualitativamente de forma radical. Intentaré explicártelo como yo lo veo con palabras sencillas.

Estamos acostumbrados a ver las cosas como objetos y nos vemos a nosotros como sujetos. Somos los que cogemos las cosas, somos los que observamos o actuamos. Nos vemos con una identidad definida. Por supuesto aceptamos que también nosotros cambiamos. Somos jóvenes o viejos, aumentamos de altura cuando niños, tenemos enfermedades o nos sentimos bien después de una buena comida o una sesión de ejercicio. Pero en medio de esos cambios no ponemos en duda nuestra identidad. Nos definimos como un ser independiente, de existencia propia, interac-

22 Sutra Ariyapariyesana.

tuando con el medio pero que «vive por si mismo», que ha nacido, que ha crecido, que envejecerá y que morirá. A esta conciencia de identidad la llamamos «yo» y en nuestra mente mas arcaica llevamos grabada la certidumbre de que este yo existe, y toda nuestra actuación ha de ser dirigida a la preservación y supervivencia de lo que este yo quiere y necesita, y la lucha contra lo que le amenaza.

Así fue como nuestra especie prevaleció. Necesitó esta conciencia de yo para defender su existencia, en competición con las demás especies, por el alimento, por el cobijo, por la reproducción. Esta identidad que se considera separada, en amenaza y en competición, y que se siente insegura de su existencia, es la fuente de nuestro miedo a ser destruidos o desaparecer, nuestra neurosis por poseer, por mantener lo que queremos, y por rechazar lo que no queremos. Nuestra necesidad de asegurar la identidad nos lleva a explicar el mundo y las cosas, creando nuestras filosofías, nuestras ideologías y nuestras religiones. Esto se traduce en la vida personal en dogmas particulares, que son nuestras creencias, las convicciones que no nos gusta que se pongan en duda.

Ante el hecho evidente de nuestra muerte, y la incertidumbre sobre lo que pasa con nosotros después, completamos nuestra descripción de lo que existe con la idea de nuestra inmortalidad como seres individuales, lo que se convierte en elemento central de nuestra ideas religiosas, de forma que creemos en la supervivencia del alma individual, o la migración del espíritu individual en diferentes vidas. Nuestra vida se sostiene desde aquí en un conjunto de supuestas verdades absolutas.

Todo este montón de certidumbres tan trabajosamente contruidos se cae como castillo de naipes cuando experimentamos la impermanencia de todo lo que existe por primera vez, cuando ponemos en tela de juicio nuestra propia identidad. Me imagino el shock mental que sacudió a Siddharta Gautama al contemplar por primera vez el deterioro físico, la enfermedad y la muerte, que implicaba a sus ojos la real desaparición de la existencia. Él había vivido largos años en palacio, rodeado de placer y de seguridad, de certidumbre y de solución cierta y completa de sus necesidades, de forma que no se ponía en cuestión su permanencia como ser, y ni tan siquiera se contemplaba su envejecimiento o decadencia. De pronto contempló directamente la evidencia de que su mundo era falso. No correspondía a lo que veía, que era la expresión del sufrimiento humano. Este fue su koan vital, expresado en el «*porqué del sufrimiento*».

Así, cuando mas tarde expresó su despertar, dijo lo siguiente:

Los cinco agregados, monjes, son anicca (anytia en sanscrito)), impermanentes. Todo es impermanente. ¿Y qué es lo que es impermanente? El ojo es impermanente, los objetos visuales son impermanentes, la conciencia visual es impermanente, el contacto visual es impermanente, todo lo que es sentido, ya sea agradable o desagradable, o no sea ni agradable ni desagradable, nacido del contacto visual es impermanente (igualmente con el oído, el olfato, el sabor, el cuerpo y la mente).

Todas las formaciones son impermanentes.

Todo lo que está sometido a origen está sometido a terminación.

Cuando experimentas la impermanencia, *anytia*, o como dice el Buda, cuando experimentas *paticca samuppada*, origen dependiente de las cosas, experimentas que nada está por si mismo, nada es separado, que no existe vida independiente, que todo está condicionado entre si, y que la realidad, la existencia es realmente la manifestación actual presente, concreta, de la realidad toda en este momento. Contemplar, vivir *anytia*, es ver la vida y todos los fenómenos como resultantes de una matriz en continuo cambio, como un fractal que crece y se desarrolla, de tal forma que cada una de las partes o manifestaciones son la expresión de la totalidad aquí y ahora. El universo todo, cada expresión de vida y de realidad, ya sea mineral, vegetal o animal, es la manifestación concreta del ser global. Esto quiere decir que «*el universo cabe en una gota de agua*». Te puedes imaginar y puedes ver con claridad, querido estudiante de zen, el vértigo tremendo y la pérdida de pie firme que supone la asunción experimental real, no teórica, de la aplicación de esta visión a lo que ves y te rodea.

De pronto comprendes el conjunto de las cosas como una red universal de acontecimientos, donde cada manifestación es una reverberación del conjunto de la red. De igual manera que en una red del pescador al tirar de un extremo todos sus nudos cambian y se transforman, igualmente en esta red universal y multidimensional cada fenómeno es tan solo, y nada menos, que la manifestación de la totalidad. La totalidad deja de ser un fenómeno concreto, «muere» en él, y se transforma, para aparecer como otra manifestación, otro fenómeno, otra forma de realidad, sea mineral, vegetal o animal. Es crucial el momento en que la visión de impermanencia es aplicada a la propia vida. No existe ese ser separado que ha sido crucial en tu existencia, no existe esa unidad existencial diferente de lo que observas o ves. Eres tan solo y nada menos que la

expresión concreta, cambiante, impermanente, interdependiente, de la realidad total, que es también inteligente y no esta sometida al tiempo lineal ni al espacio lineal, y es en esencia entramado de comunión, de amor. Pero como tal manifestación actual estás llamado a desaparecer, y aparecer de nuevo como otra manifestación, pues el conjunto de la realidad esta transformándose y evolucionando, y no existe, esto es crucial en la comprensión, nada fuera del ser, ya que el ser es vacío y forma al tiempo, y nada es independiente de lo que existe. Esto es el transito de *Anytia*, impermanencia, a *Annata*, no-yo.

Vivir desde la impermanencia es vivir la ecuanimidad completa, como paso de transición de la conciencia centrada en el yo, egoísta, hacia la conciencia iluminativa. Para Bhikkhu Bodhi, ecuanimidad, *Upekkha*, es:

«armonía mental, es libertad inmovible de la mente, un estado de equilibrio interior (resultado de haber experimentado la impermanencia), que no es afectado por éxitos o fracasos, ganancia o perdida, honor o deshonor, alabanzas o críticas, placer o dolor. Upekkha es libertad desde todas las perspectivas de referencia propia; es indiferencia frente a las demandas del ego, por sus apegos al placer y a la posición social, en vez de orientarnos el bienestar de los demás seres humanos»

Esta conciencia iluminativa es conciencia lucida y despierta, que percibe el devenir de forma diferente, y que le permite al individuo una continua incorporación al momento que ocurre. La conciencia es la del «*ser transeúnte y ser transitivo*»; transeúnte en cuanto desarraigado de fijaciones y conceptos terminados, de situaciones que puedan quedar fijas y de cualquier creencia de realidades inherentes y eternas. Transitivo en tanto incorporado al flujo continuo de la existencia, interrelacionado y en conjunción con la misma, de forma que todo nos llama y nos penetra, pues la sensación de frontera, de barrera individual, también se extingue.

También puede expresarse como la conciencia del *Ser Tranviario*, en cuanto ser «viajero», ser que definitivamente ha aceptado el cambio y está en continuo viaje, en continua transformación, en una evolución inteligente hasta la completa armonía con su origen y su término, que es la incorporación plena a esta forma de vivir impermanente, sin límites y en comunión.

El monje y maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh explica con claridad y profunda compasión las implicaciones entre la visión de impermanencia y la actitud humana:

Si practicamos la meditación y la concentración en la respiración podríamos contrarrestar todo tipo de aflicciones como el enfado, la cólera, el odio, la frustración y el miedo, y enfrentar las diversas situaciones de la vida, por muy difíciles y extremas que sean. La energía de la comprensión, compasión y amor, se desarrolla con la práctica de la comprensión, la compasión y el amor, y, presupone la asunción filosófica de que en el mundo nada es independiente, incondicionado, permanente, ni en sí mismo, y que la vacuidad es la naturaleza última de todo cuanto existe.

Cuando la práctica del zen te conduce a la visión de la impermanencia se produce una sabiduría liberadora que te permitirá acercarte a las cosas, a los sucesos y a los seres sin prejuicios, con profunda curiosidad, compasión y amor, pero como principiante en cada momento. Te convertirá, quizás por primera vez, en constructor/creador del presente. Te liberará de tu esclavitud mental que consideraba la realidad cerrada y completa. En cambio, los horizontes del presente aparecen ahora inacabados, totalmente potenciales y totalmente contingentes, con lo que tu acción, tu decisión vital es libre... porque todo es posible.

La comprensión del vacío-plenitud

Te hablaré un poco más sobre el Vacío. Vacío es considerado en la llamada metafísica budista²³ lo equivalente a Dios en la teología cristiana. De igual forma que en el dualismo de la cultura cristiana Dios ha sido definido como la causa primera, preexistente a la creación y superior a la misma, el Vacío ha sido reconsiderado por la práctica institucional en muchas corrientes del Budismo, como la naturaleza esencial, como la realidad in-

23 No existe tal metafísica en los textos más originales del budismo, ya que el Buda nunca pretendió fundar una nueva metafísica, y se negó a pronunciarse sobre aspectos filosóficos de la existencia, de igual forma que Yeshua tampoco pretendió fundar una nueva religión, y no se preocupó de las discusiones tan frecuentes al respecto entre las escuelas fariseas.

mutable y permanente que esta en el trasfondo del mundo fenoménico, como la realidad que no cambia cuando todo cambia. He realizado una discusión sobre esta forma de ver en el anexo I, que te invito a leer.

Desde el Chan/Zen el vacío no es así considerado. El tercer patriarca Seng Tsan lo deja totalmente claro en su Shin Jin Mei:

*...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...*

El elemento central en la experiencia es la no dualidad. Ni siquiera debe prevalecer una visión trascendente de lo Uno, como una visión de lo divino que trasciende a este mundo y lo completa, sino la experiencia de que desde el principio, desde el origen, lo que existe, nosotros mismos, somos no duales.

Deseo que en tu camino de silencio veas claro tu aproximación al vacío. Déjate, como dice Seng Tsan, de elucubraciones y discusiones filosóficas. Quizás el paso mas importante que debes realizar es eliminar en tu práctica cualquier idea de un poder superior, de un Dios externo que ha de resolver tus necesidades ultimas, que ha de salvarte. Existen muchos practicantes, y espero que tu superes esta tentación, que en medio de su silencio aspiran al encuentro con un Tu, divino y omnipotente, que les abra la puerta del paraíso a través de un proceso unitivo, lo que en ciertas corrientes místicas se llama la *Unió Mística*. Ya sé que este paso es profundamente doloroso, pues supone decir adiós a milenios de teología y filosofía dualista, decir adiós al Dios de tus padres. Es decir adiós a la convicción

clavada en nuestro espíritu desde niños, a que el rescate propio, el destino definitivo, y la esperanza de realización está más allá, en la tierra pura, en el mundo de los dioses, en el paraíso cristiano, en un nivel de existencia en el que todas nuestras dudas e insuficiencias serán resueltos. Es renunciar a buscar la solución de *dukkha*, sufrimiento, en un mundo alternativo. A esto es a lo que morirás. Morirás a colocar tu fuente de esperanza, ya en un proceso místico, ya en un proceso vivencial tras la muerte, en una transformación esencial de la mano de tu creador, que hoy concibes como el padre amante, íntimo a ti, pero aun separado de ti, y que se une a ti en el fondo de tu alma, dándote algo de lo que careces, el linaje divino.

El maestro Lin Chi, rechazando las convenciones religiosas del budismo, y las perspectivas filosóficas o académicas, de una forma directa, incluso abrupta, coloca el dedo en la llaga²⁴:

«Amigos, os digo esto: No hay Buda, no hay un camino espiritual que debemos seguir, no hay un entrenamiento o una realización espiritual. ¿Qué es eso que de forma febril estáis persiguiendo? ¿Tratáis de poner una cabeza encima de vuestra propia cabeza, ciegos idiotas? Vuestra cabeza está donde debe de estar. El problema es que no creéis en vosotros mismos lo suficiente. Porque no creéis lo suficiente en vosotros andáis buscando aquí y allí, por las soluciones al problema en que os encontráis. Volviéndoos esclavos y buscando soluciones objetivas, os quedáis sin libertad en absoluto, no sois dueños de vosotros mismos. Parad de buscar fuera y no os agarréis ni siquiera a mis propias palabras. Simplemente cesar de apegaros al pasado o de suspirar por el futuro. Esto será mejor que si hicierais 10 años de peregrinación»

Si mueres a esto, ¿te quedas en un yermo agnóstico en el que no hay esperanza, y solo tendrás enfrente la desaparición de esta vida limitada y de sufrimiento tras la muerte? No. La apertura del Zen es una apertura de experiencia. Nadie te pone delante un nuevo dogma sustitutivo de los dogmas que se asientan en la dualidad. Eres tú el que aceptando quitarte de encima la última capa de cebolla, el mito del Dios externo que te salvará al final de los tiempos, has de experimentar por ti mismo en el silencio. Y esto es lo que los maestros han experimentado y nos han transmitido:

24 Lin Chi Lu.

que aquello tras lo que has ido toda tu vida, que la meta de felicidad ansiada por el linaje humano a través de los tiempos, que el dios separado y huidizo tras el que hemos corrido suplicantes, está ya aquí desde el principio, y que no es nada diferente o separado a tu propia realidad, a toda la realidad. Pero lo que está es el Ser en si, completo, amoroso, eterno y en continua transformación. Ante esta visión, Willigis Jäger pudo exclamar: «*el entramado del Universo es amor*». La comprensión del vacío es por tanto la comprensión de la impermanencia, de *anytia*. No es una nueva realidad, en la que «yace» la realidad que conocemos, y que una vez revelada transformará la realidad existente. Es la realidad actual, tal y como se expresa, que es no-dos, y por tanto es la misma expresión de lo que somos, de lo que es, tanto como fenómeno/forma, o como potencialidad/vacío. Esto es lo que descubrirás y se te hará evidente en tu camino de silencio, una vez que te hayas desprendido de todos los dogmas, de todas las certidumbres. Desde ahí deberás construir una vida de liberación, de compasión y amor, que será tu opción ética natural pues no verás nada separado. Y tu vida tampoco será una redención de obras buenas por tus pecados, un esfuerzo neurótico de hacer méritos para merecerte el cielo, pues el cielo está contigo, como lo ha estado siempre.

Con el deseo de vaciarte de prejuicios, con la intención de romper con imágenes y estereotipos, de romper con conceptos y con apegos, te adentrarás en el silencio, en la práctica vacía de tu respiración, soltando en cada respiración todo lo que te ata, soltando tus pensamientos, soltando tu cuerpo, soltando tus sensaciones, soltando tu memoria, soltando tus deseos y tus imágenes, soltando tus creencias, y viviendo este preciso instante, este momento presente, este ahora y aquí.

¿Qué encontrarás en esta meditación desnuda, en este respirar sin objeto? ¿Esperas quizás encontrar la gran revelación, la luz cegadora que te de la respuesta? ¿Esperas encontrar la certidumbre, la llegada al hogar? ¿Qué esperas? La primera respuesta es que has de dejar de esperar, y simplemente sentarte en silencio. Toda espera, todo querer alcanzar metas, todo mantener expectativas, se riñe aquí con tu silencio que ha de ser silencio total.

Como te avisa Nagarjuna, debes liberarte también de los «*creyentes del vacío*». En cuanto descuidas tu atención, volverás una y otra vez a la búsqueda de la solución mágica, a la búsqueda del dios lejano, al que le pones continuamente nombres. Y uno último es el de «*Vacío*», como la naturaleza esencial, la base inmutable del Ser, que impregna todo lo

que existe. Y con ello construyes una nueva descripción de la realidad, de forma que tu destino se vuelve, siguiendo la moda, en «*habitar en el Vacío*», en lo que llaman estos creyentes «*Nirvana*». Se libre de creencias. Continuamente habrás de repasar en que tierra estás pisando, pues solo cuando ya no exista tierra bajo tus pies, es cuando estarás preparado para comprender. Relee una y otra vez el Shin Jin Mei, que te avisa de forma machacona sobre lo mismo. Así pues, no andes predicando por ahí sobre el Vacío como tu nueva comprensión. Simplemente saca la conclusión de tu experiencia no-dual. Pues desde el origen eres perfecto, desde el origen eres pleno, y esta plenitud es la expresión misma de la existencia, y esta expresión es la que estás realizando con tu práctica. Estas viniendo a ser, como dice nuestro querido Maestro Eckhart, «*quien eras cuando todavía no eras*», a lo que habré de añadir, «*y que nunca has dejado de ser*».

Annata. Desde alguien a nadie. Aceptando desaparecer

Y desde esta comprensión has de dar un paso más en tu camino. Pasar de ser alguien a venir a ser nadie, aceptar *Annata* completamente en tu vida y en tus actos.

Anytia está íntimamente relacionada con *Annata*, esto es inexistencia de vida separada, inexistencia de un yo separado e independiente. Percibir la realidad como un entramado, un flujo de intercambio entre vacío y forma, o simplemente la expresión de una transformación/evolución permanente, es también comprender que nada existe porque sí, que nada se mantiene como la existencia *per se*. Experimentar *annata*, no yo, es experimentar por fin la pérdida de identidad, y un cambio fundamental de valores, pues si no hay un yo identificado, no hay lo mío, ni lo nuestro, no hay una identidad, ni hay una base inmortal de este yo viviendo siempre, ni existe la necesidad de defender lo mío, o lo nuestro. Y a partir de aquí se inicia un camino de transformación de tus percepciones y tus decisiones, que debido a que oscilas entre la conciencia del yo, egoísta, y la conciencia cósmica o global, de *annata* y *anytia*, también pierdes la seguridad y vives en la incertidumbre. Vives en la totalidad y desde la totalidad y vuelves continuamente a pesar de esta experiencia a la conciencia del yo individual en tu vida ordinaria, dudando sobre cuál es ahora la referencia, moviendote en el claroscuro de las cosas, entre la luz de la comprensión y la sombra de lo que se considera

normal en tu medio, entre los tuyos y los demás. Es crucial el momento en que la visión de impermanencia es aplicada a tu propia vida. No existe ese ser separado que ha sido crucial en tu existencia, no existe esa unidad existencial diferente de lo que observas o ves. Eres tan solo y nada menos que la expresión concreta, cambiante, impermanente, interdependiente de la realidad total, pero como tal manifestación actual estás llamado a desaparecer, y aparecer de nuevo como otra manifestación, pues el conjunto de la realidad esta transformándose y evolucionando sin cesar, y no existe, esto es crucial en la comprensión, nada fuera del ser, ya que el ser es vacío y forma al mismo tiempo, y nada es independiente de la existencia. *Todo esta dentro.*

La transformación de tu vida, tu pérdida de identidad, la desaparición del ser individual tras la muerte, y aun durante la vida, será sustituida por una conciencia de comunión, en la que por fin, la neurosis por prevalecer y por superar la constante amenaza a tu existencia se convierte en un camino de liberación. La expresión «*todo lo que aparece, desaparece*», incluyendo esta existencia, este fenómeno, esta posesión, este amor, esta ideología, esta creencia, es un cuchillo que corta rotundamente, momento a momento, tu sensación de ser un compartimento estanco, tu apariencia de vivir separado y aislado, y te lleva, si la experiencia es genuina, a vivir de forma diferente, completamente en comunión y en amor con todos los seres, que no son seres diferentes, que no son objetos de tu observación, sino la misma realidad que tu eres. Sin embargo, incluso esa frase puede ser equívoca, pues como cita Thich Nhat Hanh, no se trata de que la realidad pasa del «*no ser, al no ser, pasando por el ser*», sino que la realidad siempre es y está dentro, *pasando del ser al ser* en continua manifestación. Por ello puede decirse que la muerte como expresión del no ser no existe.

Y ¿cual es ese paso más que te pido que realices en tu camino espiritual? En primer lugar, como parte del proceso de vaciamiento, te apartarás de todo aquello que no eres y con lo que te has identificado. Ésta es la tarea principal. Por supuesto no puedes dejar de ser lo que eres, pero al preguntarte que realmente eres en lo primero que caes en la cuenta es en lo que no eres. No eres los personajes que has interpretado en tu vida, no eres tus hábitos, tus rutinas y tus profesiones, no estás reducido a tu cuerpo, tus emociones o tus sensaciones, tus formaciones mentales o tu conciencia. Por ello el Buda califica de forma repetida a todo esto de impermanente, sin existencia «*per se*». Cuando de forma sucesiva, te lo diré

directamente, de forma operativa en todas las situaciones vitales, llegas a la conciencia de no ser algo, empiezas a «desapegarte» de ello. Te pondré un ejemplo: es posible que seas conocido como el tipo chistoso y extrovertido que dice siempre la ultima ocurrencia en un grupo. En tu trabajo de atención te das cuenta de que ese recurso, ese «personaje», es algo que interpretas porque buscas ser querido y aceptado. A partir de aquí te distancias de «*ser siempre el tipo chistoso y ocurrente*». En ocasiones lo serás y en otros permanecerás silencioso. Trabajas en el desapego de la necesidad de ser querido y aceptado. Y trabajas en este sentido porque has caído en la cuenta de que esto es falaz, y de que el fondo de la justificación de tu existencia se encuentra en el misterio de tu silencio mas que en esa u otra interpretación de ese personajillo. Es en ese momento cuando realizas un trabajo de vaciarte de quien en esencia no eres. Seguro que este cambio en ti desconcertará a los que están acostumbrados a tu «personaje» y te dirán que estás raro y que «no eres el de siempre», el que ellos y tu has colocado delante del mundo con un cartelito que te identifica («*fulano de tal, el tipo chistoso y ocurrente*»).

La clave de este proceso es que cuando sinceramente te interrogas sobre lo que realmente no eres, te va quedando al final muy poco que puedas decir que eres, o que eres totalmente, de forma que a fin de cuentas lo eres todo y al mismo tiempo no eres nada que pueda ser concretamente definido de forma aislada. Es una profunda transformación de tu conciencia. Es el fin de la búsqueda compulsiva de una identidad, conocida personalmente, reconocida por los cercanos y aceptada socialmente, exitosa e identificable. Caminas con pasos titubeantes desde tu antigua identidad aparente hacia una no identidad, hacia el cuestionamiento práctico, vital, de quién realmente eres y hacia la no aceptación de ser identificado por ese «alguien» socialmente aceptado, que es como eres conocido. Aceptar la no identidad no está en contradicción con una actividad incesante realizada por ese flujo vital que surge de tu presencia, y de tu trabajo consecuente en el presente.

No es éste un proceso que debas discutir teóricamente, y te recomiendo que no lo hagas, pues cogerás un tremendo dolor de cabeza. Por ello incluso este intento de aclaración por mi parte debes dejarlo ahí, hasta que la experiencia del hecho te sorprenda. Por supuesto la estructura del yo ha sido un tema recurrente en filosofía y metafísica. Se han escrito bellas palabras sobre la conciencia cósmica, sobre la conciencia unitiva del místico, pero has de seguir este camino sobre la base de la experiencia, no sobre la

base de las teorías que lees o elucubras mentalmente. No se trata de que el ser iluminado, el maestro avanzado, carezca de carácter y de posiciones profundas. Ser nadie es al tiempo ser sabio y comprender profundamente la vida. Es en esencia no estar apegado a nada, y realizar la vida desde este desapego. Mas que estudiar las implicaciones de esta actitud en la explicación de la vida, este trabajo de atención hacia tu real identidad ha de convertirse en un programa de acción y de transformación, hasta que comprendas y aceptes que tu real identidad es una no identidad.

Venir a ser nadie es morir a nuestras identidades pasadas, momento a momento. Este proceso de morir es contrario a lo que socialmente es aceptable, pero es acorde con una realidad que no es realidad por si misma sino un proceso continuo de evolución e interdependencia. Solo desde una comprensión profunda y un trabajo constante es posible esta realización. De esta opción da cuenta el poeta del vacío, Nagarjuna²⁵:

*Me inclino ante los budas
que enseñan la contingencia
(ni muerte, ni nacimiento,
ni nada, ni eternidad,
ni llegada, ni partida,
ni identidad, ni diferencia)
y liberan del deseo de ser alguien*

O como Shantideva²⁶ lo expresa:

*Cuando nada ni algo
queda por ser conocido,
no queda ninguna otra alternativa
que perder por completo las referencias*

Y añade:

«...amar al mundo es desaparecer en su seno para ser nadie»

25 Nagarjuna (s.IIAEC): *Versos desde el centro*.

26 Shantideva, S. VII AEC): «*Guía de las Acciones del Bodhisattva*» (*Bodhisattva-charyāvatāra en sánscrito*).

El Buda señala la paradoja del ser sin identidad propia. Soy cuerpo y no soy cuerpo, soy sensaciones, emociones, voliciones, comportamiento y conciencia, y no soy eso. Estos son los instrumentos de la manifestación que aparece. Lo que soy es, pero no lo puedo explicar. Por tanto no intentes la explicación y acepta la existencia como un proceso, como una acción a realizar, como el propio Buda enseña en Dharmapadana:

«Igual que el granjero irriga y cuida su campo, igual que el arquero construye y cuida su flecha, igual que el carpintero moldea el bloque de madera con cariño para crear una obra de arte, el sabio cultiva su yo haciendo de él un útil instrumento»²⁷

El Buda asimila el proceso de construcción y moldeado de la existencia del yo al moldeado de un instrumento. El conjunto de nuestros agregados²⁸ se convierten en un instrumento útil, en un conjunto de recursos para el desarrollo de la existencia. Es interesante que contemples la comparación, con la irrigación de un campo, con la construcción de una flecha, y con el moldeado de una obra de arte. Estos ejemplos están escogidos con cuidado.

El flujo del agua, excavando la tierra y dando vida se comporta de igual forma que con nuestro comportamiento excavamos nuestra adecuación a la realidad, la sabiduría de nuestro conocimiento. Al crear la flecha, creamos un instrumento útil y hermoso, partiendo de elementos diversos. Igualmente recogemos de aquí y allá experiencias, y continuamente refinamos la perfección de nuestras respuestas, de nuestra armonía en el presente. Al moldear la madera, realizamos el trabajo continuado, quitando lo que sobra para que surja la belleza escondida en la materia. Igualmente a través de nuestro proceso de vaciamiento, de eliminación de lo superfluo, y de búsqueda de lo esencial, construimos la obra de arte que es la vida.

Así es el proceso de desarrollo y cuidado del yo. No como un sujeto protagonista e identificador de la existencia, sino como un instrumento útil y maravilloso, que permite la unificación de la acción. Es un instrumento en continua elaboración, en continuo cuidado, pero que no eres tú, no te identifica, sino que es el objeto, el instrumento para organizar la existencia.

27 Sutra Dharmapadana, 80.

28 Cuerpo, sensaciones, voliciones, formaciones mentales y conciencia.

7

El camino del Bodhisattva

Ocurrió una tarde de agosto. Nuestra casa está situada en las afueras de un pueblo que sirve de dormitorio de la gran ciudad. Es un bello chalet de piedra y madera en el lindero de un pequeño bosque. Mis niñas y yo decimos que esta bella casa es un palacio encantado lleno de elfos y ángeles, y también de los animalillos del bosque (hormigas no faltan de vez en cuando en la cocina, y es fácil observar las rojizas ardillas jugueteando por las ramas de los árboles del jardín). En este bello palacio las niñas son mis princesas preciosas y su cuarto es el salón del trono de ranas y sapos, ardillas y conejillos, y también cucarachas y hormigas, a las cuales, no obstante, invitamos a salir en cuanto vemos que se han colado.

Andrea y Paula se han ido con su padre a pasar el fin de semana a la playa. Llevamos varios meses separados y parece que, a pesar de la tristeza inicial, esto no ha afectado sensiblemente a las niñas. Al quedarme sola, decidí dedicar mi fin de semana a la meditación, rechazando dos o tres invitaciones de amigas, e incluso una de Jorge, antiguo amigo de la familia que se ha iniciado en el zen y busca cortejarme al conocer que he quedado «libre».

Inicio mi peregrinar en el silencio. Solo se escucha en la casa el crujido de la madera de los pilares y las crujías del techo, y el ligero murmullo de las hojas agitadas por la brisa. Sentada en el suelo en mi cojín transcurren las horas. Sentada, kinhin, sentada durante la tarde que avanza sin sentirla. Hay un silencio especial, y mi tarde está en calma. Me concentro y hago presencia. El Mu toma el relevo de forma intensa y mantengo la atención, en medio del sabor salobre del estío, con una brisa caliente que penetra por las ventanas. Se nota una tensión intensa en el silencio, cargado de energía, un tiempo donde la concentración da lugar a la sola presencia de esta existencia, expresada de

momento en momento. Poco a poco desaparecen los rostros y las risas de mis hijas al despedirse, desaparece el ligero dolor de cabeza que perturbaba mi tarde, incluso los ruidos de mi vientre. Ahora solo un susurro de respiración y un Mu que se repite profundo, con una cadencia serena.

Me siento cansada al final de la tarde. Bebo agradecida un vaso de agua, por una vez secuestrándolo de la nevera, para aliviar la sensación de fuego que siento dentro. Y salgo a caminar por el sendero que me introduce en el bosque de largos abedules y de bajos castaños, con helechos y matorral a mi altura, que hacen que el sendero parezca como un camino dorado que se abre paso en la naturaleza. Los sonidos del bosque me rodean. Siento muy vivos los ligeros susurros de animalillos corriendo, el temblar de las mil hojas de los árboles. Los últimos rayos de sol atraviesan de vez en cuando la umbría, y las piedras negras del camino, cubiertas de hojas, como una alfombra de motas pardas y negras, parecen brillar en tonos más vivos. Miro, solo miro a lo alto, y veo como descienden hacia mi las ramas de los árboles, que con el sonido de sus hojas parecen hablarme.

Y de pronto en este mirar ya no existe más Carmela. Hay solo los mil tonos de colores verdes y dorados, el brillo del sol y el sentir de la brisa caliente en la piel. Todo se cae y se mezcla y la Carmela que observo la siento flotar, la siento que no pisa el suelo, aunque veo el suelo en sus pies, y todo se une en un canto sordo, de silencio que parece un raptó de sonido y luz, y siento que todo está bien y que la existencia va a estallar, y siento el latido de un corazón que corre veloz, mientras todo lo que existe se manifiesta como Uno, como una única nota de existencia. Y siento de una forma nueva, como si se hubieran caído las últimas barreras, como si el sonido inaudible del correr del conejo fueran los propios pasos, como si las hojas danzaran en mi piel. Ahora que han pasado varios días sigo sin saber expresarlo mejor y tiemblo de emoción al recordarlo, como un efluvio sutil que ha inundado toda mi existencia. Es como si todo se derrumbará y elevara al tiempo. Me he sentado en una roca, y he dejado que el aire vuelva a estos pulmones sedientos, y este corazón se calme. Pasa un tiempo que no se medir, un tiempo en el que solo surge de mí alegría y gozo, más profundo que el orgasmo más intenso que recuerdo, más sereno que la paz más dulce que mantengo en la memoria. Y deseo que no se pase, pero poco a poco vuelvo a esta existencia individual, que lleva consigo la estela de luz que ha vivido.

Llame por teléfono al maestro y le pregunte sobre lo que había ocurrido. Me dijo que había tenido una experiencia de *kensho*, y que lo diera como un suceso normal, que me sirviera de estímulo y de ánimo, pero que también

supiera que la tarea principal es la que hacía todos los días y que estaba transformando mi vida, y esta experiencia de iluminación había de integrarse también en la transformación en la que estoy comprometida, y al final incluso también habría de ser olvidada, lo que me resultó extraño y muy sugerente al tiempo. Le dije que no se preocupara, que esta experiencia me había hecho vislumbrar algo tan inmenso, tan real, que me había llenado de alegría pero también de profunda humildad ante la existencia, ante la presencia completa que sentía que sería y que ha sido siempre mi eterna compañera, hasta el punto de que tras volver a mí había sentido la necesidad de postrarme con la cabeza en el suelo, recordando la experiencia de Moisés: «Descálzate, pues la tierra que pisas es sagrada». No lo es porque sea la casa de un dios que no habita en mí, sino porque yo soy divina, y este ser divina me hace postrarme, pues toda la existencia se inclina a sí misma en esta experiencia. El maestro, no obstante, se despidió diciéndome una frase que me resonaba: «Lava tu cuenco». Por supuesto que lo haré. Ahora sé por mí misma. Vivo abierta a los caminos que aparezcan, pero el miedo que era mi eterno compañero desde la niñez está dando paso a una alegría serena que se incrusta en toda la existencia que vivo pero que ya no considero mía. Mi vida seguirá igual, con los mismos claroscuros, pero siempre, espero, estará el encuentro que tuve en el lindero del bosque, o al menos lo que esto ha significado como instrumento de transformación en mi vida de cada día. Sé que hasta esta misma experiencia ha de ser olvidada, como el maestro me recordó, pero para mí, ahora que está todavía palpitando en mi interior, es una gran fuerza, un impulso en medio de tanta pérdida y abandono, en este caminar aparentemente a solas que he elegido.

Han pasado varias semanas. Estaba convencida de que tras mi experiencia de luz todo sería más fácil, que ya no habría dudas y que el camino sería recto, pero de nuevo he experimentado la fragilidad de mi naturaleza. Sorprendiéndome cuando menos lo espero, de vez en cuando aparecen las pesadillas de nuevo, y también me observo de nuevo enfurruñada con manías y cabezone-rías, si bien mi entrenamiento en el silencio me hace caer en la cuenta rápidamente de lo absurdo de mi proceder. Sin embargo, los claroscuros vuelven y entiendo bien que la verdadera tarea es incorporar la experiencia en la vida, realizar la transformación necesaria para vivir desde el ser cambiante y fluido que es realmente mi existencia. Ahora más que nunca siento la necesidad de mi práctica. Muchas veces en la mitad de la noche me despierto y me siento en mi cojín en profundo silencio, en medio del sonido de los grillos, y con el alzarse de la luna y las estrellas me siento, y allí bebo de la fuente necesaria.

No hablo de mi proceso con nadie salvo con mi maestro, pues no hay nada de que enorgullecerse y siento que si transmito lo que veo lo estropeo, y cualquier avance se queda estancado. Mi ser humano es tan fútil que siempre habré de estar regateando con mi tendencia a que «la loca de la casa» tome el mando, repartiendo cartelitos a diestro y siniestro.

Sin embargo algo esencial si ha cambiado. Soy más profundamente sensible a lo que pasa. No puedo separar entre lo mío y lo de mi alrededor tan fácilmente, y particularmente, por el tiempo que toca, en medio de esta crisis interminable y terrible, y de este mundo que parece una vez más que va a deshacerse, siento el dolor de la gente muy cerca. No solo el dolor de las personas que están cerca y las veo, sino también otras penas, otras lagrimas que están lejos y que no veo, pero que siento de una forma que a mi me sorprende. A veces me despierto en medio de la noche sudando y llorando, sin saber por qué. No es ya un problema de mi inestabilidad, sino la sensación de mis hermanos que lloran cerca y lejos y de los seres que me llaman y tiran de mí. También siento las risas, y siento el movimiento de las cosas, y hay momentos de gran gozo al ver los colores del otoño, o contemplar a los niños jugando en el parque. Presiento que, sin pretenderlo ni buscarlo, he empezado el camino de la tercera estrofa de Dôgen: «...*el olvido de uno mismo lleva a hacerse uno con todas las cosas...*»

He dado el salto desde simplemente ser coordinadora de programas asistenciales de la fundación, metida en un despacho en medio de papeles, a involucrarme en algunos de esos programas en mi ciudad. Particularmente participo de un programa muy querido por mi, creando talleres de acogida para los sin techo. Acudo una vez a la semana a uno de los turnos de noche (coincidiendo con una de las noches de custodia compartida de las niñas con Daniel), y allí reparto mi tiempo con la humanidad doliente que la tormenta económica ha dejado tirada en los barrios de esta gran ciudad. Escucho atenta las historias de tantos marginados. Me sorprende como pasamos con anteojeas por las calles sin imaginar siquiera los dramas que se viven a nuestro lado ni fijarnos en ellos. Es como si hubiera dos ciudades, una de día y otra de noche: escucho a las mujeres de la noche, a la gente normal que antes tenían su casa y su trabajo, y que ahora, tras perder quizás la casa y la familia, tras perder el trabajo y refugiarse en el alcohol, han ido descendiendo por la escalera que les lleva al infierno social. Escucho sus historias y siento que son mis historias. Miro y cuido sus pies, enrojecidos y llenos de ampollas de los mil caminos recorridos durante el día, mientras van de cola en cola de beneficencia, para buscar la comida o un rincón donde dormir. Esos pies me duelen y me llaman.

También me duelen y me llaman los sucesos del mundo, la evolución política y social de mi sociedad y de otros países cercanos y lejanos, envueltos en guerras y en hambre, en miseria y corrupción. Mi vida se ha llenado de escenarios. Allí donde solo cabía mi angustia reconcentrada en mi pequeño problema, habitan hoy multitud de vidas y sucesos. Siento que sirve de muy poco mi comprensión de la realidad si no se vuelve pragmática. Es más, ni siquiera lo siento, simplemente hago en cada momento lo que hay que hacer, al menos eso creo, pero incorporando en mi casa lo que ya no tiene fronteras ni paredes. No soy salvadora de ningún mundo, como a veces de forma algo cínica menciona mi ex. Pero si me siento formando parte, siendo en cada instante lo que toca, adelantándome a esa transformación que hace y hará de mí diferentes realidades, y dejando de ser ese ser encojido y pequeño, neurotizado consigo mismo y encerrado en su propia celda individual.

A veces tengo la tentación de mirar hacia atrás, y veo mi vida anterior como realmente otra vida, que ya ha muerto. Ahora vibro en esta realidad presente, respiro profundamente con gozo y sufro también por motivos reales, el sufrimiento de todos los seres concretos con los que me encuentro día a día. No concibo un proceso de avance propio sino es a través del ejercicio de este amor que surge de lo hondo, que me impide definitivamente estar o sentirme sola, y que me hace cada día mas humilde y silenciosa, pero al tiempo mas feliz y envuelta de vidas y seres. No sé que será de mi, pero por primera vez ya no me importa, pues ahora sé que este mí, este yo, es un buen instrumento que me permite organizar lo que debe ser hecho, pero que aspiro a abandonar cuando me toque vivir definitivamente en mi bosque encantado. Cuando por fin sea definitivamente llamada, y en esos raros momentos de mi silencio en que entro allí, intento llevar conmigo a Paula y Andrea. Me gustaría también llevar a Daniel, pero eso ya no es algo que esté en mi mano, pero también quiero llevar a los pies inflamados de la noche, a los niños con mocos y hambre que lloran y a todos los que tras una crisis están desesperados y no saben dónde ir. Esta es mi real sangha, siguiendo el término que se recita en los centros de zen. No busco ninguna capillita en donde refugiarme. Por fin entiendo que el único lugar donde el cielo se realiza es aquí mismo, y solo se realiza en la expresión del amor auténtico, silencioso y actuante. Cualquier otra teoría o justificación sobra. No siempre estoy llena de fuerza. A veces tiemblo en mi debilidad, y tengo la tentación de ir a acurrucarme en un rincón. Necesito las caricias y los consuelos, soy vulnerable y con frecuencia me siento débil y limitada, pero esto también lo he aceptado, como parte de este vivir que me toca. Pase lo que pase, cada día es un día bueno. Ahora

se que ya no soy mas esa Carmela que fue conocida por sus apariencias, sino el misterioso ser amante que todo lo inunda. A veces lo olvido, pero cuando lo recuerdo de nuevo, ¡que maravilla es la existencia, y que interesante!. Me levanto cada día con la ilusión del momento, pues cada momento es nuevo, y vivo de nuevo la ocasión para comenzar, comenzar siempre, una y otra vez, siendo cada vez la primera vez. ¡Bienaventurados son todos los seres que aquí habitan!

En muchos textos, incluso en los de muchos maestros reconocidos, se identifica la experiencia del despertar como la gran meta del Zen, si bien en general se añade que es el comienzo de un camino, y no el final del mismo: el camino de incorporar el despertar a la vida cotidiana. Hablar de metas en el zen puede resultar en mi opinión confuso para una mente no transformada, pues de pronto te puede colocar de nuevo en la consecución de «algo que no tengo». Perseguir el despertar en tu practica del silencio puede desviarte del camino. Yamada Kōun Roshi previene contra ello en su comentario sobre el koan «*Lava tu cuenco*» de Joshu²⁹. La experiencia del despertar debe ser también olvidada («*lavada*»). La experiencia de la impermanencia, de *Anytia* y de *Annata*, fue identificada por el Buda como su propia experiencia de despertar, y esto no parece nada extraordinario. A estas alturas espero que hayas comprendido que lo extraordinario es descubrir que todo está ya aquí desde el principio. Te prevengo, no obstante, contra la creencia en el despertar como la gran meta, el gran objetivo, como si a partir de ahí todo fuera a ser diferente, y el paraíso y la felicidad tan buscada quedara asegurada. La experiencia de Satori es una experiencia real, pero consiste tan solo en caer en la cuenta de quien realmente somos, y supone el punto de partida, o la continuación, del proceso de transformación que se produce en tu vida a través de la práctica del Zen.

La experiencia del despertar

La comunicación real de experiencias de Satori es muy difícil sino imposible, pues comunicar una experiencia que «*no cae en sentido*» y que se mueve

29 Ver caso N° 7 del Mumonkan

en el plano de lo transracional es convertir en pensamiento lo que no es pensamiento sino experiencia. Tras la advertencia que te hice de que no vayas a confundir el Zen con la «*nueva religión del Satori*», es importante que comprendas que Satori es la experiencia necesaria, que se experimenta en mayor o menor intensidad, para una nueva visión del mundo, que te abrirá la puerta a vivir desde *anytia* y *annata*. No puede adquirirse una nueva perspectiva vital desde la comprensión racional de nuevas teorías, por muy radicales que sean, de igual manera que no se puede comprender el amor o el dolor si no se ha experimentado.

Deseo que practiques con todo tu corazón, con toda la fuerza que seas capaz, pero sin esperar esa experiencia especial, sin perseguir ningún *ken-sho* o *satori*, pero realizando con persistencia la tarea de vaciamiento, de depuración y de silencio necesaria. La experiencia será añadida. Tendrás en algunos momentos experiencias de luz, de comprensión profunda. Durante tus *sesshines* practicarás *zanmai* o *samadhi*. Y esto por si mismo te estimulará a seguir, comprendiendo que en tí se está produciendo un cambio profundo que te hará mejor persona. Y quizás llegue el momento, cuando menos lo esperes pero tu espíritu esté dispuesto, en que experimentes una nueva visión del mundo y de las cosas. Lo que se puede decir es que siempre será una experiencia de no-dos. Es como una catástrofe mental donde de pronto todas las elucubraciones, todos los buenos razonamientos recorridos se hacen fútiles y accesorios ante la comprensión de la realidad. Es la visión de Tomas de Aquino al final de su vida, cuando tras una experiencia de despertar quiso quemar su *Summa Theologica*, considerándola pobre e inútil ante la comprensión realizada. Como cita D.T. Suzuki:

...Religiosamente es un nuevo nacimiento; intelectualmente, es la adquisición de una nueva perspectiva. El mundo aparece revestido de un nuevo ropaje, que hace desaparecer cualquier traza de dualismo, lo que es llamado falacia en la terminología budista.

Y continua más adelante:

...Este énfasis que pone el Zen en el Satori marca la diferencia entre el Zen y las prácticas de Dhyana tal y como son realizadas en India y en otras escuelas budistas en China. Dhyana es entendida como un tipo de meditación o contemplación dirigida hacia un ob-

jeto mental específico; en el Budismo Hinayana se aplica al pensamiento de trascendencia, mientras que en el budismo Mahayana se aplica mas frecuentemente al pensamiento de Vacío; cuando la mente ha sido entrenada de forma que puede alcanzar un estado de perfecto vacío es cuando no quedan trazos de conciencia, incluso el sentido de vivir en inconsciencia se ha eliminado; en otras palabras, cuando todas las formas de actividad mental se han barrido del campo de la conciencia, dejando la mente como un cielo vacío de todo resto de nubes, solo un ancho espacio de azul, se dice que Dhyana ha llegado a su perfección. Esto puede ser llamado éxtasis o trance, o el primer Jhana. Pero esto no es Zen. En el zen debe haber no solo Kensho, sino también Satori. Debe haber la transformación mental general que destruye la antigua acumulación de intelectualismo y establece las bases de una nueva forma de vivir. Debe suponer el despertar a un nuevo sentido que revisará la forma antigua de comprender desde un ángulo de visión que anteriormente no se había soñado siquiera. En Dhyana no hay ninguna de estas cosas, ya que es meramente un ejercicio de aquietar la mente³⁰.

Por ello el Satori no debe ser perseguido como meta por el practicante y al tiempo es el elemento distintivo y central en el Zen, ya que significa la experiencia real, vital, de la nueva perspectiva que abre la conciencia a una conciencia global. Tu esfuerzo en la práctica irá dirigido a descender los velos que te impiden ver lo que está ya ahí, pero no a buscar fuera pues está dentro. Tampoco deben ir dirigidos a sustituir la experiencia mística de unión con Dios por la experiencia del Satori, como una experiencia mística de trascendencia. Pero al tiempo es la experiencia crucial que te permitirá la transformación necesaria. Podrás dar vueltas y vueltas a las palabras que te transmito, a la belleza de las teorías que están detrás de los maestros, pero nada cambiará realmente hasta que no lo experimentes por ti mismo. Por ello el Buda, al final de su vida estimulaba a experimentar por nosotros mismos: *«Tenéis el Dharma con vosotros. No os quedéis fijados con mis palabras ni con mi mensaje. Experimentar por vosotros mismos».*

La experiencia de Satori es la que te abrirá a la comprensión de una nueva forma de vivir. No es atravesar la puerta de una vez por todas, sino

que también esta experiencia ha de ser comprendida como un proceso, si bien muchas veces aparece como una experiencia radical, que sobreviene sin avisar y cambia toda la visión de repente. Cuando se le preguntó por la vía de la práctica, el Buda explicó que hay cuatro modos en los que puede desplegarse la vida espiritual. El primero es rápido y placentero. En este caso, la apertura y el soltar se producen de modo natural, como un parto fácil, acompañado de gozo y de éxtasis. Habré de decir que en este caso el proceso deberá ir seguido de una maduración, de una incorporación a la vida cotidiana de la experiencia, en una dirección ética, de la ética natural. El segundo es rápido, pero doloroso. En este caso has de enfrentarte a fuertes experiencias de casi-muerte, un accidente, o la insondable pérdida de un ser querido. Esta senda pasa por una puerta en llamas para enseñarte a soltar. Requiere un carácter luchador que permita atravesar la puerta, de forma que la violencia acompañante, la tempestad, no te haga retroceder. El tercer modo de progreso espiritual es gradual y esta acompañado de placer. En este caso, la apertura y el soltar se suceden a lo largo de los años, normalmente con comodidad y dicha. En este caso puede no existir grandes epifanías, ni grandes transformaciones, sino un proceso natural de transformación que parte de la aceptación del vivir en cada momento. El cuarto, y el mas común, es también lento y gradual, pero normalmente pasa por el sufrimiento. El esfuerzo y los obstáculos son un tema recurrente, y a través de ellos aprendes paulatinamente a despertar. Por ello, porque es un proceso de pocas consolaciones, su gran enemigo es la pereza. Se requiere constancia para persistir, para atravesar este desierto cansino donde no ves nada.

Has de entender pues la experiencia de Satori como la experiencia de una forma de ver, bien abrupta y con caracteres catastróficos, pues cambia de forma radical muchas de tus asunciones comunes, o bien paulatina y llena de momentos de comprensión y entreabrir la puerta en sucesivas experiencias de kensho, de apertura y de penetración de la realidad, que transforma paulatinamente tu existencia. Te referiré dos experiencias de despertar para tu mayor comprensión.

De acuerdo con Suzuki:

«Dogen-Zenji se interesó en el budismo cuando todavía era niño, mientras observaba el humo de un palillo de incienso que ardía junto al cadáver de su madre y sintió el carácter evanescente de nuestra vida. Este sentimiento creció en su interior y, finalmente,

30 D.T. Suzuki.- *Una Introducción al Budismo Zen.*

lo llevó al logro de la iluminación y al desarrollo de su profunda filosofía. Cuando vio el humo del palillo del incienso y percibió la fugacidad de la vida, se sintió muy solo. Pero ese sentimiento de soledad lo fortaleció, hasta que floreció en la iluminación cuando tenía veintiocho años. Y en el momento de la iluminación, exclamó: «¡No hay cuerpo ni mente!». Al decirlo, todo su ser se convirtió en un destello que penetró el vasto mundo fenoménico, un destello que lo incluía todo, lo abarcaba todo, y que tenía de por sí una calidad inmensa y contenía todo el mundo fenoménico en una existencia absoluta e independiente. Ésa fue su iluminación. Partiendo del sentimiento de soledad provocado por la fugacidad de la vida, logró sentir profundamente la calidad de su ser. Se dijo «me he desprendido de la mente y del cuerpo». Mientras se piensa que se tiene mente o cuerpo, se siente la soledad; pero cuando advertimos que todo es solamente un destello que penetra el vasto universo, nos fortalecemos mucho y la existencia pasa a ser muy significativa. Ésa fue la iluminación de Dogen y ésta es nuestra práctica.»

Por su parte Riokan lo expresa así:

Mi vida puede parecer melancólica,
pero viajando a través de este mundo
me he confiado al Cielo.
En mi bolsa tres cuartos de arroz;
en el suelo un hatillo de leña.
Si alguien me pregunta cuál es el signo
de la iluminación o la ilusión
no puedo decirlo – la riqueza y el honor
no son mas que polvo.
Mientras cae la lluvia del atardecer
me siento en mi ermita
y como respuesta estiro los pies

Vuelvo a insistirte que la clave de la práctica del Zen es asumir plenamente las consecuencias de tu nueva forma de comprender en tus actividades corrientes, en tu vida cotidiana. Si no existe incorporación a la vida, de nada sirve el Satori. Existen múltiples casos de grandes aperturas de visión

que luego han sido dejadas de lado, y que no han servido para transformar a la persona, creando gran confusión y escándalo en otros. Otras veces es el principio de la noche del espíritu, como el caso que nos recuerda Jack Kornfield:

«Tras muchos años en comunidades, tanto cristianas como budistas, fue en un largo retiro en solitario cuando sucedió lo indescribible. Lo mas cercano a que puedo llegar son las palabras de San Agustin: vi que Dios estaba mas cerca de mi que yo mismo. Dios era un gran océano y todo aquello que estaba acostumbrado a experimentar como mi mismo era una delgada membrana insustancial, flotando en la superficie, que luego desaparecía...

Cuando esta dicha y esta divina apertura, que se produjeron con dicha realización, desaparecieron meses después, caí en una profunda sequedad. Fue el principio de un periodo infernal. Tras una gran debacle emocional, todo quedó atrapado en la muerte, sin sentimientos, sin sentido. Me había ido del centro budista para regresar a Ohio y poder estar cerca de mi hija, aceptando un trabajo de limpieza poco significativo. Mi cuerpo desarrollo asma y urticaria. El dolor interior sin limite y la perdida me hicieron entrar en la desesperación, llevándome cerca del suicidio o la psicosis, aunque exteriormente todo pareciera normal. La oración y la meditación se habían vuelto imposibles.

Tras meses de sufrimiento, finalmente me sentí desbordado y me tiré al suelo del baño y le pedí a Dios misericordia, puesto que no podía seguir. En un instante el estado mental torturado desapareció como agua que saliera por el desagüe. Durante dos horas me quedé sentado ahí en el suelo lleno de dicha, gozo y paz. Comprobé que todas las dificultades eran obra de Dios y recordé mi confianza en El y que dichas penas eran parte del camino...³¹.

La experiencia que te transforma ha de ser asentada y afincada, ha de suponer el principio o la continuación del proceso vital que iniciaste cuando

31 Ver Kornfield, Jack, *Después del éxtasis, la colada: Cómo crece la Sabiduría del Corazón en la Vía Espiritual* (La Liebre de Marzo, 2001) pag. 147.

empezaste a meditar. Si no es así, si se incorpora como una visión mental o emocional mas, volverás a la noche, volverás a peregrinar por los mundos, perdido y en oscuridad. Incluso el hecho de haber visto una vez la luz no te libra del camino de las sombras que podrán volver. Es éste un proceso continuo de transformación que se realiza en lo que haces y en cómo caminas cada día.

Salvar a todos los seres. Volver al mercado

Cuando entrevés la luz, llegas a un nivel de conversión y comprensión avanzada que es resultado de experimentar el mundo de la Unidad. Surge espontáneamente un enfoque diferente, que es percibir la ética natural que está en el fondo de ti y te une con los demás seres. Sabes que tu comportamiento ético es el resultado espontáneo de una mente corazón centrada en el Ser. Realizarás el bien en todo momento por medio de la inspiración, en lugar de por medio de la persuasión y la disciplina para reprimir tus tendencias egoístas. Si evidencias que formas parte del Todo, hacer bien a todos los seres es algo natural, no el resultado de un esfuerzo. Un testimonio de la verdadera sabiduría es un corazón humilde y amante. Allí donde veas orgullo, prepotencia, o desprecio no hay transformación real. Los mas grandes sabios, los mas grandes santos son almas humildes, entregadas al amor y la comunión y aparecen escondidos en su grandeza, como Joshu, como Juan de la Cruz, como Mahatma Ghandi.

Esta perspectiva es el momento en que la ley, los mandamientos y los votos no son necesarios, pues lo que reina es la conversión del amor, el Espíritu es el que te mueve. Esta es la interpretación de la frase de San Juan Evangelista: «Ama, y haz lo que quieras». Cuando te sitúes allí percibirás un aire fresco de libertad al tiempo que el bien se desprenderá naturalmente en tus actos, de forma espontánea. Cuando mires a la gente la amarás, cuando veas la injusticia lucharás por la justicia, tu corazón se moverá en la danza armónica del Ser, de forma que restablecerás tu canal con lo divino, con la esencia de tí mismo como fuente de tus actos.

No significa esto que todo cambie de repente. Este proceso es fruto de largos años de conversión, de caídas y de levantarse tras ellas, de forma que aceptas también tu vulnerabilidad y tus deficiencias como parte del proceso que sigues. También debes alejarte de las posturas puristas, funda-

mentalistas, que todo lo saben ya, nada tienen que aprender y todo lo han superado. Es impresionante la frase de Joshu, uno de los mayores sabios y santos de la tradición del Zen, cuando ya anciano decía: «Enseñarme un niño para que pueda aprender de él». Por ello, cuando la transformación se alcanza, bien de forma progresiva, bien de forma brusca, queda una tarea por hacer, convertir esa transformación en acción para la experiencia de Unidad. Es lo que bellamente al final del poema del boyero de Kakuan se llama «volver al mercado».

Emprendemos desde aquí el camino del Bodhissatva. Es un camino concreto, afincado en una conciencia de unidad, de manifestación tierna y poderosa del amor, de forma pragmática y operativa. Implica el compromiso total con todo lo que existe, con las contradicciones humanas, con el sufrimiento de los que están a ciegas o a oscuras, de los vulnerables, de los más pobres y débiles, de los que son explotados y padecen a causa de otros hombres, y de todos aquellos que claman por ayuda. A cada cual mirarás con sabiduría como si calzaras sus propios zapatos, y buscarás la forma de que crezcan contigo y contigo encuentren el camino de la plenitud.

El camino del Bodhissatva es el camino del amor y la compasión basada en la unidad de todos los seres. El Bodhissatva es el arquetipo de la compasión, del ser iluminado que decide estar en medio de todo pues no concibe su salvación sin la salvación de todos los seres. Es el ideal del Budismo Mahayana. Su mensaje se resume en los cuatro votos que se recitan en la mayor parte de los dojos budistas, después de la recitación del sutra del corazón y también por la noche:

SHU-JÓ MU-HEN SEI-GAN DO

*Los seres vivientes son innumerables,
es mi deseo liberarlos a todos*

BON-NÓ MU-JIN SEI-GAN DAN

*Los pensamientos y sentimientos ilusorios son Ilimitados,
es mi deseo liberarme de todos*

HÓ-MON MU-RYÓ SEI-GAN GAKU

*Las puertas de acceso a la verdad son incontables,
es mi deseo pasarlas todas*

BUTSU-DÓ MU-JÓ SEI GAN JÓ

*El camino del Despertar no tiene igual,
es mi deseo alcanzarlo*

Nosotros, desde la perspectiva del Zen como patrimonio universal mas allá de las posiciones religiosas, en respeto a todos los maestros auténticos, lo recogemos como recuerdo y aspiración de la figura del Bodhisattva, cuya tarea se condensa en ellos. El arquetipo del Bodhisattva y los cuatro votos constituye el corazón del budismo Mahayana (El Gran Vehículo), que basa su mensaje central en la experiencia de unidad con todos los seres. Para el Budismo Mahayana todo es uno y todo continuamente aparece y desaparece.

El significado de «voto» puede confundir, y entenderse como la asunción de mandamientos de la ley aplicada a nuestra condición inferior. Este significado es incorrecto. Se trata de mostrar lo que existe ya allí, y por ello es un proceso de experiencia de despertar. Preferimos por tanto llamarlas «aspiraciones». La recitación de las cuatro aspiraciones no ha de ser entendida tampoco como un acto devocional, sino como la reafirmación laica de nuestra práctica, el compromiso con nosotros mismos, que queda condensada y recordada en estas aspiraciones. En este sentido se parece a «los cuatro votos del samurai», que son «determinaciones de la practica», actitudes de la mente corazón:

- respetar siempre el Bushido (el código de honor);
- poder ser útil al soberano;
- cultivar la piedad filial hacia los padres;
- autorrealizarse de cara al bienestar de los demás.

Y también la interpretación que de las cuatro aspiraciones da Margarete Yourcenaur:

*Por numerosos que sean mis errores
Me esforzaré en vencerlos.
Por difícil que sea el estudio
A él me entregaré.
Por ardua que sea la vía de la perfección
No renunciaré a caminar en ella.
Por innumerables que sean las criaturas vivientes
En la extensión de los tres mundos,
Trabajaré para su salvación.*

Por ello la expresión de las aspiraciones forma parte del camino, y en su expresión propia se encuentra también su realización, si es entendida como la actuación que sigue a cómo sentimos y somos.

La primera aspiración, SHUJO MUHEN SEIGAN DO (*Los seres vivientes son innumerables, es mi deseo liberarlos a todos*), se refiere a ayudar a todos los seres sin distinción de raza, sexo, religión, ideología, etc. Las expresiones de lo Uno son múltiples, son innumerables. Son las mil formas de vida. Eres una de esas formas. Desde la perspectiva de experiencia no haces otra cosa que ayudar a la transformación creativa de todos los seres. El concepto de salvación aquí no es igual al de redención, pues no hay seres imperfectos, sino que hay evolución en las formas, en un proceso que tiende a la expresión plena de la realidad. Por ello la primera aspiración es la aspiración a incorporarse al proceso creativo universal. Es cierto que desde una mentalidad individualista propia de Occidente, esta aspiración puede entenderse como un proceso de «redención de una situación pecadora», pero desde la perspectiva Mahayana se trata de la liberación del sufrimiento, consecuencia de estar atrapado en los tres reinos: el reino de la codicia, el reino de la aversión y el reino de la ignorancia o confusión. Se trata en esencia de contribuir a tu propio destino como ser interdependiente: Mostrar el fondo original tal y como es, como era aun cuando tu ceguera frente al mismo no te permitía verlo.

La segunda aspiración BONN Ó MUJIN SEIGAN DAN, (*Los pensamientos y sentimientos ilusorios son ilimitados, es mi deseo liberarme de todos*) ha sido interpretada éticamente como la superación de las pasiones, de la esclavitud que convierte a los seres en imperfectos y fuente del mal. Esta interpretación es tendenciosa, pues no se trata de la superación del mal intrínseco en el fondo de nosotros, como si nuestra propia naturaleza fuera mala, necesitando un yugo moral para no perdernos. Su referencia auténtica es hacia la superación del apego, que de acuerdo a la segunda noble verdad del Buda es el origen del sufrimiento. Este apego surge en el centro del corazón del hombre, y es en el corazón del hombre (la Esencia de la Mente, la mente-corazón) en la que se produce la experiencia que permite su superación. Es una transformación interior. Esta aspiración es el compromiso con la plena atención, que te permite mirar de frente la realidad y descubrir las trampas que a través de tu codicia, tu odio o tu ignorancia te mantienen ciego, no permitiéndote mostrar tu verdadera naturaleza.

La tercera aspiración, HÓMON MURYÓ SEIGAN GAKU (*Las puertas de acceso a la verdad son incontables, es mi deseo pasarlas todas*), hace referencia

a la continua manifestación de la realidad. También ha sido históricamente mal interpretada, como una aspiración a alcanzar la verdad fuera de nuestro alcance. Por el contrario, el campo de la experiencia es cada momento, cada situación, cada cosa, cada acto y cada ser. Con esta aspiración se produce un cambio fundamental desde la metafísica a la pragmática. «El camino es la mente ordinaria» dice el maestro Mazu Daoji. Por ello como practicante de la Vía has de volver a la actividad ordinaria, a tus actos cotidianos y a las experiencias más diversas para encontrar el campo de la práctica. Así, lavar platos, conducir el coche, o hablar o escuchar es el campo en el que realizas la obra fundamental, la única obra posible, la única necesaria. Esta aspiración también te aleja de pretensiones esotéricas de alcanzar una realidad «celestial» diferente al mundo en que vives, y te lanza a transformar tu mundo real desde las acciones concretas. El paraíso por tanto está aquí y ahora, al alcance de la mano.

Por último, la cuarta aspiración, BUTSUDÓ MUJÓ SEI GAN JÓ (*El camino del Despertar no tiene igual, es mi deseo alcanzarlo*), marca la constatación de tu realización. De nuevo la expresión es equívoca, pues aparece como una meta a alcanzar, como el premio de un recorrido, de un camino en el que prometes esforzarte, como algo que no tienes y que has de obtener. Esta interpretación te mete en una visión dualista. Por ello la clave está en la interpretación del proceso como «un despertar». El despierto y el dormido es el mismo ser, la misma expresión y la misma naturaleza. Ya eres todo lo que has de alcanzar. No hay nada nuevo que conseguir. Solo has de despertarte de tu ver limitado. Esta es la aspiración, que permitirá revelar tu fondo original, tu esencia real. No hay que soltar nada de tu realidad. Cuando hablas de soltar has de referirte a la segunda aspiración: soltar tu apego, no desprenderte de nada de lo que realmente eres. Solo has de verlo y expresarlo en cada momento. Esta es la síntesis del camino.

La recitación de las aspiraciones puede realizarse a lo largo del día, y especialmente se recita acompañado de los sonidos de la noche, con el gong de madera y el gong de bronce que llama a despedir el día, y que es un estímulo no verbal, experiencial a la atención plena, que es el método para que despiertes a tu ser original. Los sonidos de la noche son el mejor teisho, pues son la expresión de la realidad, completa y única en ese momento. Son los sonidos, pero también el silencio entre los sonidos. Son la expresión de la forma y del vacío, ambas la misma realidad. Hay que escuchar, estar atento, tanto al sonido, al fenómeno, como al silencio, la potencialidad, el vacío, la expresión misma de todo lo que existe.

Esta realidad es el Nirvana

Me dirás que es realmente difícil considerar la vida que vivimos como el paraíso. ¿Puede ser esta vida - me preguntas - en la que mueren tantos niños por la miseria de los hombres, donde sufre tanta gente, el samsara de los budistas y el valle de lágrimas de los cristianos, el lugar donde la luz se expresa, donde el destino de los seres ha de alcanzar su plenitud, o mas aun, donde esa plenitud existe desde el origen? Al reflexionar sobre esto pones esa cara de extrañeza familiar en ti y piensas que algo no está bien en esto que digo. Pero lo reafirmo para ti y para todos los que leen estas palabras: Este lugar es el nirvana, es el paraíso, es la tierra pura, es el centro de la realización. Es la realización del reino divino de Yheoshua. ¿Como puede esto ser?

La naturaleza de nuestra propia mente es la que da valor al mundo fenoménico, la que califica la vida que vivimos considerando algunas cosas deseables y otras indeseables. En ese sentido, el estado de nuestra mente genera sufrimiento, como consecuencia del apego a lo deseable y el rechazo de lo no deseable. Si abrimos el ojo de la iluminación, las cosas, los fenómenos y los seres son lo que son, y el momento es en si el único momento, por lo que se acaban las calificaciones de bueno o malo, por lo que nuestra actividad creativa, a través del amor y la comunión, de la experiencia viva de unidad, genera plenitud, incluso en medio de situaciones que antes considerábamos dañinas y perniciosas.

Hemos de entender lo que pasa, lo que existe, no como una descripción estática, ontológica o de naturaleza, sino como un proceso, como una dinámica en continuo cambio. Por ello es posible decir que el punto de partida es la existencia de *dukkha* (sufrimiento) al tiempo que decimos que solo aquí, en este momento, es el lugar en que la plenitud se realiza³². Una primera forma de ver, que pertenece al mundo del dualismo, es considerar que el mundo que existe es fuente de sufrimiento y que solo a través del proceso de redención, de la dinámica de las buenas obras, es posible purificarlo y convertirlo en el medio divino. Esta forma de comprender sitúa en este mundo humano el lugar de la lucha ancestral entre el bien y el mal,

32 Uno de los problemas que tenemos en este «mirar dormidos» es contemplar los acontecimientos encerrados en un tiempo lineal, con un antes y un después, en vez de percibirlos como el universo los percibe, en un presente continuo, donde el tiempo es solo un parámetro variable y relativo, deformable en si, y no intrínseco a las cosas o los sucesos.

y por tanto donde es posible establecer una dinámica de éxito o fracaso, premio o castigo, ganancia o pérdida, placer o dolor. Pero esta visión, común en la cultura occidental, deja todo a mitad de camino, exige vivir en la ansiedad por el premio y la condena por el fracaso. Es incorrecta y no responde a lo que has visto y has experimentado.

Si sabes ahora que eres perfecto en el origen, que todo se realiza en este momento, y que el vacío y la forma no son más que dos expresiones iguales y simultáneas de la realidad, solo sufres a causa de la ignorancia. La ignorancia es lo que hace que la gente sufra. El papel que te toca es quitar esos velos de ignorancia en ti, y ayudar a quitárselos a otros, para ver y vivir lo que realmente está ahí. O entendiendo a Yehoshua: Dios no es la realidad justiciera exigente de reparación que está esperando para premiar o castigar. La realización del Reino de Dios es la implantación en el mundo de la ética natural, del bien, del amor y la compasión, de la comunión entre todos los seres, consecuencia de ver, de la conversión de corazón del que vive la comunión de todos los seres.

No es tu vida una peregrinación hacia el lugar deseado, no es tu esfuerzo un esfuerzo de esperanza y de fe en que quizás en algún lugar todavía lejano, lo que ansias, la felicidad que buscas y los dones que crees no tener podrán ser realizados. Solo existe este mundo, y este momento. Así en tu acción concreta ahora se manifiesta todo lo que existe y se da expresión a la realidad, al nirvana, que no es la terminación del ciclo de vidas de sufrimiento, sino la realización de la única vida. Como esto se expresa en el devenir de los seres es el misterio esencial en el que vives.

No intentes comprender con la cabeza esta realidad tan grande, que es toda la realidad. No intentes razonar cómo es posible compatibilizar los actos de aparente crueldad absoluta con la bondad profunda existente en el centro de la vida. Pues ya te he dicho que si intentas describir la realidad ésta se te escapará entre los dedos. Incorpórate al flujo de la vida como el único río y el único mar, y convierte tu acción en la realización de lo divino. Pero lo más importante que debes retener es esto: no esperes a «mañana» para el bien. No existe «mañana». Solo existe ahora. La más profunda esperanza es que el Reino de Dios está al alcance de la mano, y no como una realidad diferente, sino como la única realidad que siempre ha estado aquí, esperándonos. ¿Que prefieres ser? ¿Cuál es tu opción? ¿Serás un ser sufriente e imperfecto del que no puedes fiarte, pues en cuanto te descuides producirás mal y sufrimiento, o serás comunión perfecta, Dios en Dios mismo que se desenvuelve en amor y manifestación continua, expresando

el pleroma en cada momento? Lo más maravilloso es que aunque no lo sepas, aunque elijas no ser, y te sigas creyendo que en ti no hay perfección, no por eso dejas de ser lo que eres, lo que has sido desde el origen, lo que serás siempre. Te es imposible escapar de lo que eres, incluso aunque lo niegues. El nirvana está ya aquí. En ti, en mí, en todos los seres.

Budha, Dharma, Sangha

¿Cómo integrarás este proceso vital? Hay tres elementos que se interrelacionan: la nueva conciencia despierta, que hay que cultivar, el propio contenido de la nueva conciencia que es el mensaje vital que ha de guiarnos, y su efecto social, que supone la acción vital necesaria: el Budha, el Dharma y la Sangha. Son los llamados «*Tres Tesoros*». No puedes completar el proceso de realización de tu vida sin integrar los tres. No se trata de una nueva visión, no se trata de una nueva filosofía, o metafísica; no se trata de un nuevo dogma social. Se trata de la integración de la presencia en el mundo, en completar el ideal Mahayana de salvar a todos los seres, sin apriorismos y sin dogmas. A eso te dedicarás si realizas en ti la encarnación necesaria del ser despierto, del Buda³³.

Tu camino ha de conducir al despertar. Despiertas de un sueño que te impide ver, pero ya dormido ya despierto eres y has sido siempre el Buda, el ser completo y realizado. No alimentarás un nuevo ídolo, un nuevo tótem que coloques por encima de ti, pues tu eres desde el origen el Buda que has buscado. Eres el ser despierto que se manifiesta en ti, a través de ti y con o sin tu comprensión. El Buda es tu forma real, completa, pragmática, de vivir en cada momento. Es la realización de tu vida. Es la expresión de lo que eres. Tu linaje es *Arian Gotra*, linaje noble, no porque hayas alcanzado un nuevo estadio, sino porque lo eres de origen.

El Dharma no es la ley, no es el nuevo dogma de los iluminados. Es el espíritu que alienta, es el soplo que hace nacer de nuevo, es la *metanoia*, la conversión, y el programa de transformación que anima el corazón del iluminado. Transmitir el dharma es hacerse uno con el mensaje que se vive y que transforma el corazón. No hay ninguna ley o filosofía que transmitir sino la llamada desde el corazón de que no estamos solos, de que no somos

³³ No la realización del Buda Gautama, sino la del Buda, del ser despierto que todos somos, del Cristo que todos somos, del Dios vivo que todos somos.

solos. Continuamente los monjes y discípulos antiguos preguntaban a los maestros cuál es el sentido profundo del budismo, cuál es la enseñanza fundamental, el mensaje esencial, el dharma. Y continuamente los maestros respondían con la realidad, con un árbol en el jardín, con un puñado de arroz, con un cuenco vacío. Pues el dharma esencial es la realidad, y las mil formas en que ésta se encarna, es el ser amante que continuamente se hace y se continua, y se comunica y se comulga. Comprender el dharma es vivir despierto.

No puedes salvarte solo, no puedes comprender la realidad en soledad, no puedes vivir desde el aislamiento. No eres solo. Es imposible que estés aislado. Has abierto el camino en el silencio, has experimentado la unidad del ser, en medio de tu búsqueda interior, pero allí donde parecías haberte aislado como el ermitaño del desierto, te has ido acompañado de tu mundo, de todos los seres y de toda la realidad, pues son tu mismo. Si realmente comprendes lo que existe, comprenderás que tu vida ya no te pertenece, y que no hay nada que puedas llamar tuyo, y que no pertenece a nadie, pues simplemente es, y al ser es uno con la gente que ves, con los que están lejanos y con los cercanos, con los animales y los peces, con las flores y los árboles, con todos los mundos que imaginas. Así expresaba el Buda la visión de la comunidad, como la unidad a la que pertenecemos:

«La comunidad que propongo, la sangha, se semeja a un océano. De igual forma que los grandes ríos del mundo se vierten al océano, perdiendo sus diferencias (el Ganges o el Brahmaputra dejan de ser los ríos que son), las personas que entran en la sangha, o escuchan mis enseñanzas y las aplican, dejan de ser brahmines, o gobernantes, o mercaderes o trabajadores, y vienen a ser todos miembros iguales de la sangha. Todas las diferencias desaparecen. Y de igual manera que el océano está inundado por el sabor de la sal, así mi enseñanza está llena del sabor de la libertad para desarrollar la propia vida de acuerdo con lo que uno desee»

Metáfora del Buda sobre la Sangha - (Traducción propia)

La comunidad que propone el Buda es un nuevo tipo de sociedad. La sangha es la manifestación social de la nueva conciencia. Las diferencias individuales desaparecen no como consecuencia de la alienación u opresión de la conciencia individual, sino como consecuencia de su transformación vital, de ver la realidad tal y como es. Es evidente, me dirás, que

este salto de conciencia hoy es solo atributo de algunos seres humanos avanzados, y que mientras tanto la organización social es el fruto de la conciencia de la mayoría que vive en el individualismo. Es cierto que vivimos un equilibrio inestable, fruto de la ignorancia, pero también es evidente que el conflicto social es el reflejo de este conflicto de conciencia. Los dos procesos están entremezclados.

La sangha históricamente surge y es propuesta como un principio colectivo de identificación de los seguidores del Dharma. Pero el Buda no pretendió ni quiso darle un sentido de exclusión o de preferencia, sino un distintivo de una nueva forma de vivir. La sangha se conforma como la expresión de la vida no separada, como la manifestación colectiva de la conciencia cósmica. En virtud de ella, las personas lo son en tanto que desarrollos liberados de vida, que han roto con los apegos y las dependencias. En la sangha surge la ética natural, manifestada por los llamados votos (defensa de la vida, devoción a la verdad, camino medio, etc.). La ética natural es consecuencia del desarrollo de las cuatro nobles verdades y del óctuple camino, en virtud del cual vivimos despiertos en la no-dualidad y en la experiencia directa de la realidad. Como consecuencia surge un flujo de compasión y solidaridad entre los miembros de la sociedad, generando nuevas relaciones colectivas basadas en la fraternidad y la vivencia de que «todo es uno».

Desde esta perspectiva se entiende bien la recitación de los tres tesoros:

Me refugio en el Buda

Me refugio en el Dharma

Me refugio en la sangha

Me refugio en el Buda, esto es en el ser despierto, en la nueva conciencia, y en este refugiarme construyo el ser, la persona no apegada y enraizada en la realidad de cada momento, que aprende a fluir en la pérdida de identidades, y que es realmente libre para crear su propio proceso, para aparecer y desaparecer.

Me refugio en el Dharma, que es el proceso vital, el flujo esencial de la vida, la comprensión sabia de cada momento, que me permite vivir en plenitud, percibir y asentarme en la Gran Compasión, y desde ahí dirigirme a todo lo que existe.

Me refugio en la Sangha, esto es, construyo la nueva comunidad, la nueva sociedad solidaria que será simiente de nuestro desarrollo colectivo, y fuente de la propia evolución como personas y como especie.

ANEXO I

La teoría de las Dos Verdades y la práctica de la Unidad

La evolución del dualismo

En los Upanishads y en el Vedanta se diferencia entre Brahman y Atman, de naturaleza perfecta e inmutable, y Samsara como el mundo fenoménico imperfecto, sometido al sufrimiento que ha de ser evitado, superado y transcendido. El destino del Atman, o parte pura, divina del alma humana, fondo perfecto del género humano, es unirse con Brahman, sobre la base de la superación del Samsara, para así entrar en el Nirvana o Tierra pura. En los Upanishads se cita:

«Él no puede ser visto. Cuando respira toma el nombre de respiración, cuando habla toma el nombre del hablar, cuando piensa, toma el nombre de la mente. Estos son todos sus nombres y los de su quehacer. Se encuentra aparte de todo lo que puede ser determinado como esto o aquello. Él es el único Dios transcendente y el único ser transcendente. Se le reconoce cuando dirige la mente y el corazón. Los que conocen esto son inmortales. No puede ser alcanzado por las palabras o los pensamientos. ¿Como puede ser comprendido el que dice de si mismo «soy el que soy»?»

El Buda no se pronuncia sobre los principios metafísicos. En sus dichos no aparece el reconocimiento de la dualidad entre la vida o realidad esencial y la vida ordinaria en permanente cambio. A pesar de que era continuamente interrogado sobre ello, no se pronunció sobre las verdades metafísicas pronunciadas en el Vedanta. Es lo que en la tradición budista

vinieron a ser llamados «los Diez Indeterminados». Cuando el Buda habla del despertar no lo expresa como alcanzar un estado trascendente e inmutable, sino que significa el reconocimiento de nuestra condición real que supone la superación del sufrimiento, precisamente aceptando el carácter cambiante y contingente de todo lo que existe. En el pensamiento budista posterior al Buda, sin embargo, ha trascendido el concepto de «Naturaleza Búdica», que ha sido traducido como rostro original, naturaleza esencial o mundo esencial. Solemos escuchar que el camino de la liberación es la superación de nuestro ciclo vicioso de sufrimiento alcanzando el despertar, que es despertar a nuestro rostro original, a nuestra real naturaleza, que es perfecta desde el origen. La naturaleza búdica para los que se han inscrito en la forma de pensar dualista es un buen sustituto de Atman y Brahman. Se interpreta como el corazón de nuestro ser, como la joya inmutable que debemos descubrir. De esta forma en nuestro subconsciente se prefigura un mundo cambiante y en sufrimiento, y un paraíso que debemos alcanzar tras mucho esfuerzo, pero que es un mundo de plenitud y paz.

Esta forma de pensar es profundamente dualista. La naturaleza esencial o naturaleza búdica fue transmitida y convertida en nueva metafísica a través de la traducción al chino del concepto de «Arian Gotra» del Pali. Este término fue empleado por el Buda (literalmente «linaje noble» – ver mas adelante), como un concepto dinámico, que fue expresado como un proceso a crear, en vez de una naturaleza terminada. Cuando este término fue traducido al chino y posteriormente al inglés, fue sustituido por el término «Fushin» que es un concepto estanco, que indica «naturaleza propia». Desde aquí, diversas corrientes del budismo, e incluso muchos maestros del Chan y del Zen, han reproducido el dualismo religioso en la práctica del despertar.

El Gnosticismo es una filosofía preexistente al cristianismo, que influyó importantemente en algunas sectas cristianas del siglo I y II, creando la corriente gnóstica del cristianismo o gnosticismo cristiano, que posteriormente al quedar en minoría fue declarada herética. A pesar de ello denotamos profundas influencias gnósticas en el evangelio de Juan, y también en el evangelio de Tomas y demás textos de la biblioteca de Nag Hammadi, descubierta en 1945. El Gnosticismo pretende la salvación humana a través de la Gnosis, o sabiduría secreta y esencial, entendida como suprarealidad que domina todo lo existente. Este proceso implica la búsqueda de la verdad secreta y oculta que subyace y trasciende la realidad visible, e im-

plica una renuncia «interior» a los bienes materiales. De nuevo diferencia entre el mundo material, contagiado del mal, y el alma, que busca librarse del mal y preservar lo que tiene de divina, y a través de la gnosis, la sabiduría esencial, prepararse para estar lista a unirse con la divinidad, realizando el ciclo de plenitud. Su propuesta es por tanto también dualista, tanto en su versión pagana como en la cristiana, y se alimenta en su evolución a lo largo de los siglos de las posturas platónicas y neoplatónicas. Existe, no obstante, algunas derivaciones monistas del gnosticismo cristiano, que ha tenido influencias notables entre muchos místicos

La filosofía helenística que dominó los primeros siglos de nuestra Era Común, alcanzó su máxima expresión de dualismo con la filosofía platónica, que establece dos realidades: Por un lado el mundo de las ideas, anterior y determinante del mundo de la materia y del espíritu, y que por si mismo es tan puro y permanente como son las ecuaciones matemáticas o las leyes físicas que determinan el funcionamiento de lo que existe, y cuyo reflejo es el mundo espiritual, que asume parte de esta permanencia y estabilidad. Por otro lado existe el mundo material, los objetos, seres y fenómenos físicos que percibimos, que es cambiante e imperfecto. Este dualismo ha tenido una influencia fundamental en el desarrollo de toda la cultura de Occidente, e influyó en la esencia de la filosofía paulina del cristianismo jerárquico, estando presente en mayor o menor medida en las escuelas filosóficas y en las diferentes vertientes culturales que han prevalecido en Occidente. El judaísmo neoplatónico, y el cristianismo helenizante liderado por Pablo, asumió con entusiasmo este dualismo, no solo en lo que es común en toda la cultura patristica, un Dios externo y previo a la creación separado de las criaturas y en relación amoroso-conflictiva con las mismas, sino también en la interacción entre el mundo del espíritu, permanente y eterno, y el mundo «de la carne», perecedero.

Crossan se hace eco de un debate en el origen del Cristianismo, en cuyos grupos existen un rango de opiniones: en un lado aparece un cierto «monismo» primitivo, que cree en la prevalencia del espíritu, que eventualmente se reviste de carne, en el que el espíritu es sede de las funciones superiores, emociones y pensamientos, y es individual e inmortal. A esta visión le llama *sarcofilia*. En otro lado se defiende una posición «dualista» consistente en la confrontación de la carne y el espíritu en la vida humana. A esta posición la llama *sarcofobia*. Entre la *sarcofilia* y la *sarcofobia* oscilan las posiciones en el judaísmo primitivo, indica, y por tanto también aparece en las tensiones entre las diferentes posiciones y sectas del judaísmo

cristiano original. Esta visión, de un espíritu llamado a ser divino y una carne llamada a perecer, la ejemplifica este autor en el discurso final de Eleazar, líder judío en Masada, cuando pide a sus fieles matar a sus familias y luego suicidarse:

«La muerte, al conceder la libertad a las almas, las deja ir a un lugar que es propio de ellas y que es puro, donde estarán exentas de todo sufrimiento, mientras que si están atadas a un cuerpo mortal y llenas de males, están ya muertas, por decir la auténtica verdad, pues no es conveniente la asociación de lo divino con lo mortal...»

Esta forma de pensar fue determinante en todo el desarrollo del Cristianismo. Es más importante para nosotros llamar la atención en esta posición no solo de la separación alma/cuerpo, según es entendida por los dogmas cristianos, en la que prevalece la existencia del alma individual después de la muerte, sino también en la separación entre lo divino y lo terreno. Dios es en esta concepción una «persona» trascendente y eterna, que está en el origen de todo acontecimiento, pero que se mantiene separada de las criaturas, realizando la comunión con la mismas en la comunión de los justos tras la muerte. Ni Dios ni las criaturas pierden su identidad y su existencia individual pues son eternas. Esta forma de ver las cosas, con diferentes variantes es común en el judaísmo institucional, en el cristianismo en sus diferentes versiones, y en el Islam.

Una negación de este dualismo en una u otra forma ha sido declarada por las diferentes confesiones herética por panteísta, y por tanto perseguida. El dualismo existencial es imprescindible para explicar el mito del paraíso perdido, la peregrinación sufrida en la vida terrena, y la recuperación de las almas justas para el paraíso por medio de las buenas obras y la gracia. Y también justifica la necesidad de la intercesión, de Cristo ante Dios Padre, y de sus representantes sacerdotales en la tierra como intermediarios entre Dios y los hombres. Esta es la razón de ser y principio «*primus movens*» de la Iglesia, y por tanto la razón última de la persecución que siempre han sufrido las corrientes místicas y las filosofías monistas. El dualismo alma/cuerpo y vida mortal/vida divina ha influenciado profundamente la psicología y psicopatología en Occidente. Existe una neurosis colectiva que teme la falta de valor esencial de la vida humana, que es consecuencia de la vivencia separada, vulnerable,

aislada, del ser humano en su conciencia mental egoica. El vivir humano implica la búsqueda nunca satisfecha de la plenitud, bien a través de la acumulación de bienes materiales, del hedonismo, de la búsqueda de poder y dominación, o bien mediante el rechazo radical de la materia (el mundo y la carne), que está en el fondo de la filosofía cínica, de los procesos anancásticos radicales, y en cierta medida de la ética estoica.

La condena del mundo expresado por las autoridades religiosas, como fuente de pecado y perdición, es también la condena de la humanidad como neuróticamente incapaz de superar las esclavitudes de la carne y del mundo, por lo que la vida humana, en términos éticos y morales, es una continua patología de caer y ser perdonado, para volver a caer. Para que esto sea eficaz como proceso de dominación, es necesario una propuesta de premio (el paraíso futuro) o castigo (el infierno de los injustos), lo que concede poder a los interpretadores de los méritos entre los hombres. Estos intereses tienen poder para perdonar y para amenazar o condenar, a través de la excomunión y de otros métodos. Esta es la fuente de poder de las iglesias institucionales, que solo se mantiene mientras el dualismo ontológico no sea discutido. Desgraciadamente esta es la causa última de la casi desaparición de la práctica contemplativa en Occidente.

La posición monista y la búsqueda de la unidad

El Buda no se expresó sobre las propuestas metafísicas dualistas, e incluso ironizó sobre las mismas. Toda su preocupación y mensaje era la superación del sufrimiento «en esta vida», en el momento presente. En este sentido era empírico, y su propuesta del Dharma original era claramente monista y pragmática, ya que no contemplaba más que la contingente e interdependiente naturaleza de los fenómenos, de la que nosotros somos una expresión más. El despertar es en realidad despertar a la realidad de que carecemos de existencia intrínseca (independiente y estable) Existe una corriente moderna, llamada Budismo Pragmático, de la que Goenka es la figura más conocida, que asume esta posición original del Buda y se focaliza hacia los problemas y asuntos de la vida ordinaria, no opinando sobre otras posiciones trascendentes, haciéndose así eco de los Diez Indeterminados del Buda. Esta corriente reinterpreta la «Naturaleza Búdica» como la expresión real, contingente y cambiante de la realidad, instante a instante, abierta a la incertidumbre y al cambio, y por tanto abierta al

cuestionamiento, a la pregunta. La postura correcta para el practicante en esta perspectiva es un estado de apertura que le permite preguntarse aquí y ahora de forma continua: ¿Qué es esto?, ¿Qué es esto?

La práctica del zen es la práctica del descubrimiento de lo que está aquí desde el origen, de lo que realmente somos, no como una realidad alternativa, sino como la única realidad. Por ello, a pesar de las múltiples modulaciones dualistas de las que ha querido ser revestida, el zen es una práctica profundamente pragmática que nos sitúa aquí y ahora como el lugar en el que ha de producirse nuestra liberación, y por tanto lleva al monismo existencial. Con este paso el zen se vacía de religión, y se llena de la búsqueda radical de la realidad, tal y como es.

Jesús, que nació en el seno de una religión profundamente dualista, en el que toda la historia de Israel es la historia de su relación con el Dios omnipotente y creador, cuya divinidad personificada influye en la historia de los hombres «desde fuera», dedicó su vida y su mensaje a acercar la figura divina a la vida humana, expresándole como el Padre común, presente e íntimo en la vida humana. Su programa es un programa de acción amorosa y de misericordia. Su propuesta no entra en discusiones filosóficas. Habla para la gente sencilla, y propone en esencia un programa de acción del espíritu, dirigido a la renovación de esta vida con la instauración del Reino de Dios, que ya «está en medio de vosotros». Esta presentación solo es posible desde la experiencia mística de unidad, que queda sintetizada en Juan 8, 49 «*el Padre y yo somos uno*». O como se dice en el evangelio de Tomas:

«Cuando seáis capaces de hacer de dos cosas una, y de configurar lo interior con lo exterior, y lo exterior con lo interior, y lo de arriba con lo de abajo, y de reducir a la unidad lo masculino y lo femenino, de manera que el macho deje de ser macho y la hembra hembra; cuando hagáis ojos de un solo ojo y una mano en lugar de una mano y un pie en lugar de un pie y una imagen en lugar de una imagen, entonces podréis entrar [en el Reino]».

Los místicos de todos los tiempos, tanto sufíes, como judíos, como cristianos, y los maestros espirituales de las corrientes orientales, se expresan con mayor o menor atrevimiento en términos monistas. La experiencia de iluminación, la experiencia mística, sea cual sea el punto de partida cultural, es siempre de unidad. Cuando el místico quiere transmitir algo de su experiencia, que es en esencia no mental, se encuentra en dificultades. Los

maestros orientales lo expresan a través de la paradoja y la aparente o real contradicción, que ha quedado principalmente recogida en las colecciones famosas de koans o de «proclamaciones de la realidad». La expresión cumbre del monismo en el Chan/Zen es el Shin Jín Mei

Los místicos cristianos también emplean la paradoja, pero no pueden dejar de expresar su experiencia como una experiencia de unidad con lo divino, y por tanto se alejan rotundamente de las posiciones religiosas ortodoxas, aunque no lo pretendan. Diez años después de morir, 28 de los 108 proposiciones principales de la teología del Maestro Eckhart fueron condenadas como heréticas por la Iglesia, acusándolas de panteístas. La tesis principal, de Eckhart, descrita en su sermón más famoso sobre los pobres de espíritu, con devuelve a nuestra realidad original: «*Venir a ser quien realmente éramos cuando todavía no éramos*»

Juan de la Cruz, cuando escribía su Cántico Espiritual y la Subida al Monte Carmelo, sufrió cárcel en 1575 y en 1577, escribiendo en prisión su Cántico Espiritual, escapó de la Inquisición al huir de la cárcel. Margarite la Porete fue quemada en la hoguera por escribir sus experiencias de comunión mística. Este fue el camino de otras beguinas. Fue acusada de panteísmo. Taulero fue condenado al ostracismo durante siglos. También esta incompreensión y condena alcanzó a otros místicos de otras religiones. El gran Halladj, místico del Islam, fue condenado y quemado en la hoguera. Es difícil expresar en palabras las principales asunciones monistas, ya que éstas se basan en experiencias que al tiempo afirman la realidad y la niegan, resultando incomprensible para la mente racional. El conocimiento y la extrapolación de estas visiones dan lugar a incomprensiones y condenas, particularmente por todos aquellos interesados con eliminar la posibilidad de relación directa de lo humano con lo divino sin intermediarios. Un místico procedente de una orientación oriental, hablara de unidad original, y explicará la realidad como no-dos. Un místico procedente de occidente, hablara de unión y de identidad final de lo divino y lo humano.

Lecturas recomendadas

- AITKEN, ROBERT. *La mente de Trebol*. Ed. Inglesa. North Point Press. San Francisco 1984.
- AROKIOSAMY, ARUL M. *¿Por qué Bodhidharma vino a occidente?.* Zendo Betania 1998.
- BRAZIER, DAVID. *Terapia Zen*. Oberon. Madrid 2003.
- CAPLAN, MARIANA. *A mitad del camino*. Kairos. Barcelona. 2003.
- DAHUI y otros. *La esencia del Zen*. Selec. Thomas Cleary. Kairos. Barcelona 1990.
- DESHIMARU, TEISEN. *La practica del Zen*. Kairos. Barcelona.
- DOGEN ZENJI. *Fukanzazenji* (asequible en Internet).
- ENOMIYA- LSALLE, HUGO. *The Practice of Zen Meditation*. The Acuarian Press. San Francisco 1990.
- FIEL, EMILIO. *El alma zen del koan*. Mandala. Madrid 2008.
- HARADA, SEKKEI. *The essence of Zen*.- Kodansha. New York 1998.
- HODGE, STEPHEN. *Zen de los maestros*. EDAF. Madrid 2004.
- JÄGER, WILLIGIS. *Sabiduría Eterna. Verbo Divino*. Navarra. 2010.
- KAPLEAU, PHILIP. *Los Tres Pilares del Zen*. Gaia. Madrid 2005.
- KORNFIELD, JACK. *Después del éxtasis, la colada* .- Liebre de Marzo, Barcelona, 2005.
- LOW, ALBERT. *Introducción a la práctica del Zen*. Kairos, Barcelona.
- SAKYONG MIPHAM. *Convertir la mente en nuestra aliada*. Desclée, Bilbao, 2003.
- SAN JOSÉ, PEDRO. *Charlas de un aprendiz de zen*. Mandala. Madrid 2009.
- THICH NHAT HANH. *Las Claves del Zen*. Neo Person. Madrid. 1998.
- WATTS, ALAN, ... *Qué es la iluminación*. Kairos. Barcelona 1988.
- WILBER, KEN. *La conciencia sin fronteras*. Kairos. Barcelona 2004.

Índice

Prólogo.....	5
Sumario. Desde las heridas al despertar	7
Desde el individuo al despertar	9
Encuentro: El punto de partida del buscador espiritual	13
Iniciación. Aprendiendo a meditar	21
La postura corporal.....	32
La postura mental	37
La esencia de la práctica. Los tres requisitos.....	41
Desde el Zazen al Zen.La práctica de la vida cotidiana	45
La teoría de las dos verdades	51
La vuelta a casa	52
¿Falta algo?	54
Zen en acción.....	58
Desde la atención a la pregunta	62
El conflicto y la noche.....	69
Revisando las heridas	74
Desde la neurosis a la persona.....	82
Nadar contra corriente	87
La soledad del contemplativo.....	89
Profundizando la práctica	93
La práctica diaria.....	114
Zazenkai	117
Teisho	118

Dokusan	120
Samu	122
Sesshin.....	123
Practicar con koans.....	126
Shikantaza	130
Forma y vacío	135
Anytia. La impermanencia	143
La comprensión del vacío-plenitud	147
Annata. Desde alguien a nadie. Aceptando desaparecer.....	153
El camino del Bodhisattva	159
La experiencia del despertar.....	164
Salvar a todos los seres. Volver al mercado	170
Esta realidad es el Nirvana	175
Budha, Dharma, Sangha.....	177
Anexo I. La teoría de las Dos Verdades y la práctica de la Unidad.....	181
La evolución del dualismo	181
La posición monista y la búsqueda de la unidad	185
Lecturas recomendadas	187

