

APRENDIENDO A VIVIR

Más allá de ilusiones y desilusiones

Método y proceso de transformación de la mente

**Colección Daidoji
Templo del Gran Camino
Actualizando las Enseñanzas de los Budas**

El sello de la portada es DAI-DO, que en japonés significa Gran Camino

El manifiesto auge de los valores del Tener sobre los del Ser, como tener fama, dinero, belleza, poder, juventud, fuerza..... en las sociedades opulentas y de consumo actuales, constituyen los medios más simples para conseguir satisfacciones a los deseos llenos de objetivos de provecho, ganancia y placer que se edifican sobre el fundamento del ciego egoísmo.

La ambición, el orgullo, la prepotencia, la arrogancia, la codicia, la cólera, la competitividad, la crueldad, la explotación de las diferencias y el abusivo e ignorante uso de las categorías y las opiniones inmaduras, expresan el egocentrismo, el núcleo del apego, el enganche adictivo a esta estructura elemental, aprendida, tan agresiva y depredadora que llamamos Ego.

El Budismo Zen con su Práctica, diluye directamente esta enfermedad colectiva, originando una solución real de aplicación inmediata, voluntaria y al alcance de todos para cada individuo que rechace el egoísmo descrito como única manera de comportarse y no se detenga en los análisis y críticas idealistas o emocionales que suelen escamotear los cambios que sí son posibles y que necesariamente han de comenzar por experimentarse en uno mismo. El que no comienza por ayudarse a sí mismo, no podrá ayudar a otros sino confundirlos.

El Editor
Soko Daido

Tenemos mucho gusto mi Shanga y yo en presentar esta colección Daidoji a la gente de habla hispana. Explica sencillamente nuestra experiencia de casi 20 años de Práctica del Budismo Zen.

Deseamos de corazón que se extienda y que otras mentes abiertas la reediten, ya que sólo se han puesto en circulación 150 ejemplares de cada libro.

Los textos que contiene este libro, no están ordenados sistemáticamente. Cada lector habrá de estudiarlos muchas veces y se ordenarán según su comprensión y oportunidad. La mente tiene variados momentos de apertura. Quizás por ello repitamos tanto y con afirmaciones pedagógicamente rotundas por lo que pido disculpas. Sin embargo, todos los comentarios posibles no substituyen a la meditación Zazen, práctica-realización transformadora de por sí. Todas las transcripciones y correcciones, han sido hechas por los componentes de la Shanga.

OBRA COLABORACIÓN DE USUARIO

Esta obra fue enviada como donación por un usuario. Las obras recibidas como donativo son publicadas como el usuario las envía, confiando en que la obra enviada está completa y corregida debidamente por quien realiza la contribución.

GasshÇ a toda la Shanga;
muy especialmente a Eshin, Susho,
ShÇbo, Soshin y Komyo sobre los
que recayó el mayor trabajo.
También colaboraron Doshin, Honshin
y JudÇ.

*En mi Shanga, casi todos han tocado su
espíritu y probado el sabor.
Experimentar esta práctica es
trasmitirla y cultivarla, madurar.*

*Do Moto Enzu
El origen del camino es universal
Maestro Narita*

Gatá

*Y un día percibí
emocionadamente
que las hierbas, los pinos
las rocas, las arenas,
el mar y el cielo,
todos a la vez, eran
mi verdadera consciencia,
yo mismo.*

*Y no había forma de prescindir
de algo sin romperlo todo.
Era la unidad de todos los seres,
La Gran Nada*

Gassho
Soko Daido

INDICE

INTRODUCCIÓN. Declaración de principios..... 11

Los libros son mapas quitamiedos para Afamiliarizarse con lo desconocido @por medio del lenguaje y la intuición.

CAPÍTULO 1- COMENTARIOS.....20

Carta a una amiga

Carta a encarcelados y enfermos de larga duración.

Reflexiones básicas

La llegada al Zen

CAPÍTULO 2- ACOMO COSER CUANDO SE ACABA EL HILO@. REBELIÓN ESPIRITUAL UNO. PRIMERA REPROGRAMACIÓN.....74

Las Cuatro Nobles Verdades. El Ego, Socialización y Condicionamiento. No libertad. Estructura y Superestructura. Identificación con el Ego. La Etapa Egoísta. Lo Mundano. Lo Transpersonal, más allá del Ego. Apego y Desapego. La peregrinación del Estrés. Más allá de las palabras. La nada. El Egocentrismo. Aprender a Vivir. Lo Bueno y lo Malo. El Control de las Pasiones. El Vacío, la Nada, Disponibilidad. Desequilibrios de la Civilización. Lo que ofrece el Refugio del Zen. Budas Grandes, medianos y pequeños.

CAPÍTULO 3- COLECCIÓN DE KUSEN.....93

Es una Trasmisión abreviada e intensa de la experiencia de unos hacia otros durante la Meditación Zen. AEl que habla no sólo habla y el que escucha, no sólo escucha @. La consciencia de ambos recorre varios niveles.

CAPÍTULO 4- COLECCIÓN DE TIESO.....189

Son lecciones, exposiciones, charlas, diálogos y debates que transcurren en la Shanga durante las Shessin (Retiro), cenas y encuentros.

APÉNDICE.....264

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

AVISO: A Los textos que contiene este libro, no están ordenados sistemáticamente. Cada lector habrá de estudiarlos muchas veces y se ordenarán según su comprensión y oportunidad. La mente tiene variados momentos de apertura: quizás por ello repitamos tanto y con afirmaciones pedagógicamente rotundas por lo que pido disculpas @.

Todas las transcripciones y correcciones, han sido hechas por los componentes de la Shanga.

INTRODUCCIÓN

LOS LIBROS SON MAPAS QUITA-MIEDOS para Afamiliarizarse con lo desconocido@ por medio del lenguaje y la intuición.

Deseo dejar bien afirmado desde ahora que el Budismo Zen es la Práctica MOKUSHO SHIKANTAZA YIN.SHIN.DATSU RAKU MUSHOTOKU O "SIMPLEMENTE SENTARSE EN SILENCIO, DEJANDO CAER MENTE Y CUERPO". Experimentar lo que está ocurriendo en ese momento y en ese lugar, "aquí y ahora", sin juicios, evitando estimular la mente pensante (concepto-juicio-símbolo-imaginación, cháchara mentalY). Esto es experimentar la propia mente y el mundo, MUGEN, ilimitadamente. El Zazen es Realización por sí mismo y por ello funciona como guía de "Indiferencia". CIEN AÑOS DE LECTURAS NO EQUIVALEN A UN SOLO SEGUNDO DE MEDITACIÓN ZEN. (Hay otras meditaciones). El erudito, cree conseguirlo pero se engaña. "Comer cuando tienes hambre", "Dormir cuando tienes sueño", cada cosa en su momento, no indica reducirlo todo a lo instintivo.

El intelectual se hace pedante, arrogante, yY.ridículo, cuando su egolatría le lleva a combinar sólo opiniones, palabras, conceptos, categorías y conclusiones; se trata de la limitación destructiva y neurótica que se manifiesta. Por eso puedo decir que todo lo que contienen las letras de estos libros es explicación y referencia a una Experiencia que sólo cada uno puede realizar. PODRÍAMOS LLAMAR A LOS LIBROS, "MAPAS QUITAMIEDOS", familiarizaciones, para acabar como aquel maestro que preguntado sobre su Enseñanza, comentó "haberse pasado la vida vendiendo agua junto a un río".

Todo lo demás es el juego confuso de la elucubración , cualidad reciente en esta especie que pierde de vista con facilidad el contexto totalizado. El Budismo, en especial EL ZEN, ES PARA EL HARTO DE LOS TEJE-MANEJES DEL MUNDO y su reflejo mutuo mental, el superficial, limitado y egotizado Ego. No deberá extrañar por tanto que en el Zen se prescinda hasta de lo razonable porque sabemos que acaba siendo sólo apariencia.

El Budista Zen práctico, comunica que ES POSIBLE VER EL MUNDO, LAS COSAS, UNO MISMO, BAJO ESTADOS DE CONSCIENCIA DISTINTOS DE LOS CONOCIDOS como los de sueño, vigilia, patológicos o provocados por drogas e intoxicaciones exteriores.

Desde nuestra experiencia nos parece que EL ESTADO DE CONSCIENCIA EGOCÉNTRICO, PERTENECE AL CAMPO DE LO PATOLÓGICO COLECTIVO POR MUY GENERAL QUE SEA. Porque se le llame corriente no

se convierte en normal.

Esa misma experiencia Budista consiste precisamente en que cuando nos liberamos o curamos, aunque sólo sea momentáneamente, de dichos estados de consciencia limitados por una función (sueño), limitados por una deformación o aleccionamiento o alterados por un tóxico o droga, LA INTEGRACIÓN O VUELTA AL COSMOS QUE SOMOS, COMO UN ASPECTO DE LA VIDA Y NO UN PERSONAJE DE PELÍCULA, ES PERCIBIDA COMO ALGO SATISFACTORIO, SALUDABLE Y ORIENTADOR.

Podrá decirse que se trata de la normal experiencia de la libertad o la transparencia de la propia mente en niveles más profundos aunque también propios de nuestra naturaleza que RESULTAN SER LOS DE LA CONSCIENCIA NORMAL ORDINARIA. A estos efectos, no a otros, la filosofía, la literatura, el arte o cualquier creencia pueden ser obstáculos serios y difíciles de dejar atrás.

Puede ponerse un ejemplo bien sencillo de la falta de percepción del Vacío de todas las cosas cuando EL PRINCIPIANTE EJERCITA LA TERCA Y AUTOMÁTICA AUTOAFIRMACIÓN en las instrucciones más sencillas sobre la Práctica del comportamiento en el Templo como andar, cantar, ritmo, orden, intensidad de la voz o el sonido, gestos y movimientos. El principiante, apegado a sus maneras se "confunde" repetitivamente hasta grados inverosímiles que no son de mala intención, sino de INCONSCIENTE DOMINIO POR PARTE DE SU EGO o mecánica de costumbre. Esta fuerza de oposición, diferencia, lucha y conflicto es de la que procede el sufrimiento de su existencia ignorante que pretende cambiar y sin embargo se entretiene en DISCULPAS (es que, sí pero, yo no sabía que), AUTOAFIRMACIONES (positivas y negativas, discrepancias, o como no valgo, es demasiado) PREJUICIOS (me convertiré en un autómatas sin opinión, perderé la identidad, como tendré que abandonar esto y lo otro), daños, imaginación, abiertas REACCIONES de protesta y crítica o lo que es más sutil, de aparente comprensión conceptual y teórica que curiosamente no acaban nunca llevándose a la Práctica, con lo que no se hace más que reforzar el Egoísmo POR UNA FALSA COMPRENSIÓN HECHA DE PALABRAS.

No hay transformación si no hay abandono del Ego en UNA PRÁCTICA VACÍA QUE CONSISTA TAN SOLO EN REALIZAR LA INSTRUCCIÓN CONCRETA prescindiendo de gustos y opiniones. Esto es "ir más allá", el Salto a la Práctica que muy poca gente es capaz de realizar en lugar de quedarse en "mejorar". Estos no realizarán la mente de Buda, que es "la mente de uno mismo tal y como es viendo las cosas tal y como son". "Mejorar" sigue siendo el Ego.

Todas esas defensas son incoherentes en personas que dicen pretender cambiar por venir ya de UNA EXPERIENCIA SUFICIENTE y de UNA EXISTENCIA QUE QUIEREN DETENER. Es nuestra mente egocéntrica e incoherente lo que hemos

de madurar abandonando el infantilismo, el apego neurótico a nuestros pensamientos y costumbres.

Esto no es fácil pero lo ponemos más difícil cuanto más nos resistimos o más deseamos conseguir con el mínimo esfuerzo.- (cosas del deseo, de los cuentos de hadas y aventuras, de las películas y la TV)

Sin embargo esta mente instrumental funcionará así de dual: pensamientos y deseos por una parte, actuaciones por otra, cuando sólo es abordable mediante la Práctica por el cuerpo, APRENDIENDO A ABANDONAR ESA MENTE REALIZANDO LAS INSTRUCCIONES; LOS HECHOS, sólo concentrados en los Hechos. Esa es la actividad del Cosmos, impersonal, imparcial, e interdependiente. Sólo la actividad que cada situación presente exige sin añadirle ni quitarle nada. Sólo así la Realidad es la Realidad, el Así de las cosas y LA MENTE SE TRANSFORMA COMO EN EL ZAZEN, POR SÍ MISMA, sin intención; con el Vacío de una realidad momentánea y presente, sin yo. A esta la llamamos verdadera Realidad o realidad cósmica porque el falso Ego ha quedado atrás. El sujeto y las cosas se funden en una sola acción, NO-DOS no dual. Esta es la consciencia Zen, de Buda, o tú como tú mismo, la consciencia normal y ordinaria y el agua fresca es más fresca.

La obligada autoafirmación psicológica por la que el niño, el adolescente, el joven y el adulto (inmadura), consiguen diferenciarse y lograr al mismo tiempo un lugar diferenciado en la familia, el trabajo, la sociedad, es la clave del PROCESO DE ALECCIONAMIENTO QUE ES UN APRENDIZAJE COMPUESTO DE MÚLTIPLES CONDICIONAMIENTOS llamado SOCIALIZACIÓN. Por este, el sujeto piensa, siente y actúa formando parte del grupo cultural al que pertenece siendo así reconocido por los mismos tópicos, uniformizando sus aspiraciones y quehaceres con algunas diferencias entre sí y comunes coincidencias. Estas son las vulgarmente llamadas masas, la gente en general.

Este desarrollo es pues equivalente en la mente del sujeto y en la sociedad situándolo convencionalmente en el INTERIOR (sujeto) y en el EXTERIOR (sociedad), siendo ambos interdependientes (no puede existir el uno sin el otro y uno con otro existen) aunque también pueden ser considerados idénticos aunque en dos representaciones simultáneas, LO UNO (individuo) y lo MÚLTIPLE (sociedad), realizándose la síntesis en concepto de UNO DENTRO DEL OTRO. La sociedad en la mente del individuo, el individuo dentro de la sociedad como explicaba al principio de la frase.

El juego de competencias, enfrentamientos, oposiciones y confrontaciones tanto en los rechazos como en las aceptaciones, establece la dinámica convencional y

cambiante, de ganadores y perdedores por cuestiones diversas y compensatorias como el dinero, el sexo, el nivel cultural, profesional Y etc. que clasifican a los integrantes de la sociedad quienes creyéndose la veracidad de lo que ocurre fuera porque lo tienen dentro, en su propia mente, son manipulados o manejados por variaciones de la opinión en los trabajos, las compras, los votos, los usos y las costumbres vigentes, buscando grados de disfrute del poder, la fama o el dinero como las condiciones del éxito y confundiendo el "ser con el tener". (Ver mi trabajo: personalidad y participación social. Edit zyx 1966), a lo que podemos llamar **COSIFICACIÓN: UTILIZACIÓN COMO SI SE TRATASE DE COSAS.**

El citado juego de **CONFRONTACIONES MUTUAS** en el ambiente social fortalece y debilita para acabar **SELECCIONANDO A LOS MEJOR DOTADOS** para dicha confrontación dinamizando a la sociedad y dejando en el camino a los demasiado o demasiado poco arriesgados por poner en peligro la estabilidad del sistema. Un ejemplo de selección la observamos en los llamados "juegos peligrosos", minimizada su importancia considerándolos "deportes, aficiones, entretenimientos de tiempo libre y vacaciones Y" de aparente inocencia y propios de la juventud que pasando el tiempo se convertirán en sus excitantes profesiones. Se trata de quehaceres donde el riesgo es tanto físico como mental, donde pueden quedar "fuera de juego" por uno o ambos aspectos.

Por la vía de la radicalización, los **EXTREMOS AUTOAFIRMATIVOS** continúan en autoexclusiones inconscientes, de familia, raza, clase, ocupaciones, aficiones Y destruyendo relaciones y reforzando prejuicios, por ejemplo, huyendo del esfuerzo de la disciplina y el respeto de la familia o la escuela y buscando la fácil independencia en las bandas de iguales, escuela de nuevas e inesperadas costumbres y dependencias.

ESTAS FÓRMULAS DE FALSA Y PRECOZ INDEPENDENCIA a la que se aspira en las sociedades opulentas de este siglo (hace 40 años me asombraba ver en Londres grupos de niñas de 13 años viviendo en pisos propios) por las que se sobrevaloran los deseos, los sueños y las ilusiones por encima de la sensatez o la prudencia, conducen a eliminar de un golpe lo que era una gradual interdependencia. La independencia precoz pone las cosas muy difíciles porque lleva a situaciones de gran sufrimiento, inadaptación y resentimiento hasta extremos de **RÁPIDO AGOTAMIENTO DE LAS CAPACIDADES DE ESTABILIZACIÓN (NO SE HAN APRENDIDO NI DESARROLLADO RECURSOS)** y sucumbiendo en las conocidas fórmulas paradójicamente más causantes de dependencia y destrucción como "los paraísos artificiales" y "las vidas fáciles" que conocemos. Dice la sentencia sufí, disciplina musulmana muy presente en las raíces espirituales españolas, "eres un insensato y por tanto debes

permanecer dentro de las restricciones impuestas al hombre".

Sin embargo, esta guerra rápida de las posibilidades viviéndolas aceleradamente ante tanto ofrecimiento vulgar del ambiente, no está exenta de sentido para el recorrido madurador de la consciencia. Aquí, en el templo, solemos decir "CUANDO CREES QUE TODO HA ACABADO, TIENES RAZÓN, EMPIEZA", dando a entender que cuando el pensamiento pinta una escena de un mismo como de un final de película mala rosa y si desesperanzado, la cuestión continúa, porque lo que está apareciendo es un hartazgo del propio Ego y de sus juegos sociales que va a significar su muerte como Dictador y su reciclado regenerador en la siguiente etapa. Todos los que se deprimen ante una vida de esta clase, sin sentido y agotada que desean o intentan el suicidio como broche final de una existencia autodestructiva, PODRÍAN "SUICIDAR" A SU EGO Y APRENDER A VIVIR FINALMENTE HACIENDO ÚTIL TANTO SUFRIMIENTO

Muchos grandes maestros vieron de niños que todo era impermanente aclarándoseles así la búsqueda del Camino.

Es posible que el Budismo sea para estas gentes una oportunidad de continuar la peregrinación, el viaje por su consciencia- mundo, un recurso cósmico, una posibilidad de equilibrio, paz y felicidad en medio de tanta LOCURA INDIVIDUAL Y COLECTIVA.

La siguiente etapa nombrada, tras la de la socialización que corresponde al comportamiento individualista, egoísta e ignorante, podemos identificarla como LA ETAPA DE LA INDIVIDUALIZACIÓN VOLUNTARIA que a su vez coincide con un comportamiento que la Práctica de la Sabiduría de la Enseñanza de Buda transforma conservando el sujeto su consciencia individual pero sin discriminar constantemente yo de no- yo.

Esta frase, cuyo método constituye el contenido de este libro, podría ser considerada para el lector, como dotada de un EXTRAORDINARIO PODER CULTURIZADOR, transformador de la sociedad hedonista en la que vivimos, como ha ocurrido en el pasado con tantos países asiáticos a medida que el Budismo fue apareciendo en ellos.

Culturizar o enculturar puede significar que el cultivo de las cualidades que aporta lo nuevo(lo antiguo recién llegado) al mezclarse con lo viejo, (lo antiguo demasiado usado) tiene un poder revitalizador, regenerador.

Todas las culturas lo han experimentado cientos de veces en la historia de la humanidad y quizás por ello sobreviva la especie aún.

Por nombrar algunas posibles consecuencias sobre las instituciones extremadas a la hora de teorizar, responsabilizar en exceso y dogmatizar con el individuo de hoy . Y sin embargo en un alarde de dualismo, sus hechos no corresponden a las palabras, ideas teorías y realizaciones prácticas no coinciden "ignorando" que SON

PRECISAMENTE LAS INSTITUCIONES LAS QUE "ENSEÑAN" AL SUJETO A ENFERMAR, DELINQUIR, teatralizar, pitar, musicar, novelar, televisar. .. financiando, organizando, compitiendo y como veíamos mas arriba "enseñando" a mirar, tocar, escuchar, hablar, sentir y o juzgar , ilusionar y fantasías e irrealidades. Además de sus tragedias individuales, cada sujeto y todos los sujetos lo sepan o no lo sepan aunque sí lo sufran, tenemos LA TRAGEDIA DE CREER QUE TENEMOS CAPACIDADES DE ELECCIÓN cuando las precedencias, tendencias, inclinaciones y han sido condicionadas en el citado "aprendizaje" social que llamamos socialización (por supuesto indispensable desde puntos de vista útiles de otro orden). Con lo cual estamos afirmando algo que resulta obvio cual es la imposibilidad de dejar de ser Egos y por tanto egoístas.

Quién es uno mismo que no sea su Ego? Si uno mismo es su Ego significa que es sus condicionamientos? Aquí acaba toda explicación sobre la libertad y la verdadera identidad o estamos hablando de sujetos programados, inconscientes, autómatas ignorantes e irresponsables?

Pues bien, el Budismo viene estudiando el asunto así orientado, como el de la adicción o el apego a las significaciones personales y su origen , llegando a considerarle como UNA FASE O ETAPA EN EL DESARROLLO DE LA CONSCIENCIA para ser superada y transcendida, liberando a la mente de ella como superestructura y transformándola para la adecuación a sus verdaderas funciones más allá de las significaciones emocionales, pasionales, ilusorias fundamentadas en la satisfacción del deseo.

ESTA EVOLUCIÓN DE LA CONSCIENCIA EGOCÉNTRICA A OTRA COSMOCÉNTRICA no anula la anterior sino que la integra en una experiencia nueva desprovista de objetivos, ilimitada, de impermanencia y cambio de todas las cosas y plena interdependencia donde todos los seres, por lo mismo, tienen el mismo origen universal y cuya experiencia de todo ello hace emerger una nueva, madura y verdadera identidad VERDADERO YO EN EL SENTIDO DE QUE EXPERIMENTA LO REAL. De esta manera aquél Ego, egocéntrico, neurótico, infantil y destructivo, pierde gran parte de su peligrosidad, su limitación y aislamiento a excepción de aspectos tan automatizados (fijaciones químicas de la memoria-cuerpo) que sólo la integración global en la interactividad puede controlar en las variadas formas y funciones de la consciencia. Esta experiencia sí puede llamarse de libertad (Nada) y LIBERACIÓN DE ATADURAS Y DEPENDENCIAS DE LOS CONDICIONAMIENTOS ALTERADORES DE LA CONSCIENCIA recuperando, lo que podríamos llamar en el Zen, la consciencia ordinaria, primaria, normal y sana. Nada extraordinario al fin y al cabo, a realizar toda la vida por la práctica de la realidad o realización.

Abundando un poco en la ejemplificación de lo dicho, añadiré que LAS BUENAS COSTUMBRES NO SON LA PRÁCTICA PERO LAS MALAS TAMPOCO. NI

LO POSITIVO NI LO NEGATIVO, NI ACERTAR NI EQUIVOCARSE ES EL PROPÓSITO DEL ZEN. Todo esto pertenece a un tipo de consciencia operativa con objetivos, interesada y condicionada que llamamos instrumental, superficial (aunque imprescindible) a la que hay que poner en su lugar.

Esquemáticamente la Práctica es, primero, SEGUIR LAS INSTRUCCIONES EVITANDO ESE TIPO DE MENTE CONDICIONADA, por tanto sin opinar acertadas mejoras a la acción encomendada, aportar conocimientos, ni criticar. NO INTERESA NI EL "POR QUÉ", NI EL "PARA QUÉ", SINO SOLAMENTE EL "CÓMO" con todas las fuerzas. ES UNA DISCIPLINA DEL ABANDONO Y LA NEGACIÓN DEL PROPIO EGO, DE "TOTAL TRANSCENDENCIA" A LA COMPROBACIÓN DE QUE LOS PREJUICIOS Y LAS PREVISIONES PERTURBAN LA PERCEPCIÓN DEL PRESENTE Y QUE EL VACÍO DEL PENSAMIENTO NO ES TERRIBLE SINO LIBERADOR. Una vez comprobado, muchos de ellos caen por sí mismos, como peso muerto. Al mismo tiempo la entrega al vacío de las instrucciones implica una gran confianza en el instructor, es decir, en la propia talidad. Ejemplos concretos: lleva esta piedra de aquí a allí sin pensar. Pela esta patata sin pensar. Barre el patio y sólo barre el patio. Bebe agua y sólo bebe agua. Así cientos de veces en cien y diez mil situaciones ordinarias y cotidianas. Compruébalo por ti mismo que no sólo eres capaz sino que percibes una nueva dimensión en ti. Así se abre el Primer ojo de la Práctica.

"NI COGER NI DEJAR NADA", DECÍA EL MAESTRO NARITA. Y LOS VIEJOS BUDAS COMO ÉL "SI HABLAS 30 PALOS. SI NO HABLAS 30 PALOS". En segundo lugar aprender a concentrar la energía de aquella atención en los hechos, observando cómo EL YO HA DESAPARECIDO CUANDO SE FUNDE CON EL OBJETO EN LA ACCIÓN haciéndose de dos, sólo Uno, lo que posibilita un intercambio o comunicación unipersonal o imparcial (más allá de intereses, limitaciones de la percepción), por lo que se perciben cualidades que antes no se percibían. En la experiencia de unificación se abre el segundo Ojo.

En tercer lugar se añade LA PRÁCTICA CONTINUADA DEL ZAZEN (CON SUS TRES SAMADHIS), MEDITACIÓN SENTADOS EN SILENCIO, APRENDIENDO A VER EN LA PROPIA MENTE, EL CONTACTO CON EL INSTRUCTOR Y LOS COMPAÑEROS DE LA SANGA, que actualizan las enseñanzas de los Despiertos, conducen a la apertura del Tercer Ojo, el de la comprensión más acá y más allá del pensamiento, el ojo de un Buda que ve con naturalidad "las cosas tal y como son", su Talidad.

Para acabar esta introducción, añadiré que tanto los instructores como los aprendices, que todos somos principiantes, SOLEMOS HABLAR Y ESCRIBIR O INCLUSO PENSAR, MÁS DE LO "POSITIVO" entendiéndolo como lo bonito, aprendido, comprendido, original, agradable, descubierto, encontrado Y que

de lo "negativo", feo, desagradable, trabajoso, erróneamente repetitivo , insuficiente, no comprendido Y Esto produce una vulgar sensación de presunción y desconfianza. Inspirando en los demás frases del estilo "se cree en posesión de la verdad". Es el dualismo convencional que divide todo en positivo y negativo en un falaz efecto contable. He de recordar que unas pocas líneas más arriba identificaba el Primer Ojo del verdadero "ver" con algo que está MAS ALLÁ DE ACERTAR O EQUIVOCARSE y con hacer juicios o clasificaciones. Evitar este tipo de mente, no activarla, olvidarla, como aprendemos a hacerlo concentrándose en "HACER LO QUE HAY QUE HACER" DE LAS INSTRUCCIONES, ES MUSHOTOKU, SIN OBJETIVO NI IDEA DE GANANCIA.

En esta división dual, de opuestos, tiene mucha importancia la propia imagen , quiero decir que nos animamos pudiéndonos creer que estamos acertando. Importancia personal = Ego = ganancia = refuerzo del objetivo = ganar. Aumento del esfuerzo = importancia personal, con lo que el círculo se hace interminablemente esclavizador. Esta etapa de hablar de lo "positivo" pasa con la Práctica, pues los intentos continuados son: el trabajo de cada uno, detallado, atento y sutil, minucioso y paciente que pone a prueba constante nuestra resolución intuitiva y funden el círculo viciado.

Los últimos comentarios que haré para esta introducción son el de la distinción de conceptos que suelen confundirse con facilidad y me refiero a los de aceptación , adaptación o resignación y otros semejantes, que no son propios de la consciencia Zen, porque no realizan la imparcialidad, la indiferencia, la indistinción, la indiscriminación en fin. Se hace conveniente a efectos pedagógicos diferenciar una consciencia instrumental que consiste en DISCRIMINAR CUANDO HAY QUE DISCRIMINAR, como estamos haciendo ahora, como distinguir entre un gato y un zapato, evolución valiosa en el pensamiento humano, aunque los animales son capaces de hacerlo también tanto en su mundo material como en el nuestro artificial (recordemos los de compañía o domésticos que reconocen o diferencian puerta de ventana, ejercitando la memoria, no por su nombre, sino por su forma y uso). Otro salto en la evolución de la consciencia se ha dicho que es el de la RACIONALIDAD, tratando de significar el uso de conceptos abstractos como justicia, bondad, belleza Y etc. haciéndolos intervenir en la conducta humana. Sin embargo si recordamos la historia general observamos conflictos pasados y presentes dentro de una misma cultura (homologando los valores), lo que significa que hay GRANDES DIFERENCIAS EN EL ÁREA DE LA CONSCIENCIA PERSONAL, ÁREA DE LA CONSCIENCIA PERSONAL, ÁREA DE LA CONSTRUCCIÓN DE LA SUPERESTRUCTURA EGOCÉNTRICA y sin categorías, estableciendo límites y fronteras, jerarquizando interés , intenciones, sentimientos etc.

Tanta discriminación favorecedora de diferencias, fronteras, conflictos y sufrimientos es la que en la Práctica Budista Zen es transformada hacia un área

ilimitada, vacía e inconsciente capaz de **ADISCRIMINAR SIN DISCRIMINAR@**, un tipo de sabiduría cósmica correspondiente a la naturaleza del hombre que podríamos llamar discernimiento profundo.

Finalmente añadiré que **EN LOS DIVERSOS NIVELES O FUNCIONES DE LA CONSCIENCIA- INCONSCIENCIA (COSMOS NO COMPRENSIBLE) NO HAY INCOMPATIBILIDADES** entre si por ser el Cosmos Uno, lo que Amueve sin moverse A, como un Gran Maestro. Observemos la Naturaleza salvaje en la que no hay discriminaciones sino interdependencia. Como por ejemplo más próximo del funcionamiento armónico del Universo.

La **MEDITACIÓN ZEN, LLAMADA ZAZEN**, en una descripción simple, consta de algunos momentos descriptibles como el de nada más que sentarse en el que **BULLEN LOS PENSAMIENTOS Y LAS EMOCIONES QUE SE TRAEN DEL MUNDO**. Por tanto lo primero es verlo así, identificarlo para enseguida **AQUIETAR** esa mente. Con el cuerpo ya quieto, comunicando esta quietud a la mente, se dejan pasar los pensamientos sin seguirlos ni desarrollarlos, sin luchar. Zazen es un proceso natural de pacificación, control y apertura a la percepción directa. Siguiendo las instrucciones, **SE CONCENTRA LA ATENCIÓN**, vez tras vez, momento tras momento de distracción en la postura y la respiración ventral. Así, esa mente activa, la que impone límites, cae, desaparece, es borrada momentáneamente o muerta simbólicamente, y con ella el Ego y el mundo, dando paso a la mente transparente iluminada que siempre estuvo allí, una mente vacía de Yo, abierta y alerta a todo cuánto está sucediendo alrededor sin distracciones ni fronteras. **A Todo del mismo sabor@**, en el sentido de olvido de las preferencias. Paz y normalidad. Integración en el cosmos.

Y el viejo Buda sugirió al apasionado principiante: **ASigue el camino más largo@**

CAPÍTULO 1

COMENTARIOS

- CARTA A UNA AMIGA
- CARTA A ENCARCELADOS Y ENFERMOS DE LARGA DURACIÓN
- REFLEXIONES BÁSICAS
- LA LLEGADA AL ZEN. INTUICIONES PARA LA MEDITACIÓN

CARTA A UNA AMIGA

Dices que nunca escribo. Ya ves que sí, pero en general, hablar, escribir, es mover la lengua, mover la mano; no conduce a nada. Por qué ha de conducir a algo, dirás. Sólo para quien quiera cambiar. Pero también atender a lo que se siente es importante, dirás tú. Yo creo que no, que eso es un engaño más, un autoengaño. Total, que todo es cuestión de creencias?. Pues sí, o de sentimientos; en definitiva, de cambios, es decir, pensar de otra manera porque uno siente mal es cambiar a sentir de otra manera y poder pensar mejor o pensar de otra manera para sentirse mejor. Pero todo esto sigue teniendo un objetivo y me cansa, es decir, es egoísta y limitado.

Como en tu caso siempre te encuentras bien y dices saber el terreno que pisas y por otro lado las conversaciones son repeticiones, la comunicación se gasta.

Resumiendo, hablar, entiendo yo, debe ser una función de la consciencia viva, exactamente igual que su opuesto el silencio. Silencio y hablar, pues, son funciones relativas al servicio de la naturalidad, de la originalidad (origen) y estas son el manantial, la vida.

Ahora sólo nos queda saber lo que es la vida para estar viviendo, hablemos o callemos.

Finalmente vivir no es un asunto comprensible o explicable sino practicable y además, tampoco se trata de un asunto personal. A lo más, individual al mismo tiempo que impersonal (que no es despersonalizado ni despersonalizador).

Bien, (parezco un profesor!. No me gusta.

Simplemente trato de tender un puente que explique la incomunicación, a pesar del deseo, el proyecto, la lengua, la mano, porque como te decía, estos, si no son la manifestación de la vida, si no son la vida, son la nada tonta, la nada inexistente, son funciones vacías.

)Como hablar de la vida?, manifestando, contrastando los cambios, las evoluciones, la ausencia del descubrimiento de la realidad a través de la consciencia de ella y los obstáculos. Así es como el hablar es fresco, vivaz, estimulante, emocionante, vital. La vida es la consciencia, la consciencia es la vida. La vida y la consciencia son ilimitadas, por eso pueden ser frescas y vivaces momento a momento eternamente. Esto nos lleva a identificar la repetición con la muerte y a esta con el pasado. Vida, consciencia, vivacidad, frescura, es lo mismo todo individualmente sentido. Comunicación es la transmisión de esto, la actualización de esto, la consciencia presente.

Elucubrar, filosofar, psicologizar todo esto, de nuevo es falso. Ver lo falso es lo único a lo que podemos aspirar fuera de la vida, como resto de una consciencia retrasada. Es decir que lo verdadero es lo real no pensable sino vivible. No hay teoría y práctica, sino vivir.

Pertenece a la Naturaleza de los humanos la cualidad de pensar tanto en verdad

como en falso (alejados de lo Real). Pero esto ocurre en un nivel de consciencia solamente . La Reestructuración de la Consciencia Total sólo ocurre transcendida la anterior y percibidos otros niveles. Quedarse en el nivel vulgar es insuficiencia mental, retraso evolutivo, estructura dualista exageradamente limitada. Quedarse en la Condición del Hombre olvidando su Naturaleza. En el caso de pretender Ala felicidad@ o el disfrute de la Vida, resulta escasa e impropia esta ambición basándose sólo en la consciencia dualista y por lo mismo en los intereses personales. Esto es caer necesariamente en la trampa del dolor y del placer, por lo tanto en el sufrimiento de perder lo que se tiene o no conseguir lo que se desea. Aquí desemboca sólo el egoísmo.

Disfrutar absolutamente de la Vida es una Noble ambición siempre que se asuma todo el lote, es decir, no sea esta la pretensión a seleccionar en la consciencia dualista porque en este caso no hay progresión.

Como mi maestro enseña, disfrutar de la Vida es saborear el Origen, con lo que volvemos de nuevo a la Práctica Total, con mente y cuerpo unificados, con ambos abandonados y dejados atrás. Aprendiendo la Introspección Profunda en pleno Cosmos.

Todo cuanto vemos, en su apariencia mental superficial, es una pobre aproximación dentro de un Plan General o Cósmico o Vital. Iniciación y Camino por nuestra propia cuenta. La gracia está en explorar la secuencia intuitivamente, con los Aojos cerrados@.

Quiero decir con esto, que el pensamiento vulgar, los deseos, ilusiones, novelas y teatros, máscaras de los personajes que encarnamos, son movimientos lógicos dentro de un sistema dual de consciencia que aunque lejanamente apuntan a la Unidad, nunca pueden salir de su limitación.

Por eso mismo la Práctica profunda comienza con el desapego de todo lo anterior, dejando libre el pensamiento dualista y observando como funciona SIN identificarse con él. Y esto ya es otro nivel de consciencia. De desapego en desapego la consciencia se va desvelando cada vez más profundamente o lo que es lo mismo la Percepción es cada vez más transparente, como la consciencia.

El sistema de consciencia dualista confunde el Tener con el Ser y desde aquí racionaliza esperando ver para creer cuando es al contrario. Es necesario creer en la Ilimitación de la propia consciencia para poder Ver. Los obstáculos mayores desaparecen por sí mismos, la verdad es sin esfuerzo. La Realidad, que es lo mismo, está ante nuestros ojos, pero nuestros ojos no ven directamente sino que son instrumentos de lo Personal interesado. Es extraordinariamente fácil ver si hay entrega del propio Ego momentáneamente, en un presente-presente porque todo está ahí ya, no hay nada que crear de nuevas. Pero esto ha de ser inténsamente sincero.

Si todo esto se comprende mentalmente, ha de ser comprendido también con la Práctica, con el cuerpo. Este adiestramiento es el camino en lo cotidiano, en la

convivencia con los que la siguen, utilizando práctica pedagógica simple y profunda.

)Sobre qué más se puede escribir o hablar?

CARTA A ENCARCELADOS Y ENFERMOS DE LARGA DURACIÓN

Hay un Proceso de Liberación pendiente en cada persona. De Liberación del sufrimiento innecesario que causa la ignorancia de desconocer lo que hay detrás del velo de los sueños y las ilusiones de nuestro yo de película.

Cuando el Camino no ha hecho más que empezar, las desilusiones del sueño, nos dicen que ya ha acabado. El dictador ignorante del Yo, que tenemos o que nos tiene todavía, nos prometió una felicidad del tener y no del Ser, que además incumplió. Creía saber y no supo. Fracasó, engañó.

La Verdad es la Realidad y la Realidad se ve al Despertar del sueño, de la falsedad. Esta verdad y esta Realidad están bajo nuestros pies. Siempre hemos viajado con ella pero nuestro egoísmo, egolatría, egoadicción, egocentrismo nos la ha ocultado bajo nuestras quejas, preferencias, aspiraciones, intolerancias, costumbres.....

)Alguno hubiéramos escuchado?.)Qué clase de ayuda hubiéramos pedido o aceptado mientras creíamos rígidamente en AEgo, Yo, mi, lo mío, para mi todo, por encima de todo, yo soy así, hago lo que me gusta, a mi manera, lo que me da la gana, ahora mismo.....?. Sabemos que no.

Aún comprendiéndolo no hubiéramos tenido fuerzas para realizarlo porque hacen falta muchas y esas salen de un estado de necesidad desesperado.

Si hubiera llegado ya el momento de no engañarse a uno mismo con disculpas y disimulos; si la sinceridad sale del miedo a no saber vivir, no saber seguir; si ya hemos vivido suficientemente el engaño del mundo y del yo, y lo vemos como jaulas de las que es indispensable y urgente liberarse, estamos en buena posición para descubrir quienes somos en realidad, con fuerza y disponibilidad como si fuera lo último a hacer. Si no queremos prescindir de nada sigamos sufriendo.

Este Camino al que me refiero debe ser enseñado por otro. Mientras hay apegos, hay diferencias, oposición y conflicto que es sufrimiento. Si evitamos la causa, evitamos el efecto.

Si todos estamos enjaulados en el Yo y este Yo es el reflejo del mundo, enfermos y encarcelados experimentan el sufrimiento de una o dos jaulas más.

Se puede cambiar de dirección y comprender cómo ha sucedido esto y además cómo liberarse de ello. Es una Rebelión contra ellas y una Revolución transformadora todavía no hecha por cada individuo, cada sujeto sin condiciones sociales a cambiar ni dependiendo de ellas. Sólo de sí mismo. ASé tu propia lámpara@.

No se trata de una religión; sino del adiestramiento, del entrenamiento de la atención, la observación; la capacidad de escuchar y llevar a la Práctica instrucciones que todo el mundo puede comprender y realizar. Desconfiar de palabras y verificar por uno mismo nada arriesgado, todo natural. Si se acepta que se ha fracasado ya comienza el cambio pero hay que desarrollar la mente que AVe@. Todo lo que necesitamos para aprender el cambio, ya lo tenemos. ANo

coger nada ni dejar nada@, decía mi maestro Shuyu, un viejo sabio . Toda la experiencia sufrida es aprovechable y lo más valioso es el sufrimiento porque Aes lo único que sabemos que no es@ deseable. Y todavía Ano sabemos lo que sí es@. Vivimos esclavizados por una falta de libertad anterior a los hechos que padecemos, incluso anterior a las palabras. Dominados por el Ego (Egoísmo) aprendiendo junto a las palabras , los sentimientos, los hechos de nuestro alrededor , no hemos podido escoger ni decidir nunca nada. Escogió y decidió nuestro Ego aleccionado, condicionado, socializado.

Tener libertad, no es hacer lo que le de la gana a tu Ego, sino a ti mismo. Esto es lo que hay que encontrar y puede practicarse en cualquier sitio, a cualquier edad, sexo, raza, nivel de estudios, hora del día, situaciones..... en cada momento de acción o de quietud.

Es bien sencillo intuir que todo el mundo pueda ser él mismo, más allá de su Ego sobrepuesto. Todos podemos ser lo que ya somos, nuestra propia Naturaleza y no sólo nuestra condición, el personaje, la vestimenta, el disfraz.

Podría decirse que es más posible la liberación de uno mismo cuantas más jaulas padece ya que hay pocos intereses personales que atender y la concentración en el asunto puede ser mayor.

Hombres y mujeres con condenas, enfermedades, jubilaciones, fracasos, graves disgustos, merecidos o no, lo que es indiscutible es que:

Padecen aislamiento y segregación, del resto de los ciudadanos.

La segregación conduce a la limitación y a la incapacitación para realizar sus deseos y proyectos.

La incapacidad conduce a la frustración.

La frustración conduce a la represión del odio y el resentimiento.

La represión del odio y el resentimiento, conduce al sentimiento agotador y venenoso de impotencia agresiva hacia todas las cosas y personas.

La impotencia conduce a un replanteamiento de su situación presente y futura, sus relaciones, pensamientos y sentimientos.

Este replanteamiento forzado también produce sufrimiento no sólo por todo lo que se ha perdido sino por todo lo que se imagina que va a perder.

Este nuevo sentimiento, conduce a un callejón sin salida produciéndose una necesidad de huir del pensamiento y del recuerdo, esforzándose por concentrarse en los actos más mínimos de cada momento, cada hora, cada día, cada lugar, cada objeto porque si se piensa, el calendario reaparece y la vida se hace algo insufrible y vacío.

Esta concentración defensiva condena a un tipo de tranquilidad o bien-estar al menos por ausencia de sufrimiento, descubriéndose que cuando se está concentrado en algo, no se necesita ni echa en falta nada a menos que se rompa la concentración y se piense, se desee, se imagine, se compare, se valore y nos demos pena de nosotros mismos.

Este gran descubrimiento sobre la propia mente el sufrimiento y el control del sufrimiento mediante la concentración, es sabiduría, es conocimiento sobre el funcionamiento de la mente, cosa importantísima en momentos como éstos.

Otro gran descubrimiento ligado a éste consiste en haber caído en la cuenta de que cada uno está completamente solo para orientar con eficacia este asunto. Todo depende de uno mismo. Hay asuntos que se pueden intercambiar pero éste no. O controlas o sufres.

El tercer descubrimiento de enorme importancia está en caer en la cuenta y no olvidarse de que cada vez que se pierde la concentración en lo que se está haciendo, aparecerá el pensamiento y con él la rueda, el disco que se repetirá una y otra vez.

El cuarto descubrimiento es de la misma importancia y consiste en caer en la cuenta de que todo ello ocurre sin moverse. Todo esto sólo con un tipo de mente que trae al presente el pasado y el futuro imposibilitando vivir el momento presente. Sólo con la imaginación (imagen en acción) como una película.

Resumiendo: la clave del tema está pues en) Cómo evitar la repetición de la película?.) Cómo evitar el pensamiento-recuerdo-imaginación que frustra la vida y reproduce el sufrimiento?

El maestro Buda, hace 2500 años, observó lo mismo y se preguntó lo mismo. Meditó sentado en el suelo unos días buscando la respuesta al sentido del sufrimiento.)Por qué sufrimos tanto? .)A dónde nos lleva esto?.) Qué nos está queriendo decir nuestra propia naturaleza?.)Hay alguna manera de eliminar los sufrimientos innecesarios?.)Es que somos ignorantes?.

El era un príncipe joven, lo tenía todo pero también tenía curiosidad y compasión. Observó a los enfermos, encarcelados, ancianos, y observó su sufrimiento. Abandonándolo todo, se fue a las montañas donde se iban los que buscaban algo distinto del egoísmo y las barbaridades del mundo. Aprendió a meditar y llegó a ser un maestro en aquella meditación pero no encontraba la respuesta a la pregunta aquella del sufrimiento. Comenzó a cuidarse, a mantenerse sano y lleno de energía y se concentró de nuevo más allá de lo aprendido y conocido, más allá de la Nada y hasta que un día exclamó : (Ah, constructor de la casa, no construirás más!

Bajo el árbol de la sabiduría tocando con la mano derecha la tierra de su origen y poniéndola por testigo, levantó los ojos y vio la luz de la estrella de la mañana. Su mano izquierda permanecía abierta. Desde entonces se le conoce como el Conductor de hombres.)Qué más se puede decir?.

Si hemos comprendido un poco , comprendamos más, estudiemos, pidamos ayuda, dejemos atrás el orgullo, seamos coherentes, firmes y decididos. Por el sufrimiento podemos salir del sufrimiento. Por la queja, no. Podemos Despertar del sueño. Toda la Naturaleza está empujando. Todo lo que conduce (conducente) a la auténtica lucidez, está a nuestro favor. Lo sepamos o no para allá vamos. Compartir es mejor. Seguir el Camino que transmitió Buda, es la esencia de la Vida.

Aprendamos a vivir, no a repetir.

)Hay vida antes de la muerte?. Esto es lo importante se esté donde se esté y se Asea@ quien se Asea@. Encontremos nuestro verdadero Yo. No se nos va a regalar sin esfuerzo aunque sea muy fácil porque Asólo consiste en prescindir de las preferencias@.

Hay una tradición de ayuda en el Budismo Zen transmitida por su refundador, el Maestro Dogen, en los años posteriores a la vuelta de China a Kyoto, Japón en 1227, en aquellos años inundada de miseria. El maestro Kodo Sawaki; maestro a su vez del mío Shuyu Narita, también frecuentó las cárceles enseñando la Meditación Zazen de Asólo estar sentados dejando caer la mente y el cuerpo@, adiestramiento cuya Práctica se explica en este libro.

Desde hace años tengo la misma inquietud que me ha llevado a escribir esta carta.

REFLEXIONES BÁSICAS

Siempre ha habido maestros y discípulos, evaluaciones de aprendizaje, críticas y aprobaciones, modelos y antimodelos. Así hemos funcionado desde hace bastantes siglos aunque sospecho que durante muchos más no fue así sino que se utilizó la sabiduría inconsciente, intuitiva o sin pensamiento ordenado, gradual, lógico... etc. A la acumulación de los saberes se le ha venido llamando conocimiento el cual se ha especializado tanto debido a la enorme diversificación de los quehaceres y la evolución científico-técnica es tan acelerada que en tres años de detenimiento un maestro pasa a aprendiz. El conocimiento, pues debe ser renovado constantemente y para ello el que quiere estar al día, actualizado, debe reconocer su ignorancia constantemente. Esta carrera es productora ya, por lo dicho, de ansiedad, competencia e inseguridad continua. Sólo quiero dejar constancia de **la relatividad del conocimiento y del malestar que provoca la ambición.**

El conocimiento de uno mismo, dice Dogen, comienza por el olvido de uno mismo. Esta es una proposición paradójica a menos que entendamos que al hablar de conocimiento debemos estar refiriéndonos a otro tipo de conocimiento de carácter no acumulativo, concreto, científico o técnico. Aspirar a este nuevo tipo de conocimiento procede del fracaso del que tratábamos días antes, de la insatisfacción, del estilo y los ingredientes que se imponen al que tiene ambición de conocimiento articulado y ha de pasar por las condiciones para actualizarse como la tensión psicológica, la dedicación de gran parte de su energía, la desatención de otros campos importantes, la competencia no siempre leal, el uso del halago, la mano izquierda, cuando no otras estrategias, ...etc. Y la sensación de insatisfacción, repito, a pesar de tanto esfuerzo en el campo profesional, político, social, familiar ...etc.

El conocimiento de uno mismo al que se refieren los maestros y practicantes del Budismo, no es el social institucional, de la realidad cultural articulada, del medio en el que el sujeto vive, sino en el conocimiento íntimo, el de su consciencia profunda, el que quizás podría responder a las clásicas preguntas: quién o qué soy yo en realidad, cuál es el sentido de mi vida desilusionada.

Si **para acceder a este nuevo tipo de saber, no sirve el anterior** puesto que los maestros aconsejan dejarle a un lado momentáneamente, (no se trata de reeducar el ego) hasta ir viendo, quiere decir que **es un estorbo, un obstáculo y hasta una imposibilidad.** Si queremos ver el espacio de un desván, hemos de retirar los trastos. Así ocurre con nuestra consciencia excesivamente ocupada por nuestra historia, maneras, costumbres, aspiraciones, que se han ido acumulando casi

inadvertidamente, como le sucede a todo el mundo.

En cuanto alguien nota la insatisfacción, se la atribuye a personas, factores y circunstancias exteriores, suerte o destino, durante mucho tiempo. Unas pocas personas consideran la posibilidad de que también ellas mismas tengan que ver con el asunto. El problema ahora es **qué sistema utilizar para realizar esa crítica y autocrítica orientadoras.**

Ya tenemos experiencia de que la crítica que nos hacen o hacemos sin haberla pedido no sólo es inútil sino que frecuentemente provoca conflicto y resentimiento. Este sistema no sirve porque cuando lo hacemos sobre nosotros mismos a lo más que llegamos es a aceptar comportamientos extremados desde los valores conocidos y habíamos quedado en que lo conocido había sido repetidamente verificado como inútil. Hacernos daño con autoacusaciones y culpas tampoco es buena dirección porque, ¿cuándo nos sentiremos liberados?

La inestabilidad, la inutilidad del conocimiento es ignorancia. Esta ignorancia es causa de sufrimiento. Reconocer, identificar el sufrimiento es el primer paso, la primera Verdad. **Las críticas a uno mismo y a los demás o a la sociedad, son inconducentes,** enseñaba Buda, no conducen al Despertar de la Sabiduría, a la Madurez, seguiremos ignorantes, infantiles, soñando, si no aprendemos, que la causa es el egoísmo, el ansia de poseer, el apego cerrado a las propias maneras aprendidas inadvertidamente, condicionadamente. Y Buda continúa proponiéndonos algo tan sencillo como profundo: Si evitamos la causa, evitamos el efecto. Si abandonamos el egoísmo, la idea de ganancia continúa, desaparecerá el sufrimiento.

La clave pues, no está en profundizar en los errores intelectualizando la conducta sino en actuar. En aprender de los que saben, en buscar sin orgullo, con generosidad, disponibilidad y persistencia. Sólo seguir las Instrucciones, dejar atrás las diferencias. Unificarse en la acción

Practicar la coherencia es practicar la armonía, co-herencia, la herencia común. Unificarse en la acción abandonando los matices y las diferencias (MAYOI). Profundizar extremadamente en los errores por el camino intelectual, como en los aciertos, es intelectualizar la experiencia por lo tanto una desviación, una enfermedad del Zen. Las enfermedades del Zen son especializaciones y todas ellas se curan con la verdadera Práctica.

El Gran Camino, el Mahayana, Daidō en japonés, es "sin consciencia de sí", lo que elimina el perfeccionismo, hedonismo, narcicismo y demás ismos de las

exageraciones intelectuales, físicas, artísticas... etc, en las que es fácil detenerse por lo que tienen de gratificantes y diferenciadoras de los demás.

El debilitamiento de la Práctica es el signo inconfundible de la intelectualización y el abandono del Esfuerzo de Profundización en la Vía, KUFU BENDO. "Reconocer el mundo y con todo observar la mente imperturbada es el verdadero Zazen", es estar centrados como montañas en HONRAI MU ICHI MOTSU porque "desde el principio, nada existe".

El buscador genuino es dócil y **obediente** que **quiere decir el que aprende a escuchar**. Comenzar por liberar el oído de los juicios y prejuicios, deseos, aspiraciones, imaginaciones, miedos... proyecciones de las cinco hijas de Mara (orgullo, deseo, temor, ignorancia y avidez) es un gran comienzo.

La sujeción temple el carácter, la atención recupera energía dispersa, la continuidad rompe la roca, la Propia Naturaleza empuja, las diez mil cosas avanzan predicando el Dharma, y el Camino se hace cayendo y levantándose. Jugar con la propia consciencia en libertad, llega con la Práctica pero si se busca, no sabiendo en qué consiste nos devuelve a la "insustancialidad" del Ego, entonces, apesta a Zen. El asunto pues, es sencillo: convertirse en las Instrucciones.

Cuando ya hemos comprendido racionalmente donde está la causa del sufrimiento que es la ignorancia y que explica básicamente la dodécuple cadena de la existencia dependiente y el condicionamiento, es coherente y elemental sacrificar una parte de esa causa comprendida y convertida en mito, en mentira o falsedad. Si no hacemos el esfuerzo consciente de negar lo que provocó la búsqueda, nos parecemos al drogadicto que espera curar sin cambiar las costumbres.

)**Cómo puede recibir ayuda quién tiene la energía distribuida y robada por los mismos sectores que antes**, enajenado entre "el me gusta y el no me gusta"? Esta limitación es la jaula con la apariencia de realidad y sin embargo es un sueño.

A muchos practicantes bienintencionados les resulta difícil comprender que mantener las limitaciones, poner condiciones a cada situación, hacer previsiones, desear que ocurran cosas entre las personas es plantear de antemano una percepción contraria al descubrimiento, la frescura, la espontaneidad, la naturalidad y la libertad.

El Zen se manifiesta en las relaciones. Una conducta justa, recta, coherente, tiene que Unificar pensamiento, sentimiento y acción con la situación que se da en el presente, entera, cósmicamente percibida.

Ello sólo es posible retirando los límites que nuestra estrecha mente coloca por

costumbre e interés. El creyente budista, es decir, el que cree en la Unidad del origen de todas las cosas, intenta la práctica, precisamente, de esa creencia, más allá de los límites de su ego, cultiva la consciencia ilimitada y por lo tanto vive en un mundo ilimitado.

Cuando se vive en un mundo ilimitado no hay contradicción alguna. La integración relaciona todas las cosas en las que está incluido el sujeto, lo cual es lo mismo que decir que desaparece el protagonismo, el personalismo, el personaje como realidad aunque no lo haga como recuerdo o restos.

)Qué es retirar los límites, vivir en un mundo ilimitado, practicar la consciencia ilimitada? La no identificación con algo o nada. La no-creencia. La eliminación del ansia de ser-esto o ser lo otro por sublime útil o desinteresado en apariencia que sea. Así queda la realidad tal cual es. Ir más allá de nuestros pensamientos o los pensamientos de cualquiera, de la cultura vigente, de lo institucional y acostumbrado, no es ir en contra como tampoco es ir a favor. En el budismo se trata de trascender la forma, la no-forma y el apego, experimentando la percepción de sí mismo y del mundo así de desprovistos, con una consciencia lavada, aclarada, desocupada de todo condicionamiento egoísta que es lo que constituye las limitaciones. Hasta las indicaciones de nuestros maestros y compañeros no deben ser creídas hasta ser verificadas en su autenticidad y justeza por nosotros mismos.

La Práctica de la Realidad es Realización, la consciencia real es la consciencia ilimitada sin contradicción alguna con el aprendizaje instrumental adquirido.

Conviene distinguir entre una consciencia egoísta que deforma los fenómenos viéndolos en lo que tienen de apreciables como ganancia y excluyendo todo lo demás, de **una consciencia individual liberada** de tal esclavitud y parcialidad. Esta consciencia individual es variada y se unifica o integra más allá de lo comprensible, con el resto en el Todo. Tal variación tiene el sentido del reconocimiento de la situación como lo hace un humano siendo la sabiduría cósmica la que le habita. **Esta transformación es la que necesita ese ser humano que busca más allá de su ego** y sufre el más acá que es lo ya sido. Ni ser ni no ser. Esta es la disponibilidad de la consciencia ilimitada, de la consciencia cósmica. Su vacuidad es su libertad, en lo real.

La consciencia egoísta es una superestructura que debemos comprender como los primeros tiempos de la evolución de la consciencia. Aunque sea una consciencia inmadura aporta indispensables unidades de reconocimiento para el contacto y la relación con el entorno. Es el aspecto instrumental el que hemos de recuperar y el

aspecto mecánico excluyente y **parcial en sus significaciones** que hemos de superar por haberse demostrado ignorante, interesado, repetitivo, productor de sufrimientos y destructividad, perturbador... etc. Reconciliarse con uno mismo quiere decir no quejarse de la vida sino reconocer la propia ignorancia. **El egoísmo dominante en las sociedades desde la antigüedad, está justificado por el deseo de supervivencia.** El apego a la vida inventa valores, organización, fuerza... etc. Tienen el objetivo de sobrevivir. Andando el tiempo se han refinado la fórmulas de negociación pero ganar y perder son los opuestos que manejan la mente egocéntrica, la jaula.

La evolución social se fundamenta en la atención a las diferencias entre personas, razas, sexos, culturas, religiones... etc. A la atención esforzadísima de diferencias entre lo que se tiene y lo que se quiere tener o ser. Es posible que se deba a que percibir las diferencias es lo más parecido a la diversidad de lo real. El falso dinamismo social que son reacciones de reacciones de reacciones donde no se distinguen verdaderas acciones o no tenemos ya la claridad mental necesaria para percibirlas, se ha convertido en un sucedáneo de la vida como aventura colectiva. En este mercadillo colorista y anecdótico la consciencia normal, ordinaria, básica, Zen, no tiene cabida si no es individualmente considerada. Por ser una consciencia vacía, no tiene ideología, ni dogmas, no hace prosélitos, ni manda, ni va a favor ni en contra de nada. Por ser una consciencia anterior a cualquier palabra o concepto o costumbre, no está condicionada ni es dependiente. Y sin embargo es el fundamento de toda percepción propia de la Naturaleza humana.

Lo primero que hemos de comprender es nuestra propia superestructura egoísta, lo segundo, que debe ser superada. Cuando las personas exigen algo hablando de lo mucho que se han sacrificado por ti, deberían comprender que no lo hicieron sólo por ti sino por ellos, porque tenía sentido para ellos, porque no hubieran sido capaces de dejar de hacerlo, sufrirían demasiado. Por tanto, egoísmo es hacer las cosas desde la perspectiva básica del interés personal.

Cuando se intenta explicar esto, sacarle partido o beneficio, el egoísmo es más grosero aún porque equivale a una inversión comercial, sin darnos cuenta.

Somos egoístas cuando elegimos ganar siempre sin pensar que para que ganemos alguien tiene que perder. Esta incapacidad para ponernos en la posición de otro es ignorancia extremada. El resentimiento que esta conducta repetida ocasiona en las relaciones, es muy difícil de superar. Así es como mueren muchas relaciones que cuando había algo para conseguir parecían amables y respetuosas. Cuando hacemos algo bueno y esperamos el reconocimiento y el premio también somos egoístas, ególatras, pues parecemos estar enamorados de nosotros mismos. La

expresión "amor propio" es bastante elocuente y hace referencia al orgullo, una actitud ególatra, egocéntrica por la que nos colocamos los primeros y esperamos que los demás también lo acepten o se lo haremos pagar caro.

Una personalidad de estos rasgos es limitada, interesada, vulgar e ignorante por lo que no puede extrañar que sufra en las relaciones consigo mismo pues no puede aceptar, dada su rigidez, que a él o ella no le salgan las cosas como las desea (deseo, ilusión y apego infantil a los propios deseos e ilusiones). También le irá mal en las relaciones con los demás puesto que los ve como objetos, instrumentos útiles para conseguir sus deseos. Y lo mismo hará con la Naturaleza. Estas simples claves son la desgracia de la humanidad y frente a ellas está la liberación del egoísmo, la comprensión y otras cualidades de Realización-Práctica propias de la Naturaleza humana y no de la condición humana, que el Maestro Buda enseñó. Elegir a los maestros siguiendo la intuición, reflexionando y aprendiendo por la Práctica del Camino.

Nombrar la consciencia vacía e ilimitada, natural, cósmica y original no quiere decir que se nos borre de la memoria lo adquirido, quiere decir integración en una realidad auténtica que transforma.

Ensanchar la percepción provoca con naturalidad la desaparición de ideas, prejuicios, supersticiones, tópicos, repeticiones, lugares comunes, tics, anecdotarios y toda clase de parásitos de la consciencia aún infantil, que se defiende de manera automática y que soslaya separándose de la totalidad la realidad más profunda y lúcida de la propia consciencia. Esta huida de la alegría y frescura de la acción unificada, desinteresada, liberada del intermediario personaje, priva al sujeto de la calidad que su insatisfacción señala.

)Porqué y para qué el Despertar a la realidad y la Sabiduría del Cosmos?

Esta es la pregunta racionalista, interesada, limitada, que tiene respuesta a niveles de consciencia variables y variados, y siempre poco esperados por parte de los que preguntan, quienes disponen de niveles de consciencia a su vez más o menos desarrollados que condicionan el nivel de las preguntas con lo que se cierra el círculo de una pregunta que no conduce sino a una falsa respuesta como diciendo)Querrás la respuesta antes o después de buscarla?)Las páginas anteriores te han dicho algo? Sólo el que percibe Bodaishin, el ansia del Despertar, tiene la energía necesaria para practicar más allá de preguntas y respuestas.

Porque el Despertar a la Realidad es la sabiduría del Cosmos.

Las señales del Despertar Real e Iluminado son capacidades y cualidades normales

para el vivir cotidiano aunque sean poco corrientes hoy día. Por otro lado algunas personas, sin necesidad de practicar el Zen poseen algunas aunque las manifiesten y reconozcan de maneras diversas. Algunos ejemplos pueden ser:

El respeto como reconocimiento de una superior Sabiduría ante la que juntamos las manos.

El agradecimiento por cuanto se percibe y la ayuda recibida.

La Compasión respecto a todas las formas de ignorancia comenzando por las propias.

La Alegría de estar acompañados en el Camino. Shanga.

La Certeza de la Experiencia y de la Guía.

La Diversión y las Emociones del trabajo y la espontaneidad del Ver y ser Visto.

Los Sentimientos de equilibrio, bienestar y sentido de la vida que da el estar más allá de palabras y cosas, relacionadas con la capacidad de sentir la Identidad de todos los seres, el todo Unidad Original.

La facilidad y la flexibilidad para el desprendimiento de cosas, sentimientos, opiniones personales.

La Equidad en los juicios y actuaciones.

La comprensión de la madurez.

La serenidad en las situaciones comprometidas y contactos difíciles con el mundo.

El Desapego de la Vida y de la Muerte.

Y los sentimientos, pensamientos, gestos, acciones y silencios que acompañan a más de lo expresado y a más de lo expresable y que constituyen los Tres Cuerpos de Buda.

Hacia el año 600 decía el maestro Sosan que la Vía no presentaba dificultades excepto en el hecho de evitar las preferencias.

"Hacer lo que hay que hacer", es una referencia a lo mismo; el presente es el que se realiza. No andar eligiendo. Pero al mismo tiempo la duda se presenta y nos obliga a preguntarnos si ante situaciones difícilísimas o muy complicadas no debemos elegir o correr riesgos que nos parezcan innecesarios.)Con qué consciencia actuar? Es el tipo de **duda del principiante** que opone situaciones en el mismo nivel de consciencia, el dualista, intentando ganar o no perder. Esta investigación debe hacerla por sí mismo. Su propia experiencia le irá guiando hasta la certeza, la independencia, la madurez, la autonomía y la libertad que no son metas para el Budismo sino maneras de ser propias de la naturaleza humana bien desarrollada. Ella es sabia.

Un día cualquiera, un sujeto cualquiera reconoce en él mismo que hay algo más que los límites de sus pensamientos. Entonces puede observar su vida pasada, sus

ilusiones y desilusiones y al lado de esto, un espacio mental vacío, desconocido e ilimitado.

Ahora puede comenzar la Búsqueda, el Aprendizaje, la Transformación, el Encuentro, la Realización de Sí mismo como totalidad en la Práctica del Camino de Buda... Vivir como un ser humano, como un Bodhisattva.)Cuál es ese Vivir? De nuevo la trampa intelectual que todo lo reduce a palabras.

)Qué es vivir como un árbol, como un gorrión, como un lagarto o un hipopótamo? Sólo podemos saberlo por identificación con su origen que es el nuestro. No hay contestación fabricada con palabras. Afortunadamente el que pregunta puede percibir lo que implica contestarle: (Inténtalo! Sólo podrás experimentarlo por tí mismo. Se trata de tu Vida.

LA EGOCULTURA Y SUS MODELOS

El Ego es una sofisticación de un esquema simple o infantil del verdadero conocimiento y consiste en desear cuanto más o tener cuanto más sin otras consideraciones. Igualmente las culturas, por ser causa y efecto de esa sofisticación superestructurada, equivalen a una parcialización interesada, no sólo del conocimiento adquirido o histórico, sino de la sabiduría orgánica, natural o cósmica en la que se inspiran ambos. No atendiendo ni respetando el origen vital mencionado, el engreimiento ignorante, que confunde la realidad con los nombres, nos convierte en cosas. Cosas resultan los pensamientos, sentimientos y hechos propios como ajenos apareciendo así, infantilmente fácil, su manipulación. Dividiendo y parcializando, rompemos la Unidad del Todo como por ejemplo en la afirmación de estar constituidos por mente, cuerpo y espíritu (aunque en esta época más bien se prescinde del último, sin notar la mayoría, el campo que señala).

Desde el punto de vista del Budismo, se llama egoísmo a esta polarización tan unilateral y excluyente de todo cuanto se ignora, resultando ignorante el egocentrismo consiguiente, como en los tiempos en los que se creía a la tierra el centro del Universo o al hombre el centro de una creación. Observemos cómo trabaja la mente que piensa, con la que estamos tan identificados hasta el punto de creer que es yo mismo. Esta mente, trabaja con nombres, reforzados por significados emocionales, de carácter opuesto, polar, antagónico, tales como bien y mal, blanco-negro, hombre-mujer, arriba-abajo, limpio-sucio... etc, implantados por las costumbres familiares y sociales, la educación, la información... y todas las actividades y relaciones humanas impregnadas en un círculo en el que la cultura y los seres humanos se identifican sin poder distinguir qué es causa de que.

Estas culturas proponen con todos sus medios de manipulación, unos modelos ilustrados con la existencia de unos pocos sujetos por los que se supone disfrutan de placer y felicidad. Algunos de estos modelos con los que casi todo el mundo

parece estar de acuerdo o aceptar, son entre los positivos el de ganador, exitoso, fuerte trabajador, hombre, prestigioso, poderoso, joven, dirigente, adinerado, agresivo, guapo... etc y sus opuestos o contrarios negativos los de vencidos, perdedores, fracasados, débiles, femeninos, compradores, dependientes, desacreditados, vagos, feos, pobres... etc, suponiéndose acompañados de dolor y sufrimiento (probablemente "merecidos" como castigo a sus defectos o al menos no hace mucho así se interpretaba y se empiezan a ver atisbos de repetición.) Esta negatividad se hace extensible a los marginados cuyas conductas minoritarias incluyen a las prostitutas, los delincuentes, los enfermos, los viejos, minusválidos, gitanos, vagabundos, indiferentes... así como intelectuales y artistas críticos, idealistas o humanistas.

En este cuadro esquemático, podemos observar que la dialéctica de opuestos se sostiene por referencia al contrario, que los ciudadanos corrientes y productivos organizados en instituciones, son protegidos y trata, progresivamente de proteger a los marginados a quienes les llega una proporción de aciertos y maravillas (Arte, ciencia, técnica, ocio...) siempre insuficientes para la adaptación al sistema. El mantenimiento de las diferencias se sostiene porque se necesitan mutuamente como referencia de deseo y lucha ambivalente. Se ha descubierto la dimensión económica de la ética y se ayuda a países tercermundistas para que no invadan a los desarrollados, cuando antes no se descubrió e hizo excepto por grupos idealista. Otra vez la oposición entre desarrollados y no desarrollados, entre norte y sur dinamiza las actividades. Mientras los países subdesarrollados ofrezcan mano de obra barata, el negocio de las ayudas y de las guerras no debería ser excesivo porque se terminarían las "nuevas" formas de esclavitud o colonización y con ellas los consumidores de excedentes a quienes se les "colocan". Todos estos fenómenos de equilibrio inestable se ven acompañados de aciertos formidables que no se pueden negar y algo tienen que ver con la Vía Media, la maduración de la consciencia o la conducta justa. En este siglo XX hemos asistido a la eliminación de muchos prejuicios y supersticiones, algunos de los cuales vuelven cíclicamente debido al juego de la acción y la reacción (Karma) pero en conjunto, la cultura humana está barnizando a la biología de complicadas falsas verdades. Creemos en engreimiento, vulgaridad, mecanicismo y pragmatismo, es decir, en ignorancia y autoengaño destructivo. Los niños juegan con la muerte. El materialismo colonizó la mente hasta su solidificación.

Sólo sujetos individuales, percibiendo y padeciendo el mundo así y su reflejo-ego, son capaces de buscar una salida, otra manera de ver las cosas. Donde aparece un discípulo, aparece un maestro dispuesto a mostrar la Vía, el Camino que funciona sin objetivos deseados, al revés que el mundo articulado, conocido, al revés que el ego-falsa-consciencia. Esto es **MUSHOTOKU, el desbaratamiento** en la percepción, **de la consciencia egoísta de obtener** siempre algo. Pensamiento, sentimiento y acción, todo uno, sin idea de ganancia es SHOMON, La Puerta del

Dharma. El principiante comienza a experimentar que obedecer (que significa escuchar primero) es una nueva manera de sentirse liberado de la tiranía de los deseos, ilusiones, apegos, costumbres,... etc y que las nuevas maneras de practicar, aclaran y apaciguan su consciencia agitada y ambiciosa, desilusionada y destructiva. Esto ocurre por la observación y el conocimiento de su yo según ciertos recursos desconocidos hasta el momento en occidente y la experiencia fundamental del Zazen Shikantaza, la Meditación sentados. No hay un gen egoísta, sólo ignorancia. Así como el conocimiento no modifica demasiado la conducta, la experimentación unificadora de la mente-cuerpo-mundo nos permite el descubrimiento de nosotros mismos en la intimidad silenciosa, en la relación con la Shanga (los compañeros que practican).

Todo es Uno, todo es Unidad, pero hay que investigarlo Unificando y no excluyendo.)Por qué el bienestar material excluye el bienestar psíquico o espiritual?)Por qué esta mente deformada puede, de igual manera obligar con una pregunta cruel a un niño a elegir entre su padre y su madre? Dualismo discriminador de dos, uno debe ser excluido. Innecesario en la realidad y sólo existente en una mente que intelectualiza.

Cada año que pasa vemos como se adelanta la edad de los niños en el adiestramiento, inconsciente, ignorante por todas partes, el niño, los padres, los maestros, los medios de comunicación, de los modelos y los objetivos unilaterales: el consumo de marcas, el éxito de la televisión, los grupos musicales, el fútbol, sexo, dinero, violencia, drogas, agresividad...

Estos son los fenómenos que produce la cáscara mental de todas la épocas, chupadora de la energía. Los efectos se extienden por todas partes. El círculo causa-efecto se cierra alimentándose y siendo el alimento. Tales cosas producen tales resultados mecánicamente. Hay evolución técnico científica pero no espiritual, haciendo cada día a esta especie más peligrosa. Sin enjuiciar ni moralizar podemos preguntarnos nosotros mismos y tratar de responder con hechos buscando en nuestra consciencia antes que afuera, **quiénes somos en realidad**, más allá de cualquier pensamiento, **antes de ser condicionados**. Es claramente posible, desde hace al menos 2.500 años en que Buda se preguntó por el sentido de todo esto encontrando una respuesta que sus discípulos compartimos transmitiéndola, viviendo en el mundo que vemos pero sin esperar un tiempo que quizás la especie tenga pero no el individuo concreto.

La vida en sociedad, cuadrícula y seca la mente aunque tenga la utilidad de la producción y la vez la angustia del coste en los grados en que se consiga.

La estrategia de los instructores y maestros Zen, también es aparentemente contradictoria y paradójica precisamente para ayudarnos a salir de la cuadrícula por al ángulo de la perplejidad; allí donde el sistema racional y lógico se agota resul-

tando todo conocimiento limitado, pobre, insuficiente, aunque se sumara el de todos los Premios Nobel. Se trata de experimentar la consciencia más allá de aquellos límites, percibir por intuición, inexplicablemente, como sentimientos nebulosos, lo desconocido original e ilimitado, natural e incondicionado, de nuestra consciencia liberada, así como que lo que en un nivel superficial llamamos pensamiento, sentimientos y hechos, surjan de ella. Por tanto las trampas que nos ponen tantean lo contradictorio de nuestra mente devolviéndonos como en un espejo, una imagen de nosotros que nunca vimos, desarrollando así la capacidad de observación espontánea de nuestro egoísmos, inflexibilidades, defensas... la ignorancia al fin y al cabo.

Pero también ponen en marcha un antiquísimo proceso de vivaz alternancia de consciencias que son recursos olvidados, inutilizados por el ansia de inmediatez de los últimos siglos. Mantener el espíritu del juego en la seriedad de las prácticas del pasar por encima de los resentimientos, prejuicios y otras ataduras que velan la auténtica percepción, es una clave sutil e inteligente.

Cuando una personalidad está muy organizada parece dirigirse por sus deseos-pensamiento. Cuando se trata de una personalidad más simple, lo hace por sus deseos-sentimiento. En último extremo **la mente emocional** se manifiesta predominantemente bajo el ropaje autojustificativo del pensamiento o del sentimiento "disimulando" la auténtica causa radicante en el deseo. Si empezamos por este lo diríamos así: seguimos y dependemos de nuestros deseos utilizando, según las circunstancias y capacidades, más o menos pensamientos o sentimientos con tal de conseguirlos.

Parece un poco duro y sin embargo básicamente es así. Descubrirlo y aceptarlo e incluso comprenderlo y superarlo, es la historia de la mente humana y más cercanamente, la oportunidad de cada uno.

Ver el condicionamiento al que estamos forzados por los deseos, comprobar sin disimulos que pensamiento, sentimientos y hechos se elaboran y hacen "necesarios" para conseguir los objetivos de no perder y sí ganar, obtener y conseguir, es dar meros pasos de ensanchamiento de la consciencia de uno mismo, dejar atrás ideas autojustificadoras, permisivas, dependientes, automáticas al fin y al cabo. El uso de los sentimientos acompaña a las expresiones de manera más evidente en los sujetos que utilizan la experiencia (Práctica) como fuerza de choque. Por el contrario cuando el sujeto ha desarrollado más el aparato intelectual (Teoría) son las ideas sus instrumentos prioritarios para conseguir el objetivo que sus deseos y significaciones le marcan. Podríamos considerar, siguiendo con ejemplos didácticos, que los pensamientos equivalen a la forma y los sentimientos al color. La complexificación de estos dos extremos caricaturescos ejemplifica el alto grado de dificultad para identificar la trama de cada personaje y controlarle

porque las resistencias también se elabora con lo más desarrollado. Cada pensamiento-sentimiento pone en marcha cadenas asociadas a lo largo de los años de ejercicio almacenadas en la memoria que significan un cuerpo de complejos personales de extraordinario peso y uso de energía unilateralmente utilizada. El ego-emocional es anterior al ego-intelectual. Ahora podríamos preguntarnos si hay algo más antiguo aún en nuestra mente; pensamientos y sentimientos sin nombre o por descubrir, si las condiciones son otras o incluso sin condición alguna. Este es el Camino hacia el Verdadero sí mismo. Sostenerse en el NO-SÉ, investigarse en la Nada y observar.

La mente que piensa y siente, no puede ser fiel a las ideas o a los sentimientos. Sólo lo es a los deseos de obtención de algo; por eso cambiamos como veletas con el viento. Los antiguos designaban a estas mentes como las vulgares, ordinarias o ignorantes.

Muchas veces nos parece ser sinceros aunque cambiantes y volubles lo cual puede estar señalando tanto el egocentrismo como la libertad. El problema está en distinguirlo.

Somos fieles, repasando nuestra consciencia, cuando no hay variación en los deseos, cosa realmente extraña.)Se trata del automatismo de la memoria, la rutina, la adaptación al hecho de no conseguir los objetivos, resignación frustrante?)Se trata de falta de confianza en conseguir los objetivos de nuevos deseos quizás sustituidos por fantasías y otras desviaciones que mantienen una apariencia invariable?)Se trata del temor de exponer lo que ya se tiene y perderlo frente a deseos de éxito dudoso? Observemos atentamente que en los tres casos los razonamientos no hacen otra cosa que ocultar el verdadero origen de estas posibilidades: el deseo de descanso, el deseo desviado, el deseo de mantener. Son apegos tras el fracaso del objeto deseado. No podemos llamar a esto fidelidad. Por otro camino parecen las cosas más coherentes. La fidelidad tiene sentido cuando es protegida la propia libertad. Fé en uno mismo dice la palabra en su significado. Fé en el Vacío, en el no-objeto, en el no-deseo. El deseo de no-desear sería la última forma del autoengaño.

La fidelidad en el tiempo-espacio concretos es una virtud comercial confundida con la confianza. Es lo que da solidez a los pactos que antes se hacían de palabra o ante testigos con un apretón de manos y todos se conocían. Desde que los pactos son "elevables" (jerarquías celestes) a escritura pública, se responde ante la ley. Ya sólo tiene vigencia la fidelidad en el secuestro que hace de ella la literatura sentimental, un lenguaje antiguo, narcisista y desiderativo que continúa articulando, contaminando las mentes, repitiendo los tópicos vulgares para mayor servicio a la ilusión y por lo tanto a la desilusión.

Dicen lo viejos maestros de **la búsqueda**: abandonar tanto el odio como el amor. No depender de causas, de afectos, de creencias. Ni mente, ni Buda, ni algo.

Cuando encuentres al Buda, pasa de largo. No buscar nada. Sólo practicar el Camino, las Instrucciones. Si vives entre ladrones, aprenderás a robar. Si estás ocioso, tu mente trabajará por senderos tortuosos. No dejes nada ni cojas nada, sólo abandona por un momento tus opiniones y preferencias. No hacer juicios. Sólo practicar.

No habiendo manera de entender esto y practicarlo, necesitamos a alguien con experiencia, el Instructor y todavía más sencillo si podemos acompañar a un grupo que intente lo mismo. Esto es **la Shanga**, los seguidores de las Enseñanzas del maestro Buda, desde la meditación sentados en silencio del Zazen hasta el comportamiento justo del habla, del gesto en las labores cotidianas en lo que llamamos Seshin o retiros de entrenamiento. Mirando a los que van delante aprendemos lo que nos falta, mirando a los que van detrás, lo que nos sobra.

El lugar de la Práctica del Zazen, es el Dojo, un lugar de paz y sabiduría. Donde se convive y comparte la Práctica es el Templo. Estudiarse uno mismo siguiendo las enseñanzas transmitidas directamente de maestro a discípulo por ochenta y tres generaciones, es seguir el Dharma, el Tao, el Camino. Esforzarse confiando en la propia naturaleza obliga a pedir ayuda para ser ayudado pasando por encima de prejuicios y racionalismos condicionados, defensivos, innecesarios por ignorantes, es templar el carácter. Confiar como lo hacemos en la respiración o en el sueño, es conducirse hacia el Despertar. A todo esto lo llamamos extraer el Dharma como se extrae una escultura de una piedra. Ella estaba allí, sólo había que desvelarla.

Conservamos pues en Daidoji los aspectos esenciales del budismo (hay docenas de escuelas que insisten más en un asunto que en otro) desprovisto de la mayor parte de los ingredientes culturales añadidos por el paso de los siglos en los tres países India, China, Japón, exceptuando algunos aspectos formales que constituyen nuestra identidad Zen, manifestación de respeto y homenaje a los maestros japoneses directos, los Honorables Abades de los Templos de Todenji donde fui ordenado monje por el Maestro Shuyu Narita, en el Norte de Honsu y en el Sur, en las Montañas de Buda, el Templo Zuigakuin del Maestro Moriyama. Para ellos la inclinación del agradecimiento, Sampai.

Lo que durante una gran parte de nuestra existencia ha sido yoísmo inconsciente, egoísmo ciego e ignorante, una vez que recibimos la Enseñanza y practicamos Zazen, va dando paso a una consciencia nueva o consciencia de egoísmo a la vez que una consciencia libre y fresca para la cual no hacen falta nombres porque es

experimentada con certeza en el Zazen y vida cotidiana. A partir de este momento podríamos reconocer una **ecuanimidad** o equilibrio, **que abarca los extremos de lo personal y lo impersonal**, que los trasciende. Esta consciencia ecuánime, igualadora, unifica los extremos haciéndolos desaparecer y con ellos todos los dualismos realizándose así el nuevo nivel de consciencia o del "Camino Medio". Volver al dualismo, a la racionalización que se fabrica con palabras opuestas es volver a la duda, la oscilación, la distinción, la diferencia, el conflicto, el sufrimiento... en resumen, el Renacimiento. Volver a la cadena causal, mental, al recorrido de la imagen autopercebida y percibida por los demás, a los buenos y malos juicios, sentimientos, hechos, el infierno, los seres famélicos, los estados animales, guerreros, humanos, celestiales... y toda la repetición bien conocida del SAMSARA y probablemente a retomar el intento de los cuatro últimos estados de la mente que intentan el no-renacimiento (Shomon, Engaku, Bodhisattvas y Budas.)

El apego de la mente funciona cuando aparece cualquier estado que ella reconozca como de ganancia o deseable. Cuando el mecanismo percibe así la consciencia que trasciende los extremos, que va más allá, desea su posesión y quiere apropiarse porque la ha puesto nombre, etiquetado, sopesado, comparado y declarado útil para la huida, para el no-sufrimiento. Esta es la causa conceptual de ese apego a la ecuanimidad, así como el efecto de la aparición del temor (su contrario) a no manejarla como un instrumento egoísta. De esta manera acabamos de fabricar con la mente un estado dualista, o de mal, **lo deseable y su ausencia, la perturbación, como lo indeseable**.

De nuevo se pone en marcha la cadena del condicionamiento y de nuevo la oscilación de la consciencia que piensa, entre lo personal y lo impersonal con lo que se continúa en el mismo nivel de consciencia. Solamente la Práctica-Realización es el nivel de consciencia donde no hay opuestos, ni fabricación, ni Samsara. El Camino de Buda.

Libertad. **La Libertad de la Nada es libertad para nada particular**, personal, utilitario. Hay libertad en el no-elegir y se pierde cuando se elige algo. Se conserva en la no elección, se protege y se practica en el no-uso por parte de la mente que persigue objetivos, logros, metas. El compromiso elimina la libertad de la disponibilidad total. Concretarla en algo, la neutraliza. Destrozamos la libertad al desear, al ser esclavizados por algo. Percibir y practicar la libertad no consiste por tanto en hacer lo que un alguien, quiere, debe o necesita sino en la no-dependencia de algo, palabra, o situación sentimiento o hecho, sino en un no-alguien y un no-hacer. KOMYIZO, MUGA, FUI.

El sujeto está ya enganchado, comprometido, entremezclado en el presente porque él mismo es sólo eso, todo ello una sola cosa. El error está en separarle siguiendo una intención, un objetivo, una idea de ganancia particular. Separar al sujeto del objeto es falso, no-libertad, no naturalidad.

Libertad, consciencia vacía y al mismo tiempo alerta. abierta, presente.

Toda opinión o elección con respecto al presente ya presente, es irreal. Si es con respecto al futuro, está condicionada por los deseos y estos por el pasado, la historia del sujeto, su personalidad.

Hablar por tanto de libertad es nada sino un movimiento dentro de la combinatoria posible de la maquinaria egocéntrica.

Inventos como "el libre albedrío" pertenecen a tiempos prelógicos, a un tipo de consciencia mágica, supersticiosa, prejuiciada e ignorante. Pero podemos hablar de libertades funcionales, de movimientos limitados, convencionales, de derecho o sociales útiles lógicos y conquistados con grandes resistencias frente a los prelógicos, preracionales. Son evoluciones civilizadas de la protección de la tribu, del género, de la especie. Son libertades interpretadas, mandadas, superiores a otras anteriores emocionales, que beneficiaban a pocos en lugar de a muchos. Pero la genuina libertad es postlógica, arracional, ilimitada y natural. No tiene porqués ni paraqués y por ello no es instrumentalizable. Es vital y Cósmica. Perceptible e imposible de definir o explicar. Posiblemente en ella se inspire la civilización de la mano de los Egos acreditados.

Cuando nombramos a **YAKUSHI, el Bodhisattva médico que cura la peor de las enfermedades** que es la ignorancia, no hablamos en sentido figurado. Aunque no sea necesaria la ciencia para hacer verdadera la práctica budista, para algunos tendrá algún sentido ver que la astrofísica, la medicina psicosomática y otras ciencias subrayan ahora aspectos manejados por el budismo desde hace siglos.

Detengámonos momentáneamente en la psicoterapia llamada transpersonal y en la coherencia de que solamente los sujetos que han profundizado en su propia mente pueden ser útiles a otros más allá de lo personal. El practicante de la mente profunda ve su propia mente superficial pudiendo curarse a sí mismo. En la antigüedad griega, muy influida por el budismo, los grandes médiums se formaban en comunidad, donde hacían meditación y se curaban a sí mismos primero.

Leía con agrado en una reseña de la Unesco; que "la psicoterapia se ha convertido para todos los evolucionados, en un territorio de exploración y descubrimiento de sus recursos para redefinir sus vidas."

La ignorancia es rigidez, repetición, fijación cristalizada al ego. Ver el ego es liberarse del egoísmo, el apego las fórmulas personales limitadas por las ideas de

ganancia. El verdadero ver unifica todo, es consciencia unificada, normal, natural, experiencial.

Ver la limitación intelectualmente apenas es útil. Vivir la limitación es experimentar la angustia del condicionamiento. Experimentarla, además, es reunir la energía inversa de salida, es decir, seguir el Dharma, las Enseñanzas, no como teorías. Es seguir el Plan de Maduración de la consciencia, abandonando el pensamiento-opinión. No hablar de lo personal, no continuar repitiendo la cadena de las quejas, las imaginaciones compensatorias, las defensas inconscientes... abandonar la soledad que no-es, el gran peso vacío del sufrimiento sin sentido. Dar sentido al sufrimiento consiste en identificar la ignorancia y refugiarse en el Buda, Dharma, Shanga. En el barco de la Práctica, todos juntos, vamos, vamos, vamos. (Sutra de la Gran Sabiduría). La lucidez está en seguir el Camino.

) Quién eres ahora mismo ?. No se trata de pensar de nuevo en nada especial, ni ponerse nerviosos como ante un examen. Nadie nos mira excepto nuestros maestros. Ahora mismo eres lo que tu consciencia pone en cualquiera de tus sentidos. Ahora mismo, un pensamiento, un sentimiento, un movimiento.

Volvamos con la mente a mirar en la mente.)Soy lo que actualiza mi mente, o mejor, mi mente actualizada, o mejor LA MENTE que no es mía aunque esté en mí y que no está separada del objeto cuyas cualidades percibo ?

) Qué mundo perceptible hay más allá de los pensamientos, sentimientos y hechos acostumbrados (energía-hábito) que son el mundo particular y diferente de tu ego ?. Si miras a tu Ego me contestarás con una frase producida por tu ego-pensamiento. No vale. Estate quieto y observa la energía-libre. Quédate en NO-SÉ. Percíbete quieto y observando. Aprende a experimentarte sin ideas previas, esto ya es meditar, esto ya es zazen. Sentado, quieto, dejando pasar los pensamientos, el barullo, respirando con el vientre, cinco minutos...diez minutos. Algo es distinto, algo cambia.Estas son las puertas del mundo ilimitado.)Ves lo que preguntaba ?

El lorito está cansado.

La nube avanza sin resistencias.

)Quién está soplando ?

Zazen, la vida...mente.

Las infancias son las edades de las ilusiones, los proyectos imaginables, las imágenes en acción (imaginación), desear sólo con pensar, construir y conseguir sólo con desear.

La edad adulta comienza con la desilusión o mejor dicho, tener consciencia de que las ilusiones conducen a las desilusiones. "Darse cuenta". No importa la edad. Ahora sólo queda superar la depresión, la sensación de engaño y fraude, que duele aunque sea irreal puesto que procede de lo ilusorio. También superar la depresión, la depravación, la perversión de un sentimiento que trata de compensarse casi de cualquier manera, repartiendo el odio y la amargura de la repetición, el desacierto de años y años. Más allá de esto y de la rutina, de las cómodas dependencias, resignaciones y miedos a lo desconocido y de cualquier prueba más. Este es el momento, por paradójico que parezca de aprender a vivir más allá de los cuentos de hadas, de las películas a la americana, de los tangos y los viva la muerte. A este tipo de consciencia le falta algo. En tales situaciones quizás resulte escandaloso afirmar que todo está bien, quizás ofensivo para el que sufre pérdidas indiscutibles, pero es que hemos sido educados en el apego, la dependencia, la doble moral. **Habríamos de cambiar antes de que ocurran las grandes pérdidas y nos sorprendan indefensos**, infantiles o quejándonos a algún ente abstracto o a la vida. Tal estado de ignorancia es la causa de los sufrimientos. Hay una Enseñanza válida para todos sin distinción de razas, religiones, culturas, titulaciones, ...etc. porque todos partimos de la misma consciencia y la ocultamos sin saberlo. Cada cual sufre lo suyo y todos hemos de padecer la vejez, la enfermedad y la muerte.)Hay alguna otra manera de ver las cosas ?)Cuál es esa Enseñanza que no añade sufrimiento al dolor?.

Buscar la felicidad con un instrumento que provoca sufrimiento, no parece muy inteligente. Pretender placer, satisfacción, no-dolor, no-fracaso, ilusionando, es precisamente desencadenar la desilusión. Cuando se piensa en ello, mucha gente comprende y sin embargo la mayoría repite hasta el agotamiento.

Primero hay que comprender e ir aprendiendo en una dirección distinta. En lugar de acumular, vaciar, hacer espacio, pinchar globos-costumbre, globos-palabras, globos-enganche o apego. Después es inevitable practicar en la dirección del no-objetivo, la no-obtención de algo, **saborear cada acción sin mirar a dónde conduce o para qué sirve**, desapegarse del ganar rápidamente algo, observar lo que ya está alrededor, desarrollar el ojo que no busca, habernos dado cuenta de que todo pasa, cambia, perece.

Por todo ello, no escupir contra el viento. El ojo no se ve a sí mismo. Y sin embargo el camino está bajo nuestros pies.

El practicante intenta no apegarse al cuerpo (organicidad-instinto) ni a la mente (sociedad-cultura) y para ello no las sacraliza no se somete como si fuera lo último, no se somete ni se refugia en eso. **Refugiarse en la racionalidad es igual de**

erróneo que hacerlo en la irracionalidad. Ninguno de estos superconceptos es real. Nadie es una cosa ni otra, ni las dos juntas. Son palabras, actitudes, modelos de comportamiento contruidos con palabras.

El refugio del budista es Buda (su propia naturaleza), Dharma (la Enseñanza) y Shanga (el grupo de compañeros).

Dicho en otros términos, el rígido aprenderá por la práctica a ser flexible, el de mente estrecha aprenderá a ensancharla, el orgulloso aprenderá a escuchar, obedecer y servir. Al hombre superior, diría seguramente Confucio, no le detiene ni el mar ni la tierra (dualismo limitador donde se mueve la fuerza). El zen va más allá. Comienza donde acaba el dualismo, donde acaban las agarraduras, las estrategias, los conocimientos, los cursillos, los subterfugios, el bien y el mal. Si percibimos dividiendo (dualismo) podemos aprender a percibir unificando. Una sola consciencia, un maestro, una enseñanza, una práctica, una vida.

Cuando no discriminamos pensamiento, sentimiento y hecho junto a la relación con los objetos de la situación, estando fundidos todos en ella, en la Unidad Cósmica, hay realización verdadera. El aspecto transcendental y "espiritual", por situarle en plena ilimitación o infinitud, es la fusión. No hay consciencia pensamiento en un momento así y si la hay, la realidad se ha roto, parcializado. Decir un "momento así" no es solemnizarlo como si ocurriera una vez al mes. Para el practicante de la Consciencia Zen ocurre cientos de veces al día. Es un estado de la consciencia, el estado de normalidad, y no tiene que ver con inventos de película donde se proyectan ideas sobre la santidad, la levitación o el trance y cosas por el estilo. Vivir así es el intento budista sea cual sea el momento, fundidos en cada situación cósmica. Por qué cósmica ? Porque no es personal, inventada, condicionada, deseada... etc. : simplemente es así, el ASÍ de la situación, algo natural, imparcial, real y universal.

Cuando tienes hambre, comes.

Cuando conduces, conduces.

Cuando barres, barres.

Cuando el principiante comprueba que hay la posibilidad de percibir más allá de las limitaciones egocéntricas y aprende a tranquilizarse, concentrarse y experimentar la contemplación y la ecuanimidad, intenta llevarlo a la vida cotidiana como indican las instrucciones. Se lleva un clima, un ambiente como quien se lleva una planta que al ser colocada en la casa ya amueblada de su consciencia, se marchita. Así lo intenta una y otra vez hasta darse cuenta de que intenta compatibilizar asuntos de orden distinto: el real y el irreal. Este fracaso resulta exasperante y a veces desesperante constituyendo la causa del abandono de

la Práctica Zen. Hemos de caer en la cuenta (siempre el estado de alerta y la consciencia nueva) de que seguimos siendo ambiciosos, **deseando lo mejor de ambas experiencias, la mundana y la otra**. Digo la otra porque aún no es Zen. El ego se ha puesto kimono solamente. Se gusta así, le gusta el experimento y se lo lleva a la estantería de las posesiones orgulloso de lo conseguido.

Para el ciudadano corriente el contacto con la naturaleza se ha puesto muy difícil. Ha quedado reducido a los fines de semana o vacaciones, algún deporte de juventud y a tener tiestos en casa. En el ambiente rural los adelantos y los cambios en la realización y valoración del trabajo, también han alejado al hombre de la Naturaleza. Ambos la agreden con sus usos irrespetuosos. Con todo esto quiero decir que ahora, pero también antes, el contacto real con la naturaleza ha quedado reducido al mínimo inconsciente: mirar de lejos (cielo, montaña, mar) a donde se suele ir a hacer algo, (escuchar la radio, leer,...), comer (incorporar seres animales y vegetales adulterados), ---- el propio cuerpo (como manejado instrumento de los deseos) y poco más. **Estos contactos nos mantienen dormidos y disponibles para la manipulación**, pero al mismo tiempo son los únicos a través de los cuales podemos recuperarnos como seres cósmicos.

Lo que al final quería expresar tiene que ver con el tipo de vida (mente ocupada) propio del estado de dormidos y el tipo de vida de la recuperación o estado de despiertos (mente vacía de prejuicios).

En la antigüedad la gente se iba al bosque a encontrarse con los sabios y los hermanos, reducía a lo elemental sus deseos y necesidades quedando disponible para el Despertar, lo abandonaba casi todo. Hoy un despierto es un listillo, un trepa, un tiburón con mente de embudo.

La sociedad-cultura moderna, está articulada hasta el punto de que se mire donde se mire se ve un indicador. En tiempo de elecciones, bastaría con observar los presupuestos de cada partido y sus dedicaciones para conocer su moral y su ideología. Pero lo mismo ocurre con los ciudadanos. **Si observamos sus gestos, conocemos su mente**. La organización de su presupuesto, el origen de sus ganancias, el objetivo de sus gastos ilustran sobre su lugar en la transmigración de su mente de unos matices de consciencia emocional a otros, exclavizados e inconscientes (no a otros estados de consciencia que aún viviéndolos, no son valorados). Hay una gran actividad en la mente-cuerpo que no es consciente en pensamientos. Enfermedades e inadaptaciones y curas se realizan en otras consciencias silenciosas. Sólo percibimos el bienestar o el malestar, resumen de un

complicado proceso en el que no "participamos". "Nadie debería morir sin esforzarse en despertar" se afirmaba en la antigüedad. Hoy ni siquiera sabemos que estamos soñando. Cuantos más apegos, más difícil, cuanto más natural, más cósmico.

Le preguntaban a un maestro zen,) cuál es el Camino ? A lo que contestó: tu mente ordinaria y natural es el Camino.)Cómo podré ponerme de acuerdo con ella ? Cuando tratas de estar de acuerdo con ella, te desvías.

No es posible tratar de ser naturales, inventarlo. Es imposible aprender a volar con piedras en los bolsillos. Desbloquearse, actuar sin pensar, impremeditadamente y con libertad, exige un entrenamiento y comprender sin comprender. Estamos en otro nivel de consciencia, desacostumbrado, desconocido aunque miles de veces vivido, sólo que sin consciencia de él.

El zazen es la Práctica de la meditación que actualiza ese tipo de consciencia. Las Enseñanzas de Buda que nos orientan hacia una vida real. El esfuerzo que hemos de hacer se debe a llevar mucho tiempo fuera de la realidad, separados del Cosmos por sólo palabras.

La existencia, que es lo que conocemos como vida mundana, ordinaria o egocéntrica, ya sabemos a qué está dedicada, cuáles son sus causas, contenidos y objetivos. **El tiempo, el espacio y la energía invertidas en la apariencia de vida del personaje no pueden ser los mismos en la vida del practicante del zen.**

En qué consiste una vida orientada hacia la liberación, el Despertar, la Iluminación y la Emancipación en términos de espacio-tiempo-energía o causas-contenidos y objetivos podríamos llamarlo el Paseo del Dharma.

El Óctuple Sendero informa sobre los medios de vida adecuados o conducentes, advirtiendo de todos aquellos que van contra la vida propia o ajena como las contaminaciones, las drogas, el stress y cualquier extremo por mucho o por poco, como los esfuerzos desmedidos o sacrificios.

Esta revisión, ya que se fundamenta en otra manera de valorar, puede resultar chocante, revolucionaria o incluso escandalosa comenzando por la proposición de trabajar lo justo para atender a unas necesidades simples basadas en la austeridad y disponer del máximo tiempo y energía para la Realización de su Auténtica Naturaleza que es lo fundamental.

Cada uno ha de ir encontrando las maneras adecuadas entre las que la naturalidad del uso del cuerpo-mente abarca su gran campo. **Realizar por uno mismo los quehaceres de la atención a la vida como beber y comer...etc.**

Siempre que sea posible la secuencia completa de la compra, preparación de los alimentos, cocinado y limpieza de útiles, el descanso, el sueño, las ropas, la higiene, la casa y su mantenimiento. Todos estos quehaceres son Práctica directa que por la división del trabajo institucionalizada y cultural se han ido delegando o cambiando por una superespecialización laboral inutilizante, generadora de codicia, falsa seguridad y muchas veces stress dificultando gravemente la Realización. Tal especialización conlleva frecuentemente los condicionantes de las amistades, ciertas costumbres, conversaciones y gastos que tampoco son conducentes al Gran Asunto. El tiempo y la energía disponible para la meditación, el estudio y la convivencia con los hermanos del Camino así como la Contemplación del Paraíso de la Vida, ya hecho, del mundo natural, constituyen el respeto al Dharma, a la propia Consciencia.

Es consecuente alejarse de actividades que desarrollen ilusiones y apegos, codicia, orgullo, fantasía o idealismo (y otros ismos) en actividades especulativas, artes, filosofías, adivinaciones, creación de falsas necesidades y satisfacción de consumo de objetos...etc. Reflexión sobre ello. El orden de las cosas y el de la Mente es el mismo orden.

El crecimiento de la consciencia es como el crecimiento de un árbol: constituye su realización en cada instante.

No es como un globo al que soplas, cuya causa mecánica y efecto son simples, ambos físicos pero artificiales porque su punto de partida es un deseo. No surgen de la vida.

En la realización de un árbol todos los momentos son idénticos en cuanto a su veracidad, tenga el tamaño, la edad, la forma...que tenga. Sólo la pequeña mente humana separa al árbol del proceso complejo de coincidencia de factores también en realización, para manipularlo y valorarlo según intereses personales sin realidad. La realidad no es productiva o improductiva.

Sujetar la mente a las cuestiones conducentes del Camino es Disciplinarse en el Dharma.

Dice el Lankavarata Sutra, al parecer dado por Bodhidharma a su discípulo Huike, parafraseando a Buda, que "la mente discriminadora imagina que Nirvana consiste en la aniquilación de los sentidos y sus campos sin saber que ya es una consciencia que ya está funcionando a cada paso y a cada paso realiza esa consciencia Alaya donde tiene lugar la autorrealización".

Todos recordamos épocas que hoy calificaríamos de inconscientes, otras de gran polarización, de gran enajenamiento en algo, de identificación extremada con el ego, algunas sentimentales, otras hipercríticas y alguna revulsión relacionada con graves acontecimientos...etc.

No hay límites para la Gran Consciencia. Si el Camino nos lleva, ¿por qué no

entrar en el Camino ?.

Vivir el momento, el aquí-ahora, NIJI,)significa lo mismo desde un punto de vista corriente que desde el Budista?.

En este último, cada momento, él sólo, puramente, sin significación, sin relación al pasado o al futuro, sin pretensión de ganar algo o llegar a alguna parte, vacío, desprovisto de ideas, sujeto y objeto fundidos, desaparecidos, abandonados cuerpo y mente, es lo que es.

Nadie sabe lo que es, nadie está allí para dar pruebas de ello. Sólo eso es Todo.

En realidad lo más sencillo del mundo y nos ocurre frecuentemente cuando estamos "metidos" en algo (fundidos), trabajo o afición. Olvidados de la meta. O cuando ocurre algo imprevisto, sorpresivo, impremeditado, como un accidente, una visita...Entonces esta Consciencia no está atada, condicionada, es la consciencia normal, libre, verdadera, real. Aquí percibe nuestra auténtica naturaleza.

Es la Consciencia Satori, mi verdadero yo, mi budeidad, mi talidad (tal y como soy).

Después utilizando otro nivel de consciencia, lo recordamos, hablamos de ello, pero no lo podemos realizar actualizándolo a menos que dejemos las reflexiones y estemos muy bien entrenados en el poder de cambiar de nivel a voluntad: pasar del mundo limitado al mundo ilimitado en milésimas de segundo.

Si lo deseamos y lo queremos porque nos gustó, entonces hay un objetivo que lo convierte en difícil, en falso, en contaminado o en realidad porque en ningún momento nos salimos de ese nivel, esto es HOTSUBODAISHIN, la percepción continua de la mente de Buda.

La experiencia de estos cambios debe ser repetida cientos de veces en todas las circunstancias o estados de ánimo y comprobar si cambia o no cambia. Cada uno tiene que convertirse en un maestro de su propia consciencia y su propia naturaleza le enseña. (El maestro interior).

Muchas veces hemos visto el enorme poder de la energía-hábito con los que está estructurado el ego, explicado en el gradual condicionamiento de Dodécuple cadena.

Pues bien, un aprendizaje de liberación y un **adiestramiento de la consciencia que desmontará la estructura apropiativa** de ese Ego se fundamenta al menos en estas prácticas mentales y corporales. La práctica del dejar pasar (que no es el pasotismo egoísta de dejar pasar lo que disgusta), la práctica de la eliminación del objeto a desear por sustitución por otro, la práctica del desapego hacia la idea de logro como un obstáculo, la práctica del vaciamiento de todo contenido de la

consciencia o significación personal, la práctica del fuse o donación en todos los campos: materiales y psicológicos, de tiempo y espacio, dedicación.

Para desprenderse y liberarse de la consciencia egocéntrica y apropiativa parece justo hacer los movimientos contrarios, concentrar la energía a otro centro y desprenderse de todos los apegos posibles a cosas, ideas, tiempo...etc. Todo ello se reduce a seguir las instrucciones que en el Zen están convalidadas por su depurada eficacia en las distintas culturas desde hace cientos de años de Enseñanza transmitida directamente.

Toda práctica comienza en el zazen, la meditación sentados. En ella se dejan pasar los contenidos mentales, se concentra la atención en la postura y la respiración, sin idea alguna de meta o logro... y así continúa el proceso de profundización y percepción de la propia consciencia y encuentro con el verdadero yo.

No hay sujeto ni objeto. Cuando no hay yo (no-dos) se unifica todo en la Unidad, aunque haya diversidad.

Un sonido sin un auditor es manifestación del Dharma. Si interviene el yo, el sonido resonará de modo diferente y no diverso, según el grado de maduración del perceptor.

La evolución del aspirante en el Camino depende de su grado de apertura: es como un agujero con entrada y salida. Cuanto mayor sea la apertura para dar, más se puede recibir porque el conducto es el mismo (grado de disponibilidad).

La Iluminación tiene las características de la ceguera. Es el estado de pureza máxima.

Las flores son, aunque nadie las mire ni las huela. Conscienciar es útil, pero no necesario. No moverse. Silencio absoluto.

Si se coge una flauta, sobra el intérprete. Sonidos sin ninguna intención yoica. Habrá sonidos libres, sin pautas, sin reglamentos, sin yo, sin pentagrama.

Todo es un juego. Si llegamos a aceptar que todo es un juego vacío, la vida social se manifiesta como una pseudo realidad funcionante. La percepción del Vacío, no

implica la destrucción de la forma. Como la forma (los fenómenos) no la podemos modificar, la única revolución posible tiene que ser la revolución de mi yo personal, es decir, una revolución interior. Aceptado progresivamente que todo es un juego se van las preocupaciones, los créditos, las enfermedades, los miedos, etc.

La medida de las cosas en relación con los demás, está en la medida de la relación con uno mismo: la referencia es la Unidad. Hay urgencia en saber quién es uno. Hay que tratar de ser uno mismo y transformar el yo para la regeneración de las relaciones; pero todo ello en un grado, en un terreno muy próximo y nada ambicioso, nada político, nada social.

En el ZEN (sistema contrastado a través de una experiencia milenaria), para aprender, se da un primer paso de búsqueda que implica apertura y disponibilidad. Un segundo paso se concreta en la imitación. El tercer paso se orienta hacia una mayor profundización pedida por el caminante.

El ZEN es un juego, pero es el juego más serio y más alegre. Todo se va moviendo. La Iluminación no es más que el traspaso a las relaciones personales de lo visto, de lo intuido. Es lucidez. Todo el mundo lo soporta.

LA PERCEPCION DEL VACÍO

La gran aportación del patriarca HUEI-NENG fue la percepción del Vacío como punto esencial en la Vía: Frente a quien sostenía que "Nuestro espíritu es como un espejo brillante: sin cesar debemos desempolvarlo para que el polvo no se deposite en él", HUEI-NENG dijo:

**"Puesto que todo está Vacío,
no hay ni espejo brillante,
ni polvo que pueda depositarse en él"
NADA DESDE EL PRINCIPIO**

Sabiduría y Meditación son la misma cosa: Zazen es por sí mismo, Satori. Es Realización. En Zazen es donde ocurre ir más allá de los Fenómenos (forma) y del Vacío. Y ello es así porque en el Zazen está Todo, incluidas las ilusiones. Esa experiencia totalizadora y unificadora es a lo que llamamos la Sabiduría que transforma la personalidad (Pragna).

El ZEN es ver la trascendencia de lo intrascendente. Uno debe concentrarse en la Nada. En la práctica del zazen, si nos concentramos en la respiración, uno se olvida de sí mismo. Cuando se sigue esta práctica, se experimenta la verdadera realidad.

La viveza en la percepción del otro, es otro paso. Se produce una especie de confraternidad inconsciente que funciona sola y que debe de tener que ver con la aproximación al Origen (sentimiento de Igualdad y de Unidad).

Armonizar con el sentimiento íntimo de Unidad de todos los seres (animados e inanimados), intimar con todas las cosas, sentimiento de Unidad (sentido del agua del pescador del río), ser el agua misma, es sentimiento de Unidad: Saboreo del Origen. Bodidharma dijo del silencio que era lo más atronador: Comprensión de Todo por los opuestos: no se puede percibir lo dulce sin conocer lo amargo (Ying-Yang) y ahora trascenderlo, ir más allá.

El Bodisatwa sabe hacer uso del Vacío y, por tanto, se desprende de las formas (desapego del significado).

Hay concentración en la Meditación. También hay pensamientos, pero hay meditación: Postura y respiración. Lo mismo sucede en el acto de comer. Es una meditación comiente.

)Por qué sabes que está presente el Vacío?:

El Vacío está siempre. El que percibe el Vacío lo percibe siendo consciente de que está siempre. En todos los Ahora-aquí. El dualismo pertenece al yo separador, pero la separación es falacia, es irreal, es la separación ilusoria. La realidad es UNA (NO-DOS). Todo está Vacío. Desde el principio nada existe. El Bodisatwa hace uso del yo supercrítico (del yo perceptor del Vacío) para manifestar el uso del Vacío y abandonar la enajenación del yo superficial.

Este proceso nace de la convicción de que si uno quiere, todo puede funcionar de otra manera. Pero hay que realizarlo momento a momento.

La meditación (Diana) es igual que la sabiduría (Pragna), pero no se confunde con la postura sentado. No es quietismo, sino pensamiento, acción y recuerdo.

El que está libre de afectos (Apegos) no sabe de cambios en condición alguna. Es

la llamada consciencia Espejo que refleja cualquier acontecimiento sin perturbación. No ausencia de nobles aspiraciones.

Las nobles aspiraciones no son egoístas. Están libres de dualismo , se nutren del Vacío. Las nobles aspiraciones proceden de un yo que ya ha percibido el Vacío, la Unidad, la Nada, por detrás o más allá del pensamiento cultural y condicionado.

El yo evolucionado (Contrayo o yo crítico) es consciencia que ha percibido el Vacío. En la consciencia Vacía no hay aspiraciones ni deseos. No hay Nada o, la aspiración no tiene "forma".

La capacidad que tenemos para discriminar depende de nuestra capacidad para UNIFICAR. Si tengo experiencia de Unidad , tengo experiencia de variedad . Existen 22.000 especies de pájaros, pero dentro de la forma pájaro.

)Cómo es posible para la mente ir de la variedad a la Unidad? Este es el misterio que quieren penetrar todas las filosofías y las religiones: la limpieza de las multiplicidades, de las 100.000 cosas.

)Cómo es posible pasar del Maya (Ilusión y Diversidad) al Satori? Todos los Bodisatwas intentan ver la unidad dentro de la diversidad.

No hay Iluminación de ninguna clase que uno pueda proclamar haber alcanzado.

No tener es tener

El silencio es trueno

La limpieza es la acumulación del polvo

Estas frases tienden a poner de relieve la diversidad y adiestran para ver la Unidad y el Vacío. Ver por opuestos es miopía.

Toda elucubración la contesta un Maestro ZEN con salidas como estas:

(Tienes el pelo colgado de la luna!

Manifestaciones intuitivas alógicas, tendentes a romper la cinta fijadora e ilusoria del pensamiento discursivo (Bla,Bla,Bla) Cha-Cha-Ra, rumiación mental, diálogo interno, simples flatos de la voz, eructos honorables o, a lo sumo, el dedo que señala la luna.

ESTADOS O NIVELES DE CONSCIENCIA

La psicología Buddhista habla de ocho consciencias. Las primeras cinco consciencias son las asociadas a las facultades de los sentidos:

- 1-Consciencia de la VISTA.
- 2-Consciencia del OIDO.
- 3-Consciencia del GUSTO.
- 4-Consciencia del TACTO.
- 5-Consciencia del OLFATO.

La Sexta consciencia es la Mente o pensamiento, facultad conceptual que distingue, diversifica y clasifica los datos de la experiencia. Se la llama también el ladrón de las sensaciones, porque actúa condicionado por las valoraciones del yo. Al actuar así se convierte en irreal (sueño soñado por el propio yo). Como actúa movido por intereses toda percepción de la sexta consciencia tiene el color de los intereses. Cuando la consciencia actúa a este nivel del pensamiento discursivo o racional, obtiene una imagen adulterada de la realidad y fraccionada en múltiples representaciones abstractas que, por irreales, a la vez que limitan y estrechan su campo de acción, condicionan todas sus percepciones a distorsionadas pautas de conocimiento y valoración del Universo y de la Vida.

Por vía del sufrimiento, percibimos que la vida no puede ser así. Que la vida no puede quedar reducida a los límites de la sexta consciencia. Puede iniciarse entonces un aprendizaje liberador, para descubrir otros campos de percepción.

La séptima consciencia sería el salto a la Nada (Vacío) personal: si yo y lo mío es todo personal (60 consciencia), en el salto a la Nada, (que pasa por Mushotoku, sin objetivo ni meta ni idea de ganancia) todo es nada.

Nada es Todo. La ausencia de yo, sería la nada con minúscula. El que se percibe como un Nadie y percibe la Totalidad y la Nada Viva, descubre la Unidad, el Origen y el Respeto.

Puesto que no hay diferenciación, la consciencia conceptual, distingue ahora, sin discriminación, y la Séptima consciencia, no tiene deseo que agarrar y ningún objeto que sea agarrado.

Cuando la consciencia actúa desde este nivel extraconceptual, por haberse situado en el ámbito de las sensaciones puras (no contaminadas por el yo pensante), adquiere un poder de realización y expansión ilimitados al ensayarse en regiones cósmicas, mas allá de toda ideal distinción originada en la aparente dualidad sujeto y objeto. Ahora ambos se habrán fundido en las imágenes mudas de una inexpresable TOTALIDAD NO DIFERENCIADA: El Origen.

Llegados a este punto, si soy nadie y soy UNO con el TODO, desaparece la vanidad, el engreimiento, el afán de protagonismo sin advertirlo. El yo; si no se es humilde, es que no se ha descubierto el Origen, (Mu=Séptima consciencia), La Unidad Esencial.

La Octava Consciencia o la de La Sabiduría del Gran Espejo. Las abarca a todas. Está atendida por la Séptima, la Sexta y las otras cinco consciencias de los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto).

La Consciencia Espejo funciona cuando vemos Alas cosas tal y como son@, con total impersonalidad. No por ello somos unos zombis. Por vía impersonal percibimos la realidad de la vida incondicionada. La misión del Bodhisatwa consiste en volver a percibir la Vacuidad en los hechos de la vida cotidiana, de modo Real. Percibido el Vacío, la Unidad, la Impersonalidad, las montañas

vuelven a ser montañas. Así se cierra el Círculo ZEN, DO-KAN.

Hay una Novena Consciencia de la que no podemos hablar (chisssssss). Más allá, un verdadero yo (regenerado). Es el que, asumidas estas cosas, actúa, sin actuar. Funciona Ello. Funciona el Así. Fluye el TAO. Ese es el verdadero movimiento. Moverse sin moverse. Mas allá de MU, más allá del Vacío y de la Forma. Abandonarlo todo y, luego abandonar el abandono: Estado permanente de vigilancia, sin yo.

El suceso de la Iluminación es brusco. Lo que se consideraba ideal, pasa a ser natural. Sobrepasa lo calculado por la razón. Esto es estar en la propia naturaleza. Es dentro de uno mismo donde se alcanza el satori.

Si se entiende la propia naturaleza, lo interior y lo exterior, se hace integralmente translúcido. Al haber ausencia de pensamiento, al observar la mente, se ve la Mente original. Ver la Mente Original es emancipación, liberación, estado de ausencia de pensamientos: Pragna, Shamadi, Mu-nen, No-yo.

Dejar la lógica, el razonamiento discursivo y pasar al sentimiento, pasar a la intuición.

El motivo por el que los maestros se expresan con palabras, responde a la necesidad de unificar la mente, a la necesidad de expandir la propia experiencia, comunicándola intuitivamente. Ahora la inteligencia pensante no se propone conseguir unos objetivos egocéntricos. Conscienciar la sabiduría no es lo mismo que conscienciar el conocimiento (terreno del yo).

La sabiduría es Totalizadora y se manifiesta, allí donde toca. Toca forma pero no cae en el dualismo.

El practicante de Zen quiere comprenderlo todo y cae en la cuenta de que con la mente palabresca, sólo comprende una parte limitada o condicionada: Es como querer coger agua en un cesto.

Hay que sentir con el cuerpo y con la mente que algo es verdad, porque todo el mundo está Iluminado. Todo el mundo Es, pero se lo oculta su yo.

Elucubrar es distinto que reflexionar sobre la Práctica. Elucubrar, echar a volar la imaginación (la loca de la casa), no lleva a ninguna parte real.

Aquietar el pensamiento es vaciarle de objetos, de contenidos. Una vez quieta la mente, está disponible para ver lo que hay interiormente a la vez que exteriormente.

Sucede que siempre tendemos a buscar fuera. Ahora podemos mirar y vemos dentro y)Qué vemos?: No vemos más que Vacío, Nada; pero en vez de verlo mentalmente, lo vemos (sentimos) experiencialmente: Es la Nada Original: Ku:

Sunyata.

Si no percibimos la Nada, es porque siempre queremos ver (proyección yoica) algo maravilloso o mágico.

Ver el Vacío es llegar al final de todos los finales, que es llegar al principio de todos los principios. En este sentido el Zen es un atajo.

Los contenidos de la consciencia coexisten con el Vacío, pero no obstaculizan el Vacío. No es que un yo evolucionado facilite la Práctica, simplemente no la obstruye. El yo no formaba parte del Todo en el Origen. Lo que sucede es que se añadió, desvió, y se separó del Todo para hacer la guerra por su cuenta (fuente de sufrimiento, de disgregación, de dualismo). Pero si nadie afirma Nada (Vacío) no hay dos. Por eso pueden ocurrir dos cosas al mismo tiempo. Al mismo tiempo se puede estar sufriendo por problemas y percibir que están vacíos de significado o contenido. Hay que experimentar esto y profundizar en ello.

Si pasado, presente y futuro es Nada (Vacío), la vida humana es ilusoria. No hay nada que buscar. Al tomar consciencia del Vacío y que las formas (fenómenos aparentes) son Vacío, hemos llegado al final: La vida humana consiste en ver el Vacío en la forma y la forma en el Vacío. Si no piensas)Qué queda? queda Vacío total y detrás veo mi Origen, la relatividad de todas las cosas, la impermanencia. Si no pasamos todo por el absolutismo del "yo", (falsa seguridad), alcanzamos el estado de equilibrio no dependiente de los acontecimientos circunstanciales.

Toda proyección mental es la obstaculización de un proceso natural y todo retraso del proceso natural es un retraso "Mental". En Zazen el dolor se transforma en cuanto no le valoramos. La valoración del dolor lleva a la queja, al miedo u otras emociones añadidas al dolor en sí. Lo mismo sucede en la vida cotidiana. Vivir es, pues , estar en el presente sin una mente condicionada por prejuicios o valoraciones. Una mente limpia que transforma la vivencia que el yo (al valorar), califica de positiva o negativa. Cuando el yo no funciona ni hace valoraciones, las sensaciones y el sentimiento es otro. Ambos se pueden saborear. No hay dos campos, el del placer y el del dolor (dualismo yoico): Sólo hay el campo del "Saboreo".

Sufrir es creer que somos seres sintientes, condicionados a aquel. VIVIR es traspasar la condición que hace separar las sensaciones en agradables o desagradables. Saborear no se limita sólo a lo agradable. Falta el vacío de la realización y la unificación con el objeto sin condiciones.

El mecanismo que solemos utilizar para escapar o evadirnos del sufrimiento yoico

es el de elegir situaciones que concebimos como agradables. El camino verdadero consiste en no elegir nada. No querer separarse del sufrimiento, pero no uniéndonos heroicamente a él. De este modo se disminuye el sufrimiento a sólo dolor, si aceptamos el dolor aquí y ahora realizamos el contacto.

)Cabe el afecto impersonal? El yo se resiste, pero esto se puede experimentar, se puede saborear. Cuando sucede entramos en lo ilimitado: MUGEN.)Puede llamarse a esto amor?. Es preferible quitarle el nombre.

)Se puede decir que la vida tiene sentido?

Si respondes que ninguno, estas diciendo que tiene todos los sentidos posibles pensables. No digamos nada y quedará sólo la vida. No hay que hacer nada, la vida tiene su propio sabor.

El que vive es consciente de su propia inconsciencia porque si hay programa (búsqueda, objetivo, teleologismo) no se vive. La vida hay que vivirla, sin preguntarse por ella.

En la Iluminación se incluyen todas las preguntas y todas las respuestas, al mismo tiempo.

Para vivir hay que vivir, pensar es otra cosa. La vida es el acto de vivir. Si hay selección, programa o valoración, no hay vida: el yo nos desvive. En el hecho de vivir no hay opciones.

Hay que afrontar cada situación (aquí y ahora) como si fuera la última. La chapuza es un autoataque. Cada gesto, cada acción debe implicar una total inversión de la energía porque existe un vaciamiento que genera nueva energía.

El ZEN es una corriente de agua viva que fluye y fluye: IMPREVISIÓN, no cálculo.

Puede darse que la Iluminación no es la finalidad o la meta, sino el camino.

El que se cree lo que piensa y vive en ese mundo, es un ignorante. Está dormido. Sólo si lo mueve, empieza a despertar. Al no hacer caso ni fiarse de su pensamiento, se empieza a mover en un nivel de consciencia más profundo que el anterior. La percepción de este nivel de consciencia más profundo acontece más tarde. No hay que esforzarse en sostenerlo. Funciona ello solo. Es el estado de libertad, de espontaneidad, de equilibrio.

El sufrimiento es lógico porque estamos manejando una realidad (con el pensamiento) que no existe: Es ilusoria. No hay realidad. Hay demasiados intereses personales.

La realidad no necesita ninguna explicación o añadido conceptual. Creemos que nacemos y que morimos, cuando la realidad es que cuerpo, mente y mundo, nacen con nuestro yo, con nuestra consciencia. El universo para el yo es consciencia del universo, pero para la realidad (el ASI esencial) el universo está siempre incondicionado.

Los fenómenos no tienen esencia: su Esencia es el Vacío.

Si vemos en cada cosa (forma vacía) la Unidad de la realidad, está todo hecho. Llegar es tomar consciencia de que no hay lugar alguno adonde ir.

En cuanto afirmamos algo por acertado que nos parezca, nos equivocamos porque interviene algo tan irreal e ilusorio como nuestro yo. Hay que cultivar el "NO SE" para que actúe el ESO y no el yo.

El yo quiere una realidad pensable o razonable, pero la realidad es confusa (Fusión) y arracional (Fuera de). Es inatrapable en los esquemas de la lógica y el pensamiento yoico.

El desapego funciona como en el ZAZEN, si se practica conforme a las instrucciones. Dejando pasar el pensamiento. Hay que soltar la presa.

Toda la energía está en entrar y salir y no despistarse.

Tres son los territorios que hay que trabajar: Pensamiento-Intención, Palabra y Acción.

Hemos de ver en que proporción somos ambivalentes y obstaculizadores de nuestro camino. No podemos seguir utilizando a los demás como espejo de lo que soy o no soy. El espejo es uno mismo. Yo soy básicamente falso y no caer en la cuenta es perpetuar el autoengaño.

Para volver al Camino es preciso olvidar, abandonar los intereses (Del yo). Si hay intereses hay conflicto con la Práctica, excursiones, incompatibilidades. Siempre que hay proyectos a largo plazo, no hay desapego y la energía se invierte (se pierde) en la realización de los deseos y creencias. Aquí el universo no existe, la vida no existe. Hay sólo, yo-yo-yo. Damos vueltas y hacemos fintas para ver si con buenas intenciones y sin Práctica, podemos despistar, pero manteniendo nuestras consciencias yoicas. Esto no es desapego, al contrario, el ZEN es utilizado para reforzar nuestros apegos y esto no es ZEN.

Si lo que se dice no es practicado, no se está en la dirección de la Vía. Es pura retórica, palabrería hueca, estrategias de mejoramiento de la autoimagen.

Si se nota la falta de libertad, si se está trabado, es que se está fuera del Camino y no hay más salida que la de retornar.

Cuando se ha paladeado el gusto de la libertad, no se olvida. Cada vez que te desvives, no hay más salida que volver al camino: (VIVIR!).

El que percibe el sabor de la Vida, no puede dejar de saborearlo. Es una referencia natural, que transforma la lógica del ego modificando su estructura, por unificación con aquella experiencia inolvidable.

Dejarse llevar. Confianza en la Vida y en la Naturaleza como la hoja que cae del árbol, sin hacerse preguntas.

)Para qué queremos la consciencia yoica?)Para desconfiar?

Cuando no hay consciencia yoica, no hay en que pensar.

Desapego es soltar, aflojar. Es desprenderse de uno mismo. Dicho así puede resultar abstracto. Veamos algunas maneras concretas y prácticas de realizar el desapego:

Si tenemos una preocupación, algo necesario, no detenerse, no autocomplacernos en la desgracia. No desarrollar la novela personal. No dejar transcurrir el tiempo en ello. Cortar. No identificarse con el yo pensante y apegado. Lo mismo en asuntos positivos, en los éxitos, cortar y concentrarse en lo necesario, ni positivo ni negativo: ZA-ZEN, sentado o de pie. Hay que relativizar, comprendiendo. Relativizar es mirar al Todo. Impersonalizar es ver que las ilusiones, los deseos, el ego están vacíos: En cien años todos calvos, sin problemas. En un segundo también. En el ahora y aquí, el presente, sí hay realización en la acción; también se toca la Nada. También muere el yo. Morir en cada instante. No luchar. Morir para el yo es vivir. Vivir es morir a cada instante.

Todo esto no sirve si es teoría solamente.

Practicar y comprender, sin comprender, sin pensar, sin meta; esta es la VÍA, llamándola entonces, PRÁCTICA-REALIZACIÓN.

)Es el ZEN un estilo de vida?

Si se ha comprendido no pueden entrar en juego las reticencias. Si hay reticencias o reservas se está engañando uno a sí mismo y está engañando a la Shanga.

El asunto habría que plantearlo así:)Es este un asunto personal o impersonal? La respuesta: Fe, Duda y Práctica.

Cuando se piensa, aparecen todas las dudas)Quiérese decirse que no pensar es la mejor de las prácticas?. Pensar no es la mejor de las prácticas. Si el pensamiento va en la dirección de la Vía, bienvenido sea: pensamiento y no pensamiento: más allá del pensamiento y el no pensamiento. Observarlo en la propia Práctica.

Alguien que ha comprendido en profundidad, sabe que es nadie y, por tanto no puede volver a personalizar. Si no practica es porque no se lo permite su yo, sin embargo)Cómo algo vacío como el ego puede impedir vivir?.

El que lo ha descubierto de veras, no puede distinguir entre Zen y vida cotidiana.

)Sabemos qué es VIVIR?)Ha servido el Zen para aprender a Vivir? Son dos cosas radicalmente distintas.

Si intentamos pensar, ser conscientes del vivir, tenemos un serio problema y continuaremos haciendo preguntas. Ser conscientes y sin embargo no serlo. No constituirnos en sujetos del vivir y ver la Vida como algo a adquirir es un error dualista.

La memoria es apego del cuerpo (agregados mentales) que crea la ilusión.

)Si percibimos sólo en función de los contenidos, hay que llegar a la "sólo consciencia"?. No lo sé -dice Daidó-. Sólo consciencia sin consciencia es estar percibiendo. Es un paso más:" Si desde el principio nada existe, no hay espejo que limpiar, ni polvo que pueda caer en él". No hay memoria ni recuerdo. No comparaciones. A ese estado o escalón habría que bajar la consciencia (la llamada convencionalmente sexta consciencia). Más allá del pensamiento y del no pensamiento: Ni ser-ni no ser.

La Nada es nuestro verdadero Origen y nuestra propia naturaleza. Si se quita el pensamiento egocéntrico (maya,bla,bla,bla,chachara,rumiación mental, dedo que señala la luna) queda el Vacío, la Nada.

El que encuentra su origen (Vacío) no podrá creer en el yo: La máquina sigue funcionando y, por eso, hay que practicar "El No Yo", el ZA-ZEN. Hay que practicar el Origen: No el no origen, que es el yo.

Puesto que el Dharma lo incluye todo, lo real se supone, podemos trabajar desapegándonos de lo irreal y comprobar.

" Cuando el estanque se seca, los peces quedan sobre el suelo".

)Caer en la cuenta de que no se está en el Origen, es estar en el Origen?. La caída en la cuenta nos lleva al Origen y al Vacío. El acto de reconocer es estar ya en la Consciencia-Camino. La simple consciencia del yo (contra yo) nos elimina de todo sufrimiento. Dicen los maestros que eso ocurre sólo si se realiza el Origen; porque si no se unifica forma y vacío, no hay liberación. Seguir sufriendo es no-Práctica. La intrucción es volver una y otra vez.

Tenemos que prohibirnos fantasear porque eso es futuro que nos roba la Vida (sólo presente). VIVIR no es proyecto (futuro), ni recuerdo (pasado).

En el presente pueden aparecer cosas agradables y desagradables; pero desde el Vacío, todo es realidad y el dolor es dolor que se realiza; realidad del sujeto individual no egótico.

En el practicante de ZEN se juntan realmente lo agradable y lo desagradable (terreno del yo) y desaparecen los términos. Es la Práctica la que hace que el sufrimiento (añadidos del yo) desaparezca y la acción libre de condicionamientos yoicos, sea más sabia. La sabiduría se convierte en un instrumento utilitario, práctico, de disolución de particularismos.

Hay práctica, cuando los pensamientos no limitan. Todo lo que hacemos es ZA-ZEN, pero si lo pensamos ya no lo es. La Práctica perfecta requiere gran esfuerzo para el principiante. Se debe ser sincero con uno mismo, hasta llegar al punto en que uno debe de olvidarse de uno mismo. El propósito y el intento ha de ser repetir. La verdadera Vacuidad se alcanza en la práctica. Repetir no es mecánica sino actualizar instante tras instante.

Sólo cabe una práctica coherente y este es el sentido de la Vida Zen. No hay otra manera de Vivir porque cualquier otra será desde el pensamiento, o sea , equivocada, ilusoria. Salirse de la corriente es morir. Por eso el Zen se basa en un sentimiento de armonía con todo lo existente, de la que nos separan las corrientes culturales. Hay que volver a la Vida, lo que es compatible con todas las religiones. En el sentido de no ir a favor, ni en contra de ellas. Es anterior. Toca a la Vida. La mente Zen es la mente ordinaria, mente no condicionada, apta para la percepción directa, sin las telarañas y cristales empañados del yo. Esta mente ordinaria es compatible con Todo porque, al no haber dualismo, en la Unidad, en el Todo, cabe Todo, está Todo. Nada queda fuera de ese Todo.

Al practicar se cae en la cuenta de que el yo y Todo está interconectado. Si practicamos la experiencia de la interconexión de Todo y se practica en la Shanga, hay unas experiencias o percepciones que van más allá de lo comprensible. Se experimenta el yo, se experimenta el no-yo, y el no-yo de los otros (shanga). Es la plaza de toros donde no hay toro. Es una plaza vacía , y ahí (sin yo) pueden ocurrir cosas. Ahora el pensamiento es un simple instrumento que ve lo que hay; una mera herramienta de trabajo. Aquí el sujeto siente, pero el pensamiento no está condicionado.

Es el momento del reconocimiento del yo como un arquetipo infantil, pero sin renegar de él, porque gracias al yo se alcanza el Despertar. Se recupera así el sentido positivo del yo. La primera consciencia, organizada y parcial, es la yoica.

Evolución

El ojo observa hacia dentro y hacia afuera. Cada sentido tiene su propio satori: El ojo para mirar, el oído para oír. Pero no para mirar u oír mis cosas e intereses, sino para mirarlo TODO. Para mirarlo no con prejuicio (El prejuicio es un juicio anterior a la experiencia), sino MUSHOTOKU, sin buscar nada. Igual los demás sentidos: liberados. Oír sin oír; tocar sin tocar;...

El sentimiento de Unidad del Za-Zen, sentido o percibido, se puede prolongar a la vida cotidiana: "Convertir una hoja de verdura en un cuerpo Búdico y un cuerpo Búdico en una hoja de verdura."

El espíritu de principiante es necesario siempre. Siempre aprendiendo, siempre aprendiendo.

Concentrado en la postura y en la respiración, se está en samadhi, más allá del cuerpo y de la mente.

Toda la experiencia del Zen, está en el Za-Zen, en la quietud frente al muro donde apenas hay estímulos externos. Vivir la Vida es Vivir el Zen. La Vida es la Vía. No hay diferencias. Sólo nuestra ignorancia rechaza o acepta haciendo dos muros, el cotidiano y el Zen. Esto no es Zen.

La percepción de la Unidad, a través de nuestra consciencia es ilimitada. Cada vez tiene mayor profundidad:

Aceptar, adaptarse o rechazar, no tiene que ver con la Vía. Porque si algo molesta se está valorando. Si molesta, la práctica es heroica y forzada (yoica).

La actitud justa no trata de rechazar nada. En Za-Zen, basta con observar, identificar y dejar pasar. Si nos detenemos en una cosa, hay apego y está interviniendo el yo.

Sólo en la identificación, unificación y fusión, desaparece el yo y hay verdadero Za-Zen. En Za-Zen no hay valoraciones ni categorías. Vivir es el acto de percibir-actuar directamente, sin las valoraciones conceptuales egoístas.

La Práctica, el ejercicio, consiste en no opinar: Así no hay nada que aceptar o rechazar. Esto no significa anarquismo moral, porque no tiene que ver con el pensamiento o las valoraciones. Es anterior a las categorías y conceptos. No va contra nada. Está más allá de las palabras y antes y después de las palabras. Percepción directa de lo que hay. Eso es la profundidad, decimos. Ahora experimentación

Cuando se comienza el Za-Zen y afloran los pensamientos, no pelear con ellos; basta con poner la atención en la postura y en la respiración. El yo quiere volver a entrar y no se le puede neutralizar con ideas y pensamientos. Hay que recurrir a medios útiles e indirectos como la postura y la respiración. Si la atención es

completa el yo no puede entrar. La atención debe ser mantenida, constante, tranquila. Eso es estar siendo respiración. De este modo resulta desplazado el pensamiento egoísta del campo de la consciencia y una consciencia liberada del yo, puede identificar los fenómenos externos y los internos, la Unidad con Todo: El Origen, sin identificarse con nada.

Vivir es no hacer distinciones entre Vacío y Forma. Pero después de haberlo percibido, ver y actuar. La Forma en el Vacío y el Vacío en la Forma.

La Vida lo incluye todo porque está más allá del Vacío y la Forma. Si el presente es presente, las cosas son Reales.

La Shanga es una válvula de seguridad para el yo evolucionado: Es una ingenuidad pensar que nuestro yo es simple. Todo lo aprovecha y busca subterfugios para entronizarse, una y otra vez, de ahí la necesidad de una consciencia más integradora e ilimitada que diluya al yo. Que es reconvertido en el contexto de la Unidad y la Diversidad.

El yo solo, no es reconvertible, sólo evoluciona. Ello justifica el contraste permanente con la Shanga, que nos remite a la Práctica realización armonizando con la experiencia de cada uno y de todos. Así, además de evolucionar, el yo, es transformado, recuperado como individualidad en el UNO. No hay contradicción. El autocontrol no es más que el fluir del TAO. La confianza no viene dada por el control de las palabras sobre las palabras. Sino por la percepción unificada y armónica.

Visto desde el yo, todo es irreal. Visto desde el no-yo todo es real. El fenómeno es el mismo. En el primer caso, existe un objetivo yoico. Desde el no-yo acontece la misma realización (sin valoraciones parciales, ni pensamientos egoístas). Es la consciencia individual no personal.

Estamos ante una Realidad descondicionada que se sitúa más allá de la Vida y de la Muerte, fuera del campo de la Mente superficial. Se percibe ahora el enorme grado de libertad alcanzable con la liberación del yo: Todo es puro presente, pura Práctica, pura experiencia. Experiencia-práctica. Se practica la experiencia. Eso es Zen. Todo hecho desprovisto de yo, es realización. Siendo así las cosas, hay espontaneidad, hay libertad. El perfecto estado de libertad es inconsciente. Más allá del pensamiento. Si el pensamiento es Dharma, ¿Cómo hacer o no hacer para que el pensamiento sea realización?, siendo totalmente pensamiento. Pensando, tiene que pensar el cosmos en mí. Existe un pensamiento regenerado, no yoico. Pensamiento Mushotoku, sin meta ni objetivo egoísta. Pensamiento eficaz o justo.

Por eso al principio hacemos Za-Zen, para superar el vicio del pensamiento interesado o identificado con el yo-objeto. Puede haber un pensamiento no egocéntrico. El pensamiento es consciencia si está dirigido por el cosmos (fluyendo con el TAO). Si hay direccionismo del yo y sus intereses, ese es pensamiento egocéntrico.

Liberación significa, pasar de un estado a otro en la forma de funcionamiento de la mente. Pero hay otras maneras de percepción que no son pensamiento.

El verdadero Za-Zen es realización, no es para algo sino consciencia total, vigilancia total, apertura total.

)Cómo hacer el no hacer?

Se quita el porqué y el para qué, causa y efecto (yoico), y queda el cómo. Para hacer el no hacer, hay que ir por detrás de alguien que sepa el cómo. La Iluminación consiste en hacer lo que hace el Iluminado. Estar con él.

Hay muchas reglas para practicar Los Cómos:

11-Mejora todo lo que toques.

21-)Cómo como?.

31-)Cómo me levanto?. Con la totalidad de mi, sin restricciones, sin yo. Levantándome.

Poco a poco, La Practica va Realizando, hasta hacerse inconsciente. Este sería el control de la mecánica: Hacerlo de manera natural, atenta. Estar atento con una atención Vacía. Entonces hay atención fresca, hay hecho realizador. El "cómo hacer" es con atención completa al presente, en la cosa, unificados, donde desaparece el dualismo sujeto-objeto: en el hecho. No excluir Nada (no-dualismo) y saborear la no exclusión: Unidad y Variedad.

El sabor del Zen es el Rum-Rum-, más allá de las preguntas, más allá del pensamiento. Es la Budeidad que funciona. "Desde el principio mismo, ni una sola cosa. En esa ni-una-sola-cosa, hay tesoros inagotables".

LA LLEGADA AL ZEN

El ZEN no va a favor de nada ni en contra de nada. No es un sistema religioso o filosófico, psicológico, estético, etc., como tampoco es un método para algo. Solamente nuestras limitadas capacidades de percibir los acontecimientos nos obligan a ponerle nombre y creer que hemos acertado. El ZEN es una experiencia de totalidad de nuestra consciencia ilimitada. Otra cosa es, aunque la anterior no deje de ser, que produzca unas saludables consecuencias ordenando los aspectos diversos de nuestra personalidad. Desde este punto de vista que sólo sirve para quien solamente cree en sus propios pensamientos, pretender tal experiencia desde sus criterios personales de deseo o necesidad, como por ejemplo; acabar con el sufrimiento, curar o mejorar de salud, sensibilidad o seguridad intelectual, aunque sea lógico, cualquiera de estos enfoques es reducido por interesado para los objetivos del Yo. La Experiencia profunda es alógica, arracional. Es anterior al concepto, al nombre.

Afortunadamente el practicante abierto y sincero, descubre por sí mismo que el Camino está sembrado de otras muchas cosas útiles.

Forma parte de tal Camino el descubrimiento de los obstáculos, nudos, callejones sin salida, defensas innecesarias, prejuicios y miedos... en los que su personalidad se autoafirma y huye. El descubrimiento de lo falso hace sabio al hombre y a la mujer que se arriesgan.

Pero ¿Por qué arriesgarse?. El EGO vulgar tiembla ante este concepto construido con cientos de pequeñas y grandes situaciones almacenadas en su consciencia, memoria pasada y, arriesgarse no más allá de perder algo para ganar algo.

El ZEN sobrepasa precisamente el egoísmo, suprimiendo la meta, el objetivo, la idea del logro. Aquí es donde comienza la libertad en términos de consciencia sin objeto, vacía de conceptos, imágenes, nombres, deseos.,etc. Es una consciencia transparente, la consciencia es Nada. Sí hay consciencia, sí hay estado despierto y alerta, sí hay vigilancia y todos los sentidos están abiertos, pero no hay contenido previsto, adjetivado, interesado. Consciencia de Nada para Nada es sólo consciencia. No ego.

Los seres humanos pasamos a este estado de disponibilidad solamente cuando pedimos ayuda desesperada o bien tenemos intuición y coraje.

Pedir ayuda es un acto de reconocimiento de la propia impotencia, de la propia ignorancia para solucionar conflictos que se repiten y dan como resultado la sensación de vida vacía, falta de interés, cansancio o hartazgo de pruebas, luchas, métodos, cursillos, lecturas, amistades, viajes...etc. Distracciones al fin y al cabo que retrasan el momento de ponernos seriamente a encontrar respuesta a las grandes interrogantes: quién soy yo en realidad, cómo madurar, de qué guiarme, para qué estoy aquí, qué me falta o sobra, por qué mi vida es así, soy diferente o no, tengo mala suerte, cómo vivir.....

Un largo camino confiando en nuestro EGO para sentirnos engañados, defraudados, para ver que no se atribuye al propio Yo tanto error y sí a los demás. Estas preguntas sostienen todavía una idea de cambio para la felicidad, el bienestar o la eliminación de lo que nos hace sufrir. Todo esto es idealismo. Estamos condenando el resultado por proyecciones y previsiones. Es decir, continuamos en la consciencia superficial. Los deseos se fundamentan en ideas, recuerdos de bienestar.

Nuestro Guía de ZEN nos ayudará a sobrepasar estos enfoques discriminatorios y limitadores para poder pasar a experimentar otras formas o niveles de consciencia. Pero esto no significa que al experimentarlos perdamos los anteriores, sino que quedan incluidos en la progresión. Este es un miedo frecuente carente de base. Es como si temiéramos olvidar nuestros 10 años al cumplir los 20... etc. El gran EGO sabe, como parte de la consciencia que es, conservar el hilo por el que cada cual se reconoce a sí como algo subjetivo, que no diferente de los demás, hasta el día de su extinción.

Cuando llega el momento de reconocer el pequeño EGO, sus componentes, todos los Agregados puestos sobre el campo de la consciencia original desde el útero materno hasta hoy, ha terminado su función como director tiránico de nuestra existencia, estamos en las condiciones adecuadas para dar el paso siguiente aprendiendo a reconocer lo útil de esa etapa que, aunque vulgar, conduce a las siguientes, a pesar de que pocas personas las sigan.

No se trata de eliminar las ilusiones sino de reconocerlas como tales. Es infantil pretender que todo se adecúe a nuestros deseos o patalear de resentimiento cuando no ocurre lo deseado o envenenar nuestra personalidad y autodestruirnos en prácticas más o menos violentas. Todo esto es enajenación, estar en ajeno, porque todavía no somos nosotros mismos.

El gran asunto es desapegarse del propio EGO, desapegarse de los deseos, los proyectos, las ilusiones, aprendiendo a percibirse sin él en cada momento presente, y con él o en él en la avanzada experiencia profunda. Liberarse. Aprender a vivir. En caso de que nuestra personalidad esté desarrollada hasta niveles éticos o estéticos, quiérese decir, que dispongamos de cierto grado de libertad autocrítica del propio yo y sus cualidades negativas, aspirando a mejorar o depurar el funcionamiento y operatividad de nuestros conocimientos o bases de actuación (personalidad postlógica), hay posibilidad de ejercitarse en el Desapego.

En el caso de que se trate de personalidades con consciencia menos evolucionada de carácter primitivo, elemental, irracional, afectivo o emocional, solamente la vía del sufrimiento insoportable parece el obligado para abandonar globalmente su EGO a la vista del resultado de sus actuaciones, siempre en gran medida conducentes al negativismo, la lucha, la cerrazón, la destrucción de sí o de otros (personalidades prelógicas) hay posibilidad de Desapego.

En el caso de que se trate de sujetos con alto desarrollo del nivel de consciencia

lógica, racionalista, su rigor mental y sus aficiones científicas aparentemente abiertas o totalizantes, abandonando las anteriores por menos útiles o perfectas aunque les agraden, hay probabilidad de Desapego.

Pero estas tres personalidades descritas desde una perspectiva culturalista, son discriminatorias, no son realmente globales, totalizadoras ni intuitivas, por lo tanto son propiciadas por nuestro flexible sistema de pensamiento debido a lo cual LIMITAN. Al establecer diferencias jamás llegan a lo común, esencial u original. Sin embargo cualquier comienzo es válido. Todo son aproximaciones. GIDAN: Aal que llama, se le abre@.

El ZEN, sin negar el interés de todos estos enfoques que pueden ser útiles, se sitúa en una experiencia anterior a todo pensamiento , sin pensamiento o más allá de todo pensamiento.

El personaje (persona=máscara en griego) de esta película cuyo guionista, productor, director, actor, tramoyista y espectador es él mismo, el EGO, protagoniza un sueño y como todo soñador busca situaciones que en el pensamiento son como desea pero no así en la vida social, familiar, profesional y política, acusando la no coincidencia al mal hacer de los demás, defendiéndose y separándose cada vez más hasta quedarse solo, incomprendido y quejoso. Una inmensa mayoría de seres frustrados y aislados conviviendo mientras proyectan sus frustraciones y resentimientos en un mundo donde no es difícil reconocer su ambiente y directrices, donde reina el "Yo y lo mío"; un lugar donde para conservarlo y para acrecentarlo es necesario luchar, agotarse, compensarse, conspirar, criticar, ambicionar..., etc para acabar resumiendo en el mejor de los casos, que todo ello no es gran cosa, es la imagen de la neurosis paranoide, la de un soñador a quien lo único que no se le ocurre es despertar a la auténtica realidad, tal como le ocurre al durmiente, que sufre pero no se despierta.

Todo este trasiego, toda esta cháchara mental en soledad, toda esta dinámica ambiental, el anciano la califica de vacía, sin sustancia y en su desprecio valora la tranquilidad, la paz la serenidad.

Esta madurez aún ciega, la proporcionan los años, es decir, una manifestación de la naturaleza, tanto en el cuerpo como en la mente.

El vacío y los fenómenos o sucesos no son dos sino uno, como las dos caras de la hoja en la que escribo. Es el movimiento de la energía sin causa, sin efecto, si lo miramos más profundamente, es la sabiduría del Universo incomprensible. Vacío y forma, forma y vacío, el vacío se hace forma, nombre, vuelven a la nada y así sin interrupción, siguiendo leyes naturales. No sabemos nada de nuestros bisabuelos de hace cien años. No sabrán nada de nosotros en otros cien. Todo es Nada.

Pero esta forma y este vacío no existen por sí mismos. El EGO no existe por sí mismo, es una manifestación, como tampoco el nombre, el uso..., etc. Todo cambia, desaparece, se transforma, muere,)Para qué apegarse tanto a tanta relatividad?.

La profundidad del mar en cuanto mar, no es diferente de la superficie, sino variedad en la forma única. La variedad de las veintemil especies de aves, de peces, de plantas y el millón de insectos o más, no consiguen disminuir en nada la unidad de la naturaleza. Variedad, unidad, identidad. La mismo en las Personalidades de la especie humana. NADA ES TODO.

Hay unidad en todo y esto es el Todo. En la Nada, Nada. Pero esta Nada es consciencia presente e inexplicable, el origen. No es ausencia de algo. La Nada se manifiesta en Todo.

Percibir en nuestra consciencia, nuestra consciencia misma en Unidad del Todo, en la Nada, idénticamente, es la Gran Función: Entrenarse en la percepción justa imparcial es el propósito de la ayuda del ZEN. "VER". Ver en cada apariencia, fenómeno o forma, el Todo original, la Nada viva. VER ES VIVIR. VIVIR ES VER MÁS ALLÁ DE MÁS ALLÁ. Esto es el Eso indescriptible que está en nosotros mismos. No comprensible sino experimentable.

DOKAN, el anillo de la Vía del Zen simboliza la continuidad circular del Todo a la Nada, de la Nada al Todo, sin tiempo y también simboliza la continuidad en la práctica por parte del practicante; independizado de causas, obstáculos, recaídas, errores, aciertos... unificando cuerpo y mente, trascendiéndolos.

EI ZAZEN SOTO (LA MEDITACIÓN)

LAS INSTRUCCIONES Y LAS CONSECUENCIAS DE SU PRÁCTICA EN LA COMPRENSIÓN Y PROGRESIVO DESCENSO EN LA PROFUNDIDAD DE LA CONSCIENCIA EXPERIENCIA

Siguiendo las instrucciones con detalle y gran atención o precisión, vemos que a cada pasito ocurre una Experiencia NUEVA, que va a influir en la capacidad perceptiva subsiguiente de la totalidad de las percepciones ordinarias y cotidianas.

Primeras Instrucciones

Una vez sentados comenzamos a observar nuestra mente. Aparecen pensamientos que son identificados como tales. La instrucción es no seguirlos, no desarrollarlos porque conducirán a la distracción. Concentrando la atención en la respiración, desaparecen sin necesidad de luchar contra ellos. No es necesario oponerse a ellos. Dejamos en libertad la capacidad de pensar mecánica inconsciente, no la intencional y la sugerida subconsciente que es otra cualidad del pensamiento, la capacidad o función creadora y asociativa; un pensamiento lleva a otro. La cualidad intencional consciente es la que lo provoca por el "quiero pensar en esto o lo otro", por deseo de cálculo o de reflexión.

De esta manera identificamos estas cualidades de la consciencia-pensante que comúnmente ocurren mezcladas y no distinguimos la mecánica, la asociativa, la voluntaria y la distracción que suponen.

Consecuencias

La posibilidad de observar nuestros pensamientos nos conduce a experimentar la capacidad de pensar y observar las tres cualidades básicas del mismo: Pensamiento inconsciente o mecánico, asociativo e intencional y sus secuencias valorativas, relacionadoras con sus acompañantes emocionales que traslucen la personalidad de cada sujeto, sus inclinaciones, preferencias, previsiones, ilusiones, miedos, defensas..... etc.

La primera consecuencia práctica de estas observaciones es que muchas personas por primera vez, caen en la cuenta de que tienen pensamientos de las tres clases especificadas, de la misma manera que tienen manos, las manos no nos tienen a nosotros sino nosotros tenemos a las manos. Nosotros tenemos los pensamientos. Esto significa un distanciamiento, la identificación del pensamiento como instrumento y una facultad, pero de ninguna manera el asiento esencial de nosotros mismos. Es nuestro EGO pero nuestro EGO no es nosotros.

Como cuando miramos un espejo, la imagen es yo pero yo no soy la imagen.

Así no podremos ya nunca más identificarnos con nuestro EGO.

En segundo lugar, el descubrimiento: "Mi EGO no soy yo" es caer en la cuenta de que esta observación la estamos haciendo desde otra consciencia diferente de la del pensamiento. Quien lee en su propia mente es el lector.

En tercer lugar, descubrir que el pensamiento puede ser detenido, borrado, eliminado, controlado, cuando colocamos firmemente la atención en la respiración o la postura. Esta energía intencional, es descubierta como un poder, aunque sea momentáneo, sobre el pensamiento. Al mismo tiempo descubrimos el poder opuesto: la fuerza del pensamiento que nos lleva, si no hay atención, por las injerencias que nuestra personalidad propone, los asuntos que deseamos y los que tememos, con lo cual nos atamos al sistema dualista, antagónico y limitador, condicionante y condicionado, de las sensaciones, las emociones y la conducta.

En cuarto lugar, podemos tomar posiciones frente a estos hechos pudiendo oponernos a una dependencia mecánica.

Pero este condicionamiento, este hábito establecido por años de repetición y reforzado por creer que es Yo, se ha llegado a englobar al cuerpo e incluso a sus funciones, debiendo este expresarse para ser reconocido de manera semejante al pensamiento: por sistemas automáticos, asociaciones inconscientes, significados simbólicos, como instrumento para los deseos del EGO. Pero no vemos su libertad ni real naturaleza porque nuestros ojos son los del EGO. Este dualismo mente-cuerpo con predominio de uno sobre otro según las circunstancias, comienza a debilitarse a partir del momento en que observamos las consecuencias de la Práctica del segundo grupo de instrucciones.

Segundas Instrucciones

Aprendizaje de la postura justa y la respiración justa. La primera está bien descrita en el FUKANZAZENJI pero no así la segunda, que consiste en una inspiración

natural y una espiración prolongada (al menos tres veces más larga) forzando ligeramente al final, a la altura del ombligo, de manera que se expulse el resto del aire. Todo esto sin mover el tórax, solamente con el abdomen.

En todo entrenamiento, el aprendiz no debe utilizar juicios que provengan de sus propias creencias. El aprendiz lo es porque no sabe, permitiéndole esto dejar libre su consciencia para lo nuevo. Esta negación de sus propios pensamientos, su EGO, debe esperar que no se produzca constantemente, sino por momentos, consiguiendo la concentración y alternándose con distracciones hasta que fortaleciendo su atención por incontables repeticiones domine crecientemente y sin proponérselo, su barullo mental.

Consecuencias

La realización de estas segundas instrucciones frecuente y repetidamente a pesar de los fracasos, es una experiencia del cuerpo por sí mismo. Las observaciones de las sensaciones orgánicas independientemente de la utilización del cuerpo por parte del EGO como instrumento para sus logros, es también una nueva experiencia de Libertad en si misma. Igualmente nueva, es la experiencia de percepción de los estímulos exteriores no condicionados por los deseos del EGO, ni por sus temores. Es por esto por lo que lo llamamos Nueva Experiencia de Libertad o Percepción directa porque está momentáneamente liberada del condicionamiento. Es una percepción primaria que no depende de interpretaciones ni estas deben ser hechas, una vez que ocurre dicha percepción. Es necesario insistir en este último punto porque si es interpretado, el EGO se apropiará de la Experiencia, creándose un círculo vicioso de caracteres dualistas que reforzarán al Yo, bien porque resolverá "huir" bien porque se las atribuirá egocéntricamente.

La experiencia de esta consciencia es otro nivel de consciencia cuyas consecuencias son maravillosamente actualizantes porque es la misma consciencia cósmica de todos los seres sensibles.

Este acontecimiento percibido por el sujeto imposibilita la diferenciación en este nivel entre Yo y No-Yo. Entre Yo y otro Yo, dada su identidad.

A partir de este momento la peregrinación por los niveles de la propia consciencia ensancha por sí misma la percepción de tal manera que la flexibilidad alcanzada permite al sujeto una experiencia extraordinariamente rica de sí mismo. (Recursos desconocidos).

Observando como se conduce según el nivel de consciencia que utiliza, sus sentidos, emociones y pensamientos, en lugar de estar sólo reducidos a un campo elemental y limitado por sus valoraciones personales antiguas, se han ensanchado hasta hacerse ilimitadas. Distingue así, lo que es el Camino del Corazón; liberados los sentidos en su propio SATORI e igualmente el pensamiento, el hombre varía de consciencias como el año de estaciones sin dejar de ser él mismo. La Variedad así, es manifestación de la Unidad. "Fenómenos y vacío se interpenetran". Apariencia y realidad son NO-DOS. Esto es Práctica-Realización.

Llegado este punto, el practicante que ha necesitado de su SHANGA y su maestro para no desviarse, les va a necesitar más aún, puesto que las sutilezas del engañoso EGO que ha ido descubriendo, van a ser más finas y difíciles de reconocer.

No teniendo que defenderse de ciertos temores ni perseguir ciertos deseos, su sistema defensivo también se ha relajado porque ya no se trata de un Yo simple e infantil, sino evolucionado. Asistir como primer espectador a este sutil juego es, aunque sólo fuese por esto, un experimento apasionante y también tranquilizador. Sin embargo tanto los aspectos psicoterapéuticos como filosóficos y otros, nada tienen que ver en importancia con la experimentación íntima de la propia consciencia, por la que cada acción recupera la agilidad y la frescura de lo completamente nuevo cada vez que se realiza. Este descubrimiento del presente como lo único vivo, llevaría mucho tiempo de explicaciones y jamás se acercaría a la calidad de vivirlo siendo por esto por lo que lo llamamos lo Inexplicable. No es secreto, sino íntimo. Intellectualizarlo es degradarlo y confundir. La vida es para ser vivida. Está más allá de la racionalidad, la razón una vez que ocupa el lugar de la función adecuada es un magnífico instrumento propio de la naturaleza humana, cuyas verdaderas funciones hemos de descubrir precisamente.

El objetivo del ZEN es un no-objetivo. Ello se debe a que "ser el que soy" no puede constituir meta ni obtención alguna para el EGO del principiante. Cuando esto es así, estamos a un nivel de consciencia distinto del habitual, extremadamente superficial, ya que el EGO funciona por objetivos, metas o logros, acumulándolos en su memoria desde donde van a continuar reforzándole y condicionando. SHOTOKU.

Cuando la Práctica es MU-SHOTOKU (sin objetivo, sin idea de beneficio), el pensamiento no condicionado es directo y primario, llamándole en nuestra Práctica, pensamiento natural, original, libre. Es entonces HISHIRYO. SHIRYO=pensamiento, MU-SHIRYO=no pensamiento. HISHIRYO = pensar sin pensar .

El desarrollo y la profundización de este tipo de consciencia-pensamiento corresponde también a otro nivel de consciencia de mayor madurez, transformando inconscientemente la personalidad (reestructuración).

El practicante que crea que con esto ha llegado al final del proceso, se equivoca, porque el encuentro de estos dos tipos de experiencia de mayor profundidad de las habituales debe ser unificado para poder prosperar al siguiente nivel de consciencia.

Esta nueva manera de percibir el cuerpo y la mente deber ser igualmente sobrepasado, dicho con mayor exactitud, abandonada, voluntariamente dejada atrás, olvidada, perdida, dejada caer. Esto es JIN SHIN DATSU RAKU. Una vez que esto está firmemente decidido, por esto mismo o en esto mismo, el siguiente nivel aparece, y lo llamamos SAMADHI. NADA. No queda NADA. ESTADO DE GRAN MUERTE del Ego.

Pero la nada que es ausencia de pensamiento, no es la Nada Presencia. El campo de la consciencia, calmado, limpio y transparente va a permitir al practicante maduro percibir como un espejo, que lo hace sin sufrir modificación alguna. Esta consciencia es la consciencia original, natural, tal cual es la consciencia vacía, reflejándose en ella las cosas tal cual son, verdaderamente y sin distorsiones egoístas, egocéntricas, egóticas. Esta es la Talidad de la Consciencia y la Talidad de las cosas.

Esta etapa es la del Despertar de la Consciencia y lo anterior se percibe como un sueño. BODAI SHIN significa esto, el propósito de continuar el Gran Plan de lo Inexplicable, el Gran Plan del Cosmos en nosotros mismos, esta vez voluntaria y conscientemente. Esta es la única filosofía creíble, la del Naúfrago, el fracasado que intuye más allá de los razonamientos que la vida no puede ser Alo vivido antes @. Este sujeto de experiencia ya ha aprendido "lo que no es" pero aún no sabe "lo que es".

En la "etapa del sueño" nos identificamos con los pensamientos, es nuestro EGO. Desconfiando de esto, hay personas que "naturalizan" su existencia Adejándose guiar por su cuerpo @. La identificación con el cuerpo desemboca en un comportamiento instintivo, de atención orgánica irracional o autojustificativa ya que se conserva el mismo EGO del placer, llamándolo con frecuencia "exprimir la vida", "vivir el presente", "tener experiencias"; frases patéticas y desesperadas de la misma raíz egótica y autodestructiva que desembocan en sufrimiento para sí y para otros igualmente.

La identificación con la mente o con el cuerpo conservan el dualismo de uno frente a otro, de uno al servicio del otro. Esta visión no es visión, sino ignorancia, ceguera. De nuevo el enfoque personalista e interesado, limitado al placer y temiendo al dolor.

Llegados a este punto apenas comprobar que profesionales o no del asunto de la vida, amor o libertad, actúen desde presupuestos teóricos resistiéndose a la comprobación en sí mismos de su propio Origen, su propia Naturaleza y se niegan a vivir en la lucidez de la propia experiencia profunda, más allá de lo personal.

Padres y madres, médicos, maestros, biólogos, ecólogos, artistas, sacerdotes...manipulan conceptos en la zona superficial de la consciencia, relacionan pensamientos y construyen teorías imaginativas, fantásticas o científicas teniendo como base de inspiración, pensamientos. Todas las filosofías están por condición atadas a las palabras. Sin embargo, la experiencia ZEN no tiene relación alguna con ellas, es una experiencia anterior a las palabras. Por ser una experiencia de la Profundidad de uno mismo y de todo lo existente vivo o sensible, no tiene forma alguna, no es imaginable, discutible, modificable, troceable. "El espíritu no se deja atrapar" por la consciencia superficial pensante. La Sabiduría no es conocimiento.

Si tras la experiencia de la Existencia Personal-Social descubrimos el Origen, la

Vida, todo el comportamiento se convierte en auténtico potencialmente. Ahora queda cargar con el propio Yo en sus deformaciones más difíciles de movilizar, más automatizadas. Pero el Practicante también puede trascender esta situación si su entrega es generosa.

CAPÍTULO 2

COMO COSER CUANDO SE ACABA EL HILO. REBELIÓN ESPIRITUAL UNO. PRIMERA REPROGRAMACIÓN

Las Cuatro Nobles Verdades. El Ego, Socialización y Condicionamiento. No libertad. Estructura y Superestructura. Identificación con el Ego. La Etapa Egoísta. Lo Mundano. Lo Transpersonal, más allá del Ego. Apego y Desapego. La peregrinación del Estrés. Más allá de las palabras. La nada. El Egocentrismo. Aprender a Vivir. Lo Bueno y lo Malo. El Control de las Pasiones. El Vacío, la Nada, Disponibilidad. Desequilibrios de la Civilización. Lo que ofrece el Refugio del Zen. Budas Grandes, medianos y pequeños.

"COMO COSER CUANDO SE ACABA EL HILO"

Aprender a vivir más allá de las ilusiones y las desilusiones es lo que intentamos hacer todos, Budistas o no. Intentamos dar fuerza a nuestros proyectos, animarnos a conseguir metas y a no deprimirnos demasiado cuando las cosas van mal.

La diferencia está en que el Budista sabe esto y trata de entender la causa para así evitar el sufrimiento.

Hace dos milenios y medio, el Buda histórico reflexionó sobre ello intentando encontrar una respuesta al sentido del sufrimiento, legándonos a través de las generaciones, su enseñanza, enunciándola básicamente en sus Cuatro Nobles Verdades Verificables por todos cuantos se hicieran la misma pregunta.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Mucha gente no identifica sus sufrimientos. Sufre pero no sabe que sufre o no lo llama sufrir pero padece pasivamente y para ellos Buda explica en qué consiste el sufrimiento y así reconocer que no sabíamos, que éramos ignorantes de ello. El sufrimiento es estar separado de lo que se ama o llegar a perderlo, que es lo que no se desea. Algunos acontecimientos lo expresan con claridad, como el nacimiento (de la mente y el cuerpo), la enfermedad, la vejez y la muerte tanto padecidos como pensados y temidos. Pérdidas y no ganancias.

El apego y el deseo a la forma de cómo queremos que sucedan las cosas, es una atadura muy difícil de neutralizar. Tenemos adicción a nuestros pensamientos y deseos puesto que los obedecemos "ciegamente" creyendo que son nosotros mismos, de manera que somos controlados por ellos.

Cuando no sabemos estas cosas, no aspiramos a liberarnos de ellas. Se trata entonces de un bajísimo nivel de desarrollo de nuestra propia consciencia puesto que no se ve a sí misma y no puede autocriticarse. En este caso Buda nos enseña a superarlo como él lo hizo, que consistió en darse cuenta de la causa del sufrimiento hasta el punto de que cuando consigamos suprimirla, variará el efecto; "muerto el perro se acabó la rabia". El perro es el Ego, de egoísmo. Egoísmo de exageración de los deseos, las ilusiones, los sueños, los logros que "la vida" nos va a venir a empañar, oscurecer o quitar (como si debiera respetarlos!. Pero eso no es la vida, sino pensamientos interesados y egoístas sobre ella, corrientes, vulgares, ignorantes. Apegarnos a ellos es lo que nos produce sufrimiento, la resistencia a perder, el orgullo, la importancia personal. Cuando no hay esto, sino vacío, no hay un alguien a quien dañar. Cuando lo que hay es nadie, no hay un sufriente.

Esas son las dos Primeras Verdades: qué es el sufrimiento y cuál es su causa. Por el ejercicio de la Tercera Verdad experimentamos el Camino Óctuple de la intuición, la atención, la voluntad, la confianza, los medios de vida, el esfuerzo, la acción y la meditación justas, ajustadas a las enseñanzas de Buda.

Todo está interrelacionado: por el sufrimiento descubrimos nuestra incapacidad para salir de él en el caso de que dejemos caer el orgullo y reconozcamos la ignorancia, el desconocimiento de tales enseñanzas. Por la ignorancia, la necesidad de aprenderlas. Con su Práctica aprendemos a liberarnos del Ego dictador del deseo, el apego y su efecto el sufrimiento. Este es el Gran Camino de la Emancipación, la libertad y por tanto del Verdadero Ego, transformado, verificado y lúcido fundamentado en la percepción unificada del sujeto y el objeto, en la fusión de la Consciencia original y cósmica, la propia de nuestra verdadera naturaleza. Esto es para nosotros madurar encontrando el sentido del sufrimiento, las etapas de la existencia, la evolución de la propia mente en los diversos niveles de la consciencia, la vida y la muerte; paz y normalidad.

EL EGO, SOCIALIZACIÓN Y CONDICIONAMIENTO

A partir de aquí vamos a recorrer el guión expuesto estudiándolo insistentemente, con mayor atención y detenimiento.

El punto de partida de un ser humano individual está en el comienzo de la vida en la tierra, en la evolución de las especies, en la genética que nos acompaña como carta o mapa a desarrollar en parte, miles y miles de consciencias orgánicas que regulan el funcionamiento del cuerpo, millones de organismos vivos que nos acompañan y sirven y una consciencia pensamiento que seguramente recoge información de todas partes vulgarmente designadas como del interior y del exterior (separación convencional), una consciencia que trabaja con identificaciones, decía, de sonido, sensaciones, experiencias que desconocemos cuándo comenzaron realmente, pero daremos por bueno que poco antes de nacer, colocándose en unos espacios que se dicen cerebrales, inocentes como un papel en blanco, virginales si no tenemos en cuenta todo lo que condiciona lo dicho ya, pero sobre la que sí se puede influir enseñándola conductas, indelebles, complejos de sentimientos, pensamientos, Yinterpretaciones variadas de los mismos, según las circunstancias y las situaciones que se repiten insistentemente acompañándose de premios y castigos de las más variadas clases, órdenes, intensidades y refinamientos en las situaciones tradicionalmente conocidas como la familia, la escuela, la TV-radio, cultura popular, trabajo, política, economía, cama, cocina, bar, Yestructuradas en el tiempo libre y el de trabajo, las instituciones públicas y las privadas, las legales y las ilegales Yinterminablemente por fortuna.

Cuando con los años esta información es procesada, ordenada, seleccionada, valorada Yetc., por él "me gusta y el no me gusta" y el sujeto cree en ella como él mismo, podemos aceptar aproximadamente que se ha ido gestando un Ego. (Este proceso está muy bien descrito en la antiquísima Dodécuple cadena del condicionamiento o de la Causalidad, en la introducción al Shobogenzo).

El aprendizaje de estas costumbres y hábitos, constituye la domesticación o socialización del sujeto que queda capacitado para convivir en sociedad. Como

ser sociable dispone de una guía mental por la que distingue (dicen los juristas) entre el bien y el mal base de la responsabilidad, entre lo que le conviene y lo que le perjudica, entre lo que debe y no debe pensar, sentir, hacer y proyectar, ilusionar, aspirar, desear, tener. Así dispone de un lugar en la sociedad, tiene derechos, es persona de mayor o menor importancia según su poder y prestigio tanto en público como ante sí mismo. (Autoimagen que los demás halagarán según el beneficio que logren de ello). Aleccionado y así adiestrado el sujeto funciona, en una proporción difícil de medir, como un autómatas que cree no serlo, porque uno de los registros del programa así lo dice, sin embargo sus conductas son típicas, prelógicas o lógicas, por lo tanto previsibles y por lo mismo manejables.

Este eficaz sistema general que crece manipulándolo todo y cada día con más medios, que habría de estar al servicio de la protección de la especie (sentido común como sabiduría de todas las especies, "sentido en común") y que ha producido maravillas civilizadas, no ha podido evitar el desarrollo de la tecnofilia o afición desmedida al botón que da el poder al ignorante (simplemente cualquiera da a un interruptor y se enciende la luz) porque es propio de niños grandes hacer juguetes peligrosos; peligrosidad o destructividad neurótica, egocéntrica, típica de la interdependencia del artificio Ego-sociedad como reflejo uno de otro, que en otros tiempos se llamaba perversión, denunciada hoy por los agrupamientos maternalistas proteccionistas. En este corredor o estrecho pasillo para lo comprensible y apercebido para ver más allá de los dualismos originalmente tópicos de perdedores, ganadores, hombres-mujeres, Y. norte-sur, conmigo-contra mi, yo-tú Y resulta irónico ver como se hace del humano (más bien todavía inhumano) el centro de la dinámica de la biosfera cuando ya se están buscando mundos, segunda vivienda, para salir volando, como también resulta irónico contemplar cómo los artistas del soliloquio (pintores, escultores, arquitectos Y) intentan reciclarse a través de la materia y la forma, y los de la comunicación, psicólogos o psiquiatras a través de la enfermedad, no del paciente, o los políticos a través del voto y no del ciudadano, es una proyección sobre los objetos porque parece que aún no hemos entrado, como cultura, en una relación que no sea la de conceptos-emociones con conceptos-emociones sólo en mi cabeza, usando al otro como instrumento de mis sueños y no como yo mismo. Pero antes habría que comenzar con las relaciones entre yo y yo mismo, donde interviene la relación apropiada con formas de vida inteligente vegetal y animal demostradamente longevas, puesto que vienen evolucionando desde hace cientos de millones de años con su sabiduría cósmica que los humanos despreciamos.

NO LIBERTAD. ESTRUCTURA Y SUPERESTRUCTURA

Si he conseguido explicar un poco la identidad que hay entre la estructura social-cultural y la estructura de la mente superficial, la idea de la libertad resulta visible puesto que se trata de la capacidad de elegir entre la variedad de lo conocido (bien

poco). Pero si hemos entendido bien, vemos que quien resulta elegir es la superestructura.

El sujeto no puede evitar reconocer que no ha elegido nunca nada, que lo han hecho sus inclinaciones, miedos, gustos, preferencias, y deseos de ganancia. Por eso mismo es egoísta, egocéntrico, egolátrico, ego-ego, ego-yo. Y a esta divinidad la podemos llamar superestructura en el sentido de inexistente y eficaz hipertrofia que convendría investigar.

IDENTIFICACIÓN CON EL EGO

Estar identificados con esta superestructura es lo deformado, lo neurótico, lo destructivo y deformante adquirible, contagioso y mantenedor de un orden útil para todo el que así lo crea y maléfico para el que lo descubra. Por tanto se trata de un asunto netamente individual. Aprender a vivir sólo puede hacerlo el que sabe que no sabe. Sólo puede hacerlo el que está dispuesto a desmontar un sistema de preguntas -(pocas) y respuestas (pocas). El sistema ignorante tiene una asombrosa capacidad de combinatoria defensiva lógica, ilógica, prelógica consciente e inconsciente, aunque nunca alógicamente (por definición) ya que su función se basa en conocimientos cuya META es mecánicamente supervivencial y de ganancia. Todo esto significa trabajar, para cambiar, con una mente vacía, sin pensamientos, sin objetivos y en acciones elementales o de sentido desconocido, adiestrándose de la mano de otro Y.etc, hasta poder utilizar de nuevo las palabras, ESTRUCTURA, con el sentido nuevo, no las aprendidas en el contexto social-sufrimiento, sino en el contexto Sanga; mente vacía que un día será individual, el verdadero yo de ampliadísimos límites y perceptividad ensanchada sin superestructura dominante. Cuando el pensamiento se niega a sí mismo, comienza la inteligencia. Es cierto que no podemos evitar el sufrimiento de creer en una falsa realidad pero este enfoque dualista e inconsciente, nos permite pasar al escalón siguiente, el de una verdadera realidad con verdaderas palabras, sentimientos Y límites observables por un verdadero pensamiento. La estructura sigue siendo el lenguaje aunque con otro sentido. Las cosas siempre fueron las cosas. La superestructura el Gran Vacío.

LA ETAPA EGOÍSTA

Así visto, se trata de una evolución de la consciencia. Por tanto nada de lo que avergonzarse. El egoísmo es una etapa. Es como si a los 50 años tuviéramos vergüenza de los tres años, cuando nos hacíamos pis en la cama. El "retraso mental" que significa no continuar con la evolución de la propia consciencia, significa no participar de la calidad de la vida y continuar como prolongaciones y servomecanismos del sistema, ideologizados con significaciones altruistas, humanistas,... o supervivenciales que autojustifican como a los que dicen sacrificarse por los demás, hacer las cosas por los demás, dicen prescindir de algo

por los demás, incluidos los hijos, sin ver que el significado que los demás tienen en su mente es exclusivamente de su mente egoísta y sólo está en su mente, no teniendo más salida que seguir atados a ese significado y obedecerle. En estos casos el autoengaño es fácil y también la autoglorificación.

Liberarnos del amor y del odio, así como de lo sagrado y lo profano, nos sitúa en una posición apasionante (punto cero! de diferente sabor y recuperación de la agilidad y la frescura de otros tiempos. Ir más allá de las contradicciones, de lo uno y de lo otro, claro y oscuro, me gusta - no me gusta, vida - muerte, es un ejercicio espiritual, por llamarlo de alguna manera, donde se armonizan pensamientos, sentimientos y actos, donde es posible la flexibilidad de ser llevados por Ello, lo Uno y lo diverso, el Todo y la Nada, la unidad en la que nada es opuesto sino simultáneo, de variados órdenes interdependientes, lo real. Añadir Cósmico es decir global, ilimitado, indescriptible y sin embargo presente momento a momento.

LO MUNDANO

El espectáculo del mundo es obscuro, injusto, loco, disarmónico, destructivo, desequilibrado a la vez que en otros lugares del mismo mundo está ocurriendo simultáneamente lo opuesto. En algún sitio y en miles de sitios las cosas son interpretadas a la inversa así como en medio de las cosas que van mal algo va bien y viceversa.

El Ego, es un reflejo de todo eso, todo eso es un reflejo de todos los Egos. Puede ser que todo cambie y que todo pase? Cada uno ha de experimentarlo por sí recorriendo el Camino. Cada cual ha de resolver la disconformidad, el desequilibrio, la ilusión y la desilusión de la vida en el mundo. El que intuye que dentro de todo esto hay un tipo de armonía, como la cósmica que todo lo abarca, la persigue y la encuentra emergiendo el ser humano.

El que adopta una postura partidista y se detiene a escoger, da más importancia a algo sobre otra cosa y hace ciencia, opina periodística o filosóficamente o construye dogmas.

Quiero dar a entender que toda especialización tergiversa la totalidad, la oculta a favor de una parte. Todo extremo es excluyente del resto y es cierto que no se puede abarcar todo. Escamotear el Todo, la Unidad e interdependencia de todas las cosas tal y como son (reales) es artificio y falsedad sea en la proporción que sea. Por esto es fácil comprender y aceptar que existan mentes y gentes en variadísimos momentos de evolución de la consciencia y las consiguientes acciones que les corresponden. Eso está bien. Es como es. No hay paradoja en ello. Sólo la hay cuando deseamos otra cosa. Por lo tanto el problema a resolver es individual tan solo porque hay un sujeto cada vez y no grupos o multitudes, que busca saborear lo real en lugar de aproximaciones literarias, artísticas, científicas, filosóficas Y Hay entonces, un medio directo que no sea la suma de todas las especializaciones

que una sola persona jamás podría abarcar? Hay forma de ver un bosque no exclusivamente maderable(pintable(cazable(incendiable(Yetc?

Por tanto, es posible ir más allá de fetiches, talismanes, conjuros, magias, mitos, imaginaciones, fantasías, miedos, prejuicios, conocimientos, fórmulas e intereses? Toda adicción a una o varias de estas o más fórmulas es todavía animismo, idolatría y cosificación supersticiosa, por tratarse de intermediarios, incluso el lenguaje es un Amundo@ repleto de símbolos. Tampoco podemos creer que estas sean fórmulas progresivas en la evolución de la mente colectiva ni individual, porque estamos viendo cómo en ambos aspectos se dan saltos atrás a diario.

El problema puede estar en madurar en total o parcial independencia de estos subterfugios propios del personaje. Hemos de incluir aquí al personaje Budista fácilmente construible también con fórmulas, anécdotas y "experiencias" orientales, "japonerías", Y información al fin y al cabo de grano grueso utilizables como instrumentos para un guión personal de nuevo. Así funciona la mente constructivista- destructiva. En su despertar ya dijo Buda: constructor de la casa, no construirás más. (No dijo construir mejor)

Por supuesto, no con ilusiones, pero también dicen los maestros de la antigüedad, no hay Budas sin seres humanos, ni seres humanos sin Budas. Los Budas son seres Humanos que recorren el Camino, que intentan mantenerse en la Práctica continuada.

LO TRANSPERSONAL. MAS ALLÁ DEL EGO.

El Budismo, un sistema transpersonal que cura y la psicoterapia que ha dado en llamarse transpersonal intentan abandonar todo lo descrito antes para investigar realizándolo, lo a-rracional, a-lógico, im-personal, im-parcial.

Intentan por el entrenamiento, aprender a olvidarse del propio cuerpo-mente y de la mente y el cuerpo ajenos dejando aparecer otros niveles de consciencia limpios de estructura primero (el Shamady de la Nada) y de superestructura después (vuelta a la estructura que reconoce el mundo, pero sin ego. En armonía y unidad). Experimentar qué pasa en este maravilloso y natural viaje por la forma, el apego, el Ego, la muerte de ellos, el vacío y la recuperación de la forma y el vacío, es como ocupar un verdadero lugar en el Cosmos, aunque se mantengan automatismos y apegos paulatinamente debilitables. El sabio ve las cosas tal y como son.

Los sujetos que se abren a la experiencia de sí mismos, libran una lucha entre la nueva y la vieja experiencia de sí, que incluye a todos los ingredientes que condicionan el Ego y que todavía tienen alto significado emocional porque aún no han sido vaciados y trascendidos.

Debe aclararse que estos sujetos que se abren voluntariamente a esta terapia, lo hacen porque otras terapias han sido ineficaces. No apuntaban al núcleo. Daban tiempo y espacio. Evolución.

El terapeuta convencional, tiende a identificar patologías convencionales porque su nivel de consciencia es convencional, aún, obviamente, y sólo son recursos de la consciencia poco conocidos para él o simplemente inhabituales. El peligro consiste en que un paciente debilitado puede ser convencido de que está gravemente enfermo. Cuando probablemente su terapeuta lo esté más que él pero no lo expresa, o si lo hace no es con un lenguaje socialmente o psiquiátricamente reconocible. Ya ha sido estudiado esto. El modelo de cada terapéutica no es curación. Sin embargo no se sabe que el modelo es el Gran Vacío Incosciente porque debe ser experimentado.

El crecimiento de la espiritualidad, o dicho de manera más moderna, el crecimiento o la investigación de uno mismo más allá de los cánones convencionales (lo conocido vulgarmente, aceptado y obedecido) es el acontecimiento global más duro y difícil que puede realizar un ser inhumano o prehumano, para llegar a humano. Posiblemente las grandes empresas de todo tipo, financieras, deportivas, artísticas, bélicas, Y sean institucionales desviaciones, distracciones de la Gran Empresa de ser UNO MISMO.

Un ejemplo fácil está en la normal capacidad de nuestra mente para alucinar, construir seudorealidades muy fuertes como tanteo, ensayo o prueba. Estas emociones, que no son sueños aunque con funciones comunes a ellos, elaboran percepciones profundas, las dan forma y las "saborean" haciendo participes a los estamentos que les rodean, pulsándoles comunicativamente de una manera bastante diferente a una conversación, carta, novela Y

Estamos muy lejos del respeto porque estamos lejos del vacío que lleva al mayor conocimiento. Primero vaciarse y luego conocer, no al revés. Primero realización y luego comprensión, dice Dogen.

Estamos lejos de que la percepción y manejo de los niveles extra-clásicos de consciencia entren en las Facultades y lo que es lo mismo, de que los pacientes sean capaces de peregrinar a la búsqueda del buen amigo eligiendo contactos diversos según su evolución y lejos también de ser soltados por sus cuidadores interesados.

Cuando cuesta vivir cada día en la confusión del mundo, que quiere decir activando constantemente la mente de superficie, la del ganar y perder, el tener más, el me gusta - no me gusta, quiero - no quiero, tu - yo Y lo de cobardes, vagos, o valientes va quedándose atrás y huir de personas, aglomeraciones, Y situaciones productoras de conflictos y tensiones, confrontaciones, ansiedades, estrés y sufrimientos, es ya cuando menos, un descanso, una tregua.

Avanzando un poco más podría decirse que es una necesidad y una aspiración de salud y calidad de vida e incluso un lujo.

APEGO Y DESAPEGO

Hasta el sistema dualista de oposición puede llegar a parecernos escolar e

innecesario si experimentamos el desapego, el soltar, dejar caer a ratos, abandonar el deseo de éxito, de listón sin límites, el dominio y los demás objetivos-modelo aprendidos en la época tonta, que nos mantienen tensos, frustrados, excitados.

Si nos refugiamos en otro Camino, en el del aprendizaje del Desapego, el del Buda (autojubilado a los 35 años o así), su enseñanza y la Sanga, protegemos nuestra fragilidad de seres sintientes, sufrientes, sin vocación divina, ni heroica, ni sublimatoria, ni compensatoria. Y Paz, Paz, Paz, Y el colmo de la sabiduría entre los seres. (Cállense los Egos! (Descansen! Observemos, contemplemos, aprendamos si no sabemos.

Empezamos a morir desde que creemos que empezamos a vivir de proyectos y viceversa.

Con los proyectos se establece con dureza la separación y el olvido del Todo Cósmico, natural.

La mente discriminadora se centra en "yo y lo mío" a la vez que se descentra de sí misma para iniciar el desfile destructivo de lo propio y lo ajeno. Las enfermedades autodestructivas del estrés, las significaciones de rechazo, las compensaciones y defensas, las relaciones de exclusión, las de manipulación instrumental del otro, las de los propios sueños, el desprecio del cuerpo, la ecología, la vida, las nubes ácidas, el envenenamiento de los campos, el mar y los ríos; toda una lista de destilaciones letales por interés de explotación, descuido, Y cuya causa está en el egocentrismo ciego. Es apego

LA PEREGRINACIÓN DEL ESTRÉS

Durante el tiempo de esta peregrinación, enajenada concebida como el guión de una película, creemos saber vivir pero cuando el paso del tiempo manifiesta que nada permanece fijo e igual a sí mismo excepto en los deseos de nuestros infantiles pensamientos, entonces entramos en las condiciones adecuadas para aceptar que no sabemos qué hacer para evitar la repetición de las maneras desprovistas ya de emoción y frescura.

Para entonces habrá habido avisos, síntomas de impotencia, desánimo, angustia, confusión, excesos de evasión, errores lamentables, pérdidas de sentido, de energía, recursos, fe, confianza, Y varias veces recuperados y etiquetados de "malas rachas", "mala suerte", "culpas ajenas" "quejas" Y y demás distracciones que demuestran la confusión y el despiste, la falta de consejo adecuado, de ausencia de valoración y comprensión de las equivocaciones, por lo que habrán de seguirse repitiendo, aumentando a cada vuelta la desilusión y el resentimiento.

Sentir el vacío de la existencia, su absurdo, el sinsentido o bien la falta de plenitud, de algo desconocido que llene, es otro de los estados de la consciencia disponible y transparente. Se trata de una apercepción directa de la propia consciencia en un momento de desapego de esa otra sujeta por el Ego. Es una grieta en el muro, un poco de luz que nadie nos ha enseñado a valorar y reconocer en sus diversos

aspectos, todos útiles y fundamentales, que por cierto, la cultura occidental no contempla o malinterpreta como fenómenos extraordinarios (mística) o patológicos (seudociencia).

MAS ALLÁ DE LAS PALABRAS. LA NADA

En el Budismo hay una información verbal o contenidos doctrinales coherentemente equilibrados con la experiencia del Vacío, la Nada, Inconsciente, Y. no coincidentes con los significados occidentales. Aunque hay cosas comunes, como la estructura del Ego y su dictador egoísta además de muchas percepciones propias de los ancianos de cualquier latitud, la esencia del asunto es inédita, impensable como experiencia transmitida de maestro a discípulo, no precisamente como fórmulas verbales secretas sino como la muestra de la Práctica, el espíritu de la cosa que va más allá de toda verbalización, "la transcendencia de lo intrascendente" o Práctica-Realización de la que emerge la lucidez. Aunque lo esencial en la relación maestro-discípulo sea la transmisión más allá de palabras, con palabras, con hechos, con las maneras de abordar los hechos Y etc. El maestro se enseña y el discípulo se esfuerza en observar mucho, leer mucho, discutir mucho con los compañeros, preguntando, estudiando, experimentando los diversos aspectos de la vida -no sólo el Dharma enseñanza, sino el Dharma mundo. No se trata de excluir facultad alguna de la consciencia, sino de unificarlas, armonizarlas y reestructurarlas junto a esa experiencia básica y original.

Percibir sin esfuerzo y comunicar "I shin den shin" de espíritu a espíritu, corazón a corazón, la identidad de todas las cosas. Hay que inventar "hábilis medios" para empujar, sostener, asistir, frustrar y animar al estudiante según él es y la cultura donde se encuentra.

Hay personas que perciben el "vacío de la existencia" angustiosamente, como una nada que por no verse, se traduce como una ausencia de todo, de todas las clases de formas. Algo así como si un aspirador gigantesco se lo llevase todo. Incluso en el hinduismo y el cristianismo se maneja la absorción en semejante sentido. Esta concepción cultural tan mecánica puede deprimir puesto que representándose uno en medio de ese vacío - nada, la sensación de incapacidad de maniobra e importancia es total. Es un penoso "síndrome de pérdida máxima", seguramente innecesaria puesto que ya se han sufrido las grandes pérdidas de la existencia, aunque quizás no las definitivas.

Así se nos ha sugerido por siglos y con ello se ha amenazado, asustado, calumniado y destruido; interpretaciones condicionadas, manipulación de palabras-emoción y significados aprendidos.

En los términos del Budismo Zen, no hay nada parecido sino más bien algo apacible, ordenador, equilibrante y tranquilizador donde la Nada es percibida como el Todo presente "imposible de asir", cosa por cosa, discriminadamente, con el instrumento de una función que utiliza palabras, unidades, organizaciones

limitadas, relaciones de pocos elementos cuando el Todo es tan ilimitado que no es analizable, por lo que se percibe arracionalmente, es decir, más allá de lo racionalizable, con el cuerpo-mente-mundo..

Aquel estado de ánimo vacío, en donde el sujeto se percibe en medio de la nada, ocurre en casos de personas que han sufrido acontecimientos muy destructivos y agotadores. Se trata de pérdidas efectivamente demoledoras de los recursos de su estructura no preparada para admitir tanto desapego brusco, traumático. Ellos mismos lo expresan diciendo "lo he perdido todo" o bien "es como si volviera a nacer". Aquí, todo lo sabido no sirve y no se sabe de nada que pudiera servir.

La proporción de disponibilidad de la consciencia cuando hay confusión o pérdida total es mucho mayor que cuando hay seguridad en los propios pensamientos que funcionan como anclas. El hecho es que una pocas personas a partir de estas experiencias intuyen algo más y comienzan su "búsqueda" conscientemente. Bien es cierto que la búsqueda comenzó mucho antes, como curiosidad por los fenómenos, como autoafirmación Y en épocas de inocencia, de ambición, de represión. Estos medios balbucientes quizás sean la secuencia evolutiva de la consciencia de esta especie llamada humana, indispensables todas ellas para el desarrollo, la madurez, la lucidez (iluminación).

En una rápida mirada por las edades, observamos si las cosas no son así. Nos saltamos la época de la inocencia y la ultraafirmación. En la plenitud, la búsqueda consiste en metas y objetivos de placer, éxito, felicidad, compitiendo, ganando más dinero, poder, prestigio, conocimientos, información, figurando más con todo esto. Esta búsqueda se alarga y estira en una inercia de acumulaciones y repeticiones que rara vez logra el objetivo, pero si lo hiciera, deja de servir para aspirar a más.

Así el coleccionismo de novedades, luchas, frustraciones y desilusiones se incrementa, la experiencia de las pérdidas, los obligados desapegos, impuestos y forzados por los fracasos.

Las metas, los objetivos de ganancia, comunes en la juventud van siendo sustituidas en la edades maduras y la vejez por la paz, tranquilidad, desinterés, silencio, quietud, austeridad y aislamiento: la huída de las obligaciones y las responsabilidades que oprimen el corazón. Tiempo de hastío y cansancio: "todo es nada, la vida es un soplo, pasa, no somos nadie"Y. y queda el abandono, la incomprensión, el aislamiento, la resignación, pero también el refugio en las cosas simples, comer, dormir, tomar el sol, pasear mirando, escuchar sin necesidad de discutirYel hecho de saborear cada instante. Algo parecido no se puede aprender antes de ser viejos y librarnos de la peregrinación? Me refiero a los que lo tengan claro, porque a nadie se puede forzar a seguir un Camino para el que hacen falta muchas fuerzas y no en el sentido místico o ascético de la tradición occidental precisamente. El Buda también ensayó estos métodos y los abandonó enseñando a huir de los extremos y aconsejando estar sanos y fuertes.

LA ILUSIÓN

Tratemos otro poco de cosas "conocidas". Me refiero al término "ilusión", que en Budismo es fundamental y sinónimo de engaño, autoengaño y sin embargo en español "poner ilusión en las cosas" significa poner fuerza, interés, alegría. Algunos dicen que es abandono prescindir de la ilusión. Sin embargo otra expresión frecuente nos lo aclara y es el sentido que tiene en la frase "no hacerse ilusiones" en lo que se quiere advertir sobre el peligro de proyectar deseos y creérselos, imaginar situaciones de éxito. Y en fin, el cuento de la lechera. "No seamos ilusos". En la frase primera, el sentido de ilusión nos aleja de la realidad, pero en la segunda, nos acerca.

Sueños, ilusiones, apegos, películas, imaginaciones, fantasías, nos alejan de lo real y por lo mismo son los ingredientes del sufrimiento, la frustración y la infelicidad.. La fuerza con la que nos apegamos a ello emperrados en no apearnos de estas costumbres infantiles es el orgullo, el amor propio y la arrogancia que las defienden.

Insistiré en que tener consciencia de todo ello, es darse cuenta de la propia ignorancia. No dándonos cuenta, pretendemos utilizar a los demás para nuestros sueños (como un cuento de hadas) y a ellos les ocurre lo mismo. Como es imposible coincidir en los deseos en el mismo momento, notamos la diferencia, la cual provoca la fuerza y el conflicto por oposición de intereses. No hay armonía; un juego infantil, una neurosis colectiva: el yoismo.

LA PRÁCTICA BUDISTA ZEN

Una vez más. Quién se harta de esto y de repetirse y de ver que sueña, quiere despertar, abandonar sueños e ilusiones porque no dejan vivir, cambiar a otras maneras, las de la realidad. Estas personas han de recorrer el Camino inverso, un Camino sin ilusionar, fantasear, soñar el "futuro" y además liberarse de estas costumbres adquiridas en el "pasado", lo que quiere decir "aprender a vivir en el presente", más allá de ilusiones y desilusiones de pasado y de futuro.

Esto es momento a momento, aquí y ahora, consciencia Zen, consciencia presente, estado de alerta.

Este aprendizaje no es sencillo. Quiero decir que las Instrucciones son fáciles, lo difícil es dejar caer la mente antigua, automatizada por tanto tiempo. Lo que llamamos las preferencias, lo personal, las categorías. Y etc.

Observemos como ejemplo a las personas exageradamente preocupadas por su aspecto, por la imagen que dan de un atractivo de revista y de una juventud que no tienen. Cuando comprueban los cambios que produce el paso del tiempo pueden sufrir muchísimo y enfermar de varias maneras su mente-cuerpo. Están tan apegadas a esa imagen que ponen en peligro la salud "sin darse cuenta". La imagen a la que están apegadas es una imagen irreal. La imagen real es la de cada

momento.

Por este camino de actualizaciones momento a momento mente-cuerpo-cosmos, somos reales, nos realizamos, somos verdad. La realización en el mundo mundano, se entiende como hacer lo que queramos, se nos ocurra, nos apetece, nos da la gana, amamos. Pero no nos damos cuenta de que eso es el personaje, lo que nos hace débiles, dependientes, inmaduros. Realizar los deseos es ilusión no realidad. (podemos tenerlas, pero sin apegarnos a ellas). Eso no es conducente, no lleva al despertar, a la paz, el equilibrio, la sabiduría, la felicidad.

EL EGOCENTRISMO

El aspecto más limitador del egoísmo es el egocentrismo que quiere significar (todas estas explicaciones son pedagogía, nada de esto existe) los intereses, es decir, que todo está centrado en el Ego, toda visión del exterior, el propio cuerpo, la mente etc. han de estar al servicio de los propios deseos. Este significado y función, dividen y marcan unos límites entre Yo y lo Otro restante, que es todo lo demás "sin darnos cuenta" de que nos convierte en una isla, nos aísla.

Los límites, por eso se llaman límites, porque limitan, reducen la visión, el descubrimiento, las relaciones, los contactos, las percepciones y las "caídas en la cuenta" o apercepciones. Este mecanismo lo automatiza todo condicionando la manera de ser del sujeto y su conducta.

Así, la afirmación egocéntrica que llamamos orgullo, se despliega según las circunstancias, en prepotencia, arrogancia, soberbia, intervencionismo, autoritarismo, posesividad, tendencia a la autojustificación, disculpa, obligada necesidad de demostrar algo, obtener beneficio, opinar, ganar, vencer, hacer juicios y establecer categorías rígidas, mantener miedos, como el que aparece cuando nos preguntamos si hemos de perder todas estas "cualidades" y otras más en caso de cambiar. Esta estructura egoísta que se alimenta a sí misma y sostiene lo superestructural que llamamos Ego entronizado y neurótico, es el mecanismo - personaje del cual nos tenemos que liberar si queremos vivir más allá de las ilusiones y los sufrimientos de los apegos.

APRENDER A VIVIR

"Aprender a vivir" pues, quiere decir aprender a liberarse de esta obediencia ciega al mecanismo del que dependemos. La llamamos ciega porque "nos impide ver nada menos que las cosas tal y como son, reales y verdaderas". Obviamente el que ve las cosas así, tiene un ojo real y verdadero, un yo real y verdadero, que es tanto como decir que su Ego ha desaparecido, ha madurado, sanado, quedando una consciencia individual lúcida (iluminada). "Cuando el estanque se seca, los peces quedan sobre el suelo".

Quien llega a intuir esto, acepta dejarse llevar al cambio. Desconfiar de los propios mecanismos, da una gran fuerza para descodificar aprendizajes que están fijados

químicamente en el cuerpo y por tanto muy difíciles de borrar. Se trata de reutilizar los que sean aprovechables. Por esto la disponibilidad, confianza, entrega de la convicción y la firmeza o resolución son fundamento del cambio.

Esto es "no mente, no pensamiento" para iniciar el Camino del Zen.

Todo camino, oficio, se aprende de otro, siguiendo, atendiendo, adaptándose, imitando, flexibilizándose, borrándose, olvidándose de uno mismo. Seguimos al lúcido, a su luz, su iluminación, al que lleva la luz de la experiencia y la transmisión directa de los maestros que a su vez transmite recorriendo el Camino en compañía de su Sanga, las gentes del Camino, en mutua entrega de luces.

LO BUENO Y LO MALO

Veamos ahora diversos comentarios sobre lo bueno y lo malo, "el bien y el mal". Lo bueno es lo que nos gusta y lo malo lo que nos disgusta. A lo primero lo buscamos, de lo segundo huimos. Esta es la experiencia sensorial de un sujeto primitivo y elemental muy frecuente en el mundo.

Otra referencia es la de cierta socialización civilizada en la que aparece un comportamiento ético que se guía por algunas normas básicas o elaboradas por las cuales se generaliza creyendo que lo que es bueno para uno lo será para los demás o lo bueno para la mayoría es bueno para uno.

La tercera referencia puede ser la que incluye normas religiosas, doctrinales, reveladas o dictadas por otros, a las que se obedece con mayor o menor dificultad, pero tratando de evitar un mal mayor o conseguir un bien mayor de carácter espiritual.

Estas tres referencias tópicas están mezcladas o confundidas (y son motivo de confusión en la conducta vulgar y patológica) en las costumbres o la cultura de un país, un área geográfica, una raza, Y y estableciendo diferencias con otros países, áreas o razas que la historia describe en guerras múltiples, emigraciones Yetc.

Para el Budismo Zen lo bueno es lo real y lo real es lo verdadero. No hay más. De esta manera toda diferencia es un invento, un artificio, un error, una conveniencia. Esto es el mal.

Crear que hay diferencia entre el bien y el mal entre lo real y lo ilusorio es una trampa verbal puesto que lo ilusorio no existe, no es comparable a nada. Lo tremendo es que a estar en la mente de alguien lo llamamos existir, lo que lleva a confusión con lo real. Un pensamiento, un deseo, no es una acción sino una actividad de la mente. No todo pensamiento se lleva a la práctica. Pensar es una función mecánica. Esto explica que no seamos contradictorios sino en nuestra mente. Sólo hay contradicción allí. El mundo de Una sola mente no es el mundo. Esto no es verdad o falsedad. Es como el sudor de la alegría o de la tristeza. El sudor es verdad, la causa puede ser verdad y puede ser falsa, incluso el sentimiento puede ser verdadero más allá de la causa que lo produce. Los fenómenos están unidos, las apariencias, no.

Todo es Uno, "no dos".

Aquellas tres referencias comentadas pueden guiar a un hombre respetuoso y cumplidor, lo que se llama un buen hombre, pero no lo que en Budismo llamaríamos "un hombre verdadero".

De esta manera, cada vez que sentimos que la vida es una maravilla o una porquería, estamos refiriéndonos a nuestra vida personal que es experimentada según (condicionamiento) el aprendizaje cultural convencional, con lo que estamos perdiendo la Unidad de la mente puesto que nos separamos del cosmos - naturaleza original propia y común. A ese tipo de vida personal la llamamos existencia, falsa vida o vida ilusoria, pensada.

Es cuestión de vida o muerte encontrar la esencia tanto en lo que nos gusta como en lo que nos disgusta; el gusto no puede ser la esencia. La realización es la misma cuando percibimos la esencia. En los dos casos hay realización. Es la consciencia Una la que iguala todas las cosas. En el sentido de que todas las cosas se reflejan en la misma consciencia, la real.

Nada tiene origen en sí mismo sino en la interdependencia. Todo aspira a su mejor forma pero todo cambia y en cada momento es lo que es. En el caso de la mente, ha de abandonar el pensamiento para hacerse inteligente, es decir integrarse en el Cosmos participando todo lo posible en la interdependencia real de todas las cosas: unidad de la energía y variedad de sus manifestaciones.

Así como el yo plantea la separación y el aislamiento, así como toda decisión o elección mental deja fuera todas las demás posibilidades y su adelantamiento por selección de la que más beneficio aparente pueda conseguir, la inteligencia Cósmica de la naturaleza humana no deja fuera aquello que sólo pueda ocurrir, no en el pensamiento, sino en la realidad del momento y es una cosa de por vez, pero real y el sabor de lo real es incomparable. Esto que desde el Ego no podemos hacer, lo aprendemos soltándole, dejándole caer, no luchando contra él. Así vemos que "aquello" siempre estuvo allí y lo "saboreamos".

EL CONTROL DE LAS PASIONES

Cómo librarse de la esclavitud de las costumbres, complejos, fobias, filias, obsesiones, preferencias, rechazos, elecciones, prejuicios, miedos, fantasmas, fantasías, valoraciones gananciales y demás procesos mecánicos obstaculizadores de la percepción directa? Cómo controlarlos? Aprendiendo a abandonar al constructor de tanta habilidad, al arquitecto.

Cuando pedimos ayuda esperamos consejos, recetas, fórmulas ocultas y maravillosas, grandes expectativas casi milagrosas y sin embargo se nos propondrá desapegarnos de ellas en prácticas simples. Sin luchar. No a sustituir las por otras contrarias. Nos darán instrucciones metódicas verificadas durante miles de años como olvidarnos del Ego, del cálculo, de las metas y los objetivos. Nos enseñarán a aprender a escuchar, a observar, a andar y estar quietos, a renacer, a comer. Este es

un duro método que no parece que ponga a prueba nuestro orgullo y egoísmo, pero pocos lo resisten. Es un duro tiempo de pruebas.

Cuando, nieva, graniza, llueve a cántaros, nos reconocemos incapaces de retener la tormenta y buscamos refugio en el alerón de una casa.

Cuando padecemos los dolores de una enfermedad buscamos al médico. Cuando no sabemos suprimir o disminuir el sufrimiento buscamos refugio en Buda, su enseñanza y la Shanga como los curadores de la enfermedad de la ilusión, el deseo, la desesperación, la infelicidad.

Aprender a vivir de una vez es el propósito del náufrago de la existencia, del que sabe que está pagando cara su ignorancia por haber programado su vida como una película tratando de ser feliz "dependiendo" de condiciones convencionales, institucionales, culturales. Tomaba esta idea de aquí, otra de allá y fabricó su cuento como todos nosotros. Quien pueda reconocer esto no tiene el Camino tan difícil porque sólo queda ese. Sólo el náufrago es creíble sobre todo para sí mismo. El Camino del Despertar del sueño de la existencia ya ha empezado, ya ha comenzado la lucidez si "nos damos cuenta" de lo dicho; sólo queda abandonar las maneras de dependencia de lo mundano, las metas de la lechera, las ideas de pasado y futuro.

El que ha coleccionado tantas pérdidas como ilusiones contenía su mente, es ya un maestro del desapego. Bastará superar el resentimiento; ya es un sabio aunque no lo sepa usar, pero eso se aprende. Es saber tanto como un anciano cuya sabiduría natural procede de la desilusión.

Cuál de ellos no sabe que todo pasa, la vida es un soplo, puede detenerse en cualquier momento, en cien años todos calvos, estamos solos frente a todo esto. Así abrimos los ojos a la realidad cercana.

Habrá quien diga que para qué adelantar acontecimientos, para qué ser ancianos antes de tiempo. Para qué ser sabio desde joven? Para evitar el sufrimiento y saborear la vida nada menos, ilimitadamente. Esto sí es calidad de vida, no cantidad. Quién aspira a ello? Sólo el que comprende que sufrir es ignorancia.

EL VACIO, LA NADA, DISPONIBILIDAD

Todo es idéntico en el Vacío de la Mente, allí no hay formas ni apegos, sólo una Nada que todo lo abarca y también el Universo. Este es el Gran Vacío.

El espacio libre es tan interior como exterior. Esta diferencia tampoco existe. Así se siente en una casa, cueva, catedral, desierto o montaña. Son idénticos y diversos. Como las hojas de un mismo árbol.

Hay algo común en todos los aprendizajes. Sea montar en bicicleta, caballo, coche o avión, en todos hay que atender desde el vacío "ir por donde no sabes y como no sabes a donde no sabes" de la mano del que te lleva. Como si uno fuera ciego.

Atender, repetir, observar, no forzar, no discutir. (Claro que hay que ser fuertes) Vacío, no saber, ceguera.

La gente sufre mucho y la mayoría no tiene consciencia de ello. Unos porque no pueden compararse con otros. Otros porque sufrirán más aún. El shock, la confusión mental, la obnubilación son defensas para no hacerse cargo o para poder hacerse cargo poco a poco, cuando se busca el apoyo de los demás.

Así, para no quedarnos solos con nuestros males, buscamos también refugio en las asociaciones de más o menos limitación o extensión, desde las de vecinos o las regionales, folclóricas, culturales, científicas, religiosas, de derechos humanos, ecológicas, Y que ayudan a canalizar o moderar el egoísmo, la destructividad de la neurosis colectiva, haciendonos sentir bondadosos, desinteresados, responsables, protectores a la vista de la expoliación de unos por otros, el parasitismo, el bandidaje y otras finuras de sofisticados nombres.

DESEQUILIBRIOS DE LA CIVILIZACIÓN

Posiblemente la especie humana sea tan reciente que evoluciona con serios obstáculos porque desarrolla el apego a la tecnología (tecnoddependencia, tecnofilia Y) el poder del botón; rápido y descerebrado poder que desencadena milagros con el mínimo esfuerzo de cualquiera y por otro lado la atención decreciente al desarrollo de la espiritualidad. Epoca peligrosa sin antecedentes de origen científico aunque sí telúrico de gran destructividad.

Sí aparecen o mejor reaparecen porque muchas civilizaciones pusieron su atención en ello en épocas y clases de alto consumo, modelos de calidad, cuidados de la salud del cuerpo (la piel, ropas, baños, dietas, peso, ejercicio) pero es pronto aún para cuidarse con previsión de lo que almacenamos en la mente y menos aún de las interrelaciones con todo lo vivo e inerte que solemos llamar espíritu. Se ve la falta de interés precisamente en los investigadores de la vida en sus manifestaciones especializadas como biólogos, médicos, zòólogos, veterinarios, maestros, ciencias agropecuarias, psicólogos, filósofos, etólogos, Y parece que estuvieran deslumbrados por lo observable con aparatos intermediables ajenos y no como el propio microcosmos que somos, como si se tratara de una fase de colonización después de haber puesto nombre a las cosas y estuviéramos en la explotación del medio colonizado interminablemente hasta ser exprimido. Aún teniendo en cuenta los miedos defensivos y automáticos a todo lo nuevo no electrodoméstico, (servomecanismos útiles ampliadores de la esclavitud en su versión más basta aún existente) y teniendo en cuenta también la acomplexada tendencia a despreciar lo antiguo sobre todo si es ajeno: "la curiosidad no mataría al gato" prudente y suele ser una fuerza no sólo imparable sino de clara renovación. Como lo demuestran en las colonizaciones los mestizajes, mezclas, encuentros, intercambios. Llama la atención que los intelectuales desconozcan tan ostentosamente a los intelectuales de otras latitudes en época de tan fácil intercomunicación. Bien es cierto que la espada va delante junto con la ideología y hoy funciona ostentosamente también, la síntesis de ambas realizada

magistralmente en el todo-poderoso mundo de las finanzas. También debe de jugar su papel el placer de la iconoclastia, el poder de prescindir de los dioses junto a las satisfacciones inmediatas de la erotización o sensualización generalizadas y el sano rechazo a las antiguallas prejuiciadas, mágicas, dogmáticas, excluyentes y temibles. Todo colabora seguramente y por eso, más algo desconocido, intentamos los de esta Sanga contribuir a la aclaración de un instrumento estabilizador, de lucidez, con un mínimo posible de errores decadentes y retrógrados.

Todo parece ser "necesario" para el equilibrio de la mente pero no sé si para el del Cosmos a menos que pensemos que como en él no hay creación ni destrucción, simplemente interdependencia son muchas las apariciones y desapariciones de especies, planetas, galaxiasY"Ni una sola hierba deja de cumplir su función" y ahora, compartir la experiencia puede ser la nuestra.

LO QUE OFRECE EL REFUGIO DEL ZEN. BUDAS GRANDES, MEDIANOS Y PEQUEÑOS

Por de pronto el Budismo Zen que practicamos ofrece un refugio en Buda el maestro, en el Darma, su Enseñanza de los seres y las cosas tal y como son y en la hermandad de la Sanga que afirma, estar comprobando, esta Sanga, que la Práctica realiza modestamente o notablemente:

La tranquilización de la mente y el cuerpo.

La simplicidad de la existencia.

La sensación de autenticidad, verdad y completud de la consciencia, incluidas las sensaciones y los sentidos.

El equilibrio en las relaciones con uno mismo, los demás seres y el cosmos.

La autoobservación, autocuración y autocomprensión.

La alegría de vivir en lo agradable y lo desagradable.

La calidad y la cantidad en el uso de lo que está a nuestro alcance. Con una proporción decreciente de la dependencia del pensamiento, el instinto, los prejuicios, los instrumentos, los demásY

La visión coherente del funcionamiento del mundo.

La amistad desinteresada y la comprobación de que todos los egos son iguales disminuyendo las diferencias añadidas o no naturales de clase, sexo, razaY

La distinción de lo falso artificioso y neurótico.

Un estilo de vida y una felicidad no dependiente de condiciones cambiantes mundanas y egocéntricas.

En resumen: Una vida apacible

Un ego lúcido

Un lugar en el Cosmos.

Se podría seguir describiendo un interminable rosario de bondades según el campo que observásemos que no serían más que instantáneas de una sola consciencia a la que llamaríamos el bien que incluirá la evitación del error egoísta, el mal. Cuando

la experiencia de lo aprendido, percibido, practicado, llega a cierto punto se convierte además de realización y lucidez en Guía no sólo en lo conocido sino también en lo desconocido. Esta libertad o liberación o madurez es el Retorno de los seres Humanos como Budas grandes o pequeños, su actualización momento a momento.

El maestro dijo: "Sé tu propia lámpara".

Soko Daidó

Gassho a los estudiantes, monjas y monjes de estos diecisiete años, en especial a los que han puesto a punto este libro ahora.

Doshin

Judo

Shobo

Soshin

Honshin

Komyo

Shusho

CAPÍTULO 3

COLECCIÓN DE KUSEN

Es una Trasmisión abreviada e intensa de la experiencia de unos hacia otros durante la Meditación Zen. AEl que habla no sólo habla y el que escucha, no sólo escucha @.La consciencia de ambos recorre varios niveles.

KUSEN.

Considerar el **desapego**. Ver la propia evolución en función de los apegos acostumbrados: en la familia, el trabajo, el tiempo de ocio, las propias ideas, gustos y opiniones, creencias, etc...

Comprender el vacío no es intelectualizarlo sino practicarlo. Comprender sin comprender. Realizar el vacío del cuerpo-mente propios. Introspección de la sinceridad para con uno mismo y la honestidad de reconocerlo.

Comprobar los apegos "justificados" es contradictorio. Haremos mal lo que pretendamos hacer bien. Proyectaremos la práctica egoísta, la falta de sinceridad y de honestidad para con nosotros mismos y sobre los demás, resultando destructivos e inconscientes.

NO HAY UN ZEN INTERIOR Y UN ZEN EXTERIOR.

KUSEN.

ESHIN. Volver la pequeña mente al camino, momento a momento. Presente tras presente. Aquí y ahora. NI-JI. No hay salida en realidad. No podemos salirnos del Todo, solamente morimos para la realidad cuando novelamos, cuando huimos hacia el yo.

Si no hay fe, todo está perdido. Si la hay, sólo puedo practicar la fidelidad. La experiencia nos conduce espontáneamente. "Entrar en la corriente" es natural cuando nos desapegamos, cuando soltamos. Por lo tanto desapegarse del yo es estar ya en "yo mismo".

El paisaje mental, la introspección, ocurre de la mano de la cumplimentación de **las instrucciones**. Ver las distintas apariencias del pensamiento. Ver más allá del pensamiento de igual manera que podemos ver antes de aparecer el pensamiento. Todo esto paso a paso, gradualmente creyendo y viendo profundamente, para un día, súbitamente, ver sin mirar. **DESCONFIAR Y PRACTICAR.**

KUSEN.

)HACER BIEN LAS COSAS QUÉ ES?

Con la experiencia que todos tenemos podemos decir que no hacemos ni hemos hecho verdaderamente nada bien.

)Qué tal hacerlo, ésta vez, con nuestras vidas? Al menos una cosa puede ser lograda y es la seriedad en la práctica de la Fe en el Zen, en nuestra intuición de Ser. Firmeza y honestidad en la autoconsciencia. Hagamos un esfuerzo más allá de los límites por reconocer los autoengaños.

Y reconocer igualmente si nuestro Zazen es egoísta, un instrumento más al servicio de nuestro yo pequeño, de los deseos y egoísmos personales.

KUSEN.

Un día se hicieron unos **Votos**;)Hasta qué punto se actualizan?)Se reconocen los obstáculos?)Vemos dónde están y cuál es su causa?.

Sabemos que depender de causas personales es un error. Sabemos que oponer las dificultades de la vida cotidiana al Zazen es hacer dualidades donde no las hay. Un Zazen así, es egoísta. Analicémoslo. Hemos de ser conscientes en todo momento, instante a instante, presente a presente. Zazen es vigilancia continua, presente continuo, consciencia continua, apertura continua. Así ocurre todo y todo cuanto ocurre es visto, percibido, presentizado. Esto es realidad. Simple consciencia incontaminada, libre. No es pensamiento.

El esfuerzo analítico nos permite volver la mente al Camino pero no es el Camino. La mente analítica que actualiza es consciente del error, pero no se realiza mientras no se disuelva en la Unidad.

Tres pasos: de la Forma al Vacío, del Vacío a la Forma, más allá de la Forma y del Vacío.

KUSEN.

Cuando nos concentramos en Zazen y nos desapegamos de los contenidos y dinámicas del yo, recuperamos **el espacio de la consciencia**, la mente entonces está clara y se hace posible la contradicción Unificada. "Hablar sin hablar, escuchar sin escuchar, comprender sin comprender". No habiendo percepción interesada, no hay búsqueda, ni selección ni reconocimiento.)Quiénes somos entonces? Todos nosotros, en este instante, un solo YO. Pura consciencia. El Tao fluye. Ni siquiera fuimos con el Tao. Presente original, no-tiempo. **OBSERVAR SIN OBSERVAR ES LIBERTAD.**

KUSEN.

Cuando el Buda transmitió la Verdad lo hizo en doble forma: sobre la experiencia habida y sobre la experiencia a tener, sobre lo condicionado y lo incondicionado. Habló del sufrimiento, en primer lugar, identificándole, reconociendo su causa y probando que cuando ésta cesa, cesa también el efecto.

En segundo lugar, nos enseñó la Vía, el camino que libera de la causa del

sufrimiento. Este es básicamente el Zazen junto al Dharma y la Shanga y estos tres aspectos son variaciones a su vez del estado de vigilancia, introspección, intuición. Si vemos cuanto ocurre en cada presente SIN APEGO, estamos practicando el Dharma y esto es factible sentado, en la vida cotidiana o en la Shanga. Sin embargo algunos practicantes se sienten perdidos cuando se enfrentan al asunto de la supresión del deseo. Esto debe ser entendido no como muerte de la propia identidad, sino como DESAPEGO, muerte del yoísmo.

Descondicionarse es ser libres, no zombis; deseos podemos tenerlos pero no ser tenidos por ellos, no esclavizarnos a ellos, NO VIVIR PARA EL PEQUEÑO YO, ni matarle. Sólo **disolverle** en el TODO en ese instante. No apegarse.

La **Percepción de la Nada** es el estado de Gran Muerte. De nuevo se unifica lo contradictorio, la Muerte y la Vida en términos conceptuales, porque en los términos reales no existe tanta discriminación.

")Has comido? (Lava tu cuenco!". **ERES LA ACCIÓN, NO LOS PENSAMIENTOS SOBRE LA ACCIÓN.**

KUSEN.

DURANTE EL ZAZEN HAY QUIENES BUSCAN LO QUE NO HAY Y POR LO TANTO NO VEN LO QUE HAY. NO conviene proyectar fantasías. La cosa es muy sencilla, pero es muy difícil ser sencillos, ser naturales. Si se tienen previsiones o se hacen categorías, la mente no está clara. La mente clara es transparente, es espacio vacío de imaginaciones, de ansiedad. Mente clara es superficie del lago, limpio, llano, y todo cuanto ocurre es visto claramente. Sólo queda la contemplación, una atención sobre lo que hay sin pensamiento, intuitivamente. La superficie es el espejo sobre el que se reflejan las nubes. La profundización ocurre en la libertad, ocurre por sí misma, natural y espontáneamente, sin diferencias entre superficie y profundidad, entre el lago y el aire.

"Cuando el estanque se seca, los peces quedan sobre el suelo."

Mi maestro el viejo Rosshi Shoren me dijo una vez. ")Tanto querer ver al Dragón y cuando le tienes delante huyes?".

KUSEN.

Señalar el dedo con la luna, SHIGETSU, es **buscar la vía con el pensamiento**, no ir más allá de las contradicciones. **CON EL PENSAMIENTO SIEMPRE DESENCADENAMOS LA DUALIDAD.** Hablar de profundo o superficial es señalar la luna con el dedo.

Entrar en ESO es no hacer distinciones. Practicar es ser la práctica; por eso se dice

que la Práctica es realización ya mismo y que Shikantaza es Satori.
)Dónde ir a buscar al Buda?. (Señalemos el dedo con la luna!
Cada cual con SU dedo y no con el de Gutei hasta que la luna señale nuestro dedo.
)Hasta que nuestro dedo sea qué?

KUSEN.

La **sabiduría** está en la naturaleza del Cosmos. Mejor aún, **LA NATURALEZA DE LAS COSAS ES SABIDURÍA**. Cuando no hay intereses personales en la acción, la relación con el objeto, (persona, animal o cosa...) es sabia, no está mediaticada, es libre y cuidadosa, es Verdad.

Buscar la realización del sujeto es falso. Buscarlo a través del objeto también es falso. Es en la unidad y armonía de la relación donde se realiza el TODO. Eliminar el dualismo sin destruirle, trascendiéndole en la ACCIÓN, es el Camino del Medio. **Armonizar** no es ceder al ciento por ciento, sino olvidarse de uno mismo, de manera que la sabiduría-naturaleza aparece en la Práctica-realización. A esto lo llamamos también trascender el yo.

KUSEN.

Dejar atrás, cortar, abandonar tras la puerta del Dojo la pequeña consciencia egoísta o, en caso contrario, es eso lo que estaremos practicando. Practicar es descubrir el CÓMO funciona la consciencia profunda, pasar "este cómo" a la vida cotidiana, consciente e inconscientemente y que no podamos hablar de Zazen sentados o Zazen de pie. Experimentar con firmeza la claridad de la mente imparcial, impersonal. La Atención **Presente**.

Una mente llena de sueños personales, anécdotas, cálculos, y opiniones, que persigue o se queja, no es transparente, no dispone de espacio. Pasar del suceso al acontecimiento es como pasar de la caricatura a la vida. Si ponemos condiciones no hay disponibilidad, y sin ella la libertad es imposible. Suceso es anécdota personal. Acontecimiento es lo que hay aquí-ahora.

VIVIR EN EL MUNDO SIN SER DEL MUNDO. (Libertad!)

KUSEN

A)Cómo puede recibir ayuda quien tiene fija la atención en su pérdida y desgracia, en especial si sigue visualizándola, cavilando en ella, con los ojos llenos de dolor, hablando con su pérdida como si fueran dos personas que se miran a las caras?@.

ACuando el yo avanza y confirma la mirada de cosas, eso se llama engaño. Cuando la mirada de las cosas avanzan y confirman al yo, eso es la iluminación@. Del GENJOKOAN de DOGEN.

Es una lástima haber permitido que la bola de nieve prosperase, pero aún así, la mente puede volverse al Camino y ser el Camino mismo.

AOLVIDAR EL YO EN EL ACTO DE UNIRSE CON ALGO@.

KUSEN

)AVer para creer@ o A Creer para ver@?

La primera afirmación es racionalista; simbolizamos con ella la etapa de la vida en la que el pensamiento dirige nuestras acciones. Terminada ésta podemos comenzar con la investigación de la segunda afirmación. Obviamente elimino la etapa mágica de la creencia. Creer para ver es apertura, libertad de pensamiento, aceptación y no proyección.) En qué creer?. Y ahora la paradoja. NO caer en la forma de nuevo, sustituyendo una afirmación por otra, es creer en lo desconocido, en la no-forma, en el vacío de la no-forma que aún no es vacío real. **CREER EN LA PROPIA INTUICIÓN DEL AAUN-NO@ DEL ANO SÉ@.** Sólo eso. Hemos de trascender cualquier formulación por sugerente que sea y saltar a la EXPERIMENTACIÓN. Dejar atrás, caídos, como decía DOGEN, cuerpo y mente.

JIN SHIN DATSU RAKU

Ni creer, ni no creer ; practicar, experimentar sin hacer juicios, con fe en uno mismo, en la propia Naturaleza que está permanentemente presente, empujando, en la propia Budeidad.

KUSEN

NO CREER EN EL DUALISMO MENTE Y CUERPO SINO EN LA UNIDAD. Comprender que la consciencia que comienza en la mente pensante, evoluciona y comprender con la vía del corazón unificador. Más allá del cuerpo, la mente se trasciende a sí misma dejándose atrás. Esa es su más alta función. El discípulo aventaja al maestro, ese es el ejemplo. Observar la evolución y romper con fórmulas. Continuar el proceso de conocimiento hasta la auténtica madurez de la consciencia confluyente y fluyente que conocemos por corazón, corazón-espíritu, no el corazón de los sentimientos del pequeño yo, sino el Gran Sentimiento, el Único, el de la Identidad de Todo, anterior y posterior a la consciencia pensante condicionada, que cambia en cada momento.

Todo es consciencia, dijo Buda. Todo es sentimiento sin nombre ya: es el sentimiento de cada momento.

KUSEN

El Trikaya ha de ser realizado sin imaginación. Obtener el cuerpo de Buda en cada unificación sujeto-objeto-presente, es obtener el Gozo mente-cuerpo de la comprensión y el sentimiento libre. Ser Buda, el Dharma mismo. Cumpliendo la ley práctica-realización. La verdad no es ni fácil ni difícil. **TODO CAMPO DE ACTUACIÓN ES CAMPO DE PRÁCTICA**, un DOJO, un Zendo, como la cocina.

A Haz que un Buda se convierta en zanahoria y que una zanahoria se convierta en Buda@.

Este es el Poder del Espíritu, de la Mente despierta e Iluminada. Nada de magia. Cada cosa tal cual es, es Buda, tiene su propia Budeidad.

KUSEN

Conviene reflexionar en aspectos del Zazen muy sencillos, como el funcionamiento de la atención. Un atención centrada por costumbre en el pensamiento egocéntrico, está inconscientemente limitada y esclavizada. El Zazen es también un entrenamiento por el que la atención se desapega del yo, se desahoga y fija en otros niveles como el cuerpo, la respiración o el entorno sin discriminación previa, sin meta. Cuando no se fija en nada y esta nada es percibida como sentimiento, es sólo Nada, La Gran Muerte, el Estado de No-mente.

A Ni mente, ni Buda, ni algo@.

La cultura budista estructura y ensancha el pensamiento. **LA PRÁCTICA DEL ZAZEN ENSANCHA LA VIDA.**

LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO ES LA PRÁCTICA. Las virtudes son habilidades del espíritu; prácticas menos útiles. La austeridad reúne en la superficie, la elegancia y la belleza cuando la mente superficial observa al practicante JUSTO en el pensamiento, la palabra y la acción.

Experimentar en la propia existencia mediante el Desapego, lo que SOBRA, lo no ajustado, lo secundario y superfluo es discriminado. A veces cae y desaparece, otras se mantiene como automatismo.

) A qué más podemos aspirar que a reconocer lo falso? Esto es Conocimiento profundo. Cuando este Acaer en la cuenta@ es espontáneo, natural, no intencionado, no causado, lo llamamos Acaer en la cuenta@, el KI GA-TSUKU de los Sabios Despiertos, la Bodhi, Sabiduría Cósmica.

KUSEN

Cuando en una Sesshin estamos demasiado cansados, somnolientos y nos distraemos con frecuencia, sabemos que son maneras de uso incorrecto de la energía. En estos casos empleamos el KIOSAKU, la espada de madera que corta los pensamientos, que estimula cuerpo y mente recuperando el fluir de la Energía con autosabiduría estimulando vías y centros de acupuntura, haciendo de esta práctica una NO-ACCIÓN, dándole y recibéndole en la espiración de manera impersonal. Así es como deviene Práctica-realización. **PEDIR Y RECIBIR O DAR KIOSAKU ES UNA PRÁCTICA ABIERTA**, más allá de los prejuicios, las defensas, las calificaciones y valoraciones egoístas.

KUSEN

Los viejos Maestros recomiendan a nosotros, los principiantes, practicar Zazen cuando estemos tristes o cuando estemos alegres, pero esta sería una práctica egoísta, convenida. Sin embargo sólo el egoísmo necesita Zazen, sólo el yo, el pequeño yo necesita experimentar la Realidad incondicionada, recuperar la consciencia cósmica. Por lo tanto más allá de estados dualistas, más allá de la mente y el cuerpo, más allá de más allá, de toda la dependencia, está Eso, donde no hay Dharma alguno

EL ZAZEN NO DEBE SER UTILIZADO CON OBJETIVOS. Definir el zazen, su utilidad o funcionamiento es una limitación propia de la no-comprensión, del ejercicio egoísta, discriminatorio, desencadenador de diferencias y dualismo. A veces usar limitaciones ayuda a deslimitarse.

Pero por la paradoja también se llega a Eso. Practicar.

KUSEN

Algunos de nuestros hermanos no han comprendido todavía la **A MEDITACIÓN DEL GRANO DE ARROZ@**. Cuando lo comprendan practicarán el Zazen como Una Consciencia Total presente que se ejercita aquí y ahora, en cada aquí y ahora. En este momento es ser el canto del pájaro que oímos, en el siguiente es la tos del practicante cercano más allá del nombre y la valoración.

Quien ya ha comprendido que el mundo está vacío, no se detiene en él y busca el vacío del reflejo del mundo en sí mismo que es el pequeño yo. Este vacío es la claridad de la mente que permite, sin obstrucción, VER lo presente no sin antes haber madurado en la Presencia del verdadero y gran Vacío del propio Origen, el

vacío Vivo.

KUSEN

Consciencia y Función nos dicen los grandes maestros de la tradición Zen. Así como que **LA VARIEDAD Y LA UNIDAD** no **SON** incompatibles, sino **LA MANIFESTACIÓN DEL COSMOS**. En este momento pienso en los diversos grados de desarrollo de la consciencia de la gente. Todos son necesarios, desde el punto de vista de la realidad diversa, pero subjetivamente esa realidad difiere, de igual manera que difiere entre un niño y un Buda. El niño no es consciente de ser un Buda.

Reflexionemos seriamente si percibimos la necesidad de desarrollo o, lo que es lo mismo, de insuficiencia de nuestra consciencia actual, o las etapas de la pasada, o por las que ha pasado la consciencia en desarrollo.

Si continuamos con los deseos infantiles mientras pasan los años por el cuerpo nos convertimos en retrasados mentales.

Mente-Cuerpo en equilibrio es idéntico a Espíritu.

KUSEN

Observar, mirar la propia mente. Intuición, intimidad con uno mismo, son expresiones cuyo reconocimiento exige esfuerzo, buceo, ceguera. Lo decían los antiguos maestros: el despertar tiene la naturaleza de la ceguera.) Qué trata de significar esta expresión?. Ir más allá de lo aparente, de lo que reconocemos habitualmente en nombre y forma. Primero, abandonar los conceptos y luego observar. Primero vaciar, aclarar la mente y luego mirar con el corazón. Intimidad no es, en profundidad, aquella que mantenemos secreta frente a los demás, sino lo que nos ocultamos a nosotros mismos. Conviene para ello, silencio y quietud, tiempo y esfuerzo y finalmente Fe. **LA SABIDURÍA DE LA PROFUNDIDAD ES AUTOCONSCIENTE**, revelación sin saber, sin esfuerzo, sin intención. Todo funciona por sí mismo si aprendemos a borrarlos, a olvidarnos de nosotros mismos, de nuestro personaje. Zazen Trasmitido.

KUSEN

Toda persona de experiencia a través de repetidos e insistentes sufrimientos, llega a la paz. Detrás de la lucha, vencidos y agotados nos encontramos con un espacio

libre y transparente, apacible. Si no nos apegamos resentidamente a nuestros deseos e ilusiones, podemos ver la paz. Hundirnos en la paz que es impersonalidad, abandono del Ego.

Hay quienes habiéndola visto, funcionan como el corcho que habiendo peregrinado desde las olas de la superficie a la quietud de la profundidad olvidan, sueltan el corcho y éste, de manera automática, vuelve a la lucha de superficie recuperando los papeles dualistas, personales.

La cosa es simple:) Podemos desapegarnos de la propia imagen que imagina?.) Queremos hacerlo y practicar la Paz?.)Comprendemos ya el sentido de la regla y el ceremonial?.

NO HAY OLAS Y PROFUNDIDAD, SINO MAR. Dos en uno, no son dos.

KUSEN

La postura en Zazen es una Experiencia, que se extiende más allá de lo intencional a la vida cotidiana trascendiendo todo dualismo, todo enfoque intelectual que signifique vida-o-muerte. El desapego consiguiente a estos conceptos, trascendiéndolos, no debe interpretarse y, en cualquier caso, no cabe identificarlo con desprecio o Aindiferencia@ fácilmente confundible con fatalismo o estoicismo o nihilismo.

Estudiar por uno mismo estas vivencias con atención justa no quiere significar estudio intelectual aunque éste no tenga por qué eliminarse, antes bien, reconocerle como un movimiento adecuado de la propia naturaleza aunque escasamente desarrollado.

La postura de Zazen sin dualismo, trasciende mente y cuerpo, va más allá de lo que debo hacer, o cómo debo ver o manipular los fenómenos. Esto es **MUSHOTOKU, SIN CALCULO DE BENEFICIO** en ese instante.

KUSEN

EL EGO TRADUCE MAL LAS INTUICIONES PROFUNDAS. Cuando persigue la felicidad lo hace con sus medios; la imaginación de un estado conseguido con palabras emociones o cosas previstas y ya conocidas; no es Realidad.

Paz, Felicidad, Tranquilidad, Bienestar, son conceptos, aproximaciones al sentimiento de unidad y Unificación de la mente, el Corazón y los sentidos, el Dharmadatu. La liberación progresiva de estos, es fuente de Gozo Simple. Si aprendemos a leer en la mente-corazón veremos el objeto con independencia de la significación que tenga para nosotros. La libertad en el Dharma es la Vida Real, el

cuerpo de Buda y la Alegría sin objeto.

Cuando Sujeto y Objeto desaparecen las cosas son Así, el Así de las cosas. Así es como nos certifican. Así no hay engaño ni falsedad.

KUSEN

TODO ES CONSCIENCIA, todo es función, todo es Experiencia. Observemos que nada de cuanto vemos, olemos, tocamos, oímos o gustamos es explicable. Sólo es explicable lo pensado-sentido. Lo explicamos en palabras aprendidas en una asociación identificatoria continua y en círculo, no pudiendo distinguir si lloramos porque estamos tristes o estamos tristes porque lloramos.

Independizarse, emanciparse, liberarse de este juego condicionado penetrado directa y experiencialmente, es **PRACTICAR**, es la Práctica y cuando lo es, es la **NO-práctica**. No hay alguien que practique. Despreocupación sana, saludable, que sigue el Orden de las Cosas Reales, el Orden del TAO.

KUSEN

Otra manera de comprender la Enseñanza de nuestro maestro Narita sobre su profunda frase **ASaborear el origen@** es esta:

Nuestro propósito consiste en ser conscientes y realizar que cuando nos olvidamos de nosotros mismos, desaparecen todos los problemas y podemos disfrutar de la vida en cada instante sin obstáculo alguno. Pero **HEMOS DE RENDIRNOS ALGUNA VEZ**; sólo así encontraremos la verdad, dejaremos libre y limpia la consciencia, pasaremos y experimentaremos. Toda idea de abandono definitivo de algo es autodefensiva y engañosa porque siendo sólo una idea, desencadena el apego de nuevo, neutralizando el vacío de sí, rellenándolo con el miedo. Darse por vencido una vez, pero a fondo y sinceramente, es suficiente para ver por uno mismo en ese instante preciso. Pretender más es ambición, ilusión, error. Tener fe en la experiencia es dejarse transformar dócilmente, sin aferrarse a nada. Sólo cuando nada queda de lo impermanente mundano, se puede realizar sin esfuerzo el abandono. Abandonar el abandono ahora.

El antiguo **GOROKU**, lo decía claramente: la enseñanza Zen es como servir el té en una taza llena. Sólo si está vacía puede ser recibido.

Desprenderse de las ideas y opiniones personales es vaciar la taza.

KUSEN

Cuando tenemos dificultades para andar el Camino podemos pedir ayuda y esta es una manera de abandonar momentáneamente las ideas sobre uno mismo. Si provocamos pensamientos dualistas, ponemos zarzas en nuestros pies. Si dudamos creyendo que el mundo ofrece oportunidad de felicidad permanente, es que no estamos maduros para la Gran Experiencia y hemos de intentar aún aquello en lo que creemos.

A SÓLO ABANDONAR TANTO LA ESPERANZA COMO LA DESESPERANZA @ nos permite acceder a la Consciencia Clara, pero tiene que haber habido en nuestra existencia experiencia o intuición profunda de fracaso. Ello evita la resistencia a la entrega más allá de toda valoración o pensamiento electivo. La afirmación en el pequeño yo no elimina la fe en la experiencia Zen pero la debilita. La entrega ha de ser esfuerzo sin previsión alguna, más allá de los pensamientos contradictorios, abandonándolos. Ella transformará el apego a la forma y al vacío. No mente, no Buda, no algo.

KUSEN

HERMANOS, NO OLVIDEMOS QUE EL ZEN NO ES MAGIA, sugestión ni autoconvencimiento, sino evolución de la consciencia que sólo es posible después de Despertar, es decir, de caer en la cuenta de que en manos de nuestros deseos, ilusiones y apegos vanos, vacíos, sólo puede haber frustración y sufrimiento para nosotros y quienes nos rodean. En el mundo lo llamamos idealismo, sentimentalismo, romanticismo o realismo. Apego a lo bueno imaginable. El mundo que sólo existe en mi Yo. Una vez convencidos de esto por simple comprensión de la Cuatro Verdades, de lo infantil que resulta, podemos intentar profundizar, es decir, madurar, acceder a percepciones posibles, abiertas a la realidad. Siguiendo el Óctuple Sendero.

Este es el sentido de Dogen cuando afirma que para conocerse a uno mismo debemos olvidarnos de nuestro Ego, no viviendo para él.

La segunda práctica es la de la interdependencia, la Red de Indra, que en el mundo llamamos sabiduría amor y alegría por la alegría de los demás. En el Zen es el instrumento de la Realidad funcionante de la Shanga, en la forma de ir juntos. **YIA TE YIA TE..... HARA YIA TE.**

KUSEN

LA IMPERSONALIDAD NO ES DESPERSONALIZACIÓN, concepto que produce temor con sólo pensarlo. Ahora los intentos de autoafirmación son cada día más fáciles por la enorme cantidad de instrumentos de compensación de que

dispone el yo, como la Alibertad@ de costumbres, la exaltación del gusto y las aficiones personales, el respeto a la vida privada... etc. La impersonalidad tampoco es un objetivo para conseguir el control del yo, cultivado por disciplinas idealistas, heroicas, pseudoascéticas o sectarias, Apara un mayor rendimiento@.

La impersonalidad es una Percepción especialmente natural por la que el sujeto, sin dejar de percibir en su propia consciencia, forma parte de la consciencia Total, del mismo Origen, de la Unidad del Todo.

Desde los puntos de vista mundanos lo llamamos imparcialidad, indiferencia, y no objetividad. Pero para nosotros la indiferencia es indiferenciación, percepción no aislada, sino relacional en todo cuanto existe, incluso más allá, porque no categoriza ni discrimina por ser percepción directa, sin intermediarios pensamientos interpretadores.

KUSEN

No hemos de practicar de manera idealista tratando de conseguir objetivo alguno por sublime que parezca, del estilo de la objetividad que se opone a la subjetividad. No hemos por lo tanto de crear antagonismos: esto es idealismo, la fundamentación en conceptos llamados positivos, aunque se pueda comprender que el principiante pretende guiarse por lo que comprende. Pero debe saber que es de esto precisamente de lo que debe desapegarse si quiere salir de su jaula conceptual y egocéntrica:

NO- PENSAMIENTO, CONSCIENCIA CLARA Y VACÍA, son los puntos de partida cuando ha terminado la evolución de la consciencia superficial y el sujeto así lo reconoce, como individuo, con una historia de errores y sufrimientos que se repite y nota el regusto del Aen mi no hay más@, la insatisfacción de lo conocido, que es la intuición de la Totalidad Permanente.

KUSEN

No hemos de crear dualismo. No oponer pensamientos a NO pensamiento. El Zen no es no pensamiento, sino lo anterior a la aparición del pensamiento, la Pura Realidad. Trascender el yo es trascender los conceptos, liberarse de las categorías, más allá de la Forma y del Vacío hasta alcanzar la Via del Corazón, el sentimiento de convicción sin explicaciones, sin porqué ni para qué, sin pasado ni futuro. La vida está fuera del tiempo que es memoria y comparación y deseo.

Desapegarse de todo esto es entrar en la realidad sin más. **EL PRESENTE ES TODO**. Cuando no hay yo, no hay pasado, futuro, ni presente sino pura realidad, pura Budeidad, cada-cosa- tal -y-como-es .

Pretender la liberación total y definitiva es crear dualismo, es proyectar sobre el futuro. El Bodhisattva comprende esto y en ello está la posibilidad de la ayuda, de la recuperación del otro para la realidad Única, porque el otro está separado. Su yo le señala un mundo particular, personal. En la Realidad que es Impersonal, no hay yo y el otro, nada está dividido por clases o conceptos independientes.

KUSEN

Llamamos Espíritu a lo que surge cuando mente y cuerpo se unifican. A través de la quietud y la concentración, la atención colocada en la respiración esparce la niebla del movimiento y la agitación, apareciendo el Espíritu, la Gran Consciencia de Nada Presente.

CUANDO EL ESPÍRITU SE MANIFIESTA, EL CIELO DEL VERANO ES AZUL, el agua moja, los perros ladran. Nada extraordinario sino Real, la consciencia del momento tal cual es. A esto llamamos Talidad, Budeidad, o el Así. Debido a que proyectamos las fantasías a las que nuestro yo nos tiene acostumbrados, esperamos grandes conmociones, vivencias extraordinarias que podamos identificar como muy distintas de lo conocido. La percepción de la Nada-
Todo, es sencilla, fresca e inmediata, si nuestra consciencia no está ocupada por tales fantasías.

A todos nos ha ocurrido muchas veces pero no guardamos constancia útil, memoria, de ello debido a que nuestro Ego no está interesado, no forma parte de su condicionado y mecánico proyecto. Exigimos a la vida la frescura y la autenticidad que nuestro propio personaje destruye.

El cansancio de lo falso sólo puede ocurrir porque otra consciencia no suficientemente consciente, está presente.

KUSEN

EL ZEN ES ILIMITADO y va más allá de toda previsión. Este es un asunto de interés digno de ser reconocido puesto que hay momentos en el Camino, de detención, de análisis, que obligan a preguntarse sobre exigencias de la Práctica o autoexigencias inventadas por nuestro personaje, sutiles y observables.

El camino del Zen, no se ajustará a nuestras imaginaciones, previsiones, usos, costumbres ni exigencias. Sólo abandonando todo esto comienza a manifestarse. Observemos que cuando queremos utilizarlo para solucionar problemas, no se dejará porque caemos en la rueda Kármica de causas y efectos intencionales.

Los problemas no tienen solución perfecta adaptada a nuestros deseos. Cuando esto se descubre, es posible la orientación MUSHOTOKU de los problemas, abandonar la idea de resultado o más profundamente, disolverlos en KU, la Nada.

KUSEN

KOMYO SHIN. La Fe en el Espíritu. Sin objeto. Su poder.

Cuando después de experimentar la Existencia personal, el muro insalvable del fracaso, el sufrimiento y la impotencia, nos reconocemos ignorantes, nuestro pequeño yo, está terminado. Sólo quedan dos alternativas, continuar resentidamente y sin inspiración, echando mano de recursos instructivos forzados o detenerse, asumir el "no saber" y tras una búsqueda orientadora, practicar el Despertar de la Mente, continuar el desarrollo de la Mente por abandono de la mente. Cuando el sujeto descubre en su propia consciencia que no "quiere nada" va a comenzar su verdadero vivir, el poder del Espíritu, la Sabiduría del no-buscar, pues el Camino está justamente bajo nuestros pies y es Autoconsciente. Su auténtica Naturaleza.

El maestro Ejo, dijo: "Dejarlo todo y no mirar atrás".

El maestro Narita, dice: "No coger nada, no dejar nada", PRACTICAR. **"SABOREAR EL ORIGEN, EL MOMENTO PRESENTE"**.

KUSEN

Pero hay un peligro constante y siempre presente. La versatilidad del yo acorralado, al que se le van acabando los subterfugios. Cuando el practicante es sincero y va desarrollando su nueva consciencia con excesivas dosis de racionalización, de análisis y comprensión conceptual, engloba, fagocita, se apropia de lo nuevo, de las formas encontradas, las colecciona, distribuye y ordena en su propia estructura egocéntrica haciéndole más fuerte. Entonces el practicante habla como si experimentara. Apesta a Zen. A cada vuelta del camino el Ego se mimetiza pero Zanshin, la vigilancia, recientemente aparecida sin saber cómo, le sorprende. Es la etapa del Cazador. La del Guerrero destructor ya ha pasado a un segundo término y aún no ha llegado la maestría en la Observación ni la caza del Cazador que se convierte en pieza.

El principiante DESEA que los momentos de lucidez, de liberación, de realización en que se recupera la Original viveza, fresca y agilidad independientemente de la importancia conceptual de la acción, no se le escapen o pueda repetirlos a voluntad. Quiere estabilizar y perpetuar ese estado de consciencia, de percepción directa que sabe verdadera sin demostración, quiere asegurarlo, poseerlo, usarlo.

Así es como su Ego se apropia de la experiencia y proyecta hacia el futuro el deseo, el apego a lo positivo, agradable, bueno, conseguido. De nuevo la ambición la autoafirmación, la posesión.

LA EXPERIENCIA VERDADERA SÓLO ES MOMENTÁNEA, momento a momento, presente a presente porque no hay otra cosa que Presente, consciencia presente. Futuro y Pasado son los elementos de la consciencia yoica, elementalidad del apego, la ilusión, el miedo, las defensas, las desilusiones y los sueños. Atención.

KUSEN

EL BODHISATTVA ES "EL SER HUMANO". Ha pasado de la inhumanidad de ser manejado por sus contradicciones, a percibir las, padecerlas y sentir las comprendiendo sus causas y sus efectos. "El Ser humano Consciente".

De la pasividad condicionada y sufriente que Buda nos identifica como ignorante, al estado de despiertos en el ojo del huracán.

En el paso KEN - CHU - SHI, la consciencia de la contradicción permite al Bodhisattva la verdadera entrada en el mundo y en sí mismo. Es con ésta experiencia con la que descubre la comprensión para sí y para otros. La posibilidad de la ayuda para el ignorante que sufre. Entrar en el mundo real, en plena tempestad, le convierte en "el puente de hierro" de Josu, comunicador de ambas orillas mediante el uso de "hábilis medios" (UPAYA).

La Perfección es una idea y como tal irrealizable. El asunto Budista es el de la realización momento a momento. El hombre perfecto no es la aspiración Budista sino el hombre humanizado, realizándose constantemente y contradictoriamente, que quiere decir unas veces en el sí y otras veces en el no. A través del cultivo atento de su mismidad la discriminación entre sí y no puede llegar a hacerse inconscientemente sobrepasándola en un ni-sí ni-no, que es el camino del medio, no la síntesis. "Tener pensamientos y con todo, no tenerlos", esto es "discriminar sin moverse".

Nisargadatta comentaba muy gráficamente que el mundo en el que vive el ignorante, un mundo personal incompatible con otro cualquier mundo personal, no era el mundo en el que él vivía pero momentáneamente se avenía a compartirle con el que pidiera ayuda sincera y decidida.

KUSEN

EL ZAZEN ES EXPERIENCIA - REALIZACIÓN en sí mismo, Satori. El Zazen Justo, ajustado, es recuperar la inclusión en el Cosmos. En un momento de la espiración concentrada ocurre el abandono total del Ego. La Dodécuple cadena de Causalidad cae y desaparece. Este desapego completo del Karma negativo, tanto como del positivo es Realización de la Propia Naturaleza y el abandono de la

CONDICIÓN humana.

Caigamos en la cuenta con toda nuestra consciencia y observemos por qué es cuestión básica intuir más allá de la condición; mirar dentro de nuestra propia Mente y Aver@ el Origen que es el del Cosmos entero. Siguiendo los pasos del Buda oímos su voz cuando dice tan simple como sabiamente, Aquien tiene 20 apegos, tiene 20 penas; quien tiene 10, 10 penas; quien tiene 2, 2 penas; quien tiene ningún apego, tiene ninguna pena@.

Veamos ahora que liberada de la condición la consciencia en sentido profundo, la adjetivación humana adquiere su verdadero sentido, lo que quiere decir que la condición condiciona la inhumanidad y la liberación la auténtica humanidad.

KUSEN

Hermanos en el Dharma; observemos la astucia adaptativa, la capacidad de camuflaje y retención de nuestro Ego en la Etapa del Cazador Cazado.

La consciencia unificadora pensante se inquieta (inseguridad en la Práctica, preocupación) porque observa intuitivamente que hay zonas en las que no entra el Zen. Son áreas de yo a las que llamaremos provisionalmente Zonas de Reserva. Se trata de campos de falsa independencia y autodefensa. Su causa es el miedo, el temor de la pérdida del yo o lo que es lo mismo "**EL APEGO AL YO Y A LO MÍO**" (mis maneras acertadas, serviciales, positivas, en resumen meritorias).

Esto significa que todavía hay discriminación entre lo personal individual (no me refiero a lo personal íntimo) y la Práctica. Distinguirlo es dualismo; sembrarlo de Práctica es unificación.

Nuestro Instructor nos pone delante del espejo de la comunicación individual para que nos identifiquemos y posteriormente a ello disolvamos la limitación. Pero no lo vemos fácilmente. Continuamos en nuestras viejas y buenas ideas positivas.

Distinguir, hacer diferencias con aparente naturalidad es desconocimiento del propio yo. Atención insuficiente. Retraso. Inconsciencia. Ignorancia.

KUSEN

La Consciencia auténticamente disponible, clara, abierta, es imparcial, impersonal. Como una llanura) Cómo ver el Buey entre la hojarasca de las Áreas de Reserva ?, El viento de MUJO ya ha actuado y sólo queda la Nada. Fin del cuento

) Cómo el Cazador se convierte en su propia presa ? Con consciencia Total realizada, practicada con Toda su consciencia y sin excluir cosa alguna; con sus pensamientos, deseos, palabras y acciones en lo relacional.

Si "**EN LA ACCIÓN SE RESUELVEN TODAS LAS CONTRADICCIONES**" ; sí A estar en Todo y en Nada@ al mismo tiempo, " ha sido comprendido", el

Zen se realiza en las relaciones con los objetos y seres vivos de Todas las clases, en las actividades de Todas las clases. Y así como comprendemos qué es trascender el gusto y el disgusto, el sí y el no, la forma (fenómenos) y el vacío, podemos trascender todo incluida cualquier dualidad así como la del Instructor y el Practicante. Unificarse en el Origen, practicar en la relación individual es trascender el reducto de resistencia más inconscientemente protegido. La Práctica nos permite hacer consciente lo inconsciente pero además trascenderlo.
) Mi relación individual con el Instructor es un campo de méritos (área reservada) o de Práctica - Realización ?.

KUSEN

)Cuándo el Cazador se caza a si mismo, que ha obtenido?. Nada, Todo.
No puede mostrar objeto o pieza alguna. En su interior, en los Campos de la consciencia no hay dos, cazador y pieza sino, él mismo; sólo consciencia. El mismo fin del cuento.

La consciencia unificada contempla el cielo, contempla el automóvil, contempla las diez mil cosas, contempla el yo. Cuando la esclavitud dependiente de la ignorancia desaparece, "el mundo (convencional) desaparece y podemos entrar en el mundo(real)".

"Cuando el ojo ve y el oído oye, las diez mil cosas son como son". Son Así, son, el ASÍ.

"(LA MEDITACIÓN, ES VIVIR Y MORIR; NO HAGAMOS DE ELLA UNA ENFERMEDAD!".

"Hacer el Bien y evitar el Mal; Nirvana y Samsara entonces, son la misma cosa".

KUSEN.

EL MAESTRO ZEN ES CAPAZ DE **DESARTICULAR LO ARTICULADO** reconociendo y dando las pistas de otra manera de ver, sentir y actuar. Esta es la Transmisión del Camino de Buda, la Enseñanza de su Gran Samadhi, la Comprensión de la Realidad.

Desarticular lo articulado en la mente conceptual que es sólo imaginación y costumbre, nos sitúa en lo real. Romper la superestructura condicionada y condicionante, nos evita la ilusión, el autoengaño, el comportamiento ignorante que persigue metas egoístas causa del sufrimiento. Salir de esta mente institucional, superar el dualismo, la contradicción, las opiniones personales, la lucha, es a lo que llamamos emancipación, liberación de la vulgaridad, de la propia mente insti-

tucional, evolución hacia otros niveles o grados de consciencia de mayor profundidad que quiere decir de experiencia individual de la realidad. Esta experiencia integra y relaciona los fenómenos o formas a niveles individuales y sin embargo reales. Toda la realidad se manifiesta originalmente en lo Presente. Microcosmos y macrocosmos son Identidad en ese Origen. Todas las maneras de percibir surgen de la misma fuente, sólo los sujetos absolutizan lo relativo y negando lo que desconocen, demuestran su propia ignorancia real es decir su inconsciencia respecto del Origen. La Budeidad es Consciencia, Función y Uso o Acción.

KUSEN.

Después de creer, después de la creencia viene la Acción. Todavía mejor dicho, la creencia no es tal si no está acompañada de la Acción. Una necesita de la otra para realizarse, para ser realidad. Creer es adherirse a algo por identificación, proximidad o simpatía pero esto es tan superficial si no mueve a la acción que no lo podemos considerar sino diletante o poco serio. Creer y ser, creer y convertirse son dos aspectos de la Práctica que nos interesa sustituir por algo más armónico y funcional porque se trata de conocer los límites, ensanchar, alejar, por desarticulación de la superestructura. Este cultivo que es gradual es la **CONVERSIÓN de uno en sí mismo**, en su verdadera y auténtica Naturaleza a pesar o precisamente, porque la Esencia ya ha sido vivenciada como Vacío original. Es ahora cuando la substancia se transforma perfeccionándose. Puesto que substancia y esencia no-son-dos, el equilibrio y la armonía entre lo modificable y lo que no tiene forma está desnivelado por el lado de aquello que admite la deformación, la falsedad. Este sería el aspecto evolucionista del Dharma individual. El que no admite cambio por su incomprendibilidad y su pureza, señala un campo estático de identidad sólo experimentable y nada menos que eso. Todo depende pues del grado de "consciencia" alcanzado en cada individuo o sujeto de la identidad SHIKI y KU en la Práctica.

KUSEN.

En el Surangana Sutra leemos: "Extraviados por su yo desde un tiempo sin comienzo **LOS SERES VIVOS CREEN QUE ELLOS MISMOS SON COSAS** y al perder su Espíritu infinito se transforman por lo tanto en cosas."

Liberarse del Nombre, de la Significación y de las Cualidades relativas del aparato mental como la abstracción, la particularización, la selección, la ordenación, la valoración... etc. no quiere decir convertirse en cavernícolas ni prescindir de un

millón de años de evolución de la consciencia de esta modalidad, sino aprender a usarla sin permitir ser usadas por ella. A esto se refiere el Sutra cuando llama extravío al nominalismo, la adjetivación parcial e interesada, el apego a las ideas (idealismo) a lo humano (Humanismo o Antropocentrismo.) Los antiguos maestros, ya eran muy modernos, estaban más allá del mecanicismo, el cientifismo, el reduccionismo y todos los ismos. Estaban más allá de más allá gracias a su profunda consciencia o su percepción global y directa. Por lo tanto no es justo confundir la variedad de los nombres y los objetos con la variedad del Dharma, de lo Uno. Por aquel camino nos identificaremos con nuestros pensamientos, deseos apegos. Profundizar es no identificarse con algo, observar, practicar el no-saber. Al "tonto" no se le puede engañar; al sabio sí. Ir más allá de estos extremos y de cualquier otro de carácter conceptual.

KUSEN.

La mente discriminativa separa el objeto del sujeto, esto de lo otro, yo del tú, la vida de la muerte, el que observa de lo observado, el que percibe de lo percibido... etc.

Esta separación designativa es una cualidad del conocimiento superficial importante para reconocer las cosas, un logro de alto valor. Sin embargo, si esta cualidad no coexiste con otras formas de consciencia y experiencia, pervierte y caricaturiza la percepción haciéndola imaginaria o ilusoria.

LA SUPERACIÓN DEL DUALISMO SUJETO OBJETO lo hace una mente Unificada que experimenta la percepción de lo real sin la distinción, la separación y la artificialización de lo percibido. No es justo o verdadero decir que formamos parte del mundo o de la realidad si no nos realizamos y, si lo hacemos, no podemos decirlo (explicarlo).

No obstante, con la experiencia individual de la Unificación en KU, la Nada original, sujeto y objeto se recuperan en su individualidad interdependiente. Esta percepción hecha por UNA CONSCIENCIA ILIMITADA, RELATIVIZA AL SUJETO QUE ES EL QUE SUBJETIVIZA Y OBJETIVIZA AL OBJETO QUE ES EL QUE OBJETIVIZA. Un sujeto no puede ser objetivo de un objeto. Abandonada la distinción el sujeto percibe, descubre la ausencia de fronteras en otra consciencia, otra forma de percibir. La unificación en esto, como en todo, es otra cosa, la consciencia ordinaria y maravillosa o el Nuevo Ser "que se orienta por el perfume de las flores".

La Realidad es la percepción pura. Lo perceptible ya está desarrollado. No así el perceptor. Sólo puede apercibirse de una pequeña parte que es la posible.

KUSEN.

En el Maka Hannya se dice: "lo sensible es nada, nada es lo sensible". No en vano se trata del sutra de la Gran Sabiduría, una de las claves de la comprensión Zen. Las formas son el vacío; el vacío, las formas. Identidad y cambio. Las formas van al vacío y del vacío surgen las formas. Todo está vivo, todo se mueve en un trasfondo de inmovilidad. No hay contradicción, no hay oposición. La consciencia es forma y es vacío. Unas veces casi todo es Ego otras casi todo es no-Ego. Desde lo impermanente, lo primero, desde lo permanente lo segundo. Pero dado que son propiedades de la Naturaleza humana podemos comprender que **CAMINAMOS ENTRE LA ESPALDA Y EL PECHO DE BUDA**. Imposible salirse del Todo. Zazen es encontrar la Unidad, la Armonía, el equilibrio entre el Ego y el no-Ego. Buda con cara de sol, Buda con cara de luna. Es necesaria la falsedad para que sea descubierta; si no, no hay verdad. Ambos son lucidez. También es posible olvidar la iluminación. La Realidad no tiene en sí misma un aspecto o connotación definida, específica; se revela de acuerdo con las cosas. Por lo tanto realicemos la identidad del vacío y la forma, viendo, actuando desde la vacuidad, y la verdadera forma. Todo es tan vacío que podemos actuar sin miedo. El yo como superestructura queda en nada cuando es descubierto. Una leve consciencia individual ocupa su lugar en la plenitud inconsciente e ilimitada.

KUSEN.

La Propia Naturaleza, sí mismo, La Talidad o la Budeidad, el Verdadero Yo, Gran Yo o Realidad que todas son señalizaciones equivalentes y provisionales, deben poder ser vistas espontáneamente, en cualquier momento y circunstancia. Este es el Gran Bodhisattva de Huei-Neng.

La Propia Naturaleza no puede ser realizada sin ayuda, pues aunque tanto la ignorancia como la sabiduría sean transformaciones de ella, el estancamiento es posible. De igual manera, aunque no existe diferencia entre el iluminado y el ignorante con respecto a su auténtica Naturaleza, el primero la realiza y el segundo no.

Utilizar la Sabiduría y los puntos de vista justos en el contacto con las formas es conocer la impersonalidad de la Propia Naturaleza que abarca todo, sin rechazo ni atracción.

LA VERDADERA NATURALEZA DE LAS COSAS SE REFLEJA Y MANIFIESTA EN NUESTRA VERDADERA NATURALEZA, que a su vez ve la Naturaleza propia de las cosas.

Refugiarse en Buda, Dharma y Shanga, es refugiarse en la Propia Naturaleza y estar constantemente atento a los propios errores, estar Despiertos.

Este es el Camino de Buda, la realización de los Budas del pasado, del presente y del futuro experimentado en la meditación del Maestro, el Zazen, que se extiende infinitamente a la vida cotidiana como la piedra lanzada al agua provoca ondas interminables. Por ser ilimitada, la Propia Naturaleza, no hay conceptos o ideas con qué definirla. No es una verdad demostrable por ser vivenciada, no tener principio ni fin y estar vacía como el Origen de todas las cosas y causa incausada. Individualmente, por ser innombrable le podemos llamar Espíritu, SHIN cuando le miramos y MUSHIN o no-Espíritu cuando no le miramos, manifestándose como estado de alerta inconsciente o ZANSHIN.

KUSEN.

Los tres Cuerpos de Nuestra Propia Naturaleza de Buda son ángulos diversos de ese mismo "Ver" que aparece cuando rompemos la falsa consciencia que articula una falsa o ilusoria realidad. No quiere decir esto que la verdadera realidad no esté articulada puesto que lo está en la interrelacionabilidad, la Red de Indra, la interdependencia de todas las cosas y para percibirla hemos de prescindir de la mente ilusoria y discriminativa según los intereses egoístas.

EL CUERPO DE LA LEY marca la coherencia, las instrucciones, la Práctica y la Realización del Dharma. **EL CUERPO DE COMPENSACIÓN Y GOZO**, equilibra, armoniza y ocupa consciente e inconscientemente la ausencia temporal de articulación mientras se hacen conscientes los frutos de la meditación Zen. **EL CUERPO DE TRANSFORMACIÓN** representa la Nueva personalidad, el Gran Yo realizado en el sujeto individual, el Si Mismo encarnado más allá del cuerpo, la mente y el espíritu conceptuales, la sabiduría. Este es el auténtico y vital Zazen que no diferencia lo sagrado de lo profano.

La Ruptura de la falsa articulación nombrada no puede ser realizada con una sustitución de otra teoría que ponga pensamientos donde había pensamientos. La más alta dimensión de la Realidad no puede ser pensada o volveríamos a convertirnos en cosas. Esta es la defensa que hace la Sabiduría de sí misma, del propio Espíritu. El ojo no se ve a sí mismo y no puede negarse.

KUSEN.

En esta peregrinación; andando tras uno mismo, hemos visto claramente la ruptura de la falsa articulación de la realidad que es como una cuadrícula que esclaviza. Los estímulos que vienen de fuera y de dentro de nuestra mente, son interpretados mecánicamente según la historia personal y social-cultural de cada sujeto llegando

a automatizar la percepción, a cuadrricular la conducta, a mecanizar la visión. Cuando el sujeto percibe que no es su personaje y comienza su búsqueda del cambio, sabe que tiene que PRACTICAR LO NUEVO Y NO PRACTICAR LO VIEJO, es decir, enfrentarse con sus miedos y defensas a situaciones desconocidas pero que ya están previsiblemente adjetivadas como deseables o indeseables. No hace falta tantear los propios límites si hay suficiente interés o generosidad. En cualquier caso no temer, MU-I, a la rutina, las repeticiones, la soledad, el abandono de lugares, personas, ideas, costumbres, contenidos o motivos para vivir... etc, porque estas son las condiciones del cambio, las condiciones de las que nos quejábamos, las que producían el sufrimiento. Pero una cosa es ser conscientes de un abandono intencionado y otra que se nos imponga. El ser interpretado de maneras diferentes, produce efectos diferentes. Sin embargo desde el punto de vista del Zen son igualmente erróneos. Hemos de aprender a dejar pasar, a no apegarnos a una o a otra orilla.

KUSEN.

Aprender a dejar caer, dejar pasar, no detenerse, aflojar, desprenderse... etc. Tiene sentido disciplinar; es lo que comprende el principiante y lo reconoce como la negación esforzada, nunca sacrificada, del yo. Sin embargo esta conducta meritoria y valiosa desde el objetivo de fortalecer el carácter, no es el propósito del Budismo, sino experimentarse uno mismo como vacío y muerto para los intereses egoístas, centrados en el ganar, en el tener, en conseguir metas positivas. No perdamos de vista que esta conducta es la ordinaria o corriente o lógica para quienes creen que conduce al bienestar o la felicidad. Para quien no lo cree, que es el candidato a la Práctica de la Nueva Consciencia, la experiencia, el entrenamiento de romper con las costumbres de ir siempre tras algo, se convierte en un campo de consciencia transparente como para poder observarlo todo con imparcialidad, sin implicación personal y al mismo tiempo írlo viviendo presente tras presente, momento a momento con verdadera satisfacción y equilibrio. Las mal llamadas "**PEQUEÑAS PRÁCTICAS**", esas con las que el practicante siembra el día, rompen la falsa articulación; la trocean hasta que su florecimiento-presencia, invade toda la consciencia. Ellas constituyen la "Lluvia penetrante", el calabobos que poco a poco, sin ambiciones espectaculares y con el tiempo, rompen las rocas más resistentes, llenan los cauces e inundan, revitalizadores, los subsuelos, transformando una Práctica en una Vida, el Camino de Buda.

KUSEN.

"Quien se alegra de ver nacer la flor, llorará cuando la vea marchitarse", dice el Goroku. **ESTAR ATRAPADOS ENTRE LOS EXTREMOS** es la ansiedad de la ignorancia. La limitación entre lo deseado y lo temido es lo que nos esclaviza y representamos como el condicionamiento del sujeto que acostumbrado a admitir su pensamiento sin oponerse a él, sin verificarle, confunde una superestructura, el yo, con él mismo. Ilusión. El camino de Buda no puede seguirse por motivos intelectuales, curiosidad, deseo de comprensión. Esta fuerza tiene que nacer del fracaso de la anterior manera de orientar las cosas. Los Dharma, aniquilan los extremos, la limitación y descansan sobre lo permanente. La extinción de la producción y la destrucción que es dialéctica, enfrentamiento, cambio y Karma son sustituidos por el goce de la estabilidad en la Nada. No perseguir nada, no pretender nada, no obtener nada, no ser nada.... son indicadores del abandono de lo superfluo porque lo esencial ya está presente.)Cuál es el camino de Buda? "El que está bajo tus pies", este es otro indicador de reflexión. Quizás no sea necesario tomar o dejar cosa alguna. Quizás se trate de poner el oído, de preguntar, de observar, otra manera de hacer las cosas o de no hacerlas. Aprender esta Práctica tras el fracaso puede conducir al reconocimiento nada espectacular, de que no puede haber otra manera de vivir que estar con la vida, ser la misma vida; pero esta aparente facilidad tiene sus obstáculos a superar que no son los del ascetismo del cuerpo sino los de la mente, es decir, el abandono de los contenidos mentales, imaginarios, vacíos.

KUSEN.

Los GO-ON o cinco SKANDAS, **LOS AGREGADOS A LA MENTE** que en occidente llamaríamos lo adquirido son. Uno: cuerpo-materia-forma. Dos, percepción-sensación. Tres, pensamiento. Cuatro, actividad. Y cinco, consciencia. Todos ellos vacío, KU, SUNYATA.

La interdependencia de todos estos agregados magníficamente organizada como nivel que a su vez organiza el mundo, está desprovisto de referencia fundamental desde el punto de vista de la consciencia. No hemos desarrollado una cultura que partiera del fundamento, del origen. Así ha sido la evolución de este grupo humano racionalista. Hay grupos humanos numéricamente poco significativos cuya "primitiva" cultura está fundamentada al menos en la Naturaleza pero con tal deformación, prejuicio y superstición que construyen pesos muertos, letales, imposibilitando la supervivencia a esos grupos que acaban degenerando o desapareciendo al conectar con la prepotencia del resto. La Ecología constituye hoy un atisbo de la aparición de factores totalizadores, omniabarcantes, salvadores, inspiradores para los humanos dominantes, autodestructivos. Esa percepción permitirá una integración mayor de la consciencia hacia el cosmos y un

ensanchamiento de la percepción cada vez menos ignorante.

KUSEN.

Dominada la mente superficial por la significación personal aprendida, **la Actividad**, uno de los **SKANDAS**, oscila entre **el movimiento** para conseguir el placer y evitar el dolor o el aburrimiento, la rutina, **la parálisis**.

Entendemos por diversión, experimentar situaciones diversas, tocarlo todo, pasar de unas cosas a otras emocionadamente, a veces con riesgo. Con la repetición las cosas se agotan, no dan más de sí, hasta resultar indiferentes, es decir, no distinguirse las diferencia de unas a otras. El abúlico dice que le es lo mismo "so que arre". La experimentación desconectada de la totalidad pierde la inspiración, muere y se convierte en objeto utilizable, muere con la rutina el aspecto superficial y utilitario inmediato.

Pero precisamente con el agotamiento del impulso egoísta aparece para la consciencia, la oportunidad de acercarse a la diversidad de la vida sin ideas prefijadas, sin prejuicios, imparcialmente, sin interés ni pasión, limpiamente. Esta nueva in-diferencia señala el origen común de todas las cosas, su unidad e interdependencia. A partir de esta Nada Origen que es Todo en la forma, la Comprensión del nivel de consciencia superficial permite la Compasión. Otro tipo de comprensión y otro tipo de pasión, otro tipo de consciencia. La Actividad Cósmica natural es escuchada, la acción justa no es actividad repleta de objetivos y la parálisis se transforma en quietud, serenidad, contemplación. FU-I, el no-hacer, la auténtica acción.

KUSEN.

La transformación de la acción y el significado del movimiento o el no-movimiento, de estresante, neurótico, mecánico y automático o incluso crítico de palabras sobre palabras, en consciencia presente y quieta o aquietada, es un salto madurativo, de consciencia de uno mismo en lo otro, de unificación o fusión en lo otro, de absoluta novedad en la experiencia de cualquier individuo. Este acontecimiento único e irrepetible, aunque profundizable, revoluciona necesariamente la percepción, precisamente por ser impensable, por ser imprevisible. Poniendo un ejemplo en los nombres tenemos nuestra peculiar, personal manera heredada, la social o académica y finalmente la experimentada por haber prescindido precisamente de las dos anteriores. Pues hay un salto más que dar y se refiere al **CONTACTO CON LA COSA SIN NOMBRE**, sin connotaciones previas, sin intereses particulares. Es como si por un momento olvidásemos

todo lo referente a algo y nos encontrásemos directamente con ello. Esta sería la verdadera percepción o encuentro original con la cosa a la vez que con uno mismo. Después de experimentar esto, podemos utilizar el mismo nombre de la cosa pero no haría daño a nosotros ni a la cosa. BONNO SOKU BODAI. El satori son las ilusiones. Podríamos llamar falso a lo primero y verdadero a lo segundo. Verdad es una manera de percibir, una consciencia natural, Búdica, la de mi propia Naturaleza, como lo enseña el Sutra del Diamante.

Destruído el molde de las palabras nos hacemos inmunes a los insultos, los juicios, las interpretaciones, propias y ajenas. El espíritu tiene el poder y la sabiduría de hacer desaparecer todo así como de hacerlo Aaparecer@.

KUSEN.

Cuando la consciencia ha sido revitalizada por el Despertar y las cosas iluminadas por la Nueva Visión, las situaciones son reconocidas con la alegría del descubrimiento, todas se interpenetran y la claridad de la mente del principiante que es **CONSCIENCIA CONSCIENTE** empieza a percibir además como **CONSCIENCIA INCONSCIENTE**. La claridad se torna secreta y misteriosa. El que percibe y lo percibido se difuminan y así son notados en el UNO mismo, MYO-U, el Ser Maravilloso. Experimentar a ratos este nivel de consciencia sin denominaciones aproximativas, dejarse mecer por la levedad del ser, es como observar el anochecer y el alba: ni de noche, ni de día.

Lejos quedan los ajetreos, silenciados, como un sueño. Sólo el presente, con los sentidos liberados, alerta sin intención y con atención, el humano genuino (?).

KUSEN.

El amor cósmico no es humano, el amor humano es limitado. **EL SENTIMIENTO DE INTERRELACIÓN DE TODAS LAS COSAS**, une, armoniza todas las cosas y así cualquier acontecimiento ocurre con el verdadero sentido. Ni todos los fenómenos ni todas las consciencias son comprensibles o pueden comprender como para darle forma a esa comprensión, forma verbal. Sin embargo pueden ser comprendidos con el cuerpo-mente intuitivo, sin explicaciones. **El que lo experimenta lo sabe; el que quiere experimentarlo, practica.** El practicante no debe hacer agotadores esfuerzos de transmisión de su experiencia profunda. Los simpatizantes del Budismo pasan a practicantes debido al esfuerzo de realización que hacen. No debemos intentar convencer a nadie, ni hacer prosélitos. Estas ambiciones nobles y lícitas señalan un erróneo estado de

consciencia, una generosidad sin sabiduría. Somos nosotros quienes tenemos que "convertirnos" en nosotros mismos. El sentimiento de interdependencia profunda debe ser percibido en el individuo para que dé sus frutos. Los da, cuando el desarrollo de la consciencia es instintivo como en el animal, espontáneo. La da, cuando descubrimos el Camino de Buda.

KUSEN.

Cuando la fuerza, la energía de la vida, del Origen común de todo cuanto existe, actúa en las consciencias del que intentase retirar los límites posibles de su mente condicionada, ocurre **LA PERCEPCIÓN JUSTA, LA ARTICULACIÓN REAL DE LAS COSAS POR LA QUE SE VEN TAL Y COMO SON.**

Así como corresponde a la Naturaleza humana ir de pensamiento en no pensamiento, la mente institucional, limita esta y otras posibilidades caminando utilitariamente de pensamiento en pensamiento de forma mecánica y compulsiva. Dispone hasta de adjetivos negativos para la mente ociosa o jubilada de la productividad (jubilada, de júbilo). Esta es la falsa reputación. De semejante manera la mente unificada puede funcionar sin buscar objetivos, sin idea de ganancias y entonces la calidad de la percepción y el pensamiento es otra. La consciencia se regula a sí misma. Es autoconsciente.

Cultivar la mente ilimitada: MUGEN. Quitar los límites al mundo vulgar.

Cultivar la mente unificada, HONSHIN.

Ser uno con el Cosmos significa percibir por uno mismo, ser uno mismo, realidad, liberación. El espíritu es imprevisible, instantáneo, incomprensible, natural, espontáneo, irreductible.

KUSEN.

Dos amigos se encontraron. Al uno le iba bien y al otro no. El primero quiso beneficiar al segundo tocando una piedra y convirtiéndola en oro. Se la dió y no vió que le alegrara mucho. Buscó otra piedra más grande e hizo lo mismo. Su cara seguía descontenta hasta que el primero dijo: Veo que nada te satisface.)Quiéres decirme qué quieres? A lo que el segundo respondió sin alterarse: quiero tu dedo. Como se puede reconocer, la ambición, **EL EGOÍSMO, ES ACUMULATIVO, INDECENTE, MISERABLE Y OBTUSO.** Mata la amistad y cuanto se ponga por delante pero también provoca la propia soledad y el sufrimiento. La generosidad y el desapego ejercitados, al contrario, se hacen virtudes apreciables por todos, pero eso no es Zen. Se trata de comprender desde la Nada, desde el sinsentido de la ambición:)Para qué acumular nada sobre nada? Es un problema de

profundidad de consciencia. La generosidad sin sabiduría sólo es mérito, virtud, no comprensión. Es probable que sin comprensión se acabe exigiendo compensación. El egocentrismo es sensible a recibir o a dar para recibir más.

Practicar FUSE: la donación de opiniones, dinero, cosas, tiempo, amabilidad, silencio... etc. Nos sitúa en el marco adecuado para comprender desde la Nada, la Acción, Uno mismo, el vaciarse o limpiarse de restos de una seudorealidad.

KUSEN.

LA INVESTIGACIÓN DE LAS PROPIAS LIMITACIONES se puede hacer con proporciones variables de cuerpo y de mente, como todas las prácticas. Quiero decir que se puede practicar abandonado toda idea de provecho, en el momento de la práctica, pero también abandonado toda intención de investigación o de práctica concreta. La entrega debe ser total aunque sea momentánea. Este sería el caso de una gran generosidad. Sin embargo es cierto que algunas personalidades participan de la Práctica si encuentran coherencia; sería el caso del que investiga las propias limitaciones observando el resultado al prescindir de esto o de lo otro. Este sistema es útil pero no debe condicionar la Práctica porque, entonces, sería un sutil medio de resistencia. Es una manera vulgar de mejorar a partir de una idea. Lo más equilibrado y habitual es combinar ambos aspectos dejándose llevar por el instructor que ya tiene en cuenta cada personalidad. Esta etapa propia de principiantes justificadamente desconfiados, durará lo que la desconfianza y no debe preocupar. Lo importante es experimentarse como desprendidos del propio cuerpo-mente.

KUSEN.

La vía del conocimiento es acumulativa, progresiva o no, según los modelos que se utilizan. La vía del Zen prescinde de toda referencia. Intenta desarticular la seudorealidad de un solo golpe perceptivo, vaciando la consciencia instantáneamente, experimentándose más allá del cuerpo-mente.

Observemos que cuando hay contenidos en la consciencia, hay prejuicios, es decir, hay hábitos, deseos, ilusiones,... etc sobre la realidad, por lo que las cosas no pueden ser vistas imparcialmente, Atal y como son@. Este es el caso de la reacción; ante **una realidad previamente articulada** el individuo no actúa unificando su sentir y pensar sino que esa realidad está enfrentada a los gustos y esperanzas del esquema egocéntrico, organizándose un dualismo condicionado por la existencia previa de las falsas opiniones u opiniones personales y provocando que el sujeto se sitúe "automáticamente" a favor o en contra de lo real-presente. De

esta manera tanto el a-favor como el en-contra, por estar condicionados, son falsos. El no condicionamiento previo unificaría en el mismo nivel de consciencia el sujeto y el objeto haciéndoles desaparecer como dos y resumiéndolos como acción o el "Ver" de ese tercer ojo no dependiente de la consciencia dual, el Camino Medio.

KUSEN.

Si se comprende que percibida la Nada, el Vacío, la No-forma, la falsa articulación desaparece hemos de poner atención y realizar precisamente la **DESARTICULACION** que no conseguiremos oponiendo una articulación a otra como, por ejemplo la cultura Budista a la tópica occidental, sino partiendo de la simple realidad, momento a momento, con total consciencia (estado de alerta).

Si la Acción es sólo en el presente hemos eliminado todo condicionamiento, (pasado), y toda proyección, (futuro). No puede haber antagonismo entre presente y deseos. Tampoco diferencias puesto que lo presente es único y al no haberlas, desaparece el conflicto, el enfrentamiento, la comparación, la competición. Si la Acción es sin objetivo ni idea de provecho, la ambición también queda eliminada y todos los conflictos que por ella vinieron y con ellos las consciencias Kármicas de la violencia, el resentimiento...etc.

Por lo tanto, en los niveles de consciencia más maduros y profundos están ausentes semejantes dialécticas, articulaciones y falsas estructuras por lo que a la Acción la consideramos liberada, iluminada, natural, real...etc. Normalidad.

KUSEN.

En el Budismo la Práctica del vaciarse, darse, abrirse, flexibilizarse, estar disponible, no procede sólo de una intención disciplinada y meritoria, sino, de otra más sencilla de comprobar que no somos tan generosos como creemos, con lo cual estudiamos nuestros límites y modificamos la propia imagen. No deja de ser interesante pero aún no toca el meollo del asunto que consiste en adiestrarse, **VACIAR NUESTRA MENTE, QUE ES HACERLA TRANSPARENTE CUANDO QUERAMOS**, traslúcida, lisa, sin obstáculos de forma que pueda ver por sí misma en sí misma el contacto con el mundo y con las cosas. Esto es todo el secreto. No hay más.

Donde aparecen complicaciones es en las resistencias, altibajos, avances y retrocesos del individuo concreto que no está totalmente dispuesto porque si lo está no hay dificultad. No confundir dónde residen las dificultades. No es conveniente.

Experimentarse como consciencia en la que aparece el sujetar, absorber, agarrar, tener,... como un hábito de hambrientos perpetuos, de inseguros y temerosos seres y a partir de aquí desarrollar la cultura de liberarse, soltar, aflojar, fluir... etc.

Al decir experimentarse como consciencia me refiero, tanto al cuerpo que retiene con tensión, como a la mente. Cuando comprobamos por nosotros mismos la tensión, estamos más disponibles para aclarar la mente. En el Zazen, todos estos pasos ocurren naturalmente.

KUSEN.

Hay un nivel de nuestra mente que se resiste al cambio **por no ser una mente orientada EN LA VIDA sino SOBRE LA VIDA.** La guía que se utiliza, sin revisarla, es la voz de su amo, la voz conocida e institucional que programó desde la infancia y antes, sus deseos y pensamientos. Esta conceptualización, esta enculturación interpretadora de lo bueno y de lo malo según los intereses del tener, no es raro que sugiera resistencia porque lo desconocido amenaza con la pérdida de ese tener. Es una relación condicionada pero así de inconscientemente funcionan los cerebros ordinarios o comunes, la mente superficial. Sin embargo, el individuo que no teme revisar "la voz de su amo" el que quiere ser "él mismo", cuenta con las fuerzas necesarias para hacerlo.

Observemos la palabra y algún significado. **RESISTENCIA:** ofrecer oposición de masa, de fuerza, de estrategia bélica o discursiva. Oponerse discreta o miméticamente, con disimulo cálculo y sutileza o brutalmente o sin uno darse cuenta, inconscientemente. Estas actitudes parecen militares, agresivas, son los que se oponen o resisten a la entrada de la luz, a la expansión y unificación de nuestra consciencia como Vida presente. Aquí y ahora. NI-YI. Sin embargo si estas actitudes son Avistas@ también hay lucidez.

KUSEN.

OLVIDARSE DE UNO MISMO, DICE DOGEN, Y SER VERIFICADO POR LAS COSAS. Si los individuos guiados por su falsa consciencia perciben una falsa realidad (articulada), cuando la perciben mínimamente insatisfactoria, están intuyendo y a veces buscando el Despertar, la guía o **la certeza a la que llamamos Iluminación.** Dicen los antiguos Maestros que "al descubrir la mente original de los hombres estos ya no se extravían".

Seamos prácticos; si nos preguntamos por el modo de no extraviarnos la contestación está en ser certificados por las cosas.

KUSEN.

El clima mental que refuerza la falsa articulación de la realidad y mantiene el estado de estupidez o **consciencia ignorante, ordinaria y vulgar se alimenta de tópicos**, de costumbres personales, sociales, prácticas, palabras y cosas, lo que solemos llamar anécdotas y lugares comunes, despistes, indisciplinas, vestimentas, imitaciones, todo eso que maneja la mayoría de la gente, que no compromete, no significa nada, con lo que se queda bien... etc. Estereotipos al fin y repeticiones mecánicas superficiales sin envidia ninguna, poderosísimas por el número de sus practicantes pero débiles en extremo por mantener semimuertos o semivivos o según frase clásica y más dramática, "seres que arrastran su propio cadáver."

CORRESPONDE A LOS APRENDICES CAMBIAR EL NIVEL DE SU PROPIA CONSCIENCIA. Dejar atrás la crítica, la protesta y la queja frente a los fenómenos nombrados, olvidando, dejando pasar y soltando las invitaciones que el ambiente hace a la reacción. Atender a la provocación alarga interminablemente los caminos de las autojustificaciones, religiosas, literarias, filosóficas, sociológicas, psicológicas, políticas y científicas,..... . Son trampas en las que el propio orgullo cae fácilmente con excusas grandilocuentes. Comprender entonces significa practicar el Dharma, prescindiendo de las opiniones, las decisiones, la elección de unos contra otros y cualquier otra identificación, y conocer la propia identidad.

KUSEN.

Entrar en el Camino de Buda, en su Enseñanza, en la propia Consciencia Cósmica es eliminar la diferencia entre sagrado y profano, eliminar la dualidad por la percepción de la Unidad y realizarla no fabricando dualismos, es decir repeticiones articulantes de la realidad.

La Práctica Continuada es el cultivo que la mente necesita para que aquella percepción súbita, se actualice momento a momento. En el plano superficial de la consciencia, ya más maduro por los efectos de la práctica, podemos reconocer como trucos útiles **LAS SIEMBRAS DE "PEQUEÑAS PRÁCTICAS"** a realizar durante el día, como cuando estamos en sesshin, que significan "tocar el espíritu". Estas prácticas, son toques que rompen una y otra vez hasta su casi destrucción esa articulación a la que estamos apegados o que se nos ha pegado y funciona como el chicle que, en seco, aunque sacudas, no se marcha.

Me refiero al gassho, sampai, los sutras, el pelo, atención al hecho, al gesto, la palabra, disolución del conflicto, el disgusto, la incomodidad, encajando la

consciencia en la nada, la austeridad del gasto justo de energía,... deslimitando la mente y actuando en permanencia, MU-GEN, donde distinguido lo falso, todo es real. Todo está en el Zazen, todo en las instrucciones.

KUSEN.

La verdadera Naturaleza del Hombre es estar Despierto. Sólo entonces deja de ser un aspirante, un pre-hombre. La Condición del Hombre es estar condicionado, dormido, novelando, fantaseando. La meditación Zen es una práctica ya realización, no Apara@ la realización. Lo es porque permite observar por uno mismo el nivel de consciencia condicionado o dormido y el no-condicionado o despierto.

La Autonaturaleza no es un concepto, no se refleja en la consciencia sino, como Acción.

Estar Despierto es VER, SENTIR, ACTUAR, unificadamente, como una sola cosa con la situación, la persona, el objeto o el animal, que quiere significar sin segundas, terceras intenciones, ángulos de intereses diversos, dudas, diferencias, incertidumbres,... en resumen sin interpretaciones. En el nivel de consciencia de la realidad al que me refiero, **TODA INTERPRETACIÓN ES FALSA**, por innecesaria. La realidad de la acción ya es total, de manera que la interpretación no la alcanza, no mejora ni empeora nada, simplemente falsea su percepción.

KUSEN.

Tan Nada, tan Vacío es el Dormido como el Despierto. Sin embargo la diferencia es esencial, toca a la Esencia porque el Dormido no es consciente de Ello y el Despierto, sí. Todo cambia cuando aparece la verdadera mente: la vida es otra cosa, el sufrimiento y la felicidad son otra cosa, el diccionario, otra cosa, lo que pensamos y sobre lo que pensamos o como pensamos, sentimos, actuamos,... otra cosa que se sigue investigando en su actualidad formal, SHIKI, y percibiendo en su infinitud, vacía, KU.

Según el viejo KEIZAN "llegar con minuciosidad y delicadeza a los detalles,... esta consciencia clara se irá volviendo oscura, secreta, misteriosa..." Esto tiene que ver con el Camino de Buda, BUTSU-DO. Sin embargo a lo largo del Camino el maestro nos pone delante paradojas, provoca dudas y exige experiencia. GAKUDO JO SHIN SHU: **ANTES QUE EL DESPERTAR HAY QUE OBTENER LA REALIZACIÓN**, dice DOGEN. Primero la Práctica-Realización que luego es Realización-Práctica, el Despertar. Desde la Consciencia de Buda, Satori o Samadhi del DATSU RAKU JIN SHIN, mente y cuerpo abandonados que es el

Zazen de Buda, la vida pasada es como un sueño. Es la Realización la que despierta la Consciencia y no al revés como cree entender la mente occidental. En la madurez ya no habrá diferencia.

KUSEN.

Ver el Origen, la Nada permanente, sin cambio, sin forma y desde esta permanencia práctica, SHIKI, es practicar KU. Este es el Camino de Buda, **vivir en el mundo infinito**, MUGEN, la Vida, sin limitaciones artificiales. Saborear el origen, la Vida, en su variedad manifestada, SORIN, siguiendo las Instrucciones, el contacto con la Shanga, el Buda interno en su unidad, de espíritu a espíritu, de corazón a corazón, I SHIN DEN SHIN, KUSHU GENKYO, manos vacías, ojos abiertos, practicando MU.

Desde esta consciencia, centrados en el centro de nosotros mismos, la existencia pasada "es como un sueño" algo ajeno, lejano, propio de un personaje de novela, memoria sin sustancia. Así percibido como una vestimenta envejecida, "**No arrastrar el propio cadáver**". Aunque habiendo crecido, viajado desde la ignorancia, aunque desde esa ignorancia hayamos percibido intuitivamente los siguientes pasos del encuentro con nosotros mismos, aunque sea **la barca que nos ayudó a pasar a la otra orilla, hemos de abandonarla** como peso muerto, como lastre, renacidos.

KUSEN.

Todo lo que hasta el momento era algo, a partir de la Práctica-Experimentación, es "otra cosa" que no hay manera de transmitir con palabras. La tradición de siglos encontró expresiones abundantes, Zazen MOKUSHO, Satori, el Samadhi de Buda, El Rey de los Samadhis, ShÇbÇgenzÇ, Nehan Myoshin, Jiyuyu Zanmai... y Anokutara Samriak Samibodi, Iluminación de la mente y el cuerpo caídos... Esa "otra cosa" transmitida de maestro a discípulo, directamente desde el mismo Buda, constituye el proceso que alumbró a una consciencia ignorante transformándola en despierta. Lo resume perfectamente el viejo Goroku:

Primero, la montaña es la montaña

Después, la montaña no es la montaña

Seguidamente, la montaña es la montaña.

ESTO, NO-ESTO, ESO. Como dedo que señala la luna y no es la luna. Como tampoco la tesis, la antítesis y la síntesis. La Unidad Cuerpo-Mente-Cosmos, no sabemos lo que es. No es analizable. Trocaremos la sustancia y será una mutilación.)Cuántas miles de palabras habremos de añadir a las de Consciencia, Función y Uso? No es ese el Camino. El Conocimiento sin experiencia no se

actualiza. Es algo muerto. Se transforma hacia atrás. SHIKI vuelve a KU.

KUSEN

También hay muchos Goroku referentes al **proceso de la Consciencia en el Zazen**. El del monte, el de los toros, el de la barca... etc. Casi todos hacen referencia a uno de los momentos del proceso. Cuando subimos a un monte empinado con esfuerzo, al llegar a la cima, en realidad, no hay sino nada, ya no hay más monte. La bajada es como la subida, pero es la bajada. Parece igual, sin embargo no es lo mismo.

También se cuenta desde antiguo, que dos toros peleaban en la playa, se introdujeron en el mar peleando y desaparecieron, se hicieron mar. Tres situaciones.

Provisionalmente puede hablarse de tres momentos de consciencia. El movimiento constante, KONTIN, de **identificación con el yo**, palabras, ilusiones, deseos, sufrimientos, éxitos, fracasos, en resumen, la fabricación de situaciones de existencia persiguiendo la felicidad, la seguridad, el placer,... etc que reconocemos como lo deseable y tratando de escapar de sus contrarios. A lo primero lo llamamos bueno o positivo y lo segundo malo y negativo. Agitación, egoísmo, ansiedad, ambición, competencia, lucha, enfrentamiento, limitación, desorientación, depresión, confusión de la cual no hay manera de salir utilizando los mismos medios que hasta ahora, los toros, el DOS antagónico, yo y lo otro. Esta es la superficie de la mente-mar. Aquí sucede lo que Suzuki el joven llamaba, **LAS OLAS DE LA MENTE**.

KUSEN.

Cuando los toros en lucha se introducen en el mar, ya no tienen espectadores, nadie les ve, han desaparecido, se han hecho, NADA, están muertos para la consciencia de un tercero.

Esta es una manera pedagógico-simbólica de describir que dirigidos por la atención concentrada sin intención, sin objetivo de ganancia y pendientes de la inmovilidad, postura y respiración ocurre una ruptura en el funcionamiento habitual de la consciencia superficial: no sostiene el cliché, el esquema de pensamiento en pensamiento y cae, es decir, no funciona, momentáneamente, lo que significa la Muerte de esa consciencia donde creemos se asienta la superestructura de las olas, los conflictos, el EGO. Dado el Gran predominio del Ego puede hablarse de **GRAN MUERTE**. Esta es la Nada, una NADA TOTAL, una ausencia de TODO, el Sunyata absoluto, KU eterno e ilimitado, el Vacío. Esta experiencia es

extraordinariamente dinamizante, entre otras cosas por su obviedad. No tenemos la cultura consciente de contar con el espacio que hay entre esta línea y la anterior que es precisamente NADA, una Nada que hace posible el "algo" de escribir. Es por eso que son indisolubles; son la identidad. Masa y energía son UNO. Solamente cuando salimos de este Samadhi que puede durar segundos, ser inconsciente o durar horas, caemos en la cuenta de que hemos trascendido, ido más allá o más acá del yo, del mecanismo, de lo lleno, de las formas y los nombres. Nadie nos enseñó a percibirlo así y cuando lo hemos vivido, lo hemos llamado distracción, SIN-TRACCIÓN, cosa que está muy bien, como absorto que es, sin atadura.

KUSEN.

Después de la Nada, después de la Desaparición, Destrucción o Negación de Todo, es posible percibir por uno mismo, que es al mismo tiempo la afirmación de Todo, que Todo y Nada son SHIKI y KU, la forma y el vacío idénticos y vaciados en su expresión; la Vida, aparición, creación, afirmación desaparición...

Los toros ya no son sólo toros, ni siquiera sólo toros luchando, sino que son el mar. Todo unido e interdependiente. Las olas son idénticamente tan mar como las profundidades. Libertad. Unas veces pensantes, otras no. Esto, lo Otro, Eso, Uno. En resumen, **EL PRESENTE ESTÁ AQUÍ NUEVO**, y ahora es la Realidad con su actual forma perceptible ya desde la Unidad y la Identidad, superando los opuestos. La Nada ahora, está viva, la mente vuelve al mundo tal y como es; él y ella idénticos, uno, nada, todo. Este es el Espíritu, nuestra propia consciencia transformada. El Ave Fénix resurge de sus cenizas, el loto nace del barro. La Mente de Buda. Honshin. La Mente Unificada. Es un espejo imparcial que refleja cada cosa como es. "La Vuelta a Casa", al Origen, "todo de un mismo sabor" y colores diversos. Libertad que ilumina. La Cámara del Tesoro abierta. Disponibilidad, apertura, alerta.

KUSEN.

La inteligencia es un salto del pensamiento que ocurre cuando aparece tal capacidad de libertad que aquel puede prescindir de sí mismo y sus ordinarios objetivos como el beneficio, el gusto, la ventaja,... es decir, la superestructura acaparadora que hemos convenido en denominar EGO. Este suceso psicológico es equivalente al "olvido de uno mismo", recomendación básica que hace el Maestro Dogen para conocerse a uno mismo. Desde el EGO-ísmo no es posible. En este olvido la consciencia se libera de los contenidos o agregados de la personalidad, convirtiéndose en una consciencia natural, normal, original, imparcial o

impersonal. En esta consciencia cósmica, no hay palabras o deseos. No hay "**NI NACIMIENTO NI MUERTE**", FU SHO FU METSU, sólo no tiempo.

El intento del practicante de realizar ESO es el Camino de Buda, la verdadera Vida, **PENSAR COMO UNA MONTAÑA**.

KUSEN.

El Hacer del Universo, del Cosmos, de la Naturaleza o la Vida, es un **NO-HACER**, FU-I: actividad impersonal. La Vida ocurre sola, se está haciendo y deshaciendo constantemente, en sí misma, por sí misma, son términos idénticos, es incausadamente.

)Qué clase de teatral entrada en esta escena es la del Hombre?)Quiénes somos nosotros para intervenir con nuestros intereses particulares o personales, para influir, cambiar en un ápice o modificar el vuelo de una simple polilla? Comprender esto, **el respeto de la no-intervención es sabiduría**, armonizar con la Totalidad y situarse uno mismo en el Cosmos.

Observado desde la mente vulgar puede ser positivo o negativo, según los intereses del observador. El practicante trasciende todo planteamiento interesado, toda intelectualización constructivista o destructivista, todo dualismo preorganizado o articulado que es personalidad y estructura egocéntrica.

Mientras no experimentemos "el ir y el volver" con soltura, mientras no sepamos "convertir Todo en Nada y Nada en Todo" sin perturbación, mientras no sepamos dar tanto la vida como la muerte con igual libertad, no estamos en la verdadera mente.

KUSEN.

Desde el Origen, desde el no-hacer del Universo, desde "ese atronador silencio", de la No-Intervención, la **CONTEMPLACIÓN** aparece en toda su brillantez. La vagancia, la parálisis, la indiferencia, la depresión o la apatía se comprenden mejor desde la quieta actividad, desde la calma y el silencio equilibrado de la Contemplación. Son los sentimientos del desencanto, la desilusión, la frustración del Ego.

El Bodhisattva sabe que caminamos entre el pecho y la espalda de Buda sin poder ir a parte alguna y con la convicción de que el Camino está bajo nuestros propios pies. Ello ilumina la mente con la reconciliación de toda clase de diferencias, comenzando con la utilización que establece la mente sobre el cuerpo propio y ajeno, sobre la tierra, el mar y el cielo. La reconciliación de toda clase de conflictos, discriminando imparcialmente y percibiendo privilegiadamente en toda

esta aparente confusión, el Paraíso, la Tierra de los Buda, de los Patriarcas, la Tierra Pura o purificada de tanta proyección ávida de poder y de tener, tan definitorias de una falsa consciencia que oculta una realidad continua más allá del Tiempo y del Espacio. A ella son sensibles nuestros aparatos y sentidos afines hasta el punto de la identidad en el Origen, la Identidad de la Unidad y la Variedad, la Energía y la Masa, la Forma y el Vacío.

Contemplar: una acción que no es; un ser que es no-acción. Ni ser ni no-ser. Solamente ESO.

KUSEN.

La Integración del Ser Humano en el Cosmos es uno de los acontecimientos-experiencia más atractivos del Budismo. El objeto y el sujeto desaparecen en la consciencia satori, realidad. En la evolución de la consciencia pensante **PASAMOS DE PROTAGONISTAS A TESTIGOS Y DE TESTIGOS A SÓLO CONSCIENCIA**. Ser contempladores conscientes de nuestra propia percepción ya es integración en el Cosmos, "la vuelta al hogar" que asemeja decir que el Cosmos se mira a sí mismo. La acción del actor es una simple reacción condicionada. La acción del no actor es la acción impersonal, Cósmica, vital. La Vida no es un asunto personal sino Cósmico, del cual podemos participar escasamente con nuestra consciencia consciente. La Despreocupación Total, la Gran Inconsciencia es Nirvana.

Dice el Mahayana a sus discípulos, el Gran Vehículo, DAI-DÆ: "tened cuidado de no caer en ese tipo de conocimientos que atan a la rueda del nacimiento y de la muerte. Liberar el espíritu de los inconvenientes constituye las reglas de la Disciplina. Liberar el espíritu de todas las perturbaciones es la meditación."

KUSEN.

Algunas personas que no practican la búsqueda de sí mismas, es decir, de otras consciencias propias, con toda su buena intención interpretan el Budismo como una manera de controlar con esfuerzo y mérito sus emociones. Algo parecido a una represión autoimpuesta.

LA CUESTIÓN DEL CONTROL en el Budismo Zen, no es tanto un esfuerzo consciente de conseguir que algo indeseable no aparezca (padecimientos) o lo contrario (pasiones, deseos, logros) como proyectar la energía en las Prácticas propias de esta Disciplina que sin despreciar los pensamientos, ideas, conceptos, planes de mejora de la personalidad comunes a todas ellas, sitúa la clave del Despertar y la Iluminación en la Consciencia post-lógica, arracional, inconsciente,

propia de la Naturaleza del humano siendo una de las consecuencias del debilitamiento de la estructura condicionada por la lógica del Ego, sin oponer nada, sin luchar.

La consciencia ha de mantenerse libre y a lo más aprender a abandonar, dejando pasar los contenidos de la consciencia-pensamiento. Por tanto no es un control previsto, esperado, racional, sino natural, con todo el ser Cósmico. Y esto debe ser aprendido, experimentado en el Zazen.

KUSEN.

Durante la primera parte del Zazen, según nos sentamos, bullen en nuestra mente los avatares del día, preocupaciones y deseos, tristezas o dolores siguiéndolos el cuerpo con los hábitos de los movimientos que acompañaron a los sucesos. Un quehacer útil e intencionado para el principiante hasta que aparezca con espontaneidad, es disponer su espíritu al Zazen, calmar su mente vaciándola de límites y de formas, concentrándose en el viaje y observando el debilitamiento del ritmo ambicioso, codicioso, quejicoso, de su mente pensante. Esto, hecho con libertad, sin preocupación ni idea de control o eliminación o lucha, sin juicios sobre lo bueno o lo malo de los contenidos de su consciencia, es calmar la mente, observar la mente para abandonarla a continuación. **SHI-KAN** Concentración y observación deben ser entrenadas y comprobar que extremarse en la primera conduce muchas veces al sueño; si es en la segunda, a la inquietud y el nerviosismo.

KUSEN.

Una combinación ajustada, equilibrada de SHI y de KAN, concentración y observación, aplicadas al objeto de atención de respirar y a la postura, comienza a vaciar de lo habitual nuestra mente y con ello a ser consciente de la dirección y sentido de los pensamientos. Todo sucede así mientras no hagamos intervenir juicios (hechos de tiempo y espacio, de deseos y metas). Para liberarse de esta clase de consciencia en el Zazen, para abandonar el pensamiento hemos de entregarnos a la observación del cuerpo (postura y respiración) y en un instante imprevisto perdernos en **la Nada, la NO-consciencia** que figuradamente podríamos decir está detrás de la cinta mecánica del pensar, así como en el antes del pensar y en el después del pensar, de donde salen y adonde llegan las formaciones mentales o agregados. Reconocer el paisaje interior es practicar lo desconocido y asistir a la aparición de recursos nuevos como **ZAN-SHIN**. Tras el equilibrio de SHI y de KAN así como de la vivencia convincente de la no-consciencia, el estado de consciencia alerta, involuntario hace aparición, sin darnos cuenta de cómo ha

ocurrido. Estos nuevos conocimientos son el comienzo de JO-E, Prajña o Hannya. La Sabiduría.

KUSEN.

Cuando charlamos sobre el Camino de Buda nos preguntamos sobre la clase de vida que queremos llevar. Dicho de otra forma, **CON QUÉ TIPO DE CONSCIENCIA QUEREMOS VIVIR**. Pero esta es una pregunta absurda mientras no se distinga, o mejor, se discierna qué es el Camino de Buda. Sin embargo también esta manera de hablar parece traslucir el Ego, su sistema de pesos y medidas siempre para intentar ganar, ser más. Hay una etapa o momento en que esta reflexión tiene sentido porque cuando se tiene un poco de experiencia, se ha Tomado Refugio o se trata de un Bodhisattva, se conoce la transcendencia de ciertos desapegos y la sorpresa de ciertos abandonos, desprendimientos o desintereses. En esta fase hay aún posibilidad de retorno a los valores del mundo. Incluso sabemos todos, que algunos hacen años de prueba dejando de practicar Zazen. Hay gente que vuelve y otra que no. Que opta, que aún puede "elegir" porque su profundidad es escasa. Sin embargo hay fases en que la Práctica-Realización es consciencia sin retorno. Ya no hay a donde ir. El Camino y nuestros pies hacen el trabajo sin preguntas de aquella clase. La mente que piensa se ha unificado. Se ha hecho Inconsciente, no discriminativa.

Quiero preguntaros respetuosamente, ¿con qué clase de consciencia vivís?

KUSEN.

Aquellos practicantes a los cuales las palabras les son útiles para afirmarse en la Vía son de mente flexible y ancha, profundizan en su Karma y están vueltos hacia la Práctica. Son los de cuello azul de la simbología india. Los que vuelven la mente al Camino: ESHIN. **LOS QUE VAN HACIA LA LUZ**. Sin embargo los de mente estrecha que se escandalizan de "palabras o letras" para hacer críticas, opinar, hacer dualismo, conflicto y destrucción de relaciones, de sí mismo, de la unidad y la armonía de la Shanga, van hacia la oscuridad, no tienen consciencia de su propia actividad y huyendo de los conceptos se enredan en ellos y sucumben por ellos. Estos, deben abandonar las diferencias. Esa será sola su Práctica. ICHI NYO. En lugar de reaccionar, refugiarse en la NO-ACCIÓN, entregándose al Vacío de la Práctica-Realización donde no hay Aolas de la mente@. El hábito discriminativo personal, evolucionará a indiscriminación transformando el hábito en discernimiento, ecuanimidad, sabiduría, HANNYA.

La consciencia Satori consiste en ver el Ego. La Verdadera Mente no necesita

comprensión y por eso mismo es incomprensible.

KUSEN.

Sugiero ahora una práctica intuitiva, la de la búsqueda de la correspondencia de la coherencia entre lo que se habla y se siente, para luego pasar a lo que se siente y se hace, a lo que se hace y se piensa. Percibir lo transmitido I SHIN DEN SIN, **DE MI ESPÍRITU A TU ESPÍRITU.**

Coherencia es un concepto que me gusta: lo heredado por todos. Todos "somos" consciencias condicionadas como describe la Dodécuple Cadena, y todos podemos liberarnos según las Cuatro Verdades, de la esclavitud del sufrimiento, de pensar egocéntricamente.

A medida que avanzamos en la Práctica, vamos reconociendo más allá de las palabras, la atención, la concentración, la postura, la respiración, el sentarse, el barullo interior, el silencio interior, la tranquilidad, la nada, el no-yo, el cultivo, el verse, la transformación, el dejar pasar sin lucha, el más allá de más allá, el comprender sin buscar, momentos de lucidez y ... que se trata de otro mundo.)Lo vemos?)Degustamos el presente?

KUSEN.

LA VIDA NO ES UN ASUNTO PERSONAL, mi vida no es mía, como todo y una prueba de ello es que la pierdo, se va, cuando las causas concurren, pero más allá de las causas mi vida, en el sentido de consciencia de estar vivo, es mi Dharma sin contradicción con el Vacío de mi Naturaleza o de la Naturaleza pues ambos tienen el mismo origen y el mismo devenir o discurrir o realizarse en el tiempo-espacio Kármico.

Cuando comprendemos esto, que la vida no es un asunto personal, sino impersonal, la vida y la muerte, lo positivo y lo negativo, el bien y el mal,... todo cuanto se formula en parejas antagónicas, desaparece por el Desapego. Ahora podemos comprender inspirados en la Práctica que **"el Bodhisattva vive una vida que no es una vida"**.

Sobrepasado el dualismo, liberados de la interpretación articulada de la realidad por la ignorancia egoísta, "hacer el bien, evitar el mal y ayudar a todos los seres", los tres Preceptos básicos, significan otra cosa: no fabricar dualismos, no apegarse, ni odiar ni amar el bien o el mal, fluir con el Tao.

KUSEN.

Observemos fenómenos duales que juegan un papel clarísimo condicionando y manifestando nuestra conducta referidos a la imagen que tenemos de nosotros, la antiimagen y los gestos para acrecentarla o restaurarla. Tomemos **la AUTOLÁSTIMA Y LA AUTOCOMPLACENCIA**, castigo y premio psicológicos por coincidir o no coincidir en el modelo preestablecido, adquirido en el vivir cultural. Observemos el servilismo al que obliga la implantación cerebral de estos conceptos o complejos de situaciones aprendidas, sentidas,... etc de las cuales queda memoria y se ensanchan con los sentimientos de culpa y explicación de los males hasta la paranoia o el suicidio o, por el contrario, la autoestima de cursillo o psicoterapias superficiales y periodísticas que llevan el autoensalzamiento hasta cotas de patología espectacular en los mil exhibicionismos y magalomanías. Todo este mundo individual personal, desde el punto de vista Zen, está Vacío, se trata de un cepo superestructural, una tela de araña que desaparece inmediatamente en el zazen, en la verdadera Consciencia. Vistas por el Tercer Ojo, por HANNYA, la Sabiduría, se disuelven en la Nada.

KUSEN.

Observemos la incoherencia de contraponer la Práctica a la vida cotidiana o mundana corriente, cuando desde el punto de vista del Budismo **REALIZAR LA VERDADERA CONSCIENCIA EN LAS ILUSIONES** es precisamente Satori: BONNO SOKU BODAI.

Cuando esto ocurre, el practicante no ha comprendido, continúa utilizando la mente egoísta y viendo el mundo articulado por ella cayendo en la contradicción autodestructiva de desear algo que no puede conseguir.

Quienes encuentran incompatibilidades tienen mentes estrechas, ilusorias, puesto que esperan conseguir algo como regalo; excluyentes, que sobreamplifican una parte en detrimento de la otra, gente de oscuridad, incapaces de retirar los obstáculos al Camino voluntariamente buscado.

Si no comenzamos por el reconocimiento de nuestra propia ignorancia, difícilmente estaremos en situación de desarrollar la creencia, la fe y la Práctica-Realización. Si seguimos las Instrucciones de Buda, no habrá incompatibilidad alguna, será disuelta como en un sueño, como si jamás hubiera existido.

KUSEN.

) Vivir guiados por conocimientos es justo? No creo que **los conocimientos** tengan nada que ver con la vida estrictamente hablando, es decir, no la producen. Los conocimientos pueden preservarla, mejorar su calidad y sobre todo evitar trastornos y dificultades debido a nuestros malsanos deseos que estando lejos de percibir la vida en toda su sabiduría y espontaneidad, la empañan. Por todo, los conocimientos aumentan o mejoran de calidad, en la medida en que eliminamos lo falso, lo que sobra. Cabe la pregunta sobre **LA DISCRIMINACIÓN** como necesaria o no. Es claro que no es justo, no se ajusta a la realidad confundir un zapato con un gato. El problema está solamente en el detalle de que la discriminación esté inspirada en los deseos personales o en la neutralización de los mismos. Discriminar por egoísmo o discriminar en libertad es el asunto central. Resulta clara la interdependencia entre discriminación e indiscriminación, asunto tratado anteriormente. Discriminar en libertad es no discriminar.

KUSEN.

Vivir una vida que no es una vida, fundamentados en la consciencia inconsciente, sin objetivos ni ideas de ganancia, cuyo punto de partida y de llegada es la Nada... efectivamente parece que estemos tratando de un mundo que no es este mundo. Efectivamente. **NO ES ESTE MUNDO Y SÍ ES ESTE MUNDO.** La paradoja, la aparente contradicción se soluciona con sencillez: todo depende del ojo que lo mira. Lo que cambia es el ojo, la percepción. El ojo de la Derecha, el ojo de la Izquierda, el ojo del medio o tercer ojo es la clave y no la síntesis del ver verdaderamente que es más allá de los símbolos dualistas, derecha, izquierda, positivo, negativo, hombre, mujer... sino con los dos ojos a la vez. Así, lo visto, adquiere una profundidad, una calidad que ya tenía pero que no podíamos ver guiñando con uno, guiñando con otro.

El Bodhisattva va a caballo de sus dos piernas. Ambas hacen algo distinto de las piernas que llamamos andar.

KUSEN.

El día anterior a mi Ordenación, día de reflexión sobre el asunto, siendo ya de noche, el maestro Narita me preguntó ritualmente si quería la Ordenación a lo que le contesté que no y él dijo: "muy bien". Sabía que yo estaba inquieto; había perdido la ecuanimidad del corazón. A la mañana siguiente me preguntó por qué y le contesté que había diferencias en mi consciencia, había lucha, juicios. Su Consejo fue: "**ABANDONA LAS DIFERENCIAS**". Así lo hice y la paz volvió a

mi, ordenándome horas después.

Abandonar las diferencias, los polos opuestos de opinión, ideales, carácter... etc, es muy difícil, es heroico y no es este tipo de esfuerzo al que se refiere el maestro, sino al abandono de la forma, al vacío, ni tú ni el otro, ni blanco, ni negro, todo junto es nada, KU. Se trata de ver en el otro y en uno la identidad búdica, MYAKU, más allá de lo aparente, del fenómeno artificialmente construido. El poder del espíritu hace cambiar el paisaje, la mente, la relación, sin magia alguna. La paz del corazón.

KUSEN.

Un día apareció en mi mente la frase: "ninguna mosca tiene nombre". Era durante un Teisho sobre el sutra del Diamante. Puesto que la mosca no es la mosca, podemos llamarla mosca. Esto es empezar de nuevo sin engaños. Pero si a la mosca la ponemos un nombre, ya se distingue de todas las demás. **LOS NOMBRES, LOS ADJETIVOS... DIFERENCIAN Y OPONEN.** Juguemos a presenciar los recursos de nuestra consciencia y así hacernos familiares, íntimos con ella, con sus rincones.

Abandonarla o seguirla sin miedo y sin apego, libremente, eso es iluminación. Decía Chesterton, "los ángeles pueden volar sobre todo porque se toman a sí mismos a la ligera".

KUSEN.

Cuando la montaña vuelve a ser la montaña, ya no es la misma montaña, es la montaña. Cuando el yo es el verdadero yo, DAISHIN, el gran yo, ha ocurrido la transformación. No somos los mismos y lo sabemos,)Verdad? Pero poco podemos explicar y sin embargo en la conducta también se manifiesta.

Dice Dogen: primero la realización, después la iluminación. Primero la Práctica que realiza, no una Práctica para una realización. Cuando hay realización se ilumina la Práctica pero esta Práctica ya no es la misma. La montaña vuelve a ser la montaña, pero no es la misma. Ya **no hay diferencia entre la Práctica del zazen y la cotidiana** pues la mente-espíritu está presente. Ya no puede ser de otra manera.)Cuánto hay de consciencia consciente en esto?)Cuanto de realizable?.

KUSEN.

No hemos de empeñarnos en hacer las cosas difíciles cuando en realidad son

fáciles miradas desapasionadamente, con imparcialidad. Ya sé que hay que ejercitarse mucho para experimentar **la imparcialidad**. Pues bien, las dos frases anteriores son una manera aparentemente sencilla, de complicar las cosas debido a su construcción dualista.

Ejemplo de unidad: **EL QUE VE A SU EGO TAL COMO ES, VE LAS COSAS TAL Y COMO SON**. Esto es lo que quería decir con pensar unificadamente, sin prejuicios.

De la mano de esta afirmación pongo otro ejemplo: ¿Los zig-zagues del Camino son del Ego o son del Camino?

Actualicemos con flexibilidad el Todo, ISSAY y la Nada, MU.

Según la madurez de la comprensión del practicante así es la respuesta.

KUSEN.

Seguir el espíritu del maestro es ZUISHIN. En este caso Dogen invita a reconocer la actitud apropiada para recibir la enseñanza.

Abandonados de cuerpo y mente, propios y ajenos, olvidados de nosotros mismos, sin consciencia-pensamiento, serenados y muertos en el Samadhi de la Nada, estamos listos para ser certificados por las 10.000 existencias, para la ecuanimidad. No buscar nada, no querer nada, el Samadhi de la esponja, de la hoja al viento, **SILENCIO INTERIOR**.

Las infinitas existencias iluminan nuestra mente si las miramos con libertad. Esto quiere decir liberar a todos los seres. El primero a liberar es este hombre que piensa. Liberado de su propia mente libera a lo demás en la Unificación, armonizando y viéndolo tal como es.

KUSEN.

"Ver más allá de más allá" es una expresión común en Budismo. Significa **no quedarse en la superficie**, en la apariencia, pero también **TRASCENDER LA PROFUNDIDAD NO APEGÁNDOSE A ELLA**.

La consciencia superficial son las formas, las opiniones, los sueños, temores, defensas, deseos, conveniencias, pasiones... etc, en donde nuestra energía se agota intentando ser felices. El intento tiene aspectos diferenciados entre las personas, de manera que no coincidimos o lo hacemos por poco tiempo. Somos extraños, raros, unos para otros y esto es causa de crítica, inadaptación y sufrimiento. Pero es lógico que seamos raros unos para otros porque en cada mente hay un mundo personal al que no se quiere renunciar, hecho de coleccionar aquí y allá trocitos de otros yoes. Esta consciencia superficial es por lo tanto la personal y también la

institucional, la socializada con lo que al menos convencionalmente podemos entender los mínimos, y gracias a ella nos sentimos "semejantes" y estamos "protegidos" de los males sociales aunque no de nuestro Ego.

KUSEN.

Trascender la consciencia superficial o vulgar u ordinaria es intentar acceder a una consciencia original o profunda, impersonal, propia de nuestra naturaleza humana, pero de igual raíz que la de todos los seres vivientes y no vivientes: la consciencia cósmica. Pero dado que somos seres humanos este dualismo y contradicción también debe ser superado, integrado en un tercer término que no es una síntesis ni una partición del antagonismo de los opuestos. Esta **VÍA DEL MEDIO** o del centro o del corazón de las cosas, no es pensable y por lo mismo explicable, sino experimentable. La intuición la señala con expresiones como "ir y volver", "sin fronteras", "identidad del Samsara y el Nirvana", "estado de no distinción ni separatividad", y muchas más.

Es a partir de tal experiencia que no diferencia la Práctica del Zazen sentado o levantado, como emerge la verdadera Naturaleza, se verifica lo real, la personalidad y el verdadero yo.

KUSEN.

La Vitalidad de una Shanga no se mide por el éxito social o el número de asistentes, sino de verdaderos practicantes.)Cómo entender esto?

Provisionalmente aquellos que practican en grupo **los cuatro trabajos Zen**, el Zazen, el Teissho, el Samu y el Dokusan, han de hacerlo disciplinadamente, durante un tiempo con el esfuerzo de reconocer y apartar los obstáculos a la Práctica. Durante otro tiempo armonizando con la Shanga, dando el salto de la Comprensión más allá del intelecto, renovando sus votos, avanzando y retrocediendo (CHINPO-TAIHO) desapegadamente (MU-SHU) y con ilusiones sorprendentes, contradictoriamente. Así es el Bodhisattva quién habiendo abandonado los conceptos opuestos no confía "ni en el día ni en la noche": **KAKU SOKU**, comprende por el sentir. "Sólo el alba y el crepúsculo expresan la verdad".

KUSEN.

Es raro que alguien abandone a su propia familia Budista en plena madurez, cuando tiene experiencia del cultivo del espíritu, a menos que sienta la necesidad

de compartir el Dharma con quienes no lo conocen como Bodhidharma, el Daruma japonés.

Es más frecuente creer que se ha llegado a algún final o ambicionar cargos, posiciones, reconocimiento o hacer pruebas o sentirse estéril... etc, expresiones de autoengaño y debilidad en la Fe y en la Práctica.

PARA PRETENDER REINTEGRARSE EN LA SHANGA recomiendo seguir la siguientes cuatro instrucciones previas.

AEnseñar la lengua sucia@

AEnseñar la lengua limpia@

ACortarse la lengua@

AVerse la cara en el espejo de la Shanga durante un año@.

Actualizar el intento de perfección de los Paramitas.

KUSEN.

Estar apegados a los propios pensamientos es igual que estar **APEGADOS AL DHARMA**. El fanatismo de cualquier clase es apego desmesurado, identificación y sabemos que cuando nos identificamos con algo, el camino de la apropiación ha comenzado y con él la limitación, la egotización, el dualismo, la diferencia, el conflicto y el sufrimiento. La ortodoxia a la letra no son fidelidades, sino incapacidades para la revitalización. El Dharma es ilimitado y sin embargo crece con el que crece. El formalismo es uno de sus enemigos. La apariencia cristaliza.)El apego al Dharma es un apego justo? No hay apegos justos, no vale jugar con las palabras y creer que corresponden a la realidad. No estamos apegados a la respiración o al latir del corazón, o al sueño, a la enseñanza, a menos que lo utilicemos para...

KUSEN.

La Práctica en el mundo ordinario pasa por una etapa de gran dificultad antes de la desaparición de las metas, los objetivos, las ideas y cálculos de obtención y logro, porque al practicante le parece vaciarse. Esta trampa mental se explica por **ADELANTAR PENSAMIENTOS** sin que aparezca naturalmente, armonizando la Práctica. Sin embargo se trata precisamente de eso, de impersonalizar lo que antes, siendo personal, originaba sufrimiento. Pero la estructura egoísta se recupera con rapidez y olvida para repetir los errores. No está dispuesta a sacrificar los apegos. De esta manera no llegamos a comprender lo que es el Camino de Buda, la verdadera personalidad, el sentido de la Vida.

KUSEN.

La Práctica en la ciudad, tiene aspectos diferentes a la del Templo o el Monasterio. Practicar nadando entre las instituciones de fuera y de dentro, aislados entre la multitud, **PERCIBIMOS NUESTRO DESINTERÉS** por los temas de conversación y las diversiones, nos sentimos extraños y quizás deprimidos o irritados ante tanta ignorancia, criticando frustrantemente hasta la inadaptación. Todo esto significa probablemente resistencia y lucha. El abandono de las metas no es suficiente. Los prejuicios y miedos son vistos. La etapa de observación continúa. Morir es duro. Se impone la revisión, RE-VISION, GO-HO, un paso atrás, reflexión y renovación. Cada cual, con ayuda, ha de ser su propia lámpara, YIYU-I-YU liberarse uno mismo por si mismo. Es la Vía del medio. La cuestión no depende del lugar, ciudad o Dojo.

KUSEN.

El maestro hace al discípulo, el discípulo hace al maestro ambos en la Shanga. No-dos, no-tres, sólo Uno compartiendo la variedad de ese Uno.

El Bodhisattva es el que conoce, observa sus limitaciones y por eso mismo se deja llevar por donde no sabe, más allá de sus límites. La quietud de la mente del aprendiz es como la quietud del que se está ahogando. Hay que dejar actuar al experto porque si no, pueden morir los dos. Se distanciarán ante el peligro. **SI HAY QUE PERSEGUIR Y OBLIGAR, EL DHARMA NO FUNCIONA.** No luchar sino armonizar. Hacerse uno. Ante el peligro también pueden unirse. Ante los límites, el aprendiz se agarra a cualquier cosa. Pasado el resplandor del momento unos se van y otros se quedan comprendiendo que la cosa continúa siendo urgente pero sin prisas. Natural, desapasionadamente, imparcialmente para hacerse Uno con el otro hay que ver lo que sobra.

KUSEN.

Comprender hasta los límites y abandonar el pensamiento, es la experiencia de la consciencia ilimitada. Sólo en el abandono se va más allá. Sólo si dejamos de discriminar, la sabiduría Cósmica aparece en la forma vacía de la indiscriminación y ocurre la transformación de la mente; la vuelta a la discriminación se llama **DISCERNIMIENTO** que es distinguir sin excluir. La lógica dinámica nos puede ayudar a acceder al más allá de los límites, la alógica, no la ilógica.

Pensar desde el fondo del pensamiento. USHIN

No pensar desde el fondo del pensamiento. MUSHIN
Pensar desde el fondo del no-pensamiento. HISHIRYO
No pensar desde el fondo del no-pensamiento. FUSHIRYO
Pensar sin pensar. HISHIRYO
Ni pensar, ni no pensar. SHIRYO
AMás allá de más allá@.

En la Práctica-Realización del Zazen están todas las lecciones, las experiencias directas de la propia consciencia. Meditación y sabiduría son identidad.

KUSEN.

El pensamiento como herramienta única de la búsqueda es un error acostumbrado. Se repite y usa vez tras vez porque tenemos ese condicionamiento. Sin embargo creo que comprendida la exageración comprendemos que esa costumbre nos liga mecánicamente a una serie de conflictos innecesarios, inexistentes o falsos conflictos. Toda la línea de conocimientos que conducen a nuevos conocimientos, son palabras que nacen de palabras, humo. Las elucubraciones que llenan la consciencia, dificultan el auténtico "Ver". La hipertrofia de los conceptos, nos aleja de la Práctica, de cualquier práctica. "El que habla, no sabe; el que sabe, no habla". Sin embargo no estoy animando al silencio, al falso silencio del no hablar sistemáticamente opuesto al sí hablar. Animo a **HABLAR SÓLO CUANDO SE TIENE ALGO QUE COMPARTIR**. No hablar porque se tiene lengua. No repetir frases hechas, lugares comunes, tópicos, anécdotas personales en conversaciones de entretenimiento, no mantener discusiones o enfrentamientos verbales imponiendo o deseando ganar. MU-NEN: No pensamiento. KU-KAN: Concentrados en el silencio, de KU.

KUSEN.

Con el pensamiento no se sustituye la Práctica. La palabra agua no quita la sed, decimos aquí. Con este simple ejemplo podemos observar la separación infinita que hay entre las palabras y las realizaciones. El mundo individual, el de la mente de cada uno, está fabricado así. No es extraño el conflicto entre tanta diferencia. Esto no es la Variedad de la Unidad. Conviene estudiarlo a fondo, con mucha atención. El principiante debe estudiarlo hasta comprenderlo y el experimentado practicante, no perderlo de vista.

Observemos que muchos caminos y religiones tienen una gran dificultad para llevar a la práctica sus enseñanzas. Con el Zen no hay dificultad alguna porque **FUERA DE LA PRÁCTICA NO HAY ZEN**. La base no está en las palabras. La

consciencia Zen es anterior a la aparición de palabra alguna en nuestra mente.

KUSEN.

Las palabras de la información de lo que podríamos llamar cultura budista, son necesarias.

También son necesarias las palabras que aparecen con el nuevo contenido de la comprensión desde la consciencia Zen.

Como lo son las que expresan, señalan la intuición de que el cosmos y el espíritu están ligados, es **COMPRENDER CON EL SENTIMIENTO: KAKU SOKU.**

La Vía del corazón señala doblemente por un lado el centro, el corazón de las cosas y por otro un sentimiento independizado de las significaciones egoístas sin porqué ni para qué.

Ser conscientes de que toda explicación es temporal, eventual, provisional, relativa y vacía. **GUEDATSU, EXPERIENCIA.**

Se trata de dar con el sentido permaneciendo libres.

KUSEN.

No hay duda de que la fantasía y la imaginación son útiles para competir y conseguir cosas. Pero estas no son las Nobles aspiraciones. Poner las imágenes en acción, imagen-acción, nos conduce entre otros logros, a los Cuentos de hadas, las películas, ...etc, donde los animales actúan como humanos, los humanos como sobrehumanos y los sobrehumanos como dioses. Todo falso, irreal, infantil pero condicionador de frustraciones y paraísos artificiales, sufrimientos al fin y al cabo.)Motivo? La desconexión con lo real, la dependencia de los deseos y las ilusiones. Puede orientarnos por otro lado el concepto de **originalidad** como inspiración en lo básico, el fundamento u Origen. Esta inspiración, en la Nueva percepción de la Realidad, es madura, orientadora, funciona como guía, transforma, integra y ensancha la compasión. No diferencia, distingue sin discriminar, no compite, no busca nada. Es la consciencia potencial del adulto. Desde esta, tienen respuesta las grandes preguntas. **ES LA CONSCIENCIA DE LA PRÁCTICA-REALIZACIÓN.**

KUSEN.

La mente se realiza en la libertad del pensamiento, el no pensamiento y el más allá de esto y lo otro. Son las fijaciones, las ataduras, dependencias y apegos, los que

hacen necesario el Dharma, una formulación nueva de la energía para que ocurra la experiencia del soltar, dejarse ir, morir liberarse y ver.

El proceso del encuentro con la verdadera mente en el Zen, se aborda, en el punto de librarse de los contenidos de la consciencia momentáneamente, **utilizando medios indirectos** porque no se puede quitar un pensamiento con otro. Así pues el medio hábil e indirecto consiste en mantener la atención concentrada en el cuerpo, la postura, el gesto, la respiración. SHIKAN. Si la mente se abandona por el cuerpo, el cuerpo se abandona por sí mismo cuando la mente ya está clara y vacía. A este paso se le llama **VENCER SIN LUCHAR**.

KUSEN.

Estos días venimos destruyendo prejuicios alrededor del potencial Kármico del nombre y la palabra, la fantasía y la imaginación.

POCAS PERSONAS HAN TRATADO A UN HOMBRE O MUJER VERDADEROS, sólo a invenciones y artificialidades, máscaras y personajes alrededor del quiero, puedo, me gusta, debería, los demás dicen, yo soy así, si pero, siempre tal, nunca cual... etc.

Cada hombre y cada mujer, cada mente en resumen, lleva el modelo del deseo y las convenciones, las defensas y los automatismos sin tener consciencia cabal de que trata de ajustarse a ese modelo con el que cree que será más feliz o de alejarse porque cree que será más desgraciado.

Esa mente a la que el sujeto llama él mismo y le pone nombre, ha sido colonizada como el cuerpo lo es por parásitos, virus y bacterias.

Esta es la mente ignorante que sufre las picaduras del sufrimiento atribuyéndolas al exterior, encontrando causas y culpas falsamente tranquilizadoras.

KUSEN.

Qué inquietante es el proceso de lo falso, de lo artificial, de lo inventado que coloniza nuestra mente ignorante,)Verdad?

Pues aún lo es más si consideramos que con esa misma colonización nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás: **LOS FAMOSOS INTERESES CREADOS OMNIPOTENTES**.

Desde esa mente fundamentada en el interés del tener y del ser más, desde ese egocentrismo, no podemos saber lo que nos conviene, lo que conviene a nuestra mente-cuerpo-cosmos. **Nos relacionamos de manera egoísta y además somos ignorantes de ello**.

Hemos de preguntarnos y contestarnos a las preguntas sobre nuestra verdadera

mente. Así en Zazen la respuesta puede ser encontrada. La tenemos delante; nos rodea por todas partes.

Ver en la propia mente es ver la propia naturaleza, el propio origen y la verdad de todas las cosas.

La ignorancia es ausencia de sabiduría, como la sombra es ausencia de luz.

Cuando hay luz, hay luz y también sombras.

KUSEN.

JO es lo permanente, lo que no cambia, no deviene, no evoluciona. Cuando lo rechazamos decimos que nos resistimos.)Con qué nos resistimos? Con la forma, con las limitaciones de la falsa consciencia como el árbol gigante se resiste al viento. Nos resistimos a lo permanente con lo impermanente. Nos aferramos a lo personal, deseos, ilusiones, apegos... y sufrimos. **El sufrimiento es aferrarse a lo impermanente, MUJO.**

Vivir en Permanencia, es vivir MU-GEN, retirando los límites, vivir en el mundo ilimitado sin salir de este que nos rodea, sin coger ni dejar nada que no sea nuestra propia consciencia condicionada. Esto es unificar los opuestos sin excluir nada.)Qué ha pasado? El mundo irreal ha desaparecido. Sólo eso. Nada. El Camino de Buda. **AHORA TODO ES IMPERMANENTE PERO REAL. LO ÚNICO PERMANENTE ES LA NADA.**

KUSEN.

Buda con cara de sol, Buda con cara de luna. El feliz y el sufriente. Mi cuerpo-mente son la mente y el cuerpo de Buda. No fundamentar la existencia en el dolor y el placer, en la huida del primero y la búsqueda del segundo. En esto hay demasiada actividad, movimiento, fabricación de situaciones, preocupación y unilateralidad, parcialidad. Una mente aguda sospecharía que hay algo falso, en este reconocimiento de las cosas basado en deseos dualistas y personales. Lo positivo es lo que me gusta; lo negativo lo que me disgusta. Demasiado simple y programado. Quizás este sea mi circuito mecánico y falso.

KAN-JIZAI es observar la verdadera libertad de la consciencia, sin precipitación, atenta y concentradamente como lo experimentamos en la Práctica del Zazen. El Camino Medio es la no consciencia unilateral sino la unitiva que trasciende los esquemas vulgares y va más allá. A veces alegre, a veces triste. Normal. **UN SÓLO CAMINO. UNA SÓLA CONSCIENCIA. UNA SOLA PRÁCTICA.**

KUSEN.

Las relaciones interpersonales van perdiendo calidad en la medida en que se instrumentalizan, se profesionalizan. Sin embargo todavía quedan culturas donde aún siendo así se calientan con algunos formalismos, saludos, invitaciones, frases y regalos previos al asunto a tratar. Podemos entender esto como restos culturales por los que se daba oportunidad a un contacto que podría llegar a ser amoroso, amistoso o bien cumpliendo con rituales y prácticas religiosas.

En cualquier caso interesa recalcar el aspecto desapegado y sin pretensión de conseguir algo que preside la relación verdadera. Aunque parezca paradójico la relación verdadera ha de ser impersonal. El verdadero amor y amistad no se acomoda a las ilusiones, a los objetivos y deseos como un objeto muerto. El Espíritu no se deja atrapar, instrumentalizar, objetivar, consumir... etc.

Hay un largo proceso de experimentación y observación de todo esto, de aprendizaje y desaprendizaje hasta reconocer y practicar **la consciencia que juega en libertad.**

KUSEN.

La Generosidad, FUSO, es una curiosa habilidad, cualidad o virtud que enseña al que la practica según el espíritu del practicante.

Observemos que por de pronto el hecho de dar algo, significa establecer un contacto cuyo contacto se cierra si la donación tiene por objetivo conseguir algo. Entonces es un pago, una compra. Si se hace con espíritu MUSHOTOKU, sin pretender nada, el sujeto que da se abre a una doble oportunidad: **OBSERVAR SU PROPIA MENTE Y LA DEL OTRO** porque algo pasa. Si comparte lo que pasa, la acción sigue abriéndose. Si olvida lo dado, al donante y al que lo recibe, sólo queda la acción de dar, una acción liberada de causas y efectos intencionados. Cuando el FUSE es verdadero, es decir libre, libera al sujeto de prejuicios y apegos transformando su consciencia y personalidad, convirtiéndole en más comprensivo por toda esta experiencia recorrida y, por tanto, más compasivo consigo y los demás. En resumen **Fuse, la generosidad, conduce a CHIE, la Sabiduría.**

KUSEN.

FUSE, la Acción de dar. Al desprendernos de algo personal, lo convertimos en impersonal. Compartir algo personal es un paso en la investigación del propio

EGO. EL DOMINIO DEL EGO ES LA CAPACIDAD DE PRESCINDIR DE LO PERSONAL. Seguimos profundizando y caemos en la cuenta de que hay más transformaciones posibles. Cuando nos podemos desprender de algo quiere decir que no es realmente Uno con nosotros, no estaba realmente Unido. Nunca fue nuestro. Sólo era una significación, un sueño temporal, un añadido (SKANDA).)Cuando se demuestra así la no posesión de las cosas, qué queda para aferrarse?)El cuerpo?)La mente? Están igualmente Vacíos.

Ahora el **Fuse conduce al Vacío.**

El vacío de la mente y la escasa intimidad que tenemos con ella.

KUSEN.

Hay un momento en la evolución de la consciencia en el que el buscador, cansado de buscar a su manera, se entrega a lo desconocido, a la comprensión sin pensamientos, la experiencia del corazón de la mente y encuentra la paz, la serenidad.

Abandonar las maneras personales, desprenderse de hábitos de búsqueda, de objetivos y sentir una nueva certeza, es **comprender por el sentir: KAKU SOKU.** Cuando el reposo se ve asaltado por nuevos movimientos de la consciencia, el practicante se preocupa porque cree que pudiera estar retrocediendo. Sin embargo es parecido a la marea que sube y baja pero siempre está ahí. CHIN-PO TAI-HO, **avanzar y retroceder**, ondular; respirar es el ritmo de la vida. Su maestro le ayudará a distinguir sin discriminar, a abarcar los extremos más allá de una terminología egótica que excluye. Le recordará que la actividad de la consciencia es variada, que todo lo vivo es diferente y sin embargo Uno. Como el Zazen que nunca es el mismo y sin embargo es el Zazen. El cielo está despejado a veces, otras nublado, otras encapotado...)Cuál es más cielo?

KUSEN.

La intolerancia es un problema de apego a las propias ideas, con las que el ego está identificado y defiende. Al hacerlo así, excluye lo distinto, lo enjuicia, lo condena.)Con qué autoridad hace esta discriminación? Con la de sus intereses. Egoísmo. A Me importan demasiado@.

Hay un egoísmo disfrazado y sutil, por el que somos tolerantes aguantando, haciendo un esfuerzo, un favor, permitiendo, por motivos morales o sentimentales. **SI HAY ESFUERZO NO SE HA ENTENDIDO** y se reventará agresivamente cuando la energía reprimida llegue a un límite. El corazón del reprimido se siente perturbado y amargo.

)Qué hacer entonces? Sólo si nos liberamos de la implicación personal podremos entender y el comportamiento será justo, MUNEN, no-pensamiento, mente indiferente (no abonar las diferencias).

Si en las relaciones con otros buscamos algo, intentaremos manipular las situaciones para ventaja propia. Investigaremos la propia mente relacionándonos en libertad con desapego, sin proyecciones ni deseos previos y descubriremos la Tolerancia verdadera.

KUSEN.

Observemos cómo **la ambición y la libertad son antagónicas** funcionalmente hablando. Una tiene el olor de la ocupación unidireccional y otra la de la transparencia.

Hay gente con muchas ocupaciones, que dicen ser obligatorias, sobre las que descansa su dignidad, su seguridad, su autoimagen... etc. Se trata de una red de ocupaciones con objetivos semejantes y múltiples. Son repeticiones neuróticas, ambiciones ilimitadas nunca suficientes y que se acercan al Zen para añadir un logro más a la colección. Habrían de caer en la cuenta de la ineficacia de las anteriores ambiciones. **)CÓMO ES QUE NO TIENEN BASTANTE? Y** la siguiente contradicción ocurre cuando dicen que "les gustaría practicar pero no tienen tiempo". Sin advertir que su propio Ego convierte en incompatibles los deseos discriminando, aferrándose a lo conocido y excluyendo. Más aún sin sospechar que antes de abandonar nada hay mucho que practicar en la vida cotidiana sea ésta la que sea. Me refiero a la atención consciente.

Resumiendo. Se trata de vulgares resistencias que manifiestan un ego fuerte, una consciencia rellena como un pavo donde no cabe enseñanza alguna.

KUSEN.

Los antiguos maestros reconocían a las personas que como la taza de té rebosada "**están más allá de toda ayuda**". Imposibles, impermeables, impenetrables, invencibles sólo porque no son sinceros o al menos no han descubierto su mente ilusoria. Incoherentes, emocionales, tristemente enfermos del apego, padecen por su condición mísera y si tienen algo de consciencia de sí mismos, padecen también de su mecánica condición de adicción al trabajo, la familia, los amigos, el sexo, el dinero... y esa sucesión de ocupaciones como enfoque vulgar y ordinario que consiste en creer que no hay más ni mejor que eso. Su insatisfacción no se cura con más cosas ni adquisiciones nuevas. Es su impermeabilidad y su dependencia de la opinión de los demás, de lo que se espera de ellos o desean o necesitan...

reputación, prestigio, poder,... la red que regula los límites de los sentimientos, los pensamientos, la acción, compulsivamente segregadas y condicionadamente establecidas, la jaula discriminatoria, reflejo de lo institucional excluyente y fanático. **LA IMPORTANCIA PERSONAL, EL ORGULLO.**

KUSEN.

La desilusión desencadena resentimiento. Cuando repetidamente nos sentimos defraudados, frustrados en imaginaciones, deseos, proyectos o creencias, no sabemos elaborar el dolor, aprender, ver la causa y entonces, infantilmente, buscamos al cabeza de turco, un culpable, proyectar. Este alivio momentáneo de la tensión emocional, como otros sistemas de defensa egocéntricos, lejos de solucionar nada, refuerza el mecanismo de repetición y asegura los resultados en cuantas pruebas hacemos, acumulándose el sufrimiento y apareciendo quizás la impotencia y la desesperación. Es la actitud dependiente que espera ciegamente que los milagros vengan desde fuera. En el Budismo llamamos a esto una interminable **CADENA DE PRODUCCIÓN Y DESTRUCCIÓN**, castillos de naipes, el cuento de la lechera en nuestra cultura, o el de la buena pipa.)Por qué repetimos interminablemente este estilo? Por ignorancia, por desconocimiento del funcionamiento de la mente egoísta, porque el ego, orgulloso, es incapaz de reconocer que no sabe la forma adecuada, ni quiere dejar a un lado las propias maneras. La enajenación

Podríamos resumir este Kusen diciendo: **Sufro, luego estoy equivocado. Veamos.** Ayuda por favor.

KUSEN.

El verdadero amor, la comprensión, la compasión, la armonía,... etc, vendrán en todo caso siempre que abandonemos las maneras egóticas, egoístas, egocéntricas, acostumbradas, siempre que reconozcamos nuestra ignorancia demostrada en el sufrimiento propio y ajeno. Siempre que podamos ayudar y practiquemos la Vía de Buda.

Si no hay un **ENORME DESEO DE DESPERTAR** de este sueño del personaje y no hay desapego de las fórmulas ya ensayadas, no hay manera de progresar en la Vía. Si no progresamos, no hay desapego. Si creemos que lo hay, puede tratarse de una interpretación propia poco fiable y habrá que consultar a los que nos enseñan. Sencillo. Este es el Camino.

Si intentamos adivinar la esencia sin realización, inventaremos, volveremos a repetir la proyecciones de una película ya vista. **Nuestro Ego, simplemente, se**

habrá puesto el Kimono.

KUSEN.

Realizar la mente omnicomprendiva en su manifestación minimamente sabia, es decir, comprender algo indiscutible por uno mismo, que se convierta en punto de partida para una acción interminable e ilimitada que es el Despertar, resulta obligado.

Por ejemplo:)Qué es realmente mío de todo a lo que antepongo ese pronombre posesivo?)Mi país, mi casa, mi pareja, mi ciudad, mis hijos, mi trabajo, mis sentimientos, mi cuerpo? Todo desaparece, todo cambia, de un instante a otro, de un mes a otro, de un siglo a otro. Todo es impermanente. Todo es relativo, subjetivo, condicionado... etc. Verdaderamente lo que tengo es nada.

Realizar esta mente limitada y desilusionante, si comprendemos que es una etapa a abandonar y proseguir, es Práctica-Realización de la Mente Ilimitada. La Nada Original y Viva.

Pasar de una Nada a otra Nada es percibir LA TRASCENDENCIA DE LO INTRASCENDENTE. Despertar, Vivir.

KUSEN.

Si todo es relativo, subjetivo, cambiante, condicionado,... etc, Cuando se hace lugar común, automatismo, rutina desalmada y guiada por pequeñas pasiones... etc, se convierte en detestable, un infierno.)Verdad? Pero detestar lo perverso, mundano con demasiada pasión, así como amarlo desesperadamente, lo llamamos el mal, Mara, la enfermedad de la mente. El verdadero detestar de Buda es indiferente. Distingue pero no toma partido de uno contra otro extremo. **El mal es esto, oponer, hacer dualismo**, mente limitada y ciega. No ve más. El verdadero ver, va más allá, es anterior a cualquier extremo, pensamiento, identificación... cuando la mente no estaba aún cuadrículada. Así no se nubla la mente y puede ser vista por ella misma, transparente como un cristal.)Podemos negociar, pactar, contemporizar, resbalar, sonreír... etc, con lo mundano?)De qué sirve hacer críticas sobre su decadencia, ceguera, impunidad, podredumbre... etc?

Todo esto no es más que **EJERCITAR LA MENTE LIMITADA**, sin moverse un milímetro. Oponer unas categorías a otras, calceta intelectual, ajedrez filosófico, mecanismo, cháchara.

KUSEN.

Dicen algunos que es difícil distinguir entre **COMPASIÓN Y SENTIMENTALISMO**. Sin embargo les digo que es muy fácil: si no hay sabiduría, se trata de sentimentalismo.

La sabiduría descubre el juego del que recibe la ayuda y del que la da. El juego es siempre el mismo, la ganancia, la ventaja, sacar tajada, como dicen los castizos.)Cómo se explica que el aprovechado sea descubierto? Porque el que da, el que practica el Fuse, no está ligado a él por falsos afectos, no tiene intereses, no comparte el error, ni el beneficio, ni halaga su vanidad (vacío tonto) de "soco-rista". Esta visión sin implicaciones, que llamamos impersonal o imparcial es sabia. Es la verdadera ayuda. Sin embargo la sabiduría de la compasión se deja engañar. Hacerse el tonto o el muerto, es convertirse en gato, o en Buey blanco. Si con habilidad se conduce al ignorante hacia sí mismo, el comportamiento es justo.

KUSEN.

Estar orientado en el mundo material de los objetos y disponer o trabajar con los medios que conducen al logro de nuestros intereses, parece tan razonable y sin embargo es la causa del sufrimiento, las luchas, las frustraciones y los resentimientos. **LO QUE LLAMAMOS LA VIDA Y LA REALIDAD, NO SON NI LA VIDA NI LA REALIDAD.**

El budista llama a esto la vida mundana y ordinaria o vulgar, la mente que funciona según esos presupuestos de apariencia real. También la llamamos Existencia y Karma a la rueda interminable de causas y efectos producidos por el encadenamiento de pensamientos, sentimientos, hechos... etc guiados por el ansia de tener esto o lo otro, de ser esto o lo otro.

La mente que trasciende este panorama egoísta (centrado en el propio yo) y limitado (separado de todo lo demás) podría afirmar que **el budista, vive una vida que no es una vida**, una realidad distinta y sin embargo en el mismo mundo.

KUSEN.

Realizar actos meritorios puede ser engañoso y reforzar el ego.

Cuando creemos hacer algo bien, nos aferramos a ello, lo atesoramos y defendemos sin ponerlo a prueba ni contrastarlo con los que van delante. Lo corriente es lo que trata de cuestiones institucionales respaldadas por la aprobación o el elogio de los demás que es donde se apoya la imagen de nosotros mismos y sus mejores rasgos o "créditos".

Cuando tu maestro o instructor advierte que presumes de ello y además lo llamas tu mejor práctica, con el fin de ayudarte, te animará a reconocer que se trata de **ÁREAS QUE RESERVAS**, áreas de resistencia a la entrada de la consciencia desinteresada y te dará instrucciones particularizadas dedicadas especialmente a que reconsideres tu manera de valorar autosuficiente y automática. Si te das cuenta que tu mente está en parte colonizada por tus autoglorificaciones quizás te abras a una nueva armonía sin lucha, sin contradicción. Pocos lo consiguen.

KUSEN.

Desarrollar la mente pensante hasta un grado en el que quede al descubierto nuestro proceder incoherente, disarmónico entre lo que decimos y lo que hacemos, lo que deseamos y realizamos, es un nuevo tipo de sufrimiento en el Camino del desarrollo, de la lucidez.

Darnos cuenta de que **la mente que es causa de sufrimiento es la misma mente que fabrica el dualismo** enfrentando coherencia a incoherencia y darnos cuenta de que está vacía, nos permite liberarnos de la superestructura egótica de un solo golpe del espíritu. Ir más allá de las palabras, los significados personales, la dinámica de las diferencias inventadas e inveteradas, es liberación.

Puesto que la verdadera mente, la mente búdica está ya en cada uno de nosotros, sólo queda **Adarnos** cuenta, **caer** en la cuenta@. **PRACTICAR REALIZA AÚN SIN CAER EN LA CUENTA.**)Cuál es el obstáculo entonces?

KUSEN.

)Puede ocurrir tener afectos y a la vez no tenerlos?)O unas veces tenerlos y otras no? Sólo tenerlos o sólo no tenerlos sería monstruoso)Verdad? Sólo tenerlos, constantemente movidos por convicciones, es de suponer que no podría resistirse. Y no tener afecto alguno parece como estar muertos. Este es el problema.)Qué es realidad, pues? Trascender esta dialéctica en la que un extremo discrimina y excluye al otro. Cosa de palabras, de mente estrecha. La cuestión se complica porque no vale cualquier afecto o bien que el hecho de tener afectos implique apego de tal intensidad que nos esclavice. Esto es patología, adicción.

Descubrir la posibilidad del desapego abre enormes posibilidades en la mente. Experimentar que el desapego no equivale a estar muertos, amplía más aún. Realizar que los afectos sin apego, que la impersonalidad o la imparcialidad, refresca y vivifica cada contacto, cada relación, rompe los límites de la mente estrecha y condicionada, permitiendo sentir, percibir la libertad, **VIVIR.**

No somos ninguna idea. Ni vegetales, ni animales, ni humanos, ni dioses. Si nos

identificamos apasionadamente con algo nos hacemos cosas sin darnos cuenta. Liberarnos del amor y del odio.

KUSEN.

La Espiritualidad es la actividad del Espíritu, es decir, percibir la consciencia profunda, dejarla funcionar, usarla en las situaciones, en el trato con las cosas, los animales, los humanos, la biosfera, el cosmos. No obstruir su actividad, dejarse llevar por la Gran Consciencia. Esto parece muy teórico; es el cómo lo importante.)Cómo ver a Buda en cada situación, persona o cosa? Como decimos en la Cocina: **tomar una lechuga y hacer de ella un cuerpo búdico**, tomar un cuerpo Búdico y hacer de él una lechuga. Este es el poder del Espíritu: trascender lo personal discriminativo excluyente, el sujeto y el objeto separados, hacerse uno con el Todo, desde la Nada Original. Cuestión de entrenamiento. **ESPIRITUALIZAR LA COSAS**: Fusión en la Talidad del sujeto y el objeto.

Importa mucho distinguir lo que sólo es cáscara, apariencia, anécdota, invento, sombra, de lo que es real.

Importa mucho al que sufre, distinguir sin discriminar, lo falso de lo verdadero. Si los fenómenos están vacíos o iluminados. Si todo es mente, consciencia con forma, consciencia vacía o más allá.

KUSEN.

El verdadero Yo, la verdadera forma del Ego, va apareciendo en la Práctica. con el cómo de la Práctica, conscienciando los fenómenos en cada instante, que son el cuerpo de Buda.

El Ego va tomando la forma de la acción realizada, no su significación que deberá estar vacío de ella. Dejó dicho Dogen que "primero la realización y después la Iluminación".

El pequeño ego es inexistente y usurpa el fenómeno dotándole de un significado egoísta. Sin embargo, cuando el fenómeno es KU, la Práctica es el verdadero Yo. **LA EXPERIENCIA DE LO REAL.**

Si nos rodeamos de gentes que practican la misma Vía y armonizamos con los que van delante, incondicionalmente, intuitivamente, recuperamos la verdadera consciencia, la consciencia de realidad y, a veces, la consciencia que comprende y explica aunque no sea lo intelectual, lo más importante.

KUSEN.

La superestructura (en el sentido de fabricación, Skandas) a la que llamamos Ego, **la arquitectura, lo identificable del Ego, su falaz dictadura se fundamenta en las significaciones personales**, es decir, en el sentido que las cosas tienen solo para uno mismo y que llamamos egoísmo. Esta referencia sistemática, refleja, automática, consciente o inconsciente es una fuerza centralizadora cuyo trono es el Ego. Así que se trata de una fuerza que absorbe toda la energía posible hasta el punto de invertir las cargas intuitivas, de subvertirlas y convertirlas en autodestructivas. Enfermar es esto: sufrir innecesariamente. Es sufrir por fantasmas y que ésta destructividad alcance a los pensamientos, sentimientos, sensaciones, hechos... propios y ajenos, lejanos, terráneos, sólo por creernos diferentes y únicos sin llegar a entenderlo como adultos.

El centralismo extremado es definitorio de los dictadores, los limitadores de la libertad. El ansia de poder en el Ego ni siquiera tiene en cuenta los acontecimientos; imagina, fabula y olvida cuanto conviene en el momento del deseo. Es infantil y cambiante de un momento a otro, como sabemos por propia experiencia.)Podemos depender de esto?

KUSEN.

He visto personas que cuando comprendieron la vacuidad del propio comportamiento condicionado reconocieron que NO HABÍA HABIDO MÁS QUE EGOÍSMO EN SUS VIDAS. Ello les produjo una gran sensación de engaño, de amargura, tristeza y pérdida junto a la ansiedad frente a lo desconocido ")Y ahora qué?" Algunos lo superaron con la Práctica adecuada, aprendiendo a impersonalizar sus propios actos y no atribuyéndose tanta ignorancia como si hubiera sido voluntaria. Dejaron caer el protagonismo. **Algunas de estas personas llegaron a reconciliarse con su Ego** a través de su propia transformación, Práctica Realización, de la Vacuidad e inexistencia del Ego, quedando el aspecto funcional de la consciencia individual, no personal, por el que disponemos de elementos para el reconocimiento del mundo y su respetuoso uso. Todo ello forma parte del Gran Plan Cósmico. El crecimiento de la consciencia, su maduración pasa por etapas, escalones, estadios, que desde la antigüedad se explicaron según las culturas, como las etapas de la domesticación del buey, el elefante, el caballo, o el trato del maestro-discípulo, o los cinco pasos (go-i).

El cultivo de la Consciencia transmuta el resentimiento en alegría, la ignorancia en sabiduría, comprensión y compasión.

KUSEN.

Cuando el pensamiento es liberado de la esclavitud del Ego, la consciencia refleja el Cosmos inconscientemente. (Perogrullada). Desprovisto de la sujeción a los exclusivos y excluyentes intereses personales, de manera natural la percepción se expande y el dualismo sujeto-objeto desaparecen integrándose en la totalidad, unificándose la mente con la Mente (HONSHIN): la consciencia del mundo anterior a las palabras, Buda mismo, nuestra propia budeidad.

Ser conscientes o no ser conscientes de este acontecimiento, no tiene sentido como pregunta, a menos que se reconozca no haberse librado del dualismo del apego a los conceptos, de la ambición parcial de comprender pensando.

Sin embargo por existir la masa (forma) energía, (vitalidad), estamos sujetos a las leyes de la evolución o el cambio, la destrucción, el Karma, la interacción dinámica, la Red de Indra, la cadena causal y del condicionamiento... etc. Pero se convierten en silencio si no las entresacamos de la Totalidad, si no volvemos a las malas costumbres de la intelectualidad que mata la vida. **PENSAR LA VIDA NO ES VIVIR LA VIDA.**

KUSEN.

En ciertos momentos **sabemos que no somos perfectos y en otros tenemos la sensación de que algo perfecto hay en nosotros** y en cuanto nos rodea. Pero todo esto son espejismos de peregrino, que a veces preocupan. En principio la idea de perfección es sólo una palabra de la cual no podemos depender porque nos esclavizaría. Una abstracción así, no tiene relación con la consciencia Zen. En la Unidad, todo es perfecto. La Acción mushotoku es perfecta. Cada cosa y cada ser, siendo como son, son perfectos. Ya, pero no lo entendemos y queremos entenderlo. Y otra vez la trampa. Se puede entender sin entender. Perfecto-imperfecto, el dualismo de la pequeña mente que al referirse a sí misma desea uno de los extremos y al no tenerle, ambiciona y sufre también de la prisa por tenerle, de ansiedad, depresión,... etc. Esta es la rueda Kármica, el antiguo sistema a superar: sufrimiento por no tener lo que se desea; sufrimiento por temer perder o perder lo que se tiene.

Un Bodhisattva conoce la realidad de sí mismo y de lo que ve, conoce el SUNYATA de la visión imperfecta y del conocimiento imperfecto, sabe que están vacíos y conoce el SUNYATA de la visión y el conocimiento perfectos porque sabe que están vacíos de imperfección. **EN EL VERDADERO VACÍO VIVO, NI PERFECCIÓN NI IMPERFECCIÓN.**

KUSEN.

Discriminamos cuando valoramos y seleccionamos algo que nos interesa y dejamos fuera todo lo demás. Por un lado no sabemos que no hemos elegido nosotros, sino nuestras tendencias condicionadas; por otro lado, no sabemos lo que incluye lo elegido. Todo el mundo conoce esta experiencia. Y nadie sabe aún cómo acertar.

Se parece a la palabra agua con la cual creemos saber lo que decimos. Decimos que viene del río pero el agua también es las orillas, los bosques que las circundan, los afluentes, los manantiales, el mar así como el cielo y el sol que la evapora y la nube de la que cae la lluvia.)Cómo poder separar unas cosas de otras? Todo es Uno.

Así es que **FIADOS DE LA PALABRA HEMOS PERDIDO LA CAPACIDAD DE SENTIR DIRECTAMENTE** el agua en todos sus aspectos hasta el extremo de no respetarla, no cuidarla, envenenándola para nosotros y todo cuanto tiene vida. Esta es la ignorancia, destructividad y sufrimiento de la mente que discrimina y se queda con lo que quiere en el momento, sin caer en la cuenta de que no hay actos aislados sino rosarios, cascadas. Todo está interrelacionado. Todo es interdependiente. Todo es Uno.

KUSEN.

NO SUFRAMOS POR NO SER PERFECTOS. Recordemos que se trata de un concepto. Sin embargo algunas veces sirve como disculpa para no intentar nada. Algunos dicen que como no se puede llegar a ser perfectos, mejor no ocuparse. Otros que para lo poco que se puede mejorar nos ahorramos el esfuerzo. Como se ve, todas estas valoraciones egoístas y limitadas se refugian en la ignorancia, el inmovilismo, la resignación, cuando no en la justificación para males mayores. El Camino de Buda comienza dejando a un lado la propia opinión y categorías, disciplinándose retirando los obstáculos que nuestra pequeña mente pone a la Práctica de la Vía. Para esto es necesaria mucha energía sana. Los que argumentan resistiéndose, no son sinceros ni honestos, no merecen la ayuda que piden porque, en realidad, no piden nuestra ayuda, sus motivos son complicados debiendo ser ayudados antes por ciertos profesionales de la causología psíquica.

KUSEN.

La Unidad y armonía de la consciencia original, nuestra, de cada uno y la de todos, es precisamente imparcialidad, impersonalidad. **Uno mismo, con su actitud**

abierta, disponible y desconfiada está preparando el camino que va a recorrer porque ya no quiere luchar, ni confrontarse con nadie, ni oponerse a nada. Ya tiene experiencia SUFICIENTE de eso. Entonces, no está dispuesto a seguir sufriendo con luchas, obstáculos, resistencias, ocultaciones y falsedades. Esta es buena tierra para la semilla de Buda. Ahora toca **APRENDER A APRENDER** en otra dirección, que es aprender a olvidar, a desaprender. Los maestros e instructores casi no enseñan nada. Informan, animan, provocan,... pero el mayor trabajo le tiene que hacer el que quiere despertar. Así que no se enseña, se aprende.

KUSEN.

Lo que el practicante percibe es la unidad de su mente-corazón-mundo-presente, por la práctica del zazen mushotoku, sin idea de ganancia ni objetivo, la armonía de todas las cosas cuando desaparecen las fronteras y divisiones que introducen los gustos, inclinaciones y deseos personales, los pensamientos que discriminan dualísticamente sugiriendo esto sí porque me gusta a mi, esto fuera porque no me gusta. Muchos maestros lo han expresado con el mismo estilo: **PRESCINDIR DEL AMOR TANTO COMO DEL ODIO**. La práctica del Zen es fácil, excepto por prescindir de las preferencias.

Por lo tanto la consciencia satori, la consciencia despierta e ilimitada, es la consciencia normal, cotidiana, que ve las cosas como son y es certificada, verificada por ellas.

KUSEN.

Cuando utilizamos la consciencia instrumental confundida con la personal inconscientemente reconocida como "este soy yo", el que está pensando, adoptamos el modelo dualista que por ser egocéntrico, conduce a una interpretación cerrada entre el bien y el mal articulados. Es el mundo limitado de GEN.

Este mundo personal está aprendido y condiciona la percepción pero contiene los elementos básicos de la percepción y algunos de la comprensión que son individuales y subjetivos. Con esto quiero decir que **todo forma parte del Gran Plan** del desarrollo de la consciencia. En las primera etapas, el aprendizaje es instintivo, después por proximidad, por imitación... y en otro momento toda esta experiencia se junta como pulsión o inclinación que da resultados perseguibles ya conscientemente. A partir de aquí los llamamos intereses personales y ellos son los que nos guían. Algunas personas comprenden que en esta guía está la causa del sufrimiento y lo mismo que la mariposa deja atrás el capullo, dejan atrás esa guía

para adoptar otra y continuar su transformación intuitivamente. **LO MEJOR ES SEGUIR EL CAMINO DE BUDA**

KUSEN.

Buda habló a Kevadha sobre los tres tipos de milagros. El de los misterios o cosas mágicas y el de los secretos y adivinaciones ambos detestados por el Buda, pero no así con el tercer tipo, el **milagro de la Educación**, por el cual: Quien escuchase la Enseñanza de un Buda podría despertarse a ella y disciplinarse en acto, palabra y discurso orientando su vida en la paz, la alegría y la libertad @.

La Disciplina en el budismo no se refiere solamente a las reglas, los preceptos, las instrucciones y las prácticas, sino concretamente a la eliminación de los obstáculos llamados por Buda **LAS CUESTIONES INCONDUCTENTES** por no conducir al Despertar. Son obstáculos que exigen esfuerzo de coherencia, reflexión, obediencia (escuchar) de manera que el Camino esté libre de ellos. Esto es meritorio. Evitar especialmente discusiones puesto que el conflicto y la oposición son dualismos evidentes así como conversaciones comunes sobre religiones, política, familia, dinero, sexo, viajes, ropas, héroes, fantasmas, proyectos... etc, magias, adivinaciones, misterios... . También meritorio pero no es mente Zen todavía.

KUSEN.

Disciplinarse en las Prácticas significa realizarlas con el espíritu justo, es decir, sin discriminación. **No hay grandes o importantes prácticas y pequeñas o modestas prácticas**, así como desde el punto de vista del practicante no hay profesiones más importantes que otras ni diferencias entre razas o sexo, o el día y la noche, la tormenta y la calma.

TODO ES UNO Y TODO REALIZA SU FUNCIÓN Y ES INTERDEPENDIENTE. No verlo así es estar colonizados por la falsa consciencia, mantener y extender la contaminación mental, la ignorancia.

Actualizar la mente en el aquí y ahora presente olvidándose del pasado y del futuro inexistentes cuando la mente está calmada y transparente, es la Práctica-Realización, el espíritu justo, Sabiduría.

KUSEN.

El que sostiene puntos fijos, inamovibles, intocables, dogmáticos, es reaccionario lo cual quiere decir que está rígidamente estructurado y su

percepción del mundo está previamente articulada por los condicionamientos. En resumen, casi un autómatas como ya sabemos. Pero en este momento interesa caer en la cuenta del automatismo reaccionario en el cual no se realiza la acción sino la reacción desde algo conocido. Reaccionar ante una crítica es mostrar la debilidad de una sola manera de entender las cosas, la personal, de una clase u otra. La limitación de la reacción explica la debilidad del sujeto como la tapia pétreas frente al viento. Su frontalidad, pesadez, rigidez, la hace débil.

El reaccionario protesta, se queja, se resiente, es previsible porque se conocen sus prejuicios, los enseña en sus autoafirmaciones y preferencias.

La Acción no tiene antecedentes, su articulación está vacía, de ahí su naturalidad, su flexibilidad, su originalidad (de origen). En la Acción toda la realidad está presente. Esta es **LA ACCIÓN JUSTA**.

KUSEN.

La mente que reacciona se observa bien en las Prácticas, no solamente en la expresión verbal. Cuando porque el gesto es suelto, no está atado a la mente y sus preferencias.

Pero pongamos un ejemplo **sobre la práctica de raparse el cabello. La mente pensante hace el recorrido de las reacciones negativas**, indeseables, que se desencadenarán en el trabajo, la familia, la calle, los amigos. Este es el cliché institucional, la percepción anterior al hecho, la maquinación prejuiciada, sitúa, juzga y se resiste o bien realiza un esfuerzo desmedido, heroico e inútil aunque meritorio. La consciencia Zen no es eso. **LA PRÁCTICA DEL ZEN ES LA LIBERACIÓN DE LA MENTE INSTITUCIONAL Y LA ANTIINSTITUCIONAL**. El Camino del Zen no es el camino del a favor o en contra del trabajo, la familia, los amigos... sino el de la realización de la libertad, la independencia, la autonomía, la madurez, porque se centra en una mente anterior a todos esos conceptos adquiridos: por tanto ni se opone, ni se adapta.

KUSEN.

La mente que depende, también se observa bien por el aspecto. **Cada uno se presenta según su ser condicionado: gestos, ropas, lenguaje...** etc.

Un ejemplo básico lo representa la imagen que ponemos al alcance de la mirada propia y ajena para ser aceptados, seleccionados, valorados según nuestros deseos y los de aquellos con quienes tratamos que nos interesan. **El éxito de un deseo en la relación a través de la imagen define nuestra mente**. La atención desmesurada en el vestir (la medida la encontraríamos en un cierto equilibrio entre

la necesidad y el deseo de pasar desapercibidos, sin llamar la atención) y los adornos, refuerza las diferencias entre hombres y mujeres, profesiones, estatus... **REFORZAR LAS DIFERENCIAS ARTIFICIALES DEFINE AL SUJETO** esclavizado, dependiente, limitado, condicionado, articulado en una seudorealidad. El practicante trata desde la austeridad, precisamente, no complicar su mente, sino aclararla observando que todo lo que no es variedad natural es diferencia artificialmente fabricada y por ello, potencializadora de autoafirmaciones, conflictos y sufrimiento.

Observemos que en la Práctica de Cortarse el cabello hombres y mujeres superan las diferencias. Idénticos en el origen, variados en la forma, fieles a lo que la naturaleza establece. A esto puede llamársele orientación en la Vía.

KUSEN.

Es bien lógico que no sepamos Compartir porque compartir no es egoísmo. Confundimos Compartir con colaborar, participar y hacer partícipes, compensar, negociar... etc. Compartir es generosidad y desapego, fundamental en toda clase de relaciones con Uno mismo y con cuanto existe. Quien compartiera por la alegría que se siente, no compartiría. Quien lo hiciera para descargar su mala consciencia acumulativa, tampoco, porque estaría dorando su propia imagen. Compartir quiere expresar el no-adueñamiento de algo, es decir, compartir la nada, encontrarse ambos, todos en la nada. Es darlo todo quedándose, no marchándose. Es no calcular la parte que se da. Es fuse, **EL FUSE EN SHANGA ES COMPARTIR Y SE APRENDE COMPARTIENDO EN LA SHANGA.** No le demos más vueltas. Disponibilidad sin limitaciones de pensamiento, hasta donde se vea, pueda, quiera, sepa..... .. El amor es constante, el humor, no.

KUSEN.

El crecimiento de la consciencia progresa cuando aparece un yo antagónico al que en este Templo llamamos contra-yo provisionalmente. Se trata de un yo negador del primero, que le critica con los argumentos y la **INFORMACIÓN BUDISTA**, mucho más abierta e integradora de cuanto conocemos. Podría considerarse como una reeducación. Sin embargo este escalón debe producirse una sola vez, ser recorrido y abandonado. La sucesión de quién critica al criticador interminablemente recorrida nos lleva al conocimiento de que no es el fin último o causa incausada del Budismo Zen.

Aunque parezca que es el tipo de evolución que realiza la especie humana, el sujeto concreto no puede esperar porque su tiempo es otro. El Zen es el atajo. Tras la

negación del primer yo, la negación del segundo o contra-yo, significa que el pensamiento, ya evolucionado, se niega a sí mismo en un acto intuitivo de búsqueda más allá. La muerte del yo es el Vacío, la Nada, Sunyata.

El ancestral sacrificio de lo falso da a luz lo verdadero. Del barro surgirá el loto; de sus cenizas el fénix, del Ahumano@, el Bodhisattva.

KUSEN.

Si El yoismo inconscienciado, sin Contra-yo, es ausencia de crítica, el sufrimiento es la señal del error irreconocido. El egoísmo más vulgar y grosero, la cerrazón autosuficiente o el terror al cambio, están más allá de toda ayuda. Al menos **la autocrítica modera el egoísmo sugiriendo al ego otros caminos posibles de interpretación que aporten alguna ganancia**. Así es tomado para que pueda ser aceptado en un juego mecánico e inconsciente de ser más, tener más. Si hay ensanchamiento y ligera flexibilidad o apertura de la consciencia, si el miedo disminuye, (MU-I), **EL SUFRIMIENTO PUEDE COMENZAR A VERSE COMO MOTIVO Y CAUSA DE AUTOOBSERVACIÓN**, progreso, aprendizaje y certificación.

Todo esto ocurre en la consciencia plana, de superficie, por extensa que sea. Es el nivel de la consciencia pensamiento. Los ojos horizontales de Dogen.

KUSEN.

La Nariz vertical de Dogen, representa no la extensión, la superficie, sino la intensión, la ilimitación en la dirección altura-profundidad. Es una manera de hablar ésta con la que se quiere dar a intuir la verticalidad, el abandono de los juicios por acertados que sean pero incapaces de sustituir a la experiencia del **SALTO ZEN AL VACÍO DE TODO**, sin asideros, sin mapas. **Se trata del salto impersonal al pensar sin pensamientos, sentir sin sentimientos, actuar sin acciones**, un terreno al que el ego no puede llegar por ser más allá de los Tres Mundos: La forma, el vacío y el apego.

En resumen, no hay que conquistar ningún extraño secreto, simplemente conocer la propia ignorancia. La clave está en el cómo y esto pertenece a la Enseñanza transmitida de maestro a discípulo directamente desde el propio Buda como consta en el Ketsumyaku, linaje o genealogía del Buda que el maestro entrega en la Ordenación de monje.

KUSEN.

En al budismo Zen no se reza ni se pide, ni se adora a Ser alguno ni tampoco a Buda.

El Buda histórico era un ser humano como nosotros, el Buda profundo es la Budeidad de cada uno, su verdadera mente. Cuando se hacen referencias como "si Buda lo permite" debemos darnos cuenta de que estamos personalizando y, por lo mismo, equivocándonos, o estamos impersonalizando, ilimitando, poniéndonos en manos de lo que entendemos por Buda; en este caso, la Budeidad de todas las cosas interdependientes e idénticas. Estamos refiriéndonos a la armonía y sabiduría cósmicas, naturales.

Los rituales y ceremonias, el canto de los Sutras, enseñanzas esenciales, afinadísimas, por su agudeza cuando se estudian, son usos del gesto y el sonido en armonía. Nada de intelectualizaciones. En pali, sánscrito, chino o japonés no comprendemos cuando cantamos. El rosario budista consta de 108 cuentas que simbolizan las ilusiones, deseos, apegos. **CONCENTRADOS EN EL TACTO**, dejamos atrás todo eso. Sin embargo otras formas de Budismo no son así. Cada escuela está para la gente. Ella escoge según el desarrollo de su mente. Incomprensible? Mejor no juzgar. Practicar lo posible..

KUSEN.

)Cómo acertar en la Vida? Preguntó un desilusionado a un maestro. Y este le contestó: O te identificas completamente con lo que te diga, con la Enseñanza, o lo olvidas todo y haces lo que quieras.

Esto es otra perogrullada.)No? cuando estamos en la oscuridad, la luz no puede llegar por nuestra mano; hay que abandonar la causa de la oscuridad, lo que se interpone a la penetración de la luz.

El egoísmo es el resultado de la Ignorancia. El ignorante lo quiere todo con sólo desearlo. El egoísta ignorante es infantil, se ha separado con otros muchos (el número no acredita nada) de su propio origen perdiendo la orientación, tras una zanahoria de plástico.

Volviendo al principio.)Cómo acertar? **VOLVIENDO AL PRINCIPIO.**

KUSEN.

Estamos convencionalmente tan apegados a las palabras que no solamente sólo sabemos contestar también con palabras, conscientes de que es imposible expresar ,por ejemplo, quiénes somos, sino que también esperamos ser contestados con palabras que reconozcamos, con lo cual ponemos todas las condiciones, es decir,

limitaciones, con las que partíamos al preguntar algo que no sabemos. Estas preguntas son curiosas y repetitivas, de oídas, porque es difícil preguntar sobre algo que se desconoce.

El verdadero buscador escucha un pasito y le sigue, quiero decir, le practica, al hacerlo experimenta más allá de palabras y así aprende el Camino que no es otra cosa que experimentarse uno mismo, **SEGUIR LAS ENSEÑANZAS OLVIDÁNDOSE MOMENTÁNEAMENTE, DE TODO.**

KUSEN.

La mente pensante es la última consciencia adquirida y la última en incorporarse a las transformaciones. (Incorporarse y transformarse: meterse en el cuerpo y cambiar de forma. (Bellas palabras!)

La percepción de uno mismo, apercibirse o percibir la propia percepción, es difícil o imposible porque lo desconocido es inimaginable. Seguramente estemos señalando el cerebro izquierdo, cosa sin importancia excepto para investigar las relaciones de "yo-conmigo", como las relaciones de mayor intimidad. Pero hay aún otras de intimidad más profunda quizás referentes al cerebro derecho, correspondiente a una mente más antigua y muscular que expresa la **MISTERIOSA INTIMIDAD CON EL COSMOS**, a través del gesto, el ritmo, la cadencia y la fuerza de la experiencia relacional "yo-conmigo-todo lo demás" de carácter meditativo eficaz e inconscientemente.

Para el instructor resultan ambas mentes muy evidentes en términos de armonía y disarmonía, estado del espíritu, unidad o madurez de la Práctica-Realización pero especialmente la fusión de ambos, la desaparición de esa separación dualista entre el cuerpo y la mente y la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales (quizás)

KUSEN.

La consciencia comprensiva, conceptual, no se actualiza al mismo tiempo que la experiencia meditativa. Por necesitar más tiempo de elaboración inconsciente, automática, de manera que se reordenen los circuitos de reconocimiento, valoración, sustitución... etc, resulta confusa mientras este proceso no se detenga. Confusa y contradictoria (no es la confusión del amanecer y el crepúsculo) ante la sorpresa del practicante y la Shanga, quienes reconocen ciertas expresiones como articuladas, impropias del sujeto tal y como se le viene percibiendo. Esta actitud, por falta de atención, puede convertirse en un obstáculo sutil. Las defensas, "cortinas de humo", funcionan de maneras parecidas, lo que significa que hay

ÁREAS RESERVADAS, AÚN NO TOCABLES, necesitadas de experiencias repetidas iluminantes de manera que el intento de reordenamiento consciente se incorpore al proceso de actualización como una ausencia de obstáculo, de resistencia.

El árbol podado en invierno, en el momento justo, no se resiente.

KUSEN.

"**APESTAR A ZEN**" es una frase legendaria con la que se quería y quiere dar a entender que el sujeto no comprende profundamente. Querer comprender es una actitud positiva pero ocupa lugar en la consciencia. El practicante verdadero debe intuir ese estado que no es ni querer ni no querer y que procede del abandono de todo contenido mental. En Este estado de disponibilidad vacía, no se defiende, ni afirma nada, ni niega nada.

Apesta a Zen el que utiliza frases de libros, razonamientos ajenos, afirmaciones contundentes con poca o sin ninguna experiencia. Acostumbrados a la defensa de la propia imagen, a contestar con cualquier respuesta a cualquier pregunta, a infravalorar el silencio y el no saber, el personaje mecánico aparece una y otra vez con sus tics, costumbres y automatismos. El espejo de la atención, la compasión de la Shanga y la Práctica continuada, hacen que acabemos viéndonos debatirnos en una lucha inútil.

KUSEN.

La consciencia Comprensiva, muchas veces, ocurre al mismo tiempo que la Experiencia. Ocurren al mismo tiempo. Este sería el caso de la palabra justa, el discurso correcto, la comprensión adecuada o natural que fluye sin pensar, sin intención, inspirada en el Dharma.

Es entonces cuando nos referimos al hecho de Actualizar la Práctica en todos los niveles, **CON UNA SOLA MENTE.**

También se podría llamar a esto con Tstsuguen, "el Universo se hace una crema" o algo parecido. En resumen, se percibe la Unidad de todas las cosas, las funciones, la formas, los usos. Nieva en el cielo y en la tierra.

Esto sólo puede ocurrir después de haber practicado el apaciguamiento de la mente; cuando la mente es transparente, no hay obstáculo, no hay esfuerzo, no hay búsqueda.

KUSEN.

El asunto de las "manchas".

Un intento de liberación de la propia mente por la meditación Zazen ocurre realmente cuando el Zazen es verdadero Zazen. De ahí la importancia de transmitir el Zazen de Buda, de maestro a discípulo, directamente. El estado Nehan o satori natural y nada fantástico, ni idealista, es sencillo de realizar si se dan las circunstancias adecuadas y la maduración o cultivo de la propia mente durante años de Práctica y dedicación, porque se trata sencillamente de **UNA CONSCIENCIA NORMAL QUE YA TENEMOS**. En la literatura Budista que es muy extensa y perteneciente a escuelas de orientación muy variada, incluso contradictoria, según los países asiáticos en los que se asentó y sus culturas, se habla de manchas, restos, vestigios y posos como haciendo notar la imperfección del logro.

Podemos observar este asunto considerando que la Consciencia Original es perfecta en un instante sin tiempo, el puro presente. También podemos verlo como que el instante de liberación no es estable y perpetuo sino que se mezcla con una estructura egocéntrica consistente apareciendo los errores propios de esta. En tercer lugar podemos **considerar las manchas como la contemplación** de la propia iluminación.

De nuevo todo depende del nivel de consciencia que se realice. Este es el juego.

KUSEN.

Cuanto mayor es el esfuerzo de atención concentrada en un asunto personal, mayor la información, mayor la inseguridad, mayor una orientación errónea consistente en la creencia de que la intelectualización es el camino... **más "Restos" o "restos adventicios", sobrepuestos, van a aparecer.** Cuanto más grande es la lupa, más grandes aparecen los detalles, pero sin embargo, no lo son. Es una confusión tomar por grande lo que agranda un instrumento. El equilibrio le da la Práctica refugiada en el maestro, la enseñanza y la Shanga. Debemos ser conscientes de que profundizar en un error es otro error que agranda nuestra ignorancia hasta llegar al constituir una de las **"ENFERMEDADES DEL ZEN"** en el sentido de sobreexplotación de una habilidad aparecida durante la Práctica. En cualquier caso las enfermedades del zen, perfeccionismos, artes, ritmos,... etc. se curan con el zen.

Lo adecuado es profundizar desde el Origen. De esta manera la Nada Viva aparece ante nuestros ojos con una espectacularidad que lejos de confundir, confirma y certifica la comprensión justa; cortándose además una interminable e inútil sucesión de pensamientos de pensamientos de pensamientos que pueden ser obsesivos y nos alejan de la Práctica, por atractiva apariencia que tengan.

KUSEN.

La consciencia dualista, la mente que piensa y depende del lenguaje dualista es así porque separa el pensador de lo pensado, el sujeto del objeto. Yo, tomo consciencia de tal cosa. En el Zen la cuestión es : soy consciencia, soy el conscienciar mismo, mi ser consiste en ser consciencia, sólo consciencia presente.

NO ES EL SUJETO QUIEN ACTUALIZA, QUIEN ES EL CENTRO DE TODO, SINO LA ACTUALIZACIÓN LA QUE SUBJETIVIZA. Es el hecho presente en el contacto o fusión con algo como ocurre el acontecimiento de la sensación. La capacidad de actualización no la tiene el sujeto, sino que es propiedad de los acontecimientos, de las relaciones en la que el Uno es.

A esto puede llamarse **PRAJÑA**, la sabiduría que sin discriminar, sin dejar nada fuera, distingue. Desde la no-diferencia de KU, Nada, Sunyata, el sujeto Aobserva@ los acontecimientos en una recta o justa comprensión desprovista de objetivo, de ganancia, ejercitando funciones de la consciencia sin pretensión ni búsqueda. Paz.

KUSEN.

Podemos preguntarnos sobre el sentido intelectual del comprender. La respuesta no tendrá sentido alguno al haber limitado la pregunta. No hay nada con sentido intelectual. Todo parte de la Vida y nunca jamás sabremos lo que es porque la eliminamos al parcializarla, al limitarla.

POR LO TANTO EL SENTIDO DEL PENSAMIENTO QUE LIMITA, ES TOPAR CON LA LIMITACIÓN. NO PUEDE IR MÁS ALLÁ. Dicho en otros términos, ser conscientes del autoengaño, hacernos cargo, recorrer el camino inverso por el que tal cosa sucedió y aplicarnos a experimentar lo real o verdadero, una vez descubierta la falsedad.

La mente intelectual se integra en el grupo de los seis sentidos, (o los sesenta) con lo que se quiere significar el cese de la condición de ladrona de las sensaciones (lo que recogen los sentidos) y el cese de la producción de material mental (Skandas) ilusorio, dualista, condicionado, irreal y causa de sufrimiento. Cuando no hay producción no hay destrucción. **Para percibir no es necesario comprender. Para ejercitar la consciencia normal, no es necesario aprender.** Todos sabemos hacerlo espontáneamente. Lo más extraordinario ya ha sucedido y se manifiesta ante nosotros, que es la Vida en toda su variedad. Percibirlo es iluminación, la mente que lo percibe es la mente Tal y como es.

KUSEN.

Hoy se extrañaban algunos simpatizantes de ciertas exigencias de la Vía. En realidad, la Vía no es exigente sino pacífica. Somos nosotros quienes aspiramos a recorrerla. Conviene tratar de recordar que cuando nos refugiamos en la Vía veníamos desilusionados, apenados, sufrientes del enfoque mundano de nuestra mente y que a esta mente la llegamos a calificar de engañosa, falsa y vacía. Recordemos que el enfoque mundano es Shotoku, con objetivos e ideas de ganancia, ambicioso y coleccionista de apegos.)De qué nos extrañamos si hemos comprendido que MUSHOTOKU es sin idea de ganancia, sin apego, sin opinión, sin personaje? Es obvio que el Camino de Buda no es el del egoísmo; que el Despertar de la Verdadera Consciencia (Ver con las orejas, oír con los ojos) no ocurre con los enfoques mundanos. Pero la Vía del abandono, impersonalidad, puede ser tan íntima que los que están alrededor no ven nada especial en el sentido de que lo mundano se convierte en Práctica. Esto debe ser realizado por uno mismo descubriendo que no hay incompatibilidades. **CUANDO EL BUDISMO Y EL MUNDO SON UNA MISMA COSA no hay nada externo que pueda ser obstáculo excepto la falsa consciencia.**

KUSEN.

En estos días he escuchado un par de anécdotas útiles de comentar. Un psicólogo decía haber observado en un restaurante a **DOS PERSONAS MAYORES QUE SÓLO COMÍAN**, no hablaban casi nada. El psicólogo en cuestión decía, generalizando, que **la comunicación es cada día más escasa**. Este es un buen ejemplo de mente estrecha y condicionada tanto por el lenguaje vulgar como por el profesional.

Por aquí entendemos y practicamos el "comer cuando se tiene apetito" y Acuando se como se come@. Una cosa de por vez. También ver a alguien que saborea, es una alegría. Poco que decir. El que entiende no habla. Mañana más.

KUSEN.

Otra anécdota "científica". Se calcula que en las colas de la compra "se pierden" veinte minutos diarios que multiplicados a lo largo del año y de la vida, resultan espeluznantes. **Perder el tiempo** para estas mentes desde nuestro punto de vista, **es tan erróneo como ganarle**: pura ambición y objetivos mentales.)A qué llamarán vivir?

)Recordáis la explicación sobre el río? Con las palabras cerradas, olvidamos vivir.

El río real es el cielo y la tierra, con sus ciclos sólidos, líquidos y gaseosos. Todo. **INTELECTUALIZANDO Y VALORANDO, SÓLO QUEDAN PÉRDIDAS Y GANANCIAS.**

"Sin mente" es saber vivir cada momento como el agua. Saborear la espera, el contacto, el camino a casa, cambiarse de ropa, limpiar las verduras, manejar las cazuelas, el fuego, la sal, la cuchara de palo, sentarse a la mesa, saborear lo cocinado,... esto es el Zen, la mente de Buda, la comunicación con los cuerpos de Buda, naturalmente, por la Práctica. Esto es lo que señala el Kusen. No confundirse.

KUSEN.

"**Hacer sopas**" sobre el agua con una piedra plana era un juego de niños en el lago.)Quién no ha escuchado a las cigüeñas "casar el ajo"? Se trata de formas y sonidos de ritmo creciente que después se ha trasladado al uso diario con las cañas, el pez de madera, las campanas y otros sonidos del Templo.)Pero qué indican con su ritmo creciente? Observemos cómo la piedra en el agua salta hasta cinco, seis, ocho veces generando en cada contacto cada vez más corto, círculos concéntricos cuyas ondas chocan con las del contacto anterior y siguiente, causa y efecto, **INTERDEPENDENCIA**, cambio, Karma e Iluminación ilimitada. Todo vibra y no se ve la vibración

KUSEN

Todo es impermanente, todo cambia por ser compuesto por la **RELACIÓN INTERDEPENDIENTE** de todas las cosas. Esto es MUJO **El practicante sigue los cambios, no se opone.**

Seguir las estaciones del año, la enfermedad, la vejez del cuerpo, los problemas y las satisfacciones con igual serenidad e impersonalidad es práctica-iluminación-realización. Ecuanimidad y sabiduría. Esta es la "salida" a los hechos compuestos, surgidos. Puesto que no son, son. (Según el Canon Pali y el sutra del Diamante).)Quiénes somos para oponernos al Cosmos? Oponerse es sufrir, romperse, desviarse: perturbación.)Cabe oponer el Ego al Cosmos y prescindir de la Propia Naturaleza? Esto es desorden, ilusión, error. El Ego está vacío, es una superestructura ilusoria. Como las ondas del agua golpeada por la piedra, se expanden y se modifican entre sí interminablemente siendo causa y efecto a la vez, así funciona el Karma. Observemos los fenómenos en movimiento, desde la capacidad de discernir, que procede de Sunyata.

KUSEN.

En el Budismo se dice que los hijos se deben a los padres.)Qué puede significar que no sea convencional o convencional? **LO QUE PERTENECIENDO A NUESTRA NATURALEZA, NO ES NUESTRO** sino que lo hemos recibido. **El sujeto discierne cuando su consciencia es capaz de desmitificar** y desmitifica cuando desmontando al personaje se hace cargo de sus máscaras institucionales, sociales, familiares y personales que todo junto es la estructura egótica. Desde niños, el ambiente traduce para nosotros el sentido de las situaciones sugestionantemente, según las conveniencias de los adultos que participan, según las costumbres... etc, dando paso, de generación en generación, a estas maneras, en general, inconscientemente, automáticamente..... Esta transmisión nos aligera de responsabilidades personales o nos las agrava según el grado de consciencia y dominio que tengamos sobre ellas, es decir, de discernimiento, verdadera madurez, emancipación de preferencias... etc o adicción.

KUSEN.

La no-responsabilidad es una forma de impersonalidad cuando discernimos lo que es genuinamente nosotros y lo falso. También constituye el cuerpo cierto del agradecimiento así como el de la co-herencia, reconciliación con las formas jóvenes de la consciencia y con la imperfección. La Transmisión viene haciéndose desde Buda, de maestro a discípulo directamente, de espíritu a espíritu, de corazón a corazón, de mano a mano, de boca a boca, I SHIN DEN SHIN, hasta notar la identidad.

No hay padres ni maestros perfectos. Hemos de **superar a los que nos anteceden y ser superados por los que nos siguen**. Cada cual debe conocer su Dharma con tanta precisión como pueda y para ello, aprender el Dharma de otro, **SEGIR EL DHARMA DE OTRO**, su Satori. Esta es la manera transmitida. Luego aparecerá nuestro verdadero Yo.

KUSEN.

"Abandonar la mente y el cuerpo propios y ajenos" de Dogen, lo vamos a mirar esta vez por el lado de librarnos de nuestra mente y, por lo mismo, **LIBRAR A LOS DEMÁS DE ESTA MISMA MENTE NUESTRA**, causa y efecto a la vez. **La libertad funcional de la consciencia o consciencias permite la utilización de uno u otro nivel o sentido** preferentemente, nunca excluyendo ninguno, con soltura, según las situaciones. Esto es lo mismo que decir basta a la exageración

personalista e interesada del uso de la mente pensante que le sobrecarga y preocupa a uno y que, dadas sus características dominantes, tiende a intervenir en las cosas de los demás. Dejar descansar a los demás de nuestra mente, disminuye el Karma propio y ajeno. En muchos casos colaborará a que ciertas personas se hagan cargo de sí mismas, maduren en AIndependencia@ o hagan ese recorrido de la desilusión que, parece necesario antes de buscar la liberación de la exageración del pensamiento a través de la experiencia global de uno mismo.

KUSEN.

Observemos el cambio de las cosas también en lo que respecta al nombre. Tomémoslo como ejemplo de la evolución de la forma hacia sentidos de unificación y no de diferenciación inconducente.

El nombre que usamos en el mundo, desaparece cuando tomamos refugio en Buda, Dharma, Shanga y adoptamos un Kanji de los Sutras u otros escritos antiguos. Rara vez nos damos cuenta como principiantes de que al cambiarnos el nombre abandonamos lo que esto significa que es la mente institucional, convencional y que adoptamos un aspecto de la Práctica budista. Este abandono incluye **EL INTENTO DE ABANDONO DE LAS PROPIAS OPINIONES**, de todo lo que define a lo mundano, las creencias, los hábitos, las contradicciones y la percepción articulada de la realidad.

Si el nuevo nombre es adoptado por su significado y eufonía, el sistema de pensamiento, sentimiento y acción continúa siendo el egocéntrico, cuando de lo que se trata es realizar ese nombre.

KUSEN.

En lo referente al nombre de cada uno fijémonos que se nos da la instrucción de **no utilizar el pronombre personal yo, sino "esta o este" como una manera más de desidentificarse del yoísmo.**

Cuando en la Ceremonia de la Toma de Refugio (Buda, Dharma, Shanga) **ADOPTAMOS EL NUEVO NOMBRE**, ya podemos contestar con él cuando se nos llama y firmar nuestros escritos y fuse. Ni fulanita ni este. Pero cuando nos preguntan quienes somos, hemos de haber investigado que, lejos de tratarse de una sustitución folclórica, debe ser una conversión, es decir, convertir en realización el significado de su nombre. Es como si llamándole en el mundo Justo, tratase de serlo. Esto es ir más allá de lo aparente, practicar MUJO, la impermanencia como posibilitadora de lo permanente y desde aquí, la impersonalidad, el Camino de Buda.

KUSEN.

Parecido al asunto de los nombres, es el del **AGRADECIMIENTO O EL RESPETO**. Estos sentimientos aparecen pronto y sin embargo el egoísmo practicado mecánicamente durante años, bloquea su realización completa y espontánea. **Los Pensamientos y Sentimientos agradecidos necesitan de la Acción** para que mente y cuerpo se unifiquen en una sola Práctica. Cuando nombramos la Acción hemos de saber lo que nombramos, es decir, haber experimentado una continua repetición de los gestos del Fuse, la Donación de apegos en el Campo mental y físico: pensamientos, sentimientos y hechos de desprendimiento, primero disciplinado y después verdadero. La Emancipación, la Liberación del dominio egocéntrico, no se realiza sólo en los niveles cómodos. Se trata de "dar la vuelta al guante" y no de reforzar el egoísmo con teorías que no se llevan a la Práctica.

KUSEN.

El otro día comentaba la unidad de Pensamiento, Sentimiento y Acción, pues bien, como "en el Zazen están todas las lecciones", también están todos los aspectos de la Práctica verdadera, Mushotoku, sin el objetivo de lograr ventaja alguna en el momento en que nos sentamos. El Verdadero Zazen es libertad experimentada, por tanto inexplicable pero sí observable por **una consciencia nueva, de pensamiento, sentimiento y acción justos, no discriminatorios, que nada excluyen**. Cuando decimos "todo de un mismo sabor" estamos expresando que Pensamiento, Sentimiento y Acción, Armonizan de tal manera que en esa ecuanimidad, con pensamientos, sin ellos o más allá del con o sin, nada se aparta de la Unidad de la consciencia. La mente deformada y yoista pregunta por la Acción en el Zazen. Shikantaza, sólo sentarse, es la Actividad de la quietud del cuerpo junto a la calma de la mente, hasta que el practicante experimenta la Unidad del cuerpo y de la mente, los abandona en el samadhi y percibe la verdadera realidad que todo lo incluye. Consciencia y realidad no tienen fronteras. Si se analiza se pierde. **EL ESTADO DE ALERTA LO INCLUYE TODO.**

TAITOKU Aprender por el cuerpo.

FUNSHIN Permanencia.

KUFU Naturalidad en el gesto.

KUSEN.

PROTEGER LA VERDADERA CONSCIENCIA ES COMO PROTEGER EL KESA, SU SÍMBOLO. Protegerle de suciedad, roturas, usos indebidos, inoportunos, indignos, arrugas innecesarias, lugares inconducentes, contactos inapropiados, ...etc. Esto es protegernos y cuidarnos.

Sin embargo con protegerle no hemos actuado correctamente aún puesto que falta el uso apropiado, hay ceremonial, homenaje respetuoso y agradecido a los que nos enseñaron y continúan haciéndolo pero dejando atrás preciosismos de una ortodoxia fetichista que santifican objetos de la tradición, porque al provenir de mentes estrechas limitan, y paradójicamente escandalizan en su falta de respeto al Dharma vivo.

Esto es cuidarnos y proteger el kesa y el Dharma.

La verdadera consciencia es libertad, prueba y juego, frescura y transparencia. No hagamos sombras chinescas proyectando nuestra vulgar inseguridad y haciendo dogma donde esencialmente no hay. Eliminar los obstáculos a la Práctica, que es la disciplina, no significa volver a la quema de brujas, las competiciones o el exhibicionismo pseudo-ascético.

La tradición equilibra, disciplina, con comprensión y compasión. La consciencia satori lo iguala todo en un origen vacío.

Quizás no habíamos comprendido?. Probemos. Intentándolo vez tras vez.

KUSEN.

Dicen los expertos que cada quince días se suman la fuerza de atracción del sol y de la tierra, en la luna nueva y en la luna llena.

En los fenómenos hay iluminación. El apego, según se ve, tiene un origen natural. Pero es un atractivo que pesa y todo necesita equilibrio. Así pues en el resto de los días hay un alejamiento de esa fuerza, un aligeramiento casi imperceptible para nuestra mente que nuestro cuerpo percibe. Si nuestra mente se equilibra con el cuerpo en el desapego de las cosas, costumbres, ideas, de esa energía-hábito que ocupa, **si nos desapegamos de esa vida, al mismo tiempo nos desapegamos de las ideas sobre la mente.**

No conviene confundir ideas sobre la realidad con la realidad. Hemos de practicar en el apego y el desapego conscientes de que se trata de la **NATURALEZA Y LA CONDICIÓN HUMANAS.**

La libertad en la naturaleza no es caos, la libertad en la condición no es vacío. Practiquemos y reflexionemos sobre esto.

KUSEN.

Si observamos con mucha atención podremos ver que **"en medio de todas las relaciones hay desapego"**

Las relaciones producen otras relaciones continuamente lo que quiere decir que **TODO CAMBIA CONSTANTEMENTE LO QUERAMOS O NO**. No queremos cuando un aspecto nos interesa. Sí queremos cuando sufrimos. Pero el cambio no ocurre adaptado a nuestra voluntad. Sólo los niños creen eso. Adiestrarse en la flexibilidad de la consciencia satori es precisamente no temer los cambios y (**chie**) tener la sabiduría del desapego, según la cual, las cosas se ven tal y como son.

Por tanto la consciencia evoluciona como nuestra andadura, tener un pie en el aire es tener el otro fijado al suelo. Uno hace posible al otro. Evolucionar y conservar, es cambio continuo de ambos. Si el cambio fuera total (imaginación) no reconoceríamos nada de un segundo a otro. Sería como tener los dos pies en el aire. El zen no se opone a la vida sino que es la vida.

KUSEN.

En la experiencia zen, aparecen **NUEVOS SENTIMIENTOS** y desaparecen otros viejos, superfluos, forzados o falsos, que daban apoyo a diferencias, defensas, compensaciones de autoimagen, deformaciones adquiridas...etc.

En la Práctica, el trato con los seres vivos e inertes se hace con respeto, medida, agradecimiento, alegría, simplificación, autenticidad...etc. (Si hay que hablar de Ello)

Pensamientos, sentimientos y acciones como mente-cuerpo-mundo que son, van aprendiendo a expresar la unificación una vez percibida la Unidad de todas las cosas. Ahora el asunto, es la Práctica realización, no la confusión, el autoengaño, la ignorancia, el sufrimiento sin sentido, el ensueño neurótico. El nuevo yo es Práctica-Realización.

KUSEN

Algunos practicantes se preguntan **qué hacer y cómo comportarse con los nuevos sentimientos**, volviendo a someter la propia experiencia a la discriminación racionalista. Esto es artificial, egocentrismo aún no superado. Lo adecuado es continuar en el "no sé" que fué el punto de partida tras la limitación. No volver a la limitación de la mano del automatismo del hacer personal. "Hacer el no-hacer" es el siguiente paso una vez entrenados en el zazen mushotoku. Volver al uso protagonista es volver atrás, a comprobar una vez más el sufrimiento que certifica y reafirma la fe, la Práctica, el Camino. No volver a hacer juicios.

La Propia Naturaleza es Sabiduría. Ello sabe. Ello es el Guía. Dejarse llevar experimentándose como una consciencia abierta.

Cuando tomamos refugio en Buda, Dharma, Shanga, se nos dijo que eso era "entrar en la corriente". Sigamos vivos. **SI PREGUNTAMOS A LA CONSCIENCIA QUE DA RESPUESTAS, NOS AISLAMOS** en ese mundo limitado.

No se trata de buscar sino de asistir a la integración que el cosmos hace de nosotros al haber abierto la puerta de nuestra consciencia, al renunciar a los objetivos egoístas del mundo y nuestra mente ignorante identificada con ellos. Cuando estuvimos convencidos de que esto no era vivir nos propusimos descubrir otra manera de percibir, entender, actuar, sentir ...etc.

La Práctica es dejar que el Cosmos del que nos separamos nos recupere. Dejémonos invadir colaborando: seguramente esto sea vivir.

KUSEN.

ZO, el Dharma lo abarca todo. La propia consciencia y el mundo no son distintos sino idénticos. Al principiante le cuesta comprender esto porque su mente superficial separa yo de no yo, yo del resto, interior de exterior. Esta discriminación es artificial y propia de una intelectualidad vulgar, ignorante, gruesa, que es útil para diferenciar objetos y formas pero no va más allá de lo instrumental.

Visto que el Ego está vacío, es una superestructura, la repetida hipertrofia infantil, todo es realidad. La Consciencia Zen es la consciencia ordinaria en el sentido de sencilla, cotidiana, nada especial, una vez liberada de la deformación egótica.

TODO ES REALIDAD, TODO ES CONSCIENCIA, TODO LO PRESENTE Y MI PERCEPCIÓN SON INTERDEPENDIENTES. Las cosas no están si no las percibes y al tiempo la percepción es nada sin las cosas.

ZO, el Dharma integra todo, todas las consciencias y seres. Lo vemos en el zazen: la consciencia abarca distintos niveles con los que se ven distintos Amundos@, pero consciencias y mundos son la misma Única cosa incausada. En realidad no hay distintos mundos ni distintas consciencias, o en realidad sí hay? Esto deberá descubrirlo el propio practicante realizando la percepción de que el cosmos le incluye le integra y nunca dejó de hacerlo.

KUSEN.

La etapa más difícil del Camino, es la reciente, la última, la actual si nos permitimos pensar en una parte de nosotros (pensar-pensando). Si seguimos pensando.

A medida que la consciencia descubre el obstáculo, concreta la dificultad, hace el juicio, comete el error de separarse de la Práctica misma, la parcialidad se agranda y con ella el sufrimiento. La cadena.

LO QUE PARECE INSALVABLE EN UN NIVEL DE CONSCIENCIA, ES REDUCIDO A LA NADA EN OTRO NIVEL. A cada paso, todo debe ser actualizado, realizado tal y como está siendo, avanzando las cosas, fundidos en ellas, unificados.

Si no hay maestría en la sujeción del pensamiento, entonces nos domina y nos devuelve al apego, a la rueda del condicionamiento y la reencarnación esclavizada y mecánica de los sufrimientos.

La enfermedad de la mente es creer en la propia opinión generadora de la cadena ilusoria. Cómo curarse ?

KUSEN.

"**Nada merece la pena en esta vida**", es una de esas frases-test que todos hemos pronunciado una o más veces. Algunos la tienen en la boca constantemente y otros la explotan empleándola como justificación a sus desmanes.

Cada uno ha de saber interpretar esta frase, dejarla atrás perforándola y seguir practicando o no.

Conviene darse cuenta de su origen. Si sale de la perturbación, el resentimiento, la frustración de los deseos e ilusiones, del incumplimiento de los cálculos y los objetivos por los que nos movemos. Si es así, la mente ambiciosa, prehumana, infantil, ha avanzado y el espíritu ha retrocedido.

"Ni mente, ni Buda, ni algo", ejemplifica muy bien la impermanencia de todo. No saberlo demuestra nuestra ignorancia y la expresamos con esa frase, con quejas, llantos y lamentaciones resultado de tantos apegos. Aquí no hay zen, no hay práctica del desapego, no hay libertad, serenidad, ni consciencia.

La sabiduría es imparcialidad, ecuanimidad, traiga lo que traiga cada momento presente. "**NADA MERECE LA PENA EN UNA VIDA ILUSORIA**". Si el origen de la frase es éste, estamos en el Camino.

KUSEN.

Los más exquisitos platos de la práctica impersonal del principiante son los que provocan rechazo sensorial, repugnancia, aversión.

El ejercicio de limpieza de restos de cocina, suelos, váteres, cacas de perros y orines penetrantes, abonos de huerta... y otros contactos ponen de manifiesto lo superficial del control y el apego a las costumbres, el poder de la negatividad

condicionada.

Por el contrario, ya en la antigüedad se practicaba así. **LA ACCIÓN AINDIFERENTE @ E IMPARCIAL POR LA QUE ESTOS EJEMPLOS SE CONVIERTEN EN CUERPOS Y ACCIONES BÚDICOS; MANIFIESTAN LA ESTABILIDAD DEL ESPÍRITU.**

Significa esto que lo desagradable se convierta en agradable o que aguantando se realice alguna Práctica? No. Simplemente la percepción se ajusta, se hace real, se vacía de proyecciones exageradas y de huidas innecesarias. Ni histerias ni sobrevaloraciones engañosas.

No oponerse con la mente, fluir con el objeto y sus características, no aflorar juicio y opinión, sitúa justamente las relaciones. Sin embargo la mente estrecha siempre es confusa y mezclará lo desagradable con lo peligroso. En estos casos el zen aconseja correr más que la bestia.

KUSEN.

Cuando tenemos un problema, sufrimos y nos queremos librar del sufrimiento, nuestro Ego tiene un problema. Si hemos aprendido un poco de Budismo, la mente superficial que piensa y calcula busca la antigua solución del avestruz sólo que no pudiendo llamarlo huir (amor propio, orgullo, falso zen...) resuelve diluir el problema en la nada, disolverle en la propia mente con su pensamiento-sumidero. (Ya está! Ya disponemos de un flamante sistema de defensa. **CUANDO EL EGO SE HACE BUDISTA, EL EGO TIENE VÍA DE ESCAPE Y SE FORTALECE** (que quiere decir que se pueden mantener intactos los apegos, dependencias ...) Lo corriente es no ser conscientes de esta nueva farsa (vieja, viejísima) a menos que tengamos honestidad y un maestro-shanga con permiso manifiesto para descubrir lo que Ael interesado @ no puede.

La pregunta podría ser, cómo no autoengañarse?.

Un asunto del que nos queremos librar tiene la clave en "nos queremos librar" y no en Aun asunto @. Como asunto está iluminado, quiero decir es imparcial; como situación, tiene luz. El sujeto, no.

Qué significa tiene luz, es brillante?, que es oportunidad de fusión, es el presente que llega con toda su majestad (como el señor sapo del haiku), de realización para el practicante que sin huir ni disfrazar, va más allá de la propia opinión y liberándose de las preferencias, salta sin apoyos al infinito de la realidad. Esto es MU-GEN: vivir en un mundo ilimitado. El intento constante del Budista Zen.

KUSEN.

Quién soy yo? Soy el ser que los demás ven? Entonces tenemos tantos seres como miradas porque cada una procede de una manera de mirar o de una manera de experimentar nuestro ser-con-él. Acaso somos todas esas maneras juntas? Sólo podría decirlo quien las viera o las viviera porque sólo vería unas cuantas. A quién satisfaría la respuesta?

Quizás somos lo que nosotros mismos vemos o pensamos?. O hacemos, o no hacemos, o deberíamos hacer, o podríamos,... etc.? Tampoco nos valdría porque estamos tan interesados como los demás, en vernos como nos conviene en cada momento. Quizás lo que quieren que hagamos estaría libre de tanta subjetividad?. Por todo ello parece que sólo hay una manera de vernos que es imparcialmente, impersonalmente y esta manera consiste en **COMENZAR POR EL PRINCIPIO, PARTIENDO DE NADA, DESDE NADA**. No planteado, así nada podemos ver, pues sólo veremos lo adquirido, lo sobrepuesto.

Hay quien espera ver otro yo detrás del que cree conocer. No. Pasará por la **NADA**:. QUIÉN. Pasará SOY. Pasará Yo.Nada, Nada, Nadie. Esta es la investigación en la propia mente desde el Zen.

KUSEN.

Cuando algún practicante llama a la puerta, le pregunto: **quién eres?** Recordemos que el lenguaje es un instrumento de figuración para ser usado desde distintas intenciones en el aprendizaje zen.

Las contestaciones deberán ser siempre rápidas, precisas, diferentes y progresivas, ejemplificando el grado de comprensión o de profundización logrado por el practicante en su propia mente, en el andar del Camino.

EN ESE INSTANTE, HABRÁ QUE ACTUALIZAR EL ESTADO O NIVEL DE CONSCIENCIA EN EL QUE SE ENCUENTRE Y COMUNICARLO SIN REFLEXIONAR. Como todas las pruebas y sondeos de la educación y el adiestramiento Zen, las equivocaciones enseñan y orientan. **El objetivo no es acertar sino actuar sin objetivo**, realizar un no-hacer libre y cósmico, que es la Propia Naturaleza.

Como Buda enseñó, el practicante recorrerá todos los samadhis hasta hacerse un maestro. Uno en cada momento. El presente es irrepetible.

KUSEN.

Es sabido que la consciencia personal es limitada y que esta cualidad alcanza a todo lo percibido, de manera que también es limitadora. La llamamos superficial. Ahora hemos de darnos cuenta de que **si activamos la consciencia limitada ella**

será la que se actualice limitándolo todo. Cómo se activa? Obviamente con limitaciones, con metas, con ilusiones, con apegos, costumbres, diferencias, juicios, fantasías, imaginaciones, temores, etc... especialmente con falta de atención porque se cuele la mecánica del desear egoísta.

Esto es fundamental. Aprender a controlar ese estado de consciencia, es la maestría. La escuela Zen nos da ocasión de experimentar una y otra vez, realizando el esfuerzo justo, JOCHI.

INVESTIGAMOS LOS DISTINTOS ESTADOS DE CONSCIENCIA, PROFUNDIZANDO EN LO INÉDITO E ILIMITADO, familiarizándonos con ellos, pero especialmente disponiendo de una energía atenta, un estado de alerta que llega a ser sin esfuerzo, natural e inconsciente, ZANSHIN.

Hay cientos de momentos en el día no atados a la consciencia de logro. Es imposible sujetar a nuestra verdadera Naturaleza. Sin embargo no tienen valor para la consciencia superficial; pasan "desapercibidos". Observémoslo. Veamos nuestra mente

KUSEN.

Cierto día alguien me preguntó: **Qué ventajas tiene practicar el Zen?**

Era una manera respetuosa de acercarse pero su mente apropiadora manifestaba el objetivo del provecho de una manera inadvertida, inconsciente y automática.

A nuestros padres y abuelos les inquietaba que pudiéramos dedicarnos al arte porque no servía para nada.

El principiante también teme perderse algo, incluso acaricia el proyecto de ser una persona normal y corriente, tener esa suerte, antes de buscar el cambio.

Estas tres maneras, manifiestan ilusión, falsa creencia y ambición. Sus ingredientes son los prejuicios, los condicionamientos, la ignorancia de puntos de vista ajenos repetidos por doquier. Una deformación unilateral de la consciencia como si su única función consistiera en tener esto o lo otro, sostenida por sujetos que se creen razonables, reflexivos, cultos, sensibles o inteligentes, reforzados por su círculo "cerrado" de relaciones.

No pudiendo darse cuenta de su identidad psicológica como **MENTES AUTOMATIZADAS**, como servomecanismos del sistema automático de supervivencia de una seudorealidad articulada egocéntricamente productiva, apropiadora, destructiva, sufriente y neurótica, sufren y hacen sufrir cultivando lo artificial, "encantados de haberse conocido".

KUSEN.

LA MAYORÍA DE LA GENTE TIENE UNA EXPERIENCIA DE SÍ MISMA MUY SUPERFICIAL Y LIMITADA. Quiero decir que se piensan, se sienten, se actúan e interrelacionan con el mismo nivel de consciencia. Incluso cuando su propia Naturaleza se manifiesta, la "traducen" con la misma consciencia.

Esto se debe a haberse movido en un corralito de condiciones reducidas (y reductoras) establecidas y creídas por lo convencional, lo vigente, la costumbre.

Algunos se han saltado las costumbres unas cuantas veces, han sacado los pies del cesto, con lo que consideran completada su autoimagen. Extravagancias de escasa intensidad y duración, transgresiones estéticas y heroicidades de fin de semana para intercambiar con los amigos, son toda su experiencia.

Sólo cuando este **co-rra-li-to** es percibido con la propia limitada consciencia como agobio, angustia, depresión e hipoteca frente a un muro insalvable, nos sentimos, nos vemos, **a-co-rra-la-dos** y comienza el cambio.

Observar esos signos, los tics de los animales enjaulados, es observar la mecánica de nuestra propia consciencia desvirtualizada y desnaturalizada.

KUSEN.

EL DESGASTE DEL EGO, que es la forma superficial de la consciencia y tiene su causa en el cansancio de la repetición del sufrimiento, de los pensamientos, sentimientos y acciones, "el ir y venir" o "la vida y la muerte", como dice Dogen. Cuando la sabiduría potencial de esa consciencia se acaba, aparece el tedio, el aburrimiento, la rutina y la necesidad de cambio. Dicho de otra manera, cuando se hacen conscientes esos y otros sentimientos y sensaciones del cuerpo, como el abatimiento, el decaimiento, la inapetencia... no hay tensión evolutiva natural, "El ego está gastado". Es el final de la tabla por la que andábamos.

Por el contrario, cuando la percepción es la adecuada, el contacto está liberado del pasado y del futuro, no ocupa lugar en la mente-cuerpo. La energía, se mueve como ella sabe, que es seguir su Naturaleza y el sujeto canta sin motivo, se siente bien, ráfagas de alegría y ligereza le recorren y sus contactos con el cosmos y seres son frescos, como si se tratase de la primera vez, aunque los repita todos los días. Toda acción está iluminada y también sensaciones y sentimientos. Transparencia y frescura más allá de las significaciones.

KUSEN.

Cuando la consciencia es liberada de los contenidos personales, superficiales, condicionados, aparece la **CONSCIENCIA PRIMARIA** y original, la cotidiana, la natural y las cosas son como son.

Observemos la sabiduría inherente: **es como si sólo pudiéramos ver las cosas cuando ya no las fuéramos a hacer daño**, a utilizar de mala manera, egoísta. Vemos como evoluciona la consciencia cósmica? El dolor de los ríos?

Esta consciencia (individual-cósmica) se protege a sí misma de nuestra propia consciencia infatil (inconsciencia). Hay cosas delicadas que hay que retirar de la casa cuando los niños están aprendiendo a andar.

No se trata de lograr esta consciencia como una meta, un objetivo terapéutico, un premio, una habilidad, una cosa. Se trata de uno mismo, de unos usos y funciones, de la posibilidad de "ver", vivir, de otra manera, con respeto, agradecimiento, con maravilla y con normalidad.

"Ni mente, ni Buda, ni algo", mente transparente y vacía de yoísmo. No queda más que lo que hay en ese momento. Se ha hecho el recorrido por la tabla y la tabla se ha terminado; ahora queda hacerle por la no-tabla. No sabemos. Parece absurdo, pero si miles y miles como yo pidieron ayuda y la consiguieron, por qué yo no? o este que parpadea,... o tú ?

KUSEN.

Buda decía que somos islas, significa esto soledad aislamiento, fobia, hartazgo, desprecio del mundo? Algo creo que sí y conviene verlo, reconocerlo, porque es útil. El se refería más bien a **HACERSE CARGO DE UNO MISMO**.

Alguna vez hay que superar las edades de la consciencia instintiva, la institucional, lo que solemos llamar irracionalidad, emocionabilidad, reflexividad o prelógica y lógica. Alguna vez hemos de abandonar el parasitismo de la búsqueda de protección sexual, social, emocional, estatal, legal, que está muy bien como apoyo, logro de especie, ambiente prolongador del vientre materno; pero todo tiene su momento para ser superado, abandonado no tanto relacionalmente, sino como sistema de pensamiento. Me refiero a la liberación y la emancipación de esos puntos de vista de todo el mundo que llegan a hacerse limitadores y destructivos. Estoy refiriéndome a un estado de consciencia donde el subterfugio de encontrar culpables en las instancias nombradas ya no sirva para mantener la infancia y los estados de ilusión peliculera. Este es el camino de Buda.

KUSEN.

Durante la etapa de crecimiento infantil y juvenil **BUSCAMOS PROTECCIÓN Y REFUGIO** en las personas, la familia, la sociedad, la raza, el grupo o la tribu urbana. Nos asombraríamos, y así ocurre a las personas que van más allá y trascienden esos refugios para refugiarse en Buda-Dharma-Shanga en el propósito

de liberación y emancipación total. Estas personas se asombran a sus 30 - 40 - 50 - 60 años al **comprobar en sí mismos la continua utilización de sistemas** (de pensamiento, valoración, acción), **correspondiente a las edades infantil y juvenil.**

Buda las explicó perfectamente al resumirlas en lo que constituye el sufrimiento. Sufrimos por no obtener lo que deseamos y perder lo que tenemos.

Sufrimos por el apego a nuestros deseos. Ese ego nos hace egoístas sin darnos cuenta y esto es ignorancia. (Como niños! Cuando comprendemos algo tan sencillo a algunos, muy pocos, nos choca y queremos cambiarnos, transformarnos, seguir madurando en formas de consciencia más abarcadoras que las de "todo para mí ahora".

Experimentar en uno mismo no sólo la propia piel o superficie, sino los músculos, los huesos y la médula de nuestra consciencia.

KUSEN.

La consciencia justa es como mirar un objeto con una lupa con prisa: te acercas demasiado o te alejas demasiado. La consciencia justa o ajustada a lo real exige el "distanciamiento" justo, la Aproximación@ justa. Con prisa, con interés acentuado es como quien no tiene interés ninguno: no da con la distancia adecuada, no mide, no tiene equilibrio, repite el intento más de lo necesario. Si se dan las condiciones reales, la lupa agranda las cualidades del objeto a observar, la nitidez sustituye a la borrosidad, la percepción es vivaz.

Sin embargo en cada situación, en cada aquí y ahora, será necesario el movimiento de acercar-alejar hasta, por experiencia, dar con esa medida ajustada a la ocasión: lo que pide **EL ENCUENTRO** con la cosa. Esta vez hago referencia a la consciencia que se actualiza en cada momento, en cada presente. Cuando la consciencia se ajusta a la cosa y no la cosa a la consciencia, esta manera de ver, esta consciencia única, es la real, el sujeto y el objeto son uno, consciencia presente, no hay yo, las cosas son como son. Entonces hay varias maneras de conscienciar? Significa esto que existan varias consciencias? Intelectualizar la cuestión la hace imposible de comprender, es decir que, cada momento es irrepetible, real, lo que significa que sólo puede haber una manera real de percibir la relación sujeto-objeto. Sin embargo hay muchas maneras falsas, tantas cuantos aspectos parciales use el sujeto sobre el objeto. **No podemos ni escoger ni pensar la manera de acertar.** El aprendiz sí puede plantearse como problema intelectual intentando acertar, pero ese proceso es imaginario. Nadie puede ver un objeto que no mira con una lupa que no tiene, verdad?

A no escoger lo llamamos "hacer lo que hay que hacer".

KUSEN.

Permitidme que os pregunte como un viejo, **para quién vivís?** Alguien os ordena vivir de una manera determinada?

Cuando niños os rebelábais a esa determinación con la que obligaban los padres pero ahora no. Quizás porque no os dais cuenta de cómo vivís? qué inconscientemente seguís la corriente? Por otro lado no hay manera de vivir para uno mismo como uno quisiera, le gustaría, imagina... qué clase de pregunta es esta? no parece real, me diríais, verdad?

Veamos esta otra: para qué vivís? Parece fácil de responder pero es como la anterior. Para lo que más os gustaría, no podeis. Entonces para lo que vive todo el mundo, la gente. Parece una pregunta obvia, no? Para ir tirando, sobrevivir, conseguir cosas, no se puede ir contra la corriente, hay que adaptarse, no nos va tan mal, qué podemos hacer,... etc. Lo que hace la mayoría.

Y qué dice la minoría? Se rebelan porque no se adaptan y se esfuerzan porque con sus medios no pueden conseguir sus proyectos. Preguntad a los que los logran cómo se encuentran pasado un tiempo. Algunos dirán que están bien. Otros que no. Qué dirán los de esta minoría más pequeña aún? Algo parecido a que **NO HAY MANERA DE VIVIR SI CREEMOS SABER LO QUE ES LA VIDA**, si damos respuestas acabadas, antes de buscar hasta más allá del fondo conocido de nosotros mismos.

KUSEN.

El budismo en la "modalidad" Zen es una experiencia, un procedimiento, técnica, disciplina, estilo de vida o religión, como se quiera llamar, cuyo fundamento es la coherencia, diría una mente occidental, entre la teoría y la práctica. El conocimiento de los Sutras no excluye el zazen; el zazen sentados frente a la pared, no excluye las conversaciones, Teishso, sobre la enseñanza; la palabra no excluye la acción.

Resumiendo, nada se excluye y por lo mismo no hay dogmas. La armonía entre el interior y el exterior o **LA UNIFICACIÓN ENTRE EL SUJETO Y EL OBJETO**, funde todas las cosas en la Unidad y viceversa.

Ocasionalmente algún practicante tiene dificultades y complicaciones que no expresan sino las resistencias de uno u otro tipo que aparecen al intentar abandonar los contenidos de la mente a los que nos apegamos. Por otro lado he visto que los instructores aficionados al secretismo facilitan la histeria de los predispuestos.

La Vía directa, donde lo dicho desaparece, consiste en seguir las instrucciones **del Guía y la Shanga** evitando extremismos.

Según los antiguos "las enfermedades del Zen, se curan con más Zen". El concepto

de enfermedad es el mismo que en la vida corriente, entendiendo como enfermedad, la ignorancia, el apego, la adicción. Es frecuente que el practicante descubra recursos y habilidades artísticas, capacidades de trato con los demás,... etc., muy valiosas a las cuales se apegue y se conviertan en un obstáculo para su Camino por significar ventajas y logros mundanos. Si las mismas cualidades son Práctica- Realización las reconoceremos como saludables. Apego y desapego. Exclavitud y libertad. Separación y unificación. Karma y Darma. Armonía de contrarios.

KUSEN.

La Práctica del Camino, modera y apacigua las pasiones consciente e inconscientemente, tanto las del cuerpo como las de la mente, que sabemos inseparables, tanto las genéticas, las de especie, como las adquiridas a lo largo de la historia individual en el medio cultural en el que se desarrollaron.

La Práctica del Desapego a las cosas, a la vida, al miedo, a los sentimientos de pérdida o de ganancia,... nos libera de las dependencias tóxicas o adicciones, de los tópicos del envejecer, enfermar o morir, tanto como de lo vulgarmente llamado vida, divertirse, comer, dormir, hacer sexo, disponer las cosas, sentimientos, ideas, poder, seguridad, prestigio... etc., sin destruir las auténticas. **LA LIBERACIÓN DE LO FALSO, EQUILIBRA, MODERA.**

La moderación de estas pasiones, o padeceres o padecimientos, no ocurre bruscamente en una especie de pérdida de la propia identidad, sino como todo cultivo y educación, en proporción a las resistencias y obstáculos de cada personalidad. La propia Naturaleza es pura sabiduría, de manera que nada ocurre a saltos, a sustos. El Dharma lo abarca todo, la consciencia total incluye por igual lo grande y lo pequeño. El equilibrio no es sobre palabras sino sobre seres vivos. Es la experiencia: saber diferenciar lo verdadero de lo falso, el bien del mal que es ignorancia de la Enseñanza de Buda.

Realizar el propio cuerpo-mente-cosmos es el asunto: ni quitar ni poner, ni construir, ni destruir o crear. Como emerge la semilla, naturalmente, en el uso y la función de todo el cuerpo-mente-cosmos. Ni un extremo, ni otro. No hay cuestiones parciales a moderar. Todo es Uno.

KUSEN.

Del Maestro Narita aprendí MUGEN, "vivir en el mundo ilimitado". En el Shinfukatoku, Dogen escribe "**USAD EL ESPÍRITU PARA TODO Y TAMBIÉN PARA PENSAR Y ANALIZAR**".

En el nivel o consciencia de la ilimitación, la Unidad de la Nada, se hace armonía entre la variedad de los seres y las cosas. La variedad no es disarmonía, las diferencias son apariencia formal.

La armonía-disarmonía de la mente que piensa es reconocida como rigor mental. Es un compromiso lógico que se independiza del gusto personal, de la parcialidad, por lo que tiene algo de impersonal.

La armonía-disarmonía entre lo que se piensa siente y hace, vulgarmente se conoce como coherencia (como si se tratase de la herencia unificadora de los participantes: cuerpo-mente-espíritu), o incoherencia.

La armonía-disarmonía, es una destrucción o no de las fronteras y diferencias si las hubiese ya que excluirían algo discriminatoriamente, ocultando la mente de Buda. La armonía-disarmonía es percibir y realizar ese espíritu de Buda en las relaciones entre todas las cosas y todos los seres teniendo su experiencia, sabiendo que el espíritu de Buda puede ocultarse, tras palabras opuestas: armonía-disarmonía, lógica-ilógica, personal-impersonal, coherencia-incoherencia, variedad-Unidad... Este es mi Dharma sobre el pensar, momentáneamente.

KUSEN.

Las acciones tienen como guía y fundamento el Dharma, la realidad. A esto lo llamamos verdad, y conducirse de acuerdo con esta Enseñanza, que es seguir el Dharma o seguir las Instrucciones, unifica la moral, la ética, la estética, objetividad y subjetividad. Todo.

La sabiduría del Cosmos está más allá de cualquier categoría intelectual. **EL PENSAMIENTO VERDADERO HA DE SUFRIR DE LA EXPERIENCIA DE LA ARMONÍA-DISARMONÍA ENTRE LA VARIEDAD DE LAS PARTES** entendidas como consciencias propias que aunque unificadas, no son percibidas en su total realidad. La consciencia no siempre es el resultado de la actualización. Ese es el intento: trascender la creencia de que el sujeto es el único actor y actuar como consciencia cósmica, Una. El practicante lo es porque investiga este asunto por sí mismo y en sí mismo tratando de no confundirlo y entrar en contradicción y lucha con sus conceptos personales-culturales. Más allá de ellos no hay nada sino unidad, fusión consciente, inconsciente y presente que actualiza la totalidad en cada instante siendo sólo consciente de una parte cuando intenta activar la consciencia pensante parcial, si quiere entender. La percepción y la acción son libres y sólo sometidas a las leyes del Dharma. Las categorías son construcciones positivas, artificios mentales y técnicos que aunque intuitivamente, inconscientemente, procedan del origen, su relatividad estructural oculta parcialmente la percepción justa. Se trata por lo mismo y una vez más de ilusiones.

KUSEN.

Algunos de vosotros estais preocupados cuando reflexionais sobre **los CAMBIOS EN VUESTROS SENTIMIENTOS a medida que profundizais en la Práctica**. Cuando la entrega de la propia personalidad no es completa aparecen las dudas, las defensas, la intelectualización. Caminar por convencimiento y no por intuición tiene estos obstáculos.

De las expresiones procedentes de la Nada, Unidad, Armonía, Experiencia, surgen el Respeto, el Agradecimiento, la Humildad, la Compasión, la Comprensión y la Sinceridad, que constituyen la base experiencial del Zen, si damos nombres relativos a cambios reconocibles.

La Base quiere decir la aparición de nuevos sentimientos, la transformación de los antiguos y la desaparición de los falsos que caen como todo lo superfluo y sobrante, sin que sea necesario hacer esfuerzos, sin ruido.

Hay que asistir a la aparición de los nuevos sentimientos en las relaciones reales, las que actualizan la budeidad, el cuerpo y la mente de Buda. Son los sentimientos sin nombre, Alos del momento@.

Que las ataduras del ego como las de convivencia, costumbre, sensación en pareja, familia, amistad,... situaciones referentes a seres vivos y cosas, se transformen, no puede extrañar a las personas vitales. Si se mira al pasado todo el mundo se da cuenta de cuántas cosas se le han caído sin dejar huella, no sólo por la significación o mejor aprendizaje sino por desgaste de memoria.

Esto no significa destrucción sino cambio, karma, transformación, maduración y hay quien lo llama purificación.

Nuestra vida se transforma, se replantea, nos sentimos distintos, percibimos distinto... otras luces en la mañana, otro comienzo.

Emergen lotos azules,...luz.

KUSEN.

Durante cierto tiempo nuestra consciencia oscila, dualiza, duda, pensando que a veces caminamos y a veces nos salimos del Camino. Cuesta un poco acabar con **el automatismo de buscar la FIABILIDAD en el pensamiento** en el lugar de (como indica la palabra misma) descansar en la fe en la propia mismidad hasta comprender.

Se trata del apego a los conceptos sobre la verdad. Todos son sueños. Antes de haber nacido, ya estábamos en marcha hacia ningún sitio. Las metas y los objetivos han sido las disculpas y las justificaciones para podernos mover, dinamizarnos. Aprendido el movimiento, podemos abandonar las justificaciones y continuar hacia

la experiencia de la consciencia ilimitada que es la etapa del Zen. **LA ESPIRITUALIZACIÓN O LA DIGNIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS, COMO EXPLICA DOGEN, REALIZADAS CON LA PEQUEÑA CONSCIENCIA SON VULGARES; REALIZADAS CON LA GRAN CONSCIENCIA SON ILUMINACIÓN.**

Cada uno puede percibir en su historia la sucesión de abandonos o pérdidas producidos y el sufrimiento que les acompañó debido al apego, a la creencia de que las cosas que nos gustan no deben cambiar. Hemos de practicar la lección del Patriarca Huei-Neng: "Nada desde el principio", para comprender la Gran Consciencia y desde ella realizar la Actividad de todos los Budas y Patriarcas: "Explicar la mente y el cuerpo"; en el movimiento y en la quietud: usarlos.

La clave está en cómo usarlos. Mientras no vemos el Camino de Buda, nos parece que pensar es el Camino.

No ver, quiere decir oscilar, dudar, dualizar. El que busca no ha encontrado. Dejar de buscar. Practicar.

KUSEN.

Una Práctica Total es una total iluminación. Iluminación es Consciencia Total. **La consciencia y la sabiduría sobre las cuestiones artificiales**, no es distinta de la consciencia y la sabiduría sobre las cuestiones reales. Se trata de la misma aunque, en el primer caso, distingue lo falso y en el segundo nada tiene que distinguir, puesto que todo es uno y hay armonía. La verdad no es analizable. Nos volveríamos locos pensando sobre esto. **LA MEDITACIÓN DEL BUDA NOS ABRE EL CAMINO DE LA CONSCIENCIA TOTAL** a través del "dejar caer nuestro cuerpo y nuestra mente". Nada hay más simple y simplificador a lo que dedicar la eternidad de cada instante. Este es el Camino de Buda, del Bodhisattva, del monje, del practicante serio.

Si practicamos hasta donde queremos o comprendemos, esa es "nuestra iluminación", un Dharma privado y limitado, un mundo personal. Cuando dejamos caer el ego, la iluminación es total. No hay un total grande y otros pequeños. A estos los llamamos parcelaciones, discriminaciones debidas a las preferencias personales que oscurecen el Camino. El Aquerer@, el Acomprender@, como únicas bases de la Práctica, Afortalecen las resistencias, las defensas y las luchas@. La terminología belicista encierra la idea de logro y beneficio, de astucia, plan y estrategia. Este es el camino del Ego.

KUSEN.

Todas las propiedades, las calidades y cualidades de las cosas, están en las cosas. Los humanos tenemos una capacidad que nos permite percibir lo que se actualiza, subjetivizarlo y memorizarlo removiéndolo y volviendo a actualizar pasado un tiempo, recordando.

Sin embargo perdemos de vista que todo es sensible, que todo percibe. **PLANTAS, ANIMALES, PIEDRAS, EL AGUA, EL AIRE, TIENEN CONSCIENCIA EN EL SENTIDO DE QUE ELABORAN LA EXPERIENCIA DE CONTACTOS.** Y eso es algo muy cercano al pensamiento. De igual manera todos ellos expresan su estado, su elaboración, con su propio lenguaje, comunicable, compartible, comprensible y común.

Un antropocentrismo ignorante y vigente identifica comunicar con hablar.

Una sobrevaloración del habla y del pensamiento, nos conduce automáticamente al egoísmo. "Todo es salvaje y necesita nuestra civilidad". (Autojustificación al uso irrespetuoso que conduce a la destrucción y la contaminación).

El practicante, lo es porque ha descubierto cierta falacia en su propia mente. Porque no es el sujeto quien actualiza y es el centro de todo, sino que **es la actualización la que subjetiviza.** El centro es el Cosmos y no el Ego.

Comprender, profundizar y realizar esto, es Budismo. Respetar, ayudar a todo cuanto es sensible, cortar el ciclo del karma destructivo, liberar a todos los seres de nuestra propia destructividad e ignorancia es lo primero de todo. Hacer este bien. Ser el Cosmos mismo. Qué prácticas le realizan? Observemos el Abanico de Todenji, el Abanico de Daidoji.

KUSEN.

Días atrás decía que "cuando la entrega de la propia personalidad, ego o consciencia, no es completa, aparecen las dudas", las defensas y las intelectualizaciones (y las huidas como lógico y permisivo resultado).

Si reservamos un trocito de mente egoísta no veremos el Camino. Durante un instante al menos, hemos de abrirnos sin límites. Si no lo hacemos así, la fe en nosotros mismos, en nuestra propia budeidad, la Práctica, no podrán hacernos ver nuestra propia consciencia infinita.

Fe y práctica, no podrán con lo que en nuestra antigua desconfianza pretendamos "hacer" razonando. La mente que razona también ha de ponerse al servicio de nuestra propia Naturaleza porque ese es su Origen, esta es la sabiduría, disciplina y humildad mínimas. Comprendido esto, no habría que repetirlo. "La verdad se comprende sólo una vez", transmitió Bodhidarma. Como se transmite sólo una vez que cuando no hay apego, no hay sufrimiento nunca más. Pero una cosa es comprender y otra practicar-realizar. La Práctica-Realización habrá de ser

continua. Cada instante

Hay otra situación de semejante corte que se refiere a la ansiedad provocada por las dudas sobre lo anterior: practicar del todo o parte. Una bola de hierro de la que es difícil desprenderse si se desconoce el Camino Medio. **Traspasar o perforar la duda** es distinto de alternar la colección de motivos a favor frente a la colección de motivos en contra. Los existencialistas de todos los tiempos siempre supieron que si no escojes ya has escogido. Los racionalistas se mantienen en la duda productiva de nuevos conceptos. Los materialistas se agarran al precio y no al valor... y así interminablemente. Pero en el budismo Zen manejamos otra posibilidad consistente en traspasar o perforar la duda. Ir más allá, no escoger porque el objetivo del abandono nos ata a la discriminación y a la ganancia. Sólo Practicar el Camino de Buda, seguir el Dharma, seguir las Instrucciones. La vida no es un asunto de opciones, operaciones, optimizaciones, análisis o personalismos... etc. No consiste en acertar. Primero Práctica-Realización, luego comprensión. Mi Maestro me dijo: Aabandona las diferencias y acabó la duda@.

KUSEN.

Todos sabemos que la clave de la liberación es el desapego del mundo, lo que significa que todo lo relativamente que abandonemos el mundo nos liberamos de sus ataduras.

Comprender esto es parecido a un primer despertar. Ahora que no hay obstáculo hay que poder ver. Despertar a oscuras es despertar pero nada se ve, es necesaria la luz. Desapegándonos, nuestra consciencia condicionable va quedando abierta, va vaciándose y quedando disponible para el presente tal y como aparezca.

El que no se desapega lo bastante, mejora, hace autoterapia, relajación, tranquilización, compensación del stress, hace cultura, exotismo, colecciona una experiencia más u otras cosas. Esto no es Zen genuino pero, se sepa o no se sepa, también es Buda. **Comprender nos aleja del sectarismo y nos hace tolerantes.** Todo el mundo visible es el cuerpo de Buda, toda la Sabiduría del Cosmos es la mente de Buda, **TODO ES PRÁCTICA DE BUDA PERO SÓLO PARA EL QUE PRACTICA.** Este es el Dharma.

KUSEN.

Insistiendo en el asunto del día pasado sobre la **tolerancia** se me ocurre que comprender la diversidad es tolerancia. **NO TODAS LAS HOJAS DE UN ÁRBOL SON IGUAL DE VERDES.** El problema visto en general es claro, no hay problema. Visto individualmente tampoco hay problema, excepto para el que

busca; sin embargo tiene el Camino, dónde está el problema?

Nos resulta difícil ser tolerantes con los más próximos, con los que más trato tenemos en el mundo y en la shanga. Proyectando nuestros deseos egoístas sobre ellos, hacemos juicios sobre su Práctica, juicios ambiciosos, con meta, "por su bien". La mayoría de los practicantes, no encuentran el Camino de Buda ni su zazen es genuino. Son simpatizantes, buscan algo eficaz contra su angustia, la tranquilización, el silencio, la envidia de las conversaciones, la compañía, lo distinto, puntos de vista integradores propios del Budismo que debería estudiarse en las escuelas como Acultura@. Ellos son seres sensibles tras la búsqueda de sí mismos expresándolo como su condición puede y comienzan por desear "su" salud, "su" tranquilidad, "su" integración, "su" idea de las cosas. No saben todavía que no hay nada suyo.

Buda se entretuvo en las plazas de los pueblos hablando del Dharma con el lenguaje de cada interlocutor. No nombraba el Dharma, hablaba de la vida, del sufrimiento, de cómo librarse de lo innecesario, de las limitaciones y la iluminación de la propia mente. **Buda no hablaba de Buda.** Los sectarios vienen después de los descubridores. Son los que sin discernir escogen y excluyen.

KUSEN.

MENJU, **la transmisión cara a cara**, directamente realizada es la original transmisión del Zen del Buda, maestro-discípulo. **A TRAVÉS DE LA MENTE Y EL CUERPO, DEL CIELO Y LA TIERRA SE ACTUALIZAN LOS BUDAS**, con su sonrisa, cuando come, silba, se enfada, expone el Dharma, toca, abraza, está sentado, ofrece el té, comparte su casa, su gente, su templo, trabaja, anda, duerme...Con todo su cuerpo-mente, transmite su experiencia de otro mundo, de MUGEN, que es este mismo mundo.

Intelectualizar toda esta comunicación es perderla. Valorarla y protegerla con la Práctica y el Agradecimiento, las postraciones y todo lo demás, es realizar actualizándola, la propia mente y la de otros, trascendiendo como dice Dogen, los propios huesos, con alegría ante nuestro rostro original.

Por lo tanto no se trata de ningún secreto, sino de la Práctica de la compañía o la asistencia continuada. Siguiendo la experiencia de otro y formando parte de ella, compartiéndola, a veces dándonos cuenta, a veces más allá de todo eso. Nada es casual.

KUSEN.

SHUKKE. "Renunciar al mundo".

La mente pensante se asusta cuando se trata de renunciar sobre todo a lo que agrada o gusta. Se ve como una especie de masoquismo penitente. Este es el pensamiento vulgar, el del sujeto no practicante. Su consciencia no ha comprendido que se trata de liberarse de la atadura de la dependencia de ello, de la domesticación por el palo, el miedo y el terrón de azúcar.

Tengamos presente que consciencia, funciones y uso del cuerpo-mente en términos Budistas, es el desarrollo ilimitado que tendiendo a la totalidad, se funde y unifica en las relaciones con todas las cosas. Esto es realizar el cuerpo y la mente de Buda. Por el contrario, depender de los objetivos, de las ideas de logro de la mente egocéntrica, es limitación, ceguera, ignorancia y sufrimiento: afirmar el mundo. Lo más importante es tener consciencia de ello. Sólo esto, es Despertar. Ser uno mismo consiste pues en **RELACIONARSE LIBREMENTE**, es decir, sin ideas de logro, con el mundo tal cual es, renunciando a toda idea preconcebida, imagen, deseo... etc. Esta consciencia liberada es nuestra verdadera consciencia y las percepciones y acciones consiguientes, nuestro verdadero Yo.

KUSEN.

Dice Dogen en el Shōbōgenzō "**LA SUPREMA ILUMINACIÓN Y LA RENUNCIA AL MUNDO SON SINÓNIMOS**; cuando la primera se actualiza, la renuncia al mundo está ocurriendo. Desaparecen el tiempo convencional y las ataduras. Esto es actualizar el Camino".

Aunque sólo sea por unos momentos, la experiencia de la Consciencia ilimitada, ha ocurrido abriéndose infinitamente la perspectiva.

Renunciar al mundo de la mente que desea, al deseo, es entrar en el verdadero mundo donde los deseos, los afectos, los sentimientos, no atan, no domestican. Caer en trampas y equivocarse forma parte del Camino. La condición humana es también su naturaleza? Tiene el perro la naturaleza de Buda? La contestación fué MU.

CAPITULO 4

COLECCIÓN DE TEISHO

Son lecciones, exposiciones, charlas, diálogos y debates que transcurren en la Shanga durante las Shessin, cenas y encuentros.

TEISHO

POR EL ZAZEN EXPERIMENTAMOS LA UNIDAD Y LA VARIEDAD. En la mente que piensa estas dos palabras parecen antagónicas; en la mente que no piensa no lo son. En el Zazen podemos observar la unidad y las manifestaciones de la unidad, la forma más allá del vacío y de la forma. El origen las descubre a través de Sunyata (Nada). En la nada todo es uno, en la nada viva que es el origen de todo, el cambio, la destrucción no es ni cambio ni destrucción.

Las manifestaciones de la forma y círculo de la vuelta al vacío, el surgimiento de nuevas formas ejemplifica la unidad de Sunyata, la unidad de la nada viva. Nada viva, origen, hacen posible que cada cosa tenga su propia naturaleza y de una manera no contradictoria procedan del mismo origen. No confundamos el empleo de palabras antagónicas con el antagonismo entre mente y corazón. La vía del Zen es una vía del corazón; no va en contra de la mente sino que la unifica. La Vía, nuestra Vía, es Vía sabia, precisamente por ser unificadora al neutralizar el Karma por neutralizar las diferencias, por hacerlas conscientes.

El Zazen nos permite caer en la cuenta de las desviaciones de la mente que piensa. Nos permite experimentar Sunyata, la Nada, la unidad, la forma, el vacío, la variedad. No se trata de obligarnos, de obligar a la mente pensante a practicar Sunyata, a practicar la Unidad. Las obligaciones mentales son limitadas; eso es intelectualizar el Zen. El Zen intelectualizado no es Zen. Desde la experiencia Zen, la experiencia de Unidad, no hay diferencias. En el origen todo es idéntico.

Podemos observar entonces desde esta lección de experiencia que siempre que hay diferencias, proceden del mismo lugar, no del origen, sino de nuestro yo, el constructor de diferencias.

El esfuerzo sólo es de coherencia, de coherencia entre la mente que piensa, la mente que ha comprendido la propia experiencia, la mente evolucionada, y la mente no evolucionada, la mente condicionada, infantil egocéntrica, rígida, miedosa. No confundamos esa mente con la mente evolucionada que se pone en la proyección de la práctica, con la práctica misma, con la experiencia misma. Si observamos la experiencia misma, ella nos guía. Observar por ejemplo que en ciertos momentos de nuestra existencia vivimos armónicamente, las relaciones son armónicas, las percepciones son armónicas.)Qué es la armonía?. "Las relaciones entre formas variadas, idénticas en el origen". Armonizar, es pues dejarse guiar por la propia experiencia, no pensar diferenciadamente.

Observemos si en nuestra vida hay momentos de mayor o menor duración en los que percibimos desde el corazón-espíritu que nada sobresale, que todo es unidad. Esa armonía entre las partes elimina el aspecto diferencial de las partes. Las partes no son partes, son manifestaciones del Uno. Si hay armonía, y esto cada corazón-espíritu lo reconoce, hay unidad.

Cuando actualizamos el recuerdo, cuando actualizamos el sentimiento de unidad y

estamos fuera de ella, (por eso la recordamos, si no, simplemente la actualizaríamos, la haríamos presente) no estamos fuera de esa unidad, pensamos, y en el pensamiento justo, la postura adecuada es la de la no diferencia con la unidad. Una vuelta al camino, sí puede ser un esfuerzo. La práctica de la unidad no puede ser un esfuerzo, porque tiene que ser armónica, tiene que estar desyoificada, no puede ser egocéntrica, no puede separar sino mantener lo que ya está unido. Las conductas de separación, las conductas de diferenciación de prácticas, de valoración de resultados, estableciendo diferencias entre unos y otros, son prácticas de ignorancia. Hemos de comprender que esa consciencia no es la consciencia. Si practicamos Zazen, si el Zen es nuestra guía, el comportamiento ha de ser discriminado por nuestra consciencia, observado, desyoificado. Tenemos que caer en la cuenta de dónde estamos en cada segundo, si tenemos dificultades, si nuestra etapa es de discriminación, de no comprensión, de no armonía entre el yo y la unidad. Ahí sí debe de haber un esfuerzo, si se comprende que debe haber un esfuerzo de adscripción, de vuelta al camino; por eso digo que hemos de observar si hay momentos o lapsos de tiempo de armonía en nuestro corazón-espíritu en nuestras relaciones. Una mente adscrita a la Experiencia cae en la cuenta de esto; de una manera natural revoluciona sus pensamientos y su conducta haciéndolos cada vez menos ignorantes, menos disarmónicos.

La recuperación de la mente que piensa, de la mente egoísta, ocurre en unos sujetos más súbita y velozmente que en otros. Como todos sabemos, esta dependencia, como toda dependencia se establece en los apegos. Las cosas que tienen, que siguen teniendo sentido; en esas en las cuales nos seguimos autoafirmando por miedo a su pérdida. El que piensa así no ha llegado a los límites posibles de su personalidad, la experiencia de la Nada, de Sunyata.

Los "hitos" de percepción profunda están a distintos niveles de intensidad. La iluminación madura, es progresiva, pero debe ser cultivada. Mucho nos es regalado, por ello nos sorprende, pero mucho debe ser trabajado, cultivado.

TEISHO

LA CONSCIENCIA ZEN, ES DECIR, LA CONSCIENCIA ORDINARIA, TIENE EL PODER DE DISOLVER, DE TRANSFORMAR LA CONSCIENCIA INSTITUCIONAL.

La identificación con nosotros mismos como nombres con la idea de que yo soy este, o yo soy esto, mi nombre, mi profesión, es descubierta como un engaño, como una exageración, como un papel. Tenemos la oportunidad de comprobar la presencia de esa consciencia en nosotros mismos repasando la impresión que nos produce de relatividad o no, la pronunciación de nuestro propio nombre, nuestro nombre institucional. Es posible que nos haga sonreír, es posible que no nos lo

podamos creer, es probable que lo veamos como un juego convencional y social. (Yo soy Juan, Pedro, Emilio, Luisa, Margarita, Pilar). Esa limitación aparece ante nuestros ojos en toda su dimensión caricaturesca y lo mismo podemos hacer con el resto de los nombres y las denominaciones, de los adjetivos, el lenguaje.

(Yo soy esta profesión, o esta función, padre, o hijo, o marido, o amante, o hermano). Hemos de observar que la referencia que antes sosteníamos con toda seguridad de un vocabulario aprendido para designar situaciones, personas, ocupaciones, ha sido transcendido, ya no existe esa identificación tan cerrada; el lenguaje ahora es un instrumento útil, práctico pero corto, limitado, insuficiente. Transcender el nombre, transcender la forma; transcendiendo el nombre se trasciende la forma; las cosas ya no son lo que parecen.)Por qué parecían esto y ahora no lo son?. Porque nuestra manera de percibirlo es distinta.

Al relativizar el nombre, relativizamos la traducción, la apariencia de las cosas, con lo cual nos vamos acercando al verdadero ser de las cosas, "las cosas tal y como son". Uno de los motivos por los que nos ponemos nombre es para identificarnos relativamente con un quehacer, con una práctica. (Yo soy el esfuerzo, la tensión por la práctica de la impermanencia, el espíritu del camino, la naturalidad, la vigilancia, el no miedo). Observemos el cambio, pero tampoco nos quedemos de nuevo en las formas, en la apariencia, en la cáscara. Tenemos de nuevo la oportunidad de comprobar hasta qué punto tratamos de realizar y realizamos nuestro nuevo nombre; hasta qué punto el vocabulario institucional ha sido transcendido en los hechos, en los sentimientos, en los pensamientos. Si hay posibilidades de incorporar el pensamiento al camino. Si hay oportunidades de verificación de la creencia.)Somos creyentes del Budismo, o unos practicantes de la Vía?.)Unificamos las creencias y la acción?.)Hasta qué punto y en qué grado?.

Así es como la mente institucional se va deslimitando, por un esfuerzo de atención. Este sería el cultivo.

Nos cuesta especialmente licuar la solidez del yo, flexibilizar la rigidez. Cada vez que nos cueste tenemos que caer en la cuenta de que es un trabajo completamente innecesario si se comprendió en su momento la vacuidad del yo. Es un ejercicio pero nada más. Es conveniente pero innecesario si se comprendió en su momento la vacuidad del propio yo, la vacuidad de los nombres, la vacuidad de toda denominación institucional.

Con esto no estoy yendo a favor ni en contra de lo institucional. Hablo de la mente individualizada, la mente de cada sujeto. Cada sujeto no es lo institucional, en el sentido de que no es su yo; sin embargo, su yo tiene más funciones dentro de un esquema general de comportamiento, especialmente el social, pero si nos fijamos un poco más veremos que el yo que no ha trascendido el yoísmo en sociedad, es insolidario, es igualmente egoísta, es igualmente rígido, cerrado, no está abierto, cada vez que se alegra de la alegría de los demás, o padece con su tristeza, más bien se aprovecha de la debilidad de los otros para progresar en lo que él llama

progresar en el camino egoísta de la acumulación, la rapiña, el oportunismo, etc; por lo tanto y esta sería la dimensión social del Budismo, la práctica del Zen mejora las relaciones de uno con uno mismo y por lo mismo las relaciones de uno mismo con los demás en el terreno social. Observemos esos aspectos en nosotros. Tratemos de ir más allá de las palabras, más allá del Karma, de lo explicable de las acciones y las reacciones y busquemos intuitivamente en impresiones no sensoriales, sino íntimas, la Causa de las causas, lo que sostiene todo eso. Observemos atentamente en nuestro interior, si está esa Causa de las causas, si podemos limpiar nuestra mente hasta el punto de ver con claridad la luz profunda, la luz de esa Causa de causas.

TEISHO

Hoy 8 de Diciembre se celebra el aniversario de la muerte del Buda. Su entrada al Nirvana.)Podemos identificarnos con su verdadera muerte?.)Con el significado de su verdadera muerte?)Con la muerte de su yo?. Esta es la pregunta que podríamos hacernos, y que nos contestase nuestra intimidad más profunda.)Podemos identificarnos igualmente con su vida?. Su muerte conduce a su vida. Su vida conduce a nuestra muerte y a nuestra vida. Al hecho posible de la **TRANSMISIÓN DE SU ILUMINACIÓN**; con su vida, con su vivir diario, cotidiano. Eso que llamamos Zen es la transmisión, su transmisión, la transmisión de todos los maestros, de todos los discípulos de la línea, en nuestro caso Soto, a través de generaciones y generaciones de esa genealogía que conduce de Buda a nosotros. La transmisión del Zen de espíritu a espíritu, el espíritu de la transmisión, la transmisión del espíritu. Intuitivamente logramos a veces comprender qué es la transmisión, qué es la transmisión del Dharma, qué es el logro de la consciencia ordinaria, del espíritu en la vida. La iniciación de años con la práctica-realización, hace posible ese intuitivo reconocimiento de la consciencia ordinaria. Ya que están ausentes los modelos de comportamiento donde la naturalidad deja fuera discriminaciones, donde es servicio al no yo, la liberación de la esclavitud permite percibir directamente la transmisión de la consciencia ordinaria, la ausencia de modelos, la soltura, la no demostración de nada explicable a partir de las palabras, por eso se hace de corazón a corazón, el contacto, la intimidad profunda de cada uno con sus hermanos practicantes, con su padre del Dharma. Con frecuencia señalo la importancia de atender la propia intimidad, sin prisas. La autoconsciencia, cuando hay apertura y disponibilidad, funciona sola y en esos casos es reconocible la consciencia ordinaria.

Debemos saber si las semillas han producido fruto. Pertenece al terreno del cultivo del Dharma y del Despertar, la iluminación progresiva, la que va profundizando más allá del tiempo, más allá de las explicaciones, la maduración del Dharma. Si

observamos lo que vamos aprendiendo veremos que hay una línea de continuidad. Las expresiones que señalan estados interiores, estados de espíritu que en días pasados comentaban la ausencia de sujeto KU, la ausencia de objeto KU, la ausencia de sujeto y objeto, SUNYATA, pero esta vez vivos. Comprobad el paralelismo con el movimiento de la personalidad, el desapego o el dejar caer, con la percepción de la Unidad, con la vivencia de la tolerancia, de la iluminación de esa impersonalidad que creciendo florece, permite vaciar ese yo, ver su muerte, ver su inexistencia, padecerle por motivos de mecánica acentuada. Observar la despreocupación, la aparición de esa consciencia ordinaria. Poner en línea esas vivencias, esta experiencia. Disponer del ojo que ve; un ojo que no neutraliza ninguna otra forma de visión.

Cada poco tiempo hemos de leer los votos del Bodhisattva para preguntarnos a nosotros mismos si seguimos en el mismo camino. Si no seguimos, si vamos más allá de las apariencias, si no vamos, si realmente tenemos interés por nosotros mismos más allá de cualquier objetivo, si estamos en condiciones o creamos las condiciones posibles para la percepción de la Consciencia ordinaria.

Estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo, hacer un cómputo de nuestras defensas, las que continúan de pie; hacer un cómputo de las áreas reservadas, de las áreas intocables y hacernos cargo de que si reservamos áreas de consciencia, limitamos nuestra propia experiencia. Si nos apegamos a puntos de vista personales el camino se debilita, nos distraemos, caricaturizarnos, sin darnos cuenta nos apoyamos en nuestro yo para justificar, justificar un camino debilitado, un camino ambivalente, un camino productivo, con objetivos. Aclarar la propia consciencia es vaciarla. Desentenderse de los obstáculos es peligroso. Esa despreocupación tiene que llegar de manera espontánea, no puede ser adoptada como una técnica de comportamiento porque estaríamos fabricando una nueva máscara. Y finalmente si somos coherentes, si esta coherencia tiene sentido práctico para nosotros, ha de darnos, permiso para mirar y para no mirar, para ver y para no ver, sin compulsiones, sin limitaciones reiteradas mantenidas a lo largo de meses o años; para ello hemos de aceptar riesgos; **AUMENTAR EL ESPACIO TRANSPARENTE Y DESCONOCIDO DEL "NO SÉ". (LIBERTAD!).**

Volviendo al principio, observemos si los conjuntos de modelos personalísimos se van sustituyendo o no por modelos más difíciles de reconocer, más integrados en el orden literario cósmico o filosófico cósmico. Es decir; que aparecen nuevas formas de autoengaño, y una vez reconocidas todos sabemos qué tenemos que hacer, sin apegos protagonísticos, sin mejorar, sino saliéndonos fuera de las esferas de lo calculable, adjetivable.

Ponemos atención a nuestra propia evolución. Las cosas siendo como son estarán unidas, serán interdependientes, y a veces asombrosamente lúcidas.

TEISHO

EN EL CAMINO DE LOS ELEFANTES HABÍA UNA PIEDRA, UN PEDRUSCO EN EL QUE FRECUENTEMENTE LOS ELEFANTES TROPEZABAN. LA MISMA NO ERA OBSTÁCULO PARA LAS ORUGAS.

Una explicación podría ser que las orugas no distinguían la piedra como obstáculo del resto del suelo. La piedra también era suelo, por lo tanto no había piedra.

Parece necesario distinguir dos etapas en el camino del Zen una vez más; la de la discriminación y la de la no discriminación. El elefante está en la primera, la oruga está en la segunda. La fe es dar un salto, un salto en el vacío, pero los seres humanos damos un salto desde el suelo en el espacio y en el tiempo histórico. Parón, parada, intento de cambio, tiempo y espacio son la clave para los seres humanos del salto, la potenciación del salto. El salto no tiene sentido. Las flores, los árboles y las rocas no conocen el Dharma, no comprenden el Dharma. Dar un salto en el vacío es una entrega en el "no saber" que viene de un "sí saber". Ese "no saber" no es lo mismo que el primer "no saber" por eso se hace necesaria la entrega; la entrega desde la fe, que es comprensión del tiempo y del espacio; la propia historia que es saber que no se sabe, que es saber lo que no es. Ir hacia un no saber que quizás sea saber. Esa fe por lo tanto está hecha de experiencia de lo que no es, de reflexión, de convicción del principiante que observa sus cambios, de voluntad, y de firmeza. Bhodaishin se produce como el espíritu del despertar, el espíritu de la fe.

Tenemos que inventarnos nombres que nos añadan actitudes que permitan pasar a la práctica, y una vez allí, la experiencia de la práctica haga innecesarios los nombres. Es indispensable querer, querer no ser lo que soy, sin saber que soy real. Es necesaria energía, firmeza, determinación, mente abierta, mente positiva, mente que busca, no para destruir, no para encontrar pedruscos, para distinguir inconvenientes. La mente que funciona así no está madura, no tiene consciencia de inmadurez, puede continuar su ensayo, su ensayo a su manera, su ensayo egocéntrico, su ensayo con causas y efectos, su ensayo kármico, el del sufrimiento. Cuando se está en condiciones de dar el salto, de hacer la primera entrega de uno mismo, gozamos de disponibilidad, hay un terreno vacío, un terreno explorable, pero como se tiene experiencia de ese vacío explorado, caemos en la cuenta de que en el espacio de nuestra consciencia hay restos, hay áreas de reserva, y ese es el momento de comprobar el propio espíritu, de comprobar que es imposible la entrega total sin la acción. La disponibilidad es una exploración pasiva, un espacio que se deja llenar de instrucciones, de prácticas; pero su finalidad no está en ser llenado, sino en ser revaciado, de morir para eso y para las reservas, de manera que el espacio de la consciencia quede completamente libre. En ese momento el practicante puede observar que es un simpatizante, que es un budista por simpatía, por afición, un amateur, un amator que nunca llega a amar, que nunca llega a ser

el amor mismo. Recordemos expresiones de maestros antiguos. "La última hoja de otoño" a qué hace referencia.

Conservando apegos se puede alcanzar cierto grado de lucidez, pero hay un momento en el que es necesario dar un nuevo salto. Al decir esto no hablo de un nuevo esfuerzo consciente, hablo de no detenerse, de dar lo que pide el Camino. No hablo de los cálculos sobre el dar, hablo de máxima atención. Cuando solamente nos queda el Zen, hemos de abandonar cualquier idea sobre el Zen. Cuando sólo queda el Zen la idea del despertar debe desaparecer. Ninguna, ninguna postura es mejor que otra. Cada cual ha de hacer lo que puede hacer. No podemos generalizar, por eso no podemos hacer juicios, sólo identificaciones, pero no nos autoengañemos.

El que observa el camino, y el camino es la vida cotidiana, es la experiencia de realidad desde el no egocentrismo, ve fácilmente sin pensar, cuál es el paso siguiente. No es distinto el reconocimiento del obstáculo, y la acción de dar el paso. En términos espirituales, de consciencia, no es distinto que dar el paso, el pie, el cuerpo, la pierna. Todo es uno, todo es idéntico. Observemos atentamente y reconoceremos con claridad nuestra posición. Repasemos los Kanji y observemos qué grado de profundidad, de penetración tiene nuestra consciencia. No practiquemos la soledad, el individualismo. Contrastemos, pidamos ayuda. Las zonas oscuras se seguirán apropiando del campo de la consciencia.

Si lo queremos hacer, si esa intuición, voluntad, convicción, las ponemos a funcionar, o permitimos que funcionen libremente, distinguiremos la vía sin personalismos, sin autoperpersonalismos ni heteroperpersonalismos. No "lo que yo quiero dar al Camino", es lo que el Camino pide en cada momento; lo que el Camino pide en cada momento es la práctica, la práctica-realización, es decir: Yo mismo. Lo que quiero o no quiero dar al camino es mi Yo. La imagen que ves en el espejo es tú imagen, pero esa imagen no eres tú.

Así me lo transmitió mi maestro, y así lo transmito yo.

TEISHO

Cuando un practicante descubre, percibe, la Nada original, ha percibido que la Iluminación es ilimitada; sin embargo, su consciencia relativa no comprende, por eso hablamos de etapas, especialmente dos; la de las discriminaciones, y la de la indiscriminación.

La ilimitación de la iluminación, dicho con palabras más modernas, el ensanchamiento de la consciencia, se va perfeccionando con la práctica.)Esta es perfectible?. (No! Lo que se va perfeccionando es la consciencia de iluminación, el contagio, la iluminación por parte de su consciencia original hacia la consciencia relativa: su pequeño yo. No hay un tiempo definido para esta gradual iluminación

que sigue a la iluminación brusca. La percepción es brusca, el cultivo gradual. Es la misma cosa, y hay un momento dentro de la etapa de las discriminaciones en el que todavía la razón interesada, ese pequeño yo, tiene algo que decir. Así como la percepción es absoluta, y no varía a lo largo de la vida de un sujeto, la identificación puede ser progresiva o regresiva, depende de que el sujeto esté aún en la etapa de las discriminaciones o no.

La relativa Iluminación, la relativa consciencia de Iluminación, la relativa consciencia de la percepción del origen, es influenciable por razonamientos, negativa y positivamente.

Cuando hablamos de volver la mente al Camino, es cuando la mente es positiva, ESHIN. Sin embargo, los momentos de negatividad, son explicables de muchas maneras y cada cual debe conocerlas, debe de aprender o haber aprendido a leer en su propia mente. Una de ellas la identificamos en las sutilezas de costumbre: "ya tengo bastante". **YA TENGO BASTANTE HABLA DE LIMITACIÓN, NO DE ILIMITACIÓN.** Es el que se conforma con la tranquilidad de la relajación, con la distracción o disuasión de sus problemas cotidianos, que le agobian y le hacen sufrir.

Es el que dice que ha aprendido lo suficiente como para poder seguir "viviendo": La vida es soportable, es traducible de otras maneras. Es el que dice que trabaja con más tranquilidad, con menos nerviosismo, que duerme mejor, que su estómago mejoró, que sus obsesiones y sus miedos han disminuido y se detiene y se fía de sus razonamientos, los obedece, depende de ellos, e interrumpe la Práctica. Esta autosuficiencia, o estos parones, que pueden durar días, minutos, o años, este sometimiento a las razones de la mente particular, personal, demuestran el dualismo, el dominio del dualismo, el mantenimiento de un estado dividido de la mente: una el yo, otra la iluminación, una el yo y lo otro, lo que no es mío. Recordemos que Buda fue sometido por Mara, la simbólica Mara, al sufrimiento de las elecciones, de la escucha de su propia imaginación, la imaginación que calcula. Si nuestra mente crea dualismo, no está en la época de la no discriminación. Si nuestra mente, que es sólo una vela en el comienzo del desván, ilumina algunas cosas referentes a la mente y al cuerpo, son valoradas como hechos finales de nuestra mente relativa, estamos cometiendo una grave equivocación. Esa velita que ilumina la quietud de los objetos y las situaciones, un segundo antes en la profundidad de la oscuridad, se autosatisface con poca cosa; esto no es la unidad, es ignorancia. El desván debe ser recorrido con la lámpara en la mano; es un desván ilimitado. Descubramos los rincones de nuestra mente engañosa; de esa mano que identifica sin contrastar, sin pedir ayuda, orgullosamente, con una autosuficiencia cuya procedencia conocemos.

En Budismo sabéis que no hay reglamentos dogmáticos, que no es mejor practicar que no practicar, que no es mejor una etapa que otra, que no es mejor depender de un yo, a liberarse de él. Esta ausencia de dogmas sitúa las cosas en lugar justo: la

mente de cada sujeto. Cada sujeto debe hacer aquello en lo cual crea, pero debe revisar sus creencias en beneficio de sí mismo y de los demás. Sí es imperativo, coherente, no perjudicarse a sí mismo y, por consiguiente, a otros; de manera que no se sostenga o se mantenga en un error estático, cristalizado. Toda posición paralítica es contraria a la vida; no confundamos actividad con movimiento. Podemos reconocer en nosotros mismos, y por lo tanto en los demás (porque todas las mentes relativas funcionan de la misma manera) que cuando nos perdemos en el camino, tenemos que aumentar la actividad, la ocupación. El vacío de no saber nos solivianta, nos inquieta, nos angustia, nos deprime, nos provoca pensamientos inquietantes, y esa misma mente se aturde aumentando la actividad, la ocupación con el exclusivo sentido de no sentirse insegura. Observemos el funcionamiento de nuestra mente, pero no creamos que el Zen es eso. El Zen no va en contra de la intelectualidad, pero no es su objetivo, por eso días pasados hablaba de ubicarse con honestidad, ubicar la propia práctica con honradez y esa honradez tiene que ver con adjetivaciones que nuestro yo comprende. Quizás no practiquemos el Soto-Zen y seamos solamente simpatizantes, gente que se aproxima, que busca, amateurs a distancia, sin firmeza o fuerza suficiente en su intuición, en su creencia en sí mismo, aunque lo desconozca.

Al ser más apropiado, más ajustado ese diagnóstico, producirá tranquilidad, y no como suele suceder a la consciencia, sentimiento de culpa, de insuficiencia por comparación a otro, por comparación a sus deseos. Investiguemos cómo nuestra mente hace dualismo de cualquier acontecimiento; cómo frecuentemente a lo más que llegamos es a oscilar entre los extremos sin penetrar en el camino del medio, sin perforar ese antagonismo superándolo, eliminando los extremos, entrando en el campo de la consciencia que no discrimina. El kusen es para escucharle o para comprenderle. En el mejor de los casos unas veces para escucharle, y otras para comprenderle. Pero aún hay un salto más que dar: ni para escucharle ni para comprenderle. Caigamos en la cuenta de que continuamos utilizando conceptos que corresponden a una vida pasada, conceptos útiles para trabajos mecánicos, pero no para dirigir nuestra vida ni para comprenderla. La comprensión, la reflexión conduce a una mejor o mayor práctica, no a anularla, no a sustituirla.

El KI-GA-TSUKU es un koan, no una afirmación racional. Podemos caer en la cuenta de la duda, de un extremo, otro extremo, de esta percepción más o menos profunda y de la otra podemos caer en la cuenta de que estamos cayendo en la cuenta, sólo eso, hasta que KI-GA-TSUKU desaparezca. No hay nada en lo que caer en la cuenta; eso es Pura Consciencia. Pero esas expresiones deben ser recorridas para que la percepción sea justa, y no atajar haciéndonos los listos y diciendo "si no hay nada de lo que caer en la cuenta, para qué hacer nada". Todo es práctica.

Recordemos el goroku de la cocina, y caeremos en la cuenta de que somos nosotros los que hemos de convertir cada lechuga en un cuerpo Búdico, cada renglón

escrito, cada golpe de escoba, cada conversación, en cuerpos de Buda, en manifestaciones del Buda que somos, no en obritas de teatro. Nadie puede hacerlo por nosotros. No lo escuchéis esto como un reproche. Al que le guste el teatro, que siga haciéndole, al que no le quede teatro por hacer, que no le haga.

Todos estamos ya iluminados desde el principio. Es decir, todos tenemos consciencia original, pero está oculta en el caparazón de la manera de ver del yo, de una manera egocéntrica. Comprobémoslo ahora mismo. Observemos cualquier molestia en el cuerpo, dolor, cansancio, y en vez de rechazarlo, identifiquémonos con ello, "soy dolor, soy cansancio, soy la molestia" sin calificaciones, "soy eso". Inmediatamente algo varía. Es como si el dolor fuese de otro. Si en ese estado de consciencia observamos la historia de nuestra vida, nos parecerá lo mismo; es dolorosa, pero como si fuera contada, le ha ocurrido a otro; es decir, aparece una grieta, una línea de indiferencia, una distancia. Esa expresión, "como si le hubiera ocurrido a otro" es el resultado de la distancia. Efectivamente le ha ocurrido a nuestro yo, a otro. Si percibimos esa distancia, (estamos! en otra consciencia. Persistir en esa consciencia es practicar en los hechos la ecuanimidad, el equilibrio; lo contrario de la histeria, el miedo del apasionamiento.

TEISHO

Hay un tiempo para ocuparse de uno mismo, para ocuparse de uno mismo según se piensa y se desea. También hay un tiempo para ocuparse de los demás. Y hay un tiempo para vaciarse de los demás y de uno mismo: ese es el tiempo de la Entrega al Dharma, de la determinación, de los sueños del Despertar, del Despertar. **ENTREGARSE AL DHARMA ES ENTREGARSE A LA VIDA. COMO FRASE NO TIENE SIGNIFICACIÓN ALGUNA; COMO EXPERIENCIA, RESPONDE A TODAS LAS PREGUNTAS.** Está bien ser simpatizante del Zen, pero hemos de reconocer el obstáculo que nos impide vivir y sin necesidad de comprender, sólo reconociéndole, es posible que la entrega a la realidad, al Dharma, sea para nosotros la gran oportunidad, porque,)Quiénes somos?. Si hemos "comprendido" la Nada del ser, no queda nada por hacer personalmente hablando y sin embargo todos los hechos personales no son incompatibles con el Dharma.)Cuál es la clave?. El que tenga dudas que profundice segundo a segundo hasta resolver el koan "raparse el pelo setenta veces al día". El Bodhisattva, cada cosa que hace, la hace guiado. No hacerla guiado es volver a lo personal y la guía es el Dharma. Todo en la Consciencia del Dharma. Todo en la función del Dharma.)Cómo funciona el Dharma?. Esa es la experiencia, esa es la comprobación. No valen opiniones, no valen sublimaciones, no valen artilugios; los de la astucia o los de la fuerza. Todo eso no son más que huidas, compensaciones, fenómenos vacíos, mecánica. Si la Iluminación es ilimitada, la guía es ilimitada, la función es

ilimitada. Y el pelo no se corta una vez al año.

Caigamos en la cuenta del poder del Espíritu, pero no para hacer exhibición y literatura. El poder del espíritu es acción directa, sentimiento directo, visión directa, tacto directo, madurez, maduración, libertad de acción, de pensamiento, de sentimiento. La visión sin incompatibilidades, sin oposición, sin personalización; esa es la Perla transmitida, la perla interiorizada, la Perla que cada uno es.

La mente kármica, positiva o negativa no tiene nada que ver con lo que estoy hablando. El Dharma no es Karma. En el Dharma no hay dependencias; sin embargo es Uno para todos. Las dependencias están en nuestra mente; proyecciones defensivas, fantasmas. Si eso no es descubierto, falta práctica. Continuamos siendo practicante. Si hacemos un Zazen egoísta, un Zazen de utilidad inmediata, por los resultados observados, apegándonos a ellos, dependemos del Zazen. Apegándonos a los resultados tenemos explicaciones para las cosas; ya no necesitamos experimentar. Interpretamos. Pero está bien ser simpatizantes del Dharma, del Zen, del Budismo, del Templo, de la Práctica. Hay un gran paso entre ser simpatizantes del Dharma, y ser el Dharma mismo. Llegados a un momento de la experiencia interior, la percepción del propio espíritu, el practicante se siente en una encrucijada. Cree que la entrega al Dharma es exigente y al continuar haciendo experimentos con las palabras, es atrapado y recula sin darse cuenta de que su mente pensante ha introducido las categorías, la mecánica del yo y lo mío. Cuando vemos las cosas más difíciles de lo que son, es que hemos olvidado la práctica, es decir: volvemos a ser tenderos. Uno de los grandes obstáculos de la percepción de uno mismo, (fijémonos en la expresión que es tan simple) está en creer que hay algo que comprender, algo que lograr, algo que conseguir. Así es como se empaña la fe del principiante. Observemos cómo la niebla desdibuja los objetos, cómo es pariente de la oscuridad, pero al mismo tiempo disminuyen los apegos. Para que no haya incompatibilidades el Dharma no aparece claro en los conceptos, no es identificable con el sol, con el día y el Karma con la noche. Cuando está más claro es al amanecer y al anochecer; ni noche ni día, ni día ni noche. Esa intuición flexible, indeterminada; esa educación y una sensibilidad que reconoce sin formas, que reconoce intimidades con más convicción que las demostraciones formales, es la mente Zen.

Cuando "todo es del mismo color" no hay ni sombras ni rincones.

TEISHO

"¿Tiene el perro la naturaleza de Buda?" Le preguntó un discípulo a un maestro. El maestro dijo: (MU! Nada.)¿Qué quiere decir ese Nada?)¿Qué expresaba ese maestro?)¿Qué clase de comprensión? En occidente hubiéramos contestado con una frase: "(No me líes!" "No intentes liarme")Habremos caído en la cuenta de cuál es

el lío?)De quién lía? MU es la realización del vacío del yo. Realizar el vacío del yo es caer en la cuenta, despertar a otro vacío. Si el yo está vacío, si todos son sobrepuestos, si son añadidos, si son condicionantes, si todo es nada, todo lo yoico es nada, pues cómo pensar, cómo actuar, cómo sentir; y ahí viene la equivocación, (de nuevo la pregunta). Si nos preguntamos sobre la vacuidad del yo, caemos en la trampa de nuevo. Es la práctica misma quien nos enseña a unificar la acción, el sentimiento, el pensamiento, la relación, la interrelación, la interdependencia con todas las cosas. **LA REALIDAD NO ES EL RESULTADO DE UN BUEN PENSAMIENTO, DE UN PENSAMIENTO ACERTADO.** Toda la realidad es MU. No hay realidad, la verdadera realidad. Los pájaros no tienen nombre, los árboles no tienen nombre, los ríos no tienen nombre, y funcionan. MU es la negación a la realidad del yo. Con eso queda eliminada para siempre, una vez que es comprendida, la pseudo-realidad, la ilusión del yo. Sin embargo muchos practicantes, recientemente percibida tal irrealidad, vuelven a hacerse preguntas, vuelven a confundirse, a ofuscarse. La verdad se percibe sólo una vez, no dos veces, o tres veces, o quince veces, (Una!. Se percibe una porque no se percibió, pero una vez percibida no se puede volver al estado anterior de no percepción. Tenemos que reflexionar sobre eso. Pretender la estabilidad de la Unidad por ejemplo, es otra ilusión, otro pseudo-problema. Con la percepción de la irrealidad del yo, la estructura de la personalidad, de la percepción del mundo y de uno mismo, es otra. Otra cosa es que caigamos en la cuenta de que es otra, que nos demos tiempo para reflexionar y observar cuál es el resultado de esa percepción tan esencial, tan fundamental; y lo que suele ocurrir es que no nos damos tiempo; ya pretendemos el siguiente escalón y no hemos experimentado el primero. Eliminada la subjetividad, ahora hay que eliminar la objetividad. No dualismo: ni subjetividad, ni objetividad. Los pájaros no tienen nombre, ni nombre bonito ni nombre feo, ni nombre de árbol, ni nombre de río. No hay confusión posible si no hay nombre, si no hay pregunta: y funciona. Lo que pretendemos es vivir, no pensar en la vida. Por lo tanto no reiteremos por vía mecánica, no dejemos que se poseione de nuestro vivir la misma mecánica de la ignorancia, porque ya no hay disculpa, porque no es ignorante el que ha comprendido la vacuidad del yo.)Qué clase de juego es ese?)Qué máscaras sostiene?. Algunos notan que a partir de ese momento están más tranquilos.)Cómo no van a estarlo?. Pero no comprenden por qué, y es necesario realizar un nuevo trabajo. Ni subjetividad, ni objetividad. Más allá de todo eso y eso es MU. El vacío que deja el fenómeno, como fenómeno subjetivo era inexistente, es igualmente inexistente, el vacío que deja el fenómeno objetivo. El vacío del yo y el vacío del fenómeno son dos fenómenos vacíos, inexistentes, pero gracias a ellos y una práctica desinteresada, sin objetivo, podemos llegar a Sunyata, el verdadero Vacío, el gran Vacío, el Vacío vivo, el Vacío original, y ahí descubrir nuestra Propia Naturaleza común a todos los seres, pero específica e individual.)Qué quiero decir con específica e individual?. Con consciencia de uno

mismo, y especifica porque la naturaleza del hombre no es la misma, aunque el origen sea idéntico de la de los otros seres, porque habiendo llegado a Sunyata hay que volver, hay que volver a recuperar todo lo que la existencia fue de cumplimiento, de realización de la consciencia en su primera, segunda o tercera etapa, o quinta. Es decir: hemos de recuperar aquella consciencia individual, pero sin dueño. Nombres, conceptos, colores y formas, en una estructura renovada, una nueva personalidad.)Qué ocurre que después de percibir el vacío del yo, no nos entregamos al Dharma? Hemos de preguntárnoslo.)Por qué unas falsas resistencias después de la comprensión?)Qué justificación tienen los temores?)Cuál es el sentido de la vida? Hemos de respondernos y descubrir que es fantasmal todo eso, que son pseudo-preguntas y estamos perdiendo de vivir. Si observamos con gran atención, veremos en nuestro interior que después de percibir esas tres clases de vacío, no queda sitio donde ir, ninguna meta yoica que conseguir, ninguna falsa satisfacción y en lugar de deprimirnos percibimos una nueva dimensión.

KUNIN: la despreocupación, la tranquila despreocupación, el equilibrio, la ecuanimidad. Y MUNEN: una mente ancha, ilimitada, confiada y no discriminativa; pero si esto nos produjera algún temor, si imaginamos de nuevo una extraña vida, no tenemos más que ser coherentes, recorrerlo, pedir ayuda, y porque uno tiene justificación, algún miedo, prejuicios, temor, angustia y toda esa serie de ingredientes que son defensas ante nada, son defensas ante fantasmas producidos por falsas imaginaciones. MU-KU, SUNYATA, KUNIN, KUNEN. No busquemos más allá de un metro. Es posible que tengamos todos los ingredientes, pero la ambición, la precipitación, es posible que nos lo oculten. Recordemos: el camino está bajo nuestros pies. Buda es lo que estamos pisando, no hay que ir muy lejos, sólo abrir los ojos del corazón. Sinceridad, generosidad y atención.

Sinceridad: afición a lo verdadero nacida de la experiencia. Palpar y percibir que lo falso es incomparable con lo verdadero, aún sin saber distinguir con razones tiene otro sabor. Generosidad: capacidad para soltar, para abrir las manos, la mente, el corazón. Aflojar: flexibilizar, espacio disponible en la consciencia, no acumular, no sobreponer, aclarar, transparentar, soltura, agilidad, frescura. Atención: capacidad de concentrar todas las clases de fuerza en un mínimo espacio, intensidad y duración. Todo lo demás son apariencias, tempestades de verano, máscaras, ignorancia.

Todo cuanto digo, observemos que se realiza en el Zazen, en el Zazen justo.

La educación Zen es larga. Digo la educación Zen, la percepción Zen. Se trata de desarrollar la intuición, la intuición sin razones, sin motivos, sin demostraciones, muchas veces sin palabras. Desde ese punto de vista es por lo que al Zen se le conoce a veces por la práctica silenciosa. El autoconocimiento.

TEISHO

Cuando nos damos cuenta de que nuestra vida es la vida de Buda, hoy el día no transcurre en vano; en vano quiere decir en ese campo de lo personal. En ese momento nos surgen las inquietas búsquedas de lo placentero o las quejas de las desilusiones. En esa situación se manifiestan los actos de un Buda. Ese es el camino. El Bodhisattva está ocupado en eso. Todo cuanto hace va en esa dirección. Al ser consciente de su propia mente es consciente de la mente de los demás, al ser consciente de su mente, se libera de ella y se libera de su ignorancia y al mismo tiempo se libera de la ignorancia de los demás, de la estupidez propia y de la estupidez ajena. Cada vez que vivimos así, sin consciencia intelectual de estar así viviendo, estamos en la Tierra Pura. **CUANDO LA MENTE HA COMPRENDIDO QUE ELLA MISMA ES BUDA, SE DETIENE, DESCANSA DE LA BÚSQUEDA.** El descanso de la búsqueda, de cualquier búsqueda es la paz, el Nirvana; pero Nirvana es opuesto a Samsara, luego es el Samsara. El Samsara es el Nirvana. La vida del Bodhisattva oscila entre una y otra orilla. Nada en zig-zag. Esto le permite la ayuda a los otros. El Bodhisattva no pretende la perfección, el Nirvana estable, eterno, que se mantiene en el tiempo; sólo estar entre la gente, ayudar a la vida mientras haya un sólo ser sensible enajenado, separado, lejano por su ignorancia. El Bodhisattva se mantiene presente, ágil, flexible, receptivo. No hay contradicción, es la misma cosa, cosa propia de seres humanos, entonces la vida religiosa consiste en que el uso de las cosas es un uso espiritual. La vida espiritual es hacer de cada acto algo más que cosas, mucho más que un uso discriminado o indiscriminado de las cosas. Dice el Goroku: "Cuando recoges las tejas rotas, son de oro". Ir más allá del uso egocéntrico y de cualquier otro uso adjetivado; el uso amoroso, el uso pragmático, el uso idealista, el uso nihilista, más allá de cualquier concepción mental, personal. Por lo tanto el Bodhisattva ve, es capaz de ver más allá de la apariencia de las cosas y utilizándolas desde su propia espiritualidad, unificándose con ellas más allá del uso egocéntrico, trasciende su propia mente y realiza la mente de Buda. Comprendido esto, la enseñanza del maestro Narita de "saborear el origen", adquiere una lucidez y una brillantez de gran simplicidad y profundidad. Saborear el origen es apreciar, saborear las diferencias, lo que muchas veces es reconocido como la Variedad del Uno. El Bodhisattva escucha la teoría para la práctica. Convierte en práctica-realización la teoría, estudia su progreso espiritual y estudiar el progreso espiritual es usar todo cuanto tiene, no dejar nada fuera, observar cómo progresa su mente en la comprensión del Dharma, del sentimiento. La ley de la enseñanza y de la realización. El Tricaya. Los actos unificados; pensamiento, sentimiento, y acción espirituales, están completamente identificados con la realidad mundo, según aquel Goroku: "La luna se refleja en el charco que deja la pisada del caballo". Las verdades por las nubes son incompletas. La satisfacción, el placer que nos da

escuchar, predicar el Dharma, libera sólo el oído, y es toda nuestra totalidad la que ha de realizarse, no una parte. Según lo dicho el Bodhisattva observa su mente, observa su progresión, que es progresión espiritual, consciencia e inconsciencia, qué proporciones de paz observa en su vida actual, qué grados de búsqueda han desaparecido, las búsquedas inquietas, de nuevos objetivos, repeticiones, hasta que punto han desaparecido miedos, angustias, previsiones y pretensiones de falsas seguridades, hasta qué punto observa escalonamiento en el descenso a la profundidad. Debe comparar su manera de sentirse hoy con la manera en la que se sentía hace un año, hace dos, hace tres, hace diez. Cuando el Bodhisattva es consciente de su progreso, su mente liberada le empuja inconscientemente a la percepción de los siguientes pasos. Lo que oye es reconocido. Cuando escucha el Dharma sabe que es suyo, que es él mismo. Esta progresión que los viejos maestros llamaban la "maduración en el vientre sagrado", es una mezcla de desapego progresivo, una mezcla de observación del apagamiento de las pasiones, de los padeceres, de las pasiones instintivas, sociales, psicológicas, las mitologías, símbolos propios de la mente institucional. Esta liberación progresiva es la "maduración en el vientre sagrado". Es la Shanga. Os animo a la seriedad en el estudio continuo de la propia mente. A ver hasta qué punto esa intuición que no depende de causas, que tiene que ver con la Causa de las causas y esa consciencia racional, han evolucionado y comprendemos algo de lo comprensible del Dharma y después de comprenderlo lo expresamos, lo manifestamos por el habla, por el acto, por el reconocimiento, por la donación, por la escritura lo comunicamos y buscamos la certificación de los que van delante de nosotros. Lo contrario es vagancia, abandono con minúscula. Recordemos que el Zen comienza un paso más allá de donde termina el palo encebado. Que con esfuerzo, con resbalones, con golpes, con caídas, con vueltas a empezar, terminar, allí donde no hay apoyo, donde ya no funcionan los instrumentos habituales de la fuerza, la astucia, la estrategia, la máscara, donde nos encontramos frente a nosotros mismos sin saber quienes somos, porque una vez que hemos recorrido ese espacio transparente hemos de volver al mundo, a nuestra personalidad, a las relaciones, a manifestar o manifestando lo sagrado de esa experiencia, la nueva capacidad espiritual, el uso de las cosas, las situaciones y las personas, más allá de la forma y del vacío, de manera que saboreando las diferencias que antes constituían el conflicto, ahora son beatitud, paz, estabilidad, libre omnisciencia, amabilidad. Siempre estaremos enfrentados a nosotros mismos en cuanto a nuestra práctica.

Triste es pensar en una ceguera por la que no nos veamos actuar falsamente. Profundicemos en esa espiritualización de nuestros actos. Enfatizamos el aspecto acción, como la manifestación del Buda que somos. Observemos desde la acción así realizada, cómo son, cuáles son nuestras emociones y sentimientos. Quizá por ahí, descubramos nuestro verdadero Ser, nuestra verdadera y auténtica personalidad. Ir y volver, ir y volver constantemente.

TEISHO

ZAN-SHIN. ESTADO DE ALERTA. EL ESTADO DE ALERTA NO DEBE SER CONFUNDIDO CON LA MENTE EN BLANCO. Zan-Shin se establece primero como máxima atención en la observación de nuestro yo sin buscarlo, sin intención. La primera vez lo observamos repitiéndose, las primeras veces las observamos observándolas. Zan-Shin, vigilancia, es la recuperación de todo el campo de consciencia, la Consciencia Espejo en la que puede reflejarse cualquier sensación, cualquier imagen, cualquier forma, cualquier fenómeno sin modificarle, vacío, el vacío activo, perceptivo, receptivo. Si seguimos con atención el proceso de Zan-Shin observaremos su gran relación con la Libertad y Mushotoku. La Consciencia Espejo es una consciencia libre, liberada, liberada de las entradas del ego, de las interrupciones del ego, del ego como obstáculo, es decir como personificación, como deformación producida por los propios intereses, las ideas preconcebidas, los miedos, los prejuicios, las proyecciones. En resumen: por las ideas sobre el pasado, el presente y el futuro. Insisto en el presente. El presente también puede estar contaminado por nuestro ego, por lo tanto cuando la consciencia está limpia, clara, es decir vacía, disponible, no hay meta, no hay objetivo, no hay búsqueda. Cuando ocurre así, no sólo la mente está liberada, sino cada sentido. Ahora observemos cómo continúa la evolución, cuando antes en el Budismo se veía a la mente como a la gran ladrona de las sensaciones, la apropiadora, la utilizadora, la manipuladora de los sentidos, traductora de la información, ahora vemos a la mente Hishiryō, Mushotoku, y a los sentidos como "los caballos que tiran del carro" es decir, a esa mente vacía llegan las impresiones, las sensaciones de cada sentido liberado, y se invierte el proceso, la relación de sensaciones, la conjunción de sensaciones liberadas ilumina la mente; dicho de otra manera, una Mente Iluminada es la que recibe sin obstáculos las sensaciones que proceden de los sentidos ya liberados. Los maestros chinos lo llamaban "las seis facultades extraordinarias," entrar en el mundo de la forma sin ser modificado por la forma, en el mundo del sonido sin ser modificado por el sonido, en el del sabor, en el del olor, en el de la sensación táctil, y en el mundo de los fenómenos sin ser trastornados, confundidos por los fenómenos. Es fácil, aunque todo principiante lo sabe, que la confusión procede de la falsa fusión, de la mezcla del yo y el no yo, del predominio de los intereses y las categorías personales sobre la propia consciencia o la propia naturaleza. El Zen propone colocar en su sitio la relatividad, equilibrar la subjetividad, moderar la sensualidad, es decir, sanear las costumbres, sanear las polaridades, las exageraciones, pero ese saneamiento no es posible desde el propio yo. A todo el mundo le parece aceptable, razonable, eso de sanear, de equilibrar, de apaciguar, pero no sabe cómo hacerlo si no es a base de

represiones. Desde el punto de vista Zen no hay represión, sino comprensión, experiencia de la totalidad, de lo absoluto, y esa simple experiencia es la que modera las relatividades. Poner en su sitio quiere decir que esas absolutizaciones de lo relativo propuestas por el yo que es el gran absolutizador quedan relativizadas. No hay más absoluto que lo absolutamente percibido más allá de la forma y del vacío, máximamente convincente y de una manera espontánea y libre, estado de libertad por lo tanto, sin coger nada ni dejar nada, el equilibrio se establece por sí mismo. El ejemplo más sencillo de equidad, de equilibrio, de apaciguamiento le tenemos a la mano como experiencia cotidiana de Seshines, formando parte de los primeros pasos de la experiencia consciente. Cada vez que nos mandan, nos dan instrucciones para cualquier cosa y no nos resistimos, estamos en las condiciones justas para percibir la libertad, la agilidad mental. Cuando observamos resistencias, razonamientos a la contra o a favor observaremos que nuestra consciencia está ocupada y no podemos percibir la frescura de nuestra propia mente. Esa mente fresca es una mente libre. En la vida cotidiana lo mismo, en la situación más embarullada, liosa, o desagradable, si nuestra mente se coloca en la absoluta vacuidad, los fenómenos no pueden confundirnos. La realidad es el gesto, el quehacer, el olor, el sabor, el tacto, la visión, el hecho de ver, oler, tocar, etc, incluso pensar más allá de las personalizaciones, más allá de la aversión y el rechazo, así como más allá de la aceptación o la aprobación. Este es uno de los motivos por los que hemos de adiestrarnos en la agilidad, refugiarnos en un segundo en nuestra propia Budeidad, en un solo segundo, en menos, antes incluso de que aparezcan pensamientos, imposibilitando la continuidad de estos pensamientos egocéntricos, por supuesto.

Hemos de hacer Zazen sentados, de pie, echados, andando, Zazen de día, Zazen de noche, en las dos situaciones; digo dos como ejemplo extremos, antagónicas. Cuando nuestro yo está bien y cuando nuestro yo está mal. Cuando influidos por nuestro yo estamos tristes y cuando estamos alegres. Cuando hemos perdido, cuando hemos ganado. Experimentar el más allá de estas situaciones, salirse del tiempo tanto pasado como futuro como presente, libertad, despreocupación de nuevo no como concepto, sino como resultado de la experiencia, de la centración en el centro, en la Causa de las causas, en el propio origen. Cada vez que lo experimentamos así somos Buda, estamos en la propia Budeidad, en la propia Talidad.

Por todo lo dicho las seis facultades extraordinarias de los maestros chinos, tienen de extraordinarias solamente nuestra inexperiencia de ellas. No son extraordinarias fuera de lo normal sino dentro de lo normal, debido a que lo vulgar es lo ordinario, el estado de esclavitud es lo ordinario. Sólo desde este punto de vista, esa liberación de los sentidos y de la mente es extraordinaria. Lo extraordinario entonces es lo ordinario, la clave de la Transmisión del Zen, la Consciencia Ordinaria.

TEISHO

TODOS NOSOTROS HEMOS PERCIBIDO UN INHABITUAL ESTADO DE CONSCIENCIA A PARTIR DEL CUARTO DE HORA O VEINTE MINUTOS DEL ZAZEN. Caigamos en la cuenta, KI-GA-TSUKU, de los matices de ese estado de consciencia. La percepción del cuerpo, de nuestro cuerpo, es distinta. El dolor se percibe incluso agradablemente. La rigidez de los músculos, de los músculos de diez minutos antes puede incluso seguir existiendo su dureza, y sin embargo coexiste con una especie de suavidad. Esa mente que percibe el cuerpo también ha variado. Si piensa en uno de los problemas que cada sujeto pueda tener, le percibe como con sordina, distanciado y sin las tintas trágicas de la vigilia vulgar. Podríamos continuar describiendo este estado de consciencia casi interminablemente en sus distintos matices y en las consecuencias sobre nuestra habitual, cotidiana manera de pensar, vulgar manera de pensar. Ese es un trabajo que debe hacer cada practicante, pero lo que interesa en este momento es caer primero en la cuenta de que hay un estado de consciencia distinto del vulgar, donde no hay el grado de identificación tan importante con las causas de nuestro sufrimiento. Recuerdo Buda; la disminución del sufrimiento. Mirémoslo desde un punto de vista corrientemente conocido como práctico. Si esto es así, la deducción es muy sencilla. Si mantenemos cuanto más tiempo ese estado de consciencia, nuestros sufrimientos se verán relativizados proporcionalmente, así de sencillo, incluso puede llegar el momento en que esa disminución del sufrimiento sea natural, no hay que pensar en ello ni hacer ningún esfuerzo por mantener ese estado de consciencia que se instala como un estado de consciencia normal. Por lo tanto la percepción de uno mismo es subjetiva, somos sujetos, nunca podremos llegar a ser objetos. Cuando nos vemos a nosotros mismos como solidificados en nuestro yo, entonces nos estamos objetivando y así es como sufrimos. Me explico mejor: El objeto objetiviza, el sujeto subjetiviza, pero hay grados distintos de la subjetivación o subjetividad (en el verdadero yo, es el objeto el que subjetiviza. Sujeto y objeto desaparecen. Unidad). El grado de subjetivación exagerada, es la del enfermo mental, psiquiátrico, el loco cuyo mundo personal está subjetivizado de tal manera que no coinciden ni siquiera los puntos más gruesos, más fácilmente reconocibles por los demás o por la sociedad. En el medio estamos todos los yoes, neuróticos, paranoides, no ya paranoicos, sino paranoides con una tendencia a la subjetivación de nuestros asuntos hasta el punto que subrayamos inconscientemente y a través de nuestros sistemas de defensa que nos aíslan de la realidad, subjetivamos nuestros problemas y sufrimientos, y aquí hay una graduación inmensa, el gris es interminable, más claro, más oscuro, más neuróticos, menos neuróticos,)en

función de qué?: De un grado de subjetivación o subjetividad mínimo, que es lo mismo que decir, de un alto grado de comunicación con la totalidad; es decir, cuanto más abierta está la mente a la comunicación con todas las cosas, estos seres sensibles participan más de la realidad, y relativizan más sus subjetivos sufrimientos o motivos de sufrimiento. A la inversa, cuanto más cerrados, solidificados, e identificados con su exclusiva manera de ver las cosas, más enloquecidos están, más enajenados, es decir, en lo ajeno que es lo propio, puesto que no existe nada fuera de ellos que no sea más que un medio. En resumen: La disminución del sufrimiento puede ser conseguida a través del Zazen por ensanchamiento de nuestra consciencia, un ensanchamiento que es perceptible por cada uno de nosotros observando como percibe su propio cuerpo, su propia mente, sus propios problemas, en razón directa del grado de práctica y de inundación de su vida cotidiana por el mismo sistema. Podríamos llamar a este sistema el sistema de normalización, ya que hemos empleado un enfoque práctico, utilitarista. Sin embargo observemos lo siguiente: en la medida en que ese sistema práctico y utilitarista dirija nuestro Zazen, la intención de ganancia, hemos reducido sin darnos cuenta el campo de nuestra consciencia liberada. Una parte de esa consciencia está comprometida por el deseo, el deseo de conseguir sufrir menos. Deducción lógica y sencilla: Si nos despreocupamos del objetivo, si nos desapegamos de nuestras propias ideas, momentáneamente, es decir, en el momento del Zazen, nuestra consciencia como disponibilidad será ilimitada. Si comprobamos esa ilimitación ya no tendremos necesidad de depender de esa búsqueda porque se habrá conseguido sin un tipo de esfuerzo formalizado por el deseo. A eso lo llamamos el no esfuerzo, el esfuerzo sin contenido, lo mismo que decimos que el Zazen es sin pensamiento. Todo lo que entraña lucha, objetivo, consecución, categorización, peso o medida, disminuye las posibilidades de ensanchamiento de la consciencia y por lo tanto de percepción de nosotros mismos y del entorno. A través del Zazen, dicen los viejos maestros, nos ponemos en contacto con el Universo. Nuestro propio origen es todo el origen, el mismo origen de todo. Esa creencia puede ser sentida y percibida con la condición de que no sea buscada, sólo vivida y eso modifica la totalidad de nuestras percepciones en el sentido de la disminución del sufrimiento y la aparición de una serie de facultades oscurecidas por el egoísmo, es decir, por la limitación de nuestra consciencia. Recursos y facultades de percepción normales, corrientes, que sólo pueden ser llamadas extraordinarias porque han estado ausentes de nuestra percepción cotidiana, de nuestra experiencia de nosotros mismos como consciencia, como consciencia vulgar. Resumiendo de nuevo: el que crea que por tener un sentido práctico y utilitario, va a conseguir más, está equivocado, va a conseguir menos. Recordemos que cuando nos identificamos con una idea, dejamos todas las demás fuera.)No sería más inteligente hacer compatibles, abiertas, y quizás informúladas nuestras ideas, y contemplar por lo tanto las posibilidades de libertad, de transparencia de

nuestra consciencia?. No nos encerremos en afirmaciones taxativas. Recordemos que son siempre defensas, y por lo dicho recordemos que las defensas reducen el campo de consciencia. Si queremos solventar nuestros problemas no es cerrándonos como lo haremos, sino abriéndonos.

TEISHO

Sólo hay contradicción en el yo, entre lo positivo y lo negativo, la pérdida y la ganancia. La duda manifiesta la incertidumbre y la elección. Cuando no hay guía la acción es un riesgo inútil. Cualquiera de los dos extremos es erróneo. Cuando sabemos esto nos detenemos, nos paramos, la duda se hace paralizadora. La impotencia de incertidumbre produce angustia, sin embargo la creencia en el espíritu hace que andemos.

SOLTAR EL YO ES SOLTAR LA PRESA, ABANDONARSE. CUANDO LA PRESA SE ABANDONA APARECE LA DISPONIBILIDAD. El yo en su afán ambicioso, también busca el Dharma, contradictoriamente y según su lógica, para apropiarse de él, o para asociarse a él; así funciona el pensamiento dualista. En su sistema está su perdición. Desde un nivel de consciencia no conceptual, no hay contradicción. Cuando el yo pretende el espíritu, el yo se vacía, desaparece; desaparece porque se invierte en una práctica sin contenido, una práctica que no es propicia a la posesión, no tiene forma. Hemos de aprender a manejar a nuestro yo para que se transforme en sólo consciencia. La experiencia de la duda, y la experiencia de perforar esa duda, de ir más allá de la parálisis, de la contradicción, de la elección, es una experiencia útil para el Camino, es la experiencia de la paradoja. Los viejos maestros confunden al principiante una y otra vez afirmando una cosa y la contraria. Dicen ni palabras ni letras. Inmediatamente hay que estudiar los sutras. El que no comprende dice que eso es contradictorio, "el maestro está loco, no sabe lo que dice", se marcha, con lo cual demuestra su incapacidad de trascender la duda, con lo cual demuestra su ignorancia, no se expone, no quiere cambiar, teme perder, pero Buda nos dice, "Sed vuestra propia lámpara." Id más allá de la contradicciones, y para ello hemos de seguir al que va delante. Otro ejemplo frecuente; a quien las normas o reglas del Templo le resultan ataduras no ha comprendido aún nada. En el Templo se estudia la Vía, uno se estudia a sí mismo en la atadura, en el apego, y se entrena en el desapego. Esta flexibilidad llega a ser control, autodominio, ecuanimidad, paz, sabiduría, libertad, que son expresiones de la Propia Naturaleza. Esta sucesión o evolución, corresponde al cultivo del Dharma, al cultivo del espíritu y es progresivo. De la creencia en el espíritu a la experiencia espiritual sólo hay un paso, pero es un paso sin apoyos, de disponibilidad y libertad supremas. Aunque la percepción esencial sea súbita, el cultivo y la maduración necesitan tiempo y esfuerzo hasta hacerse naturales,

espontáneos.

Observemos atentamente cada paso en el entrenamiento de "mirar en la propia mente."

TEISHO

Intelectualizar la experiencia o exagerar en la observación y dominio del yo, constituye un error analítico, racionalista, aunque se haga de manera inconsciente. Esto quiere decir que psicologizar el Zen, reduce la profundidad de la experiencia genuina, debido a que en lo que se profundiza, es en el conocimiento del yo y por lo mismo en su fortalecimiento. Más allá de estas disquisiciones podemos verlo con claridad diciéndolo así simplemente:)Hay disponibilidad para el desapego? Es decir:)Realmente el sujeto tiene ya tal experiencia de sus pasiones y de los padeceres, cuya experiencia implica que desea liberarse de pasiones y sufrimientos?. El Budismo como cultura nos da la posibilidad, o dispone de enfoques básicos, razonables, como para afirmar que por Condición humana es un estado de esclavitud, por su Naturaleza es de libertad, pudiendo llegar a seres humanos cuando transcendemos ambos conceptos en una práctica llamada Zen. Por un lado podemos comprender razonablemente, por otro lado podemos experimentar. Esta forma intermedia podría ser vista como un intento de moderar la pasiones, o liberarlas de tanto condicionamiento, liberarlas del egoísmo deformante. Esta vía media, es la Bodhisattvica Mahayana y expresa bien la inclusión de los extremos; ni esclavitud de la ignorancia, ni abstracción en la pura naturaleza. **PERO EN LA PRÁCTICA QUE VA MÁS ALLÁ DE LOS CONCEPTOS, LA REALIZACIÓN DEL BODHISATTVA ES LA MODERACIÓN, NO LA DESTRUCCIÓN DEL YO.** La transformación del campo de la consciencia secuestrado por el egoísmo sin perder la percepción de individualidad. Cualquier discusión a propósito de este tema es imposible mantenerla desde una ausencia de experiencia profunda y es a lo que me refería al principio. "Intentar comprender intelectualizando no es Zen". Comprender sin experimentar no es comprender. Comprender experimentando es comprender. Comprender sin comprender es Zen.

TEISHO

La mente que no busca. **CUANDO LA MENTE ABANDONA LA BÚSQUEDA, ES LA VERDADERA MENTE, LA VERDADERA CONSCIENCIA.** Esa mente es Buda. MUSHOGO: no buscar el Satori.

Algunos dicen que echo broncas. Descubriré el secreto: cuando a una persona adulta se le echa una bronca, su nivel de consciencia aumenta, está más atenta. Se

trata de estar máximamente atentos para percibir lo que ya está en nosotros. Observemos el Zazen. Profundizar en la propia mente es identificar las franjas de percepción. Percibimos la franja de los pensamientos, con ellos escenas, sentimientos, deseos; abandonamos esa franja, la dejamos pasar como pasan las nubes en el cielo y observamos el fondo. En el fondo desaparece la forma, el cielo está limpio, hay nada. Cuando esa nada percibida como ausencia de forma es traspasada, perdemos la consciencia, entramos en Samadhi, vacío, no ausencia de forma sino vacío, no tenemos consciencia, pero más allá del vacío y de la forma hay una nueva dimensión, una percepción rara para el no practicante, pero el practicante la reconoce, la percibe como algo Vivo y donde está lo ineluctable, lo indescriptible. Esa profunda consciencia que a veces llamamos espíritu y que se resiste a toda fórmula, a toda manipulación, pero que la percibimos como viva, tan todo como nada, como sólo consciencia (de nuevo ha aparecido la consciencia) y con esa consciencia nuestros sentidos se abren volviendo al mundo y percibiendo el presente como totalidad, cada cosa, cada situación, cada persona, son experimentadas en el contacto con un nuevo brillo, sin explicación y sin comprensión tienen realidad. Cómo no voy a estimular la atención. Cómo no voy a recordar una y otra vez que la clave de la percepción está en la atención, una atención concentradísima, lenta, micrométrica, es el ojo del Búho que ve en la oscuridad. Acostumbrados a un ritmo dependiente del pensamiento y del deseo, somos incapaces de percibir afinadamente y así se explica que sea necesario, indispensable afilar el ojo del Búho. Observemos nuestro propio Zazen. Todo está en nosotros mismos. La serie de frases Goroku explicadas por los maestros que nos anteceden, son el nuevo lenguaje, el lenguaje del nuevo sentido, el sentido de la nueva consciencia, una cadena interminable que es necesario conocer y experimentar en nosotros mismos. Eso es lo que caracteriza la etapa de la discriminación. Es el bagaje de la experiencia Budista Zen, no de la cultura Budista que expande la razón, sino la experiencia de una práctica atenta, observadora y abierta, incansable. Esta nueva forma de consciencia transforma las anteriores, es guía y escalón que a cada paso nos conduce al siguiente sin saber cómo ha ocurrido. Seguir las instrucciones es esto, observar la propia comprensión, las transformaciones, el aumento del estado de vigilancia, la lectura de la mente de los otros, la ecuanimidad propia del observador desapasionado de su propia mente y de la mente de los otros, es decir, la libertad en el pensamiento, la no violentación de las situaciones; pero la naturalidad es una de las cosas que más antinaturalidad necesitan antes de ser conseguidas, que más artificio deben emplear por una razón sencillísima, nuestra separación de la totalidad tiene tantos años como nosotros tenemos, como tiene nuestra consciencia superficial. Esa separación, esa emigración, esa ruptura, ha de convertirse en armonía, en identificación, en unificación con el todo. Esa vuelta exige el empleo de todas las facultades desarrolladas hasta el momento. Esa gran coherencia nos permite el descubrimiento

de nosotros mismos, lo más cercano a nosotros, hermosa demostración de nuestra miopía, ignorancia, enajenación. Digo hermosa por dos motivos, coherencia y oportunidad. Es posible para todos pero no admite condiciones.

El crecimiento, la maduración de la mente, de la consciencia hasta hacerse mente búdica, ha de pasar por estas etapas de esfuerzo, de atención. El descanso, la paz de la no búsqueda viene detrás de la búsqueda, de la búsqueda adecuada. La etapa de la no discriminación viene detrás de la disolución de las discriminaciones. Los argumentos del miedo no tienen sentido. Se conservan todos los mecanismos de reconocimiento del mundo práctico. Esos aspectos de los prejuicios son los que deben ser liquidados a base de experimentación en uno mismo a través de la práctica día a día. Al principio creemos que la práctica es para la realización, lo que indica un pensamiento egoísta con deseos de transformación. En realidad la práctica es realización, pero todavía no hemos aprendido a observar. La etapa de "no discriminación" es reconocida por el practicante sin necesidad de razones. Procede de su propia experiencia, de su propia madurez, del conocimiento de su propia mente, de la experiencia de su propio espíritu como no podía ser menos. De nuevo la belleza de la coherencia. Los que se desinteresan por los aspectos de la etapa de la discriminación, es decir, por distinguir los peldaños progresivos de esta escalera, (así se llamaba el Zen en China, "la escuela de la escalera") los que se despreocupan, o huyen, o faltan y su ausencia les provoca, les sitúa fuera de la comunicación de ciertos peldaños, cometen un grave error, porque habrán de hacer todo el trabajo a través del cuerpo, desequilibradamente, difícilmente. Sólo algunas personas especialmente intuitivas, capaces de dejar, de abandonar su personalidad suficientemente, maduran en este sentido, por lo tanto la mente que no discrimina, la mente que no busca, la mente apaciguada, la mente natural, es la propia mente, la mente del Buda, ese propio rostro, esa propia consciencia, ese verdadero yo. Sin embargo esto no significa no-discriminación. Ambas son la misma.

TEISHO

OÍMOS DECIR QUE LA ACTITUD ADECUADA PARA ESCUCHAR EL KUSEN, ES NO ESCUCHAR, SIN EMBARGO LO CONFUNDIMOS CON NO OÍR. Hemos de oír con mente abierta, con mente limpia, con mente clara, desprovista de prejuicios, puntos de vista, previsiones. Una mente abierta es una mente permeable. Saber escuchar es estar abierto, sin juicios previos, sin prejuicios. Es importante caer en la cuenta por propia experiencia, experimentándolo, jugando con las posibilidades de nuestra mente. Es importante comprender, oír sin oír, comprender sin comprender, pensar sin pensar, tocar sin tocar. Todo esto no podemos confundirlo con la parálisis, ni tampoco con la pasividad. Estamos en Zazen y sin embargo no estamos paralíticos, así como

tampoco estamos pasivos, hay una gran actividad. No busquemos dualismos, al contrario busquemos armonizaciones. HISHIRYO; pensar sin pensar, pensar más allá del pensamiento, quiere decir del pensamiento propio, egocéntrico, interesado, parcial, personal. Y como tantas veces, estamos poco atentos, porque ya nos ha ocurrido a todos que ciertos pensamientos, ciertas comprensiones aparecen sin ser buscadas, como un rayo. Eso es Hishiryo. Si comprendemos Hishiryo, podemos comprender oír sin oír, gustar sin gustar, tocar sin tocar. Por lo tanto escuchamos con mente abierta, desprejuiciada, limpia. No nos cerremos al Dharma, al Dharma que se oye. No nos cerremos a Nada. La personalidad vulgar es la que está tan apegada a sus puntos de vista que no los revisa, no puede prescindir de ellos, no quiere prescindir de ellos, no puede ponerlos a prueba. La personalidad vulgar por eso es débil, en su rigidez está su debilidad. La secuoya, ese árbol gigante, potencialmente que no envejece, sin embargo muere por su rigidez, su peso, su resistencia al viento. El junco tiene principio, tiene fin, pero resiste las tormentas debido a su flexibilidad.)Podemos poner a prueba nuestros puntos de vista honestamente, con sinceridad con respeto a nosotros mismos.? Si no podemos somos rígidos, vulgares, débiles, duros como el cristal. Revisemos nuestra propia evolución desde el punto de vista de la apertura.)Estamos disponibles?)Nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestros actos, pensamientos, sentimientos, son fijos, repetitivos, inamovibles.? Todo ello pertenece a la personalidad vulgar. En ese caso observemos cómo sufrimos, cómo hacemos sufrir, cómo se repiten los sufrimientos porque se repite nuestra rigidez, nuestros puntos de vista, nuestra inmovilidad. Eso es parálisis, eso es mecanismo, ahí no hay vida, no hay adaptabilidad, no hay flexibilidad. Aprendamos de los fenómenos naturales, recordemos el agua; el agua sigue su camino bordeando, superando, infiltrándose, cambiando de dirección cada vez que aparece un obstáculo.)Ese es nuestro comportamiento.? El Bodhisattva no se detiene jamás. Su trayectoria no es olímpica, no es heroica, es natural, por convicción, por fe, por confianza; inseparables esos aspectos. El Bodhisattva lo es porque ya ha visto que no hay lugar alguno donde esconderse. Apertura, el gran acontecimiento que nos une a todas las cosas. Tantos años de equivocaciones, o incluso de aciertos, sólo tienen ese sentido, ver cómo funciona nuestra propia mente, a partir de ahí abrirse y ser permeable, es decir, sensible a todo, al resto, a lo demás en uno mismo, acabar con el aislamiento, con el miedo a la vida, con el miedo a la muerte, con el sin sentido de la competencia, del ganar, del tener, de los bonnos, de los apegos.)Qué queda por hacer sino el "no hacer"? Y de nuevo el "no hacer" al principiante le suena como a parálisis, cuando el "no hacer" es el asunto de máxima importancia, máximo equilibrio de fuerzas, punto álgido, punto rey de la actividad e inactividad, del juego de la vida. Reflexionemos por lo tanto con mente abierta sobre nuestro propio estado, el estado de nuestra mente. Pongámonos la trampa siempre progresiva, de repasar los Kusen, los TeishÇ, y cada frase tocarnos con ella la cabeza en un signo de comprensión o incomprensión, de

búsqueda mientras haya algo que buscar, y comunicando donde están nuestras dificultades o nuestros hallazgos, nuestros bonnos, y nuestros hishiryo. Recordemos que la vida de las personas vulgares, es una vida vulgar, que la vulgaridad es un virus que se extiende mientras no hagamos algo por remediarlo, que la percepción directa, aunque tenemos todos la potencialidad de hacerla real, exige un esfuerzo, un esfuerzo continuado de Rebelión.

Algunos, utilizando su diccionario particular, continúan entendiendo por disciplina, una referencia antigua similar a lo militar, pero la disciplina es justeza, ajustamiento, ajuste, es pegarse a la práctica indiscutidamente. La disciplina es lealtad al propio corazón, firmeza en los votos, firmeza en la práctica, actualización continua de aquello en lo cual se cree y se mantiene porque se cree a través de comprobaciones continuadas.

Es importante para cada uno tener respuesta a la pregunta de cuál es el sentido de mi vida. Si podemos responder a esa pregunta, sólo queda fidelidad, lealtad, honestidad, sinceridad para con uno mismo y ese uno mismo es el Dharma, ese uno mismo lo incluye todo, ese es el intento. Que cada cual se pregunte cuál es su intento sinceramente. Que cada cual se conteste después, a qué se refieren sus quejas. Las respuestas serán muy sencillas, fácilmente obtenibles, las obtendrá por sí mismo, sin ninguna clase de dudas.

TEISHO

Aquel maestro le dijo a su discípulo:)Qué es el Zen?)Qué es el budismo?)Qué es el zazen?)Quién eres tú? Si contestas treinta palos, si no contestas treinta palos.)Habremos comprendido esto? Si no lo hemos comprendido, tiene sentido estar sentado frente a una pared.

En nuestros oídos suenan palabras que por costumbre convertimos en ruido. **QUIZÁS CONVENÍA HACER ZAZEN CON EL DEDO ÍNDICE METIDO EN UNO DE LOS OÍDOS, DE MANERA QUE LO QUE NOS LLEGA FRUCTIFICASE, NO SALIERA POR EL OTRO.** No se trata de apegarse a las frases, sin embargo no deberíamos soltarlas hasta que no den ese fruto. Convendría no equivocarse yendo de extremo a extremo, ni intelectualizarlo todo, ni convertirlo todo en ruido. Intelectualizar el Zen, o el zazen, es sacar conclusiones, aprendizajes, deducciones para aplicar y hacerlo de una manera sistemática, inconsciente, organizada, por costumbre, comprender con la cabeza. Pero perseguir el comprender con la cabeza pasándolo a la práctica pudiera no ser verdadera experiencia. Si alimentamos el yo, lo que producirá serán diferencias. Si fortalecemos el yo y le hacemos evolucionar, producirá diferencias más sutiles, más complicadas de reconocer, sistemas defensivos más miméticos. Conviene estar seguros de si la mente evolucionada es nuestra propia mente. Discriminar en exceso, o exclusivamente, o por costumbre, es un error, pero pasar a la

indiscriminación pudiera ser otro error, si se hace intencionadamente como defensa, como refugio cómodo, como relajación, dejándole al cosmos todo el trabajo. Lo mismo que en el zazen hay dos extremos; Kon-tin San-ran, la excitación, la relajación; en el uso de la mente, también hay extremos. El camino del corazón, el camino de la fe, el camino de la intuición, es el camino del "no hacer", pero el camino del no hacer indiscriminado, no quiere decir prescindir de la discriminación. Estudiemos eso practicando eso. Subrayar el ser es equivocación. Investigar el "no ser" plantea algunos problemas que debemos ser capaces de solucionar. La cuerda de la guitarra demasiado tensa o demasiado relajada, no suena. La cometa con la cuerda demasiado tirante o demasiado floja, no vuela. Recordemos como guías para una práctica más justa estos dichos: Es la atención la que estudia, no el pensamiento. Hay que estar vacíos para poder recoger. Podríamos llamarlo "volcar el cubo")Comprendemos profundamente lo que quiero decir con volcar el cubo.? Si me contestáis, treinta palos, si no me contestáis, treinta palos.

Consideremos la expresión "ver y actuar". Consideremos la expresión "la pureza del hecho" "la pureza de los hechos" .)Qué es un hecho puro, un hecho verdadero, un hecho Zen? Un hecho liberado de ego, silencioso de ego, pero expresivo y real, conectado con toda la realidad del momento, del lugar. Todos hemos realizado esos hechos en las Seshin, en ciertos momentos en casa, en la calle, en el trabajo, sin embargo habríamos de preguntarnos por qué los esterilizamos, por qué habiéndoles realizado no comprendemos y si lo comprendemos, por qué no practicamos adecuadamente y pidiendo ayuda.)No estaremos practicando el orgullo, la importancia personal?)Cuándo nos vamos a meter con esas preguntas y con esas respuestas?)Cuándo saldremos de la costumbre, aceptación, adaptación, etc? Hay que averiguar si practicamos zazen u otras cosas. Hay que averiguar si evolucionamos o no evolucionamos. Hay que averiguar por qué no evolucionamos, dónde está el obstáculo. Si no lo hacemos así, merecemos el nombre que daban aquellos viejos maestros a los discípulos: "Sacos de arroz" "Sacos de patatas" Llenos, orondos, autosuficientes, terminados, solidificados, sin sensibilidad para el Dharma, sin lugar, sin sitio para recibir la enseñanza. Pensemos en qué grado somos así. Pensemos cuánto trozo de consciencia vacía mantenemos lista, preparada, receptiva. Observemos nuestros sistemas de escaqueamiento; en lo que el comportamiento individual se diferencia del general.)Cómo buscamos justificaciones para no tener que contestarnos unas preguntas que quizás no nos hacemos.? Observemos eso. Seamos sinceros con nosotros mismos al menos, y generosos. "Investiguemos que quiere decir Eso."

TEISHO

Cultivar la Mente Ilimitada, también es hacerse uno con el sonido del pájaro, hacer desaparecer los nombres, el que escucha, el que canta, es decir ser el sonido, no-dos. Desapegarse con igual agilidad, instantáneamente de lo que me gusta y de lo que me disgusta. De igual manera, eliminar romanticismos, naturalismos, intelectualismos. A toda esa eliminación la llamamos indiscriminación, cultivar la mente ilimitada. Si se entiende fácilmente que todas esas sobreposiciones, añadidos o agregados, lo que hacen es limitar la mente, entonces ejercitamos la limitación de la mente, no la mente ilimitada. Cuando armonizamos de semejantes maneras descubrimos la real Interdependencia. El sonido y el oído tienen relación, no puede haber sonidos sin oído o viceversa. **AQUELLOS A LOS QUE LES PREOCUPA LA DEPENDENCIA, HAN DE CAER EN LA CUENTA DE QUE ES IMPOSIBLE SALIRSE DE LA REALIDAD INTERDEPENDIENTE, QUE PRECISAMENTE ESO ES LO SALUDABLE.** Han de descubrir que la dependencia solamente existe en Sotoku, en los porqués y en los para qué, no en el instante desligado de toda proyección mental, de toda significación. Observemos atentamente qué ocurre en esa armonización, que no es identificación; no nos identificamos con el sonido ni con el pájaro. En cuanto existe identificación hay limitación. Observemos entonces el ensanchamiento de la consciencia, la libertad que eso implica, la frescura y agilidad. La liberación de los sentidos, incluida la mente, les hace disponibles e interdependientes con todo, con el Todo, dentro del Todo. Cuando hablamos de KI-GA-TSUKU no hablamos de caer en la cuenta solamente intelectual, sino de estar en el instante, en ser conscientes del instante, en ser todo consciencia. Todo consciencia es budeidad, estado de vigilancia, zazen, consciencia, ser conscientes, no ser pensantes sino ser conscientes, estar al tanto de la situación, ser la situación sin significaciones. En otros momentos es necesario utilizar las significaciones pero caigamos en la cuenta de la diferencia de "caer en la cuenta" y caer en la cuenta, estar en el presente sensorial cuando la situación pide presencia sensorial, estar en el presente intelectual cuando la situación exige pensamiento. La interdependencia en este caso es respetada, a menos que nos apartemos pensando, de la totalidad, entonces ejercitamos una intelectualidad egoísta, parcial, personal, estamos separados. Cultivar la mente ilimitada en ello, no implica indiscriminación solamente. No hemos de ver esos dos aspectos como excluyentes porque no se trata de dirigir la mente. Como estudiantes podemos hacerlo, pero como practicantes observadores por experiencia, no. Si observamos atentamente, la indiscriminación existe antes de la discriminación. Depende de qué aspecto de nuestra vida, qué edad, qué tiempo, qué momento seleccionemos. Es una rueda que se sucede constantemente. Todos los conceptos antagónicos existen uno por relación a otro. Observemos que tienen que ver con nuestra experiencia individual y veremos que no sabemos cuando empezó uno u otro. La experiencia de la propia consciencia permite experimentar tanto uno como otro. Las razones que da el yo de indefensión o inferioridad de

condiciones,-no vamos a estar siempre en un estado de consciencia indiscriminada- (dice el yo, es decir la falsa consciencia), pero esas voces tenemos que saberlas traducir, entender.

Esta mañana visitaba el Templo un antiguo practicante, venía a pedir ayuda, decía estar confuso; unas veces sabía lo que quería y otras no, que su cabeza daba vueltas, funcionaba continuamente, siempre pensando, que hacía zazen y se distraía, estaba ocupado por los pensamientos y finalmente, que no se dejaba guiar.)Qué disposición es esa para investigar la mente ilimitada.? No hay posibilidad de ayuda. Le aconsejé que hiciera yoga, que no podía ayudarle, que se distrajera con su propio cuerpo. El zazen no es para todo el mundo en la práctica. La voluntaria disponibilidad debe ser voluntaria y disponibilidad. Si empezamos por decir que no nos dejamos guiar.)Qué trabajo se puede hacer? Si aceptamos que somos indisciplinados,)Qué trabajo se puede hacer? O que discriminamos continuamente,)Qué experimentación con la indiscriminación se puede hacer? Si nos autolimitamos, y además nos autoafirmamos en las limitaciones, ahí no hay energía ni espacio de consciencia disponible. Tenemos que encontrar por todos los medios posibles entradas o salidas para que la práctica sí sea posible. Esta es una condición mínima indispensable. Instantáneamente tiene que ser posible el abandono de toda clase de prejuicios, porque el que pide ayuda, también pide ayuda frente a su imposibilidad de ayudarse a sí mismo, pero no debe autoafirmarse, debe aceptar que instantáneamente, durante un sólo segundo sí es capaz de abandonarlo todo, de morir para su yo, absolutamente, un sólo segundo. El camino no tiene por qué tener las características que nuestro yo desea. En algunas personas el camino es un solo segundo.)En qué dirección? Justo en la más difícil, pero tiene que hacer posible lo imposible, sin pensar, sólo por la práctica, comprobando que sí es posible lo que su yo cree imposible o apearse de poner condiciones, un sólo segundo, después habrán de aparecer otras cualidades. El que no sabe aprovechar y abrir brecha en su personalidad a partir de un solo segundo debe buscar otro camino. Si no quiere buscar otro camino, tiene que ser capaz de abrir brecha, es sencillo. Cuando esto es así, la progresión es interminable, dura toda la vida, jamás se agota. El otro día os decía, "si pensamos por nuestra cuenta aparecerán mil caminos distintos; si no pensamos, siempre uno, sólo uno, el que marcan las instrucciones." A partir de ahí, despreocupémonos de los errores. Cuanto más nos preocupemos de los errores, más afirmamos lo inexistente, nuestro yo. El camino de la práctica es despreocupado, ágil. El camino del pensamiento es preocupado, rígido, difícil, contradictorio. Cultivemos la mente ilimitada.

TEISHO

"Cultivar la mente ilimitada." Los límites los pone la falsa consciencia, la

consciencia exagerada, caricaturesca, de un yo que cree ser toda la consciencia. Ese estado de egolatría, de identificación con el propio ego que deja fuera todo cuanto es, excepto para ser utilizado en beneficio de los intereses de ese yo, ese estado de egolatría, de adoración del propio yo, de esclavitud, puede ser evolucionado, cambiado, equilibrado, moderado, con todas las consecuencias sobre el sufrimiento, el apego, la rigidez, la personalidad paranoica o paranoide y quejicosa. Recordemos una vez más a los maestros chinos: "La moneda que se pierde en el río, ha de ser buscada en el río." Yo digo: "Perdidos por la mente y hallados por la mente." Tenemos que desarrollar nuestra capacidad de percepción en la práctica apropiada. No es difícil, sólo basta con querer y actuar. Perdidos por la mente yoica, hallados por la mente, el desarrollo de la consciencia, la gran mente, la verdadera mente, la mente ilimitada. Si sabemos dónde está la mente limitada, lo que limita, sabemos qué tenemos que evitar. Si los maestros nos enseñan que si las diez mil cosas avanzan y el yo retrocede, esa es la verdad, y si el yo avanza y las diez mil cosas retroceden, esa es la falsedad, no tendríamos necesidad de comprender nada más, sólo practicar.

En estos días la mala práctica de algunos nos está enseñando muchas cosas, todas las que hay que evitar. Hacemos Sampay a esa gente que nos enseña tanto. **EL QUE QUIERE APRENDER APRENDE POR TODAS LAS ESQUINAS, PORQUE EN TODAS LAS ESQUINAS HAY UN BUDA.** Más allá del personalismo, el movimiento de la energía aparece, para ser visto por la consciencia iluminada. La vida no se detiene, el aprendizaje no se detiene, la práctica no se detiene. Todo puede ser práctica, o como decía aquella antigua compañera, "todo es ya práctica". (No! Eso es comodidad, vagancia. Tiene que haber voluntad de práctica y experiencia de práctica, entrega a la práctica. Insisto. La limitación está en la falsa consciencia, "la enfermedad" (dicen los maestros chinos) la constante enfermedad de la falsa consciencia, (por lo visto funcionaba hasta en ellos.))Qué es un maestro? El que ve, el que padece, el que hace girar la falsa consciencia. Todos podemos ser maestros después de haberlo aprendido. Para aprenderlo hay que repetirlo miles de veces, pero no conseguiremos eliminar nunca del todo al yo, porque es nuestra oportunidad de progresar indefinidamente. El yo de los otros también es oportunidad de progreso indefinido. De nuevo los límites. DÇgen: "Estudiarse a uno mismo es olvidarse de uno mismo." Olvidarse de uno mismo, olvidarse del propio yo muchas veces, pero cada vez que dejamos de lado ese yo limitador, estamos en otra consciencia, la experimentación de esa otra consciencia nos transforma y transforma nuestro yo como debe ser obvio, pero si no nos olvidamos de nosotros mismos como yo es, "él" no se olvida de nosotros y nos maneja,)cómo?, como siempre, opinando, haciendo juicios que conducen siempre a lo mismo, diferencias, separación, sufrimiento, confusión, distancia, en resumen, vulgaridad, una vez más lo mismo, lo conocido, lo repetido, en lo que se equivoca todo el mundo de lo cual no sabe salir; por eso repite. El estudiante de

Zen observa su propia conducta, el funcionamiento de su yo, sus repeticiones y aprende y niega ese movimiento a su yo, ese dominio, esa dictadura, por limitadora y por eso se remite y se refugia en la vía de Buda, sigue las instrucciones sin discriminar, sin seleccionar. Si selecciona vuelve a ejercitar a su yo, no a su verdadera consciencia sin diferenciarse. Si se diferencia no armoniza, si se distingue no armoniza. Armonizar es unificarse, no distinguirse, no hacer categorías, no creerse mejor que los demás, no creerse peor que los demás. No es esa la cuestión, la cuestión es experimentar el verdadero yo más allá de lo bueno y lo malo, instantáneamente, más allá de lo que conviene o no al yo. Después de experimentarlo estaremos en condiciones mucho mejores de orientarnos respecto a lo que es bueno o es malo. Recordemos que cuando actuamos sin yo, la actuación, el pensamiento, o el sentimiento es pura sabiduría, no puede ser de otra manera, porque ¿quién piensa, siente, habla o actúa? ¿si no es el yo, quién es? Un pensamiento tan sencillo podría ser suficiente para muchas vidas de práctica, de observación, de progreso. Si nos resistimos a la evidencia de estas explicaciones, quiere decir sencillamente que buscamos reafirmarnos en nuestro yo, no otra cosa. Si vemos claras estas explicaciones, nuestras equivocaciones son sólo eso, equivocaciones, por lo tanto motivo de progreso, motivo de práctica, motivo de entrega, de dedicación, de apertura progresiva a la mente ilimitada, y si alguno no comprende esto que digo, más de uno aquí está en disposición de ayudarlo. En estos días próximos de Seshin vamos a tener oportunidad de comprobar como hay muchos despiertos, pero despertar no lo es todo, queda el cultivo; que liberación, emancipación, realización, son "graduaciones." La budeidad la tenemos todos, sin embargo hay Budas pequeños y Budas grandes. Es cierto que nos movemos entre el pecho y la espalda de Buda; no podemos evitarlo, pero hay distintos grados de consciencia de eso y en la mano de cada uno está ponerse límites o quitárselos. Dada la variedad de las cosas de la vida que es una, más allá de lo personal, el fenómeno de cada sujeto es variado y está bien que lo sea, no porque lo digo yo, sino porque lo dice la vida. Sólo si yo digo lo que dice la vida, será verdad. Que cada cual lo compruebe.

TEISHO

HAY AL MENOS TRES MANERAS DE MATAR AL INSTRUCTOR O AL MAESTRO. UNA CRITICARLE, DOS ABANDONARLE, TRES UNIFICARSE CON ÉL. Por la primera, el que critica se mata a sí mismo porque enjuicia lo que no conoce; es el colmo de la ignorancia, es autodestructivo, su falta de fe, de confianza, le obliga a estar solo; la soledad del tonto porque está dentro y está fuera; cultiva la apariencia, no la realidad. Por la segunda manera, abandonarle, poner distancia por medio, también se mata debido a que se trata de

una autoafirmación y toda autoafirmación es dualista, distingue entre yo y tú; ese es poco inteligente pero valiente, se queda solo y lo sabe. Por la tercera, en la que nos identificamos con el instructor o maestro, eliminamos el dualismo, nos unificamos con él, no hay diferencia entre él y yo, no hay él y yo, es uno, esa es la clave de toda la conducta y toda la práctica, la "armonía." Estas tres formas de muerte se corresponden a tres formas de silencio. La primera es el silencio tonto, fácil, el de la ausencia de ruidos, taparse los oídos o aislarse en una situación en la que no los haya, la caverna, esa es la manera más superficial de comprender el silencio. La segunda manera es la del Samadhi. Aún habiendo ruidos alrededor, no se oyen; la mente ha sido absorbida por la nada. El que se detiene ahí es doblemente ignorante, porque estando a un paso de la verdadera mente, se instala por defensa en la nada. Eso es nihilismo. Hay un tercer silencio, ese del que hablaba Bodhidharma, un silencio profundo y atronador; es el silencio de las cosas tal y como son. En la verdadera mente ese silencio es profundo, es la actividad del cosmos, es el ruido impersonal, la dinamicidad de las cosas; para el "no nacido" eso es silencio, el verdadero silencio, el silencio del Uno, de la unidad, de la armonía, el silencio de uno mismo, el silencio del Zazen, el silencio de la realidad, no del desierto, no de la eliminación, de la huida, del descanso compensatorio de la mente; esa no es la mente. Este tercer silencio es el silencio en el que se recibe el Kusen, el silencio de las cosas como son, vividas imparcialmente, impecablemente, sin perturbación, el silencio de la realización, del Satori, del Zazen del día y de la noche, Buda con cara de sol, Buda con cara de luna, el Zazen sentados, de pie, andando o echados, el Zazen de Hui-neng.

Es obvio que algunos no practican con los oídos. Que tras reiteradas advertencias no hacen caso. Que practican la primera manera. Me veo obligado a expulsarles de esta Shanga si no se corrigen manifiestamente. Los que practican la segunda manera de matar, como no están aquí nada se puede hacer; cortaron sus orejas. Los que practican la tercera manera me congratulo en ellos, me alegro, me siento en ellos, de sentir y de sentar.

TEISHO

UNA MENTE VACILANTE ES UNA MENTE CONFUSA. Una mente confusa es una mente vacilante. Una mente vacilante no es la que oscila y varía entre los extremos, entre los extremos conceptuales, alto-bajo, bueno-malo, blanco-negro, yo-tú, interior-exterior. **LA VACILACIÓN RESIDE EN LA NO CREENCIA DE QUE YA SOMOS BUDAS**, es decir, nosotros mismos, en la no creencia en la Nada, Sunyata, en la no experiencia de esa Nada. Si practicamos la experiencia de la Nada, practicamos Zazen. La firmeza, la no oscilación, la no vacilación, se observan en cada postura, sus contrarios también. Mente y cuerpo son una misma

cosa, y se expresa vacilantemente o naturalmente. Sólo si comprobamos que somos extensiones, ampliaciones, exploraciones de la Gran Actividad, de la Gran Existencia, podemos superar, ir más allá del sí y del no, de lo claro y de lo oscuro. Superar las contradicciones, los contrarios, es disponer de la Consciencia Iluminada; Consciencia Iluminada no es vacilación aunque haya sufrimiento. El sufrimiento es una manifestación de la consciencia, de la gran Consciencia, de la gran Actividad. Cuando no hay vacilación, la palabra problema, la vivencia del problema varía, se transforma porque el problema hace Zazen, es decir, conecta con la Gran Actividad, con la Gran Consciencia. No es coherente estar centrados en la experiencia de la Nada y desarrollar -digo desarrollar- conflictos. La continuidad en el conflicto es autoafirmación, no es práctica, no es manifestación de la Gran Consciencia, sino de la pequeña consciencia, de las olas de la mente. El que busca respuesta al "sí mismo" en el exterior, se equivoca. El que encuentra incompatible el Zen con sus pensamientos, sus actividades, se equivoca. Si no podemos ir más allá de las formas y del vacío, hemos de practicar más. Nuestra práctica no es genuina, nuestra experiencia de la Nada es vacilante. Creemos que el Buda o el maestro son exteriores a nosotros, seres conceptuales a los que idealizamos y por lo tanto juzgamos. Parece que el esfuerzo en la práctica es la única luz posible, ni siquiera el resultado. Eso no debe ocupar nuestra mente. No intentemos manejar la Gran Consciencia con nuestra pequeña consciencia, con nuestra consciencia superficial. Percibir la Nada, percibir esa consciencia grande, la de la Gran Actividad Original, nos abre el camino del propósito, del sentido de la vida. Todo se convierte en práctica cuando comprendemos esto. No existe ningún problema que pueda ser ajeno a la práctica, que pueda salirse del Cosmos, del Zazen. Dentro del Todo está todo; en la Nada, nada. O reflexionamos coherentemente sobre nuestra propia experiencia o si no es suficiente, hemos de practicar más, pero todo ha de conducir al mismo punto. Todos los ríos van a dar a la mar, que es el morir. En nuestra disciplina, ese morir es el vivir. Si ahora me preguntáis qué es Vivir, contestaré "no sé". Cada cual ha de probar por sí mismo. La clave es el intento, el camino, la vida cotidiana, la inspiración, las instrucciones, la fuerza, la de la experiencia de la Nada y la propia Budeidad, la realización, el Zazen. No es un plato combinado. Todo eso es Uno.

TEISHO

Desde la juventud oímos esa frase clásica, "ser fiel a uno mismo" pero la traducción suele ser superficial, literaria, basada en creencias, opiniones, puntos de vista, conceptos, palabras al fin y al cabo. Incluso sinceramente, en ese tiempo juvenil la identificación con las propias ideas y puntos de vista sufre un peregrinaje, un recorrido en una escala de conceptos que van desde lo más simple y

materialista, a lo más sublime o artístico, pasando por la identificación con creencias religiosas, científicas, sociológicas, culturales, políticas, y todas las combinaciones posibles para refugiarse con cierta madurez social en los terrenos más próximos, quizás menos frustradores, o donde los intereses soportan más fácilmente la frustración: la familia y el trabajo. Pero toda esta escala es lo que desde nuestro enfoque Budista reconocemos como la mente institucional. Estas sugerencias como digo son el almacenamiento de conceptos, matices que estructuran, que construyen la arquitectura del yo, del ego, de lo personal, y por lo mismo, que aseguran el sufrimiento, la frustración que produce todo lo que es impermanente. A medida que la experiencia social, relacional, va aumentando y las frustraciones provocan reacciones defensivas cada vez más neuróticas, que la inseguridad y el miedo a vivir y la desilusión y el sufrimiento se acumulan, los humanos frecuentemente damos el salto del idealismo al Arealismo@, de las ideas a unas pseudo realidades especialmente próximas, reconocemos como intereses más carnales, más referidos a la naturaleza, a los instintos y al cuerpo, disimulo, defensa, elaboración interesada más o menos consciente de una manipulación repetida del cuerpo en beneficio de nuestros deseos, por lo tanto una falsa realidad realismo. Ni la mente es la realidad, ni el cuerpo es la realidad, porque en último extremo toda esa serie de compensaciones no conducen más que a un resurgimiento desesperado de la utilización del cuerpo, de la sensualidad. Una dependencia cada vez menor de los demás, cada vez mayor de los instrumentos del Ego. Una simple utilización del cuerpo, de la naturaleza, de las funciones a favor de los intereses egocéntricos, es decir dependencia de la sensualidad, repetición de un placer conocido por previsión de los resultados; el ego neutraliza la evolución, infantiliza. Cuando la evolución continúa siendo insatisfactoria, que coincide con edades avanzadas, aparece el vacío, un vacío muerto, un vacío enfermo de amargura y falta de fuerzas para iniciar cualquier otro camino. Características conocidas son el resentimiento, la depresión, las ideas autodestructivas, las ganas de morir.

PREOCUPÉMONOS AHORA DE LO QUE PODRÍAMOS ENTENDER POR FIDELIDAD Y POR UNO MISMO DESDE NUESTRO PUNTO DE VISTA DEL BUDISMO MAHAYANA. Aparentemente contradictorio, a un punto de vista estamos oponiendo otro; sin embargo no hay contradicción porque entendemos que la evolución en las ideas es un largo camino de prueba y exclusiones que antes llamábamos evolución del yo, y ahora, desde el Budismo, entendemos que cambio no hay más que uno, cuyo punto de partida es el abandono de todas esas variaciones del mismo tema fundamentadas en los conceptos, en las ideas, en las palabras. Por lo tanto el punto de vista Budista aparece después de la experiencia del desapego y la negación del yo. Es decir; en lugar de basarse en pensamientos, pensamos desde el fondo del no-pensamiento, HISHIRYO. En lugar de aspiraciones y ambiciones, el abandono de los objetivos, la acción MUSHOTOKU resuelve ambos problemas que conducen en el Zazen a la expe-

riencia de la Nada Original, el descubrimiento del Propio Origen, la Propia Naturaleza, el propio rostro, más allá o más acá de cualquier concepto o palabra, es decir, antes de que apareciera en nuestra mente palabra alguna. Esta experiencia es la que coloca las cosas en su sitio, o según nuestra expresión habitual, permite ver las cosas Tal y como son, y consecuentemente, pasar a una realización unificada de pensamientos, sentimientos, y actos a la vuelta de esa experiencia. Por lo tanto, al no ser dependiente de palabras, provisionalmente, el budista se basa en la intuición, la percepción no racional ni tampoco antirrational, ni tampoco irracional, una percepción que va más allá de la racionalidad, y la solemos llamar arracional como forma de consciencia no racionalizable, no explicable. Sin embargo esta experiencia inexplicable que es autoconsciente y consciencia, transforma y modifica al yo, a la estructura y a la arquitectura de esa mente institucional de la que hablaba antes; por lo tanto intuición es a fidelidad, es a fe, sin fundamento conceptual, lo que yo, ego, pensamiento, es a desconocimiento, inexplicabilidad, o dicho de otra forma, la fe comienza, el Zen comienza, la práctica del Zen comienza un paso más allá del famoso palo encebado que constituye el largo camino de la estructuración del yo, y el largo camino de la realización de las instrucciones de otra vía, la Vía del Zen. El encuentro con Uno mismo basado en la fe, basado en la duda, basado en la práctica, es el camino de la fidelidad a ese Uno mismo a encontrar o ser encontrado por él con todo el empuje de toda nuestra naturaleza, siguiendo un plan desconocido, un plan intuible, un plan de maduración de la consciencia de las relaciones con el mundo que el principiante sigue siguiendo las instrucciones, practicando el desapego, y el practicante con mayor experiencia descubre paulatina y súbitamente su propio rostro madurando según la frase clásica en el Vientre Sagrado de la acción, y fundamentando su práctica en ese trípode al que llamamos Buda, Dharma, y Shanga, en una ondulante, zizagueante práctica firme, pero ilimitada.

En resumen, si quien no es fiel a si mismo no puede ser fiel a nada, el intento, el propósito del encuentro con uno mismo se hace ineludible y **SEGÚN LOS MAESTROS DE LA TRADICIÓN, UNA VEZ PERCIBIDO ESTE UNO MISMO, TODAS LAS FIDELIDADES OCURREN ESPONTÁNEAMENTE, EN LIBERTAD, SIN FORZAR LA MENTE.**

TEISHO

)Qué es unidad? Unidad en la variedad, variedad en la unidad, la misma cosa. **PERCIBIENDO LAS COSAS TAL Y COMO SON EL UNIVERSO-COSMOS, EL TODO, SE VE A SÍ MISMO.** Es coherente que los ojos de cada ser, siendo todo en su variedad, vean ese todo. Tratemos de comprender intuitivamente, no con una visión mecánica ni exclusivamente racionalista, ni

científica. Hay una etapa para la discriminación, para relacionar las partes. Cuando esta discriminación es positiva, es decir, cuando está en la dirección del Camino, de la Práctica, se orienta, descubre, comprende, pero hay otra etapa para la no discriminación: no se excluyen, una depende de la otra, son bruscamente alternativas. La convicción por la experiencia, por la experimentación, no por el razonamiento. No es necesario demostrar nada, el que quiera demostraciones que las busque, demostraciones racionalistas. El quehacer del Bodhisattva está en el intento continuo de armonizarse en los hechos, en la eliminación por superación de la dualidad sujeto objeto, por eso solemos decir que en la acción, en la acción unificada con el objeto, está todo: sentimiento, pensamiento, percepción, acción... La Armonía de estos aparentes términos, es realidad. Descubrir Ala interdependencia de las diez mil cosas@, de las cosas, es empezar a ser independientes, no autosuficientes, a ser reales. Algunos temen depender, depender cuando siguen un Camino y no se dan cuenta de que solos jamás serán independientes. La independencia consiste en asumir la interdependencia, no existimos ajenos a todo lo demás. Esa idea que corresponde a un enfoque idealista y filosófico del ser, constituye uno de los obstáculos a soltar, bien tenido en cuenta desde la antigüedad dentro de los Doce eslabones de la Acción Condicionada. Sin embargo cuando pedimos ayuda creamos una forma de comunicación, de apertura, de disponibilidad. Aquí ya está el germen de la arracionalidad, de lo que está más allá de cualquier razonamiento. Cuando practicamos en el Dojo, en el Templo y compartimos los trabajos sin distinguir que sean grandes o pequeños, importantes o modestos, estamos superando el sistema de categorías culturales de nuestro yo, las ambiciones personales. Reflexionemos atentamente, observemos como funciona nuestro yo para poderle abandonar en los casos en que nos resulte difícil semejante desprendimiento. Si ese desprendimiento es dócil, sin reticencias, no es necesario comprender.

Cuando a alguien le toca hacer Kusen tiene la oportunidad de confiar, de no preocuparse, de investigar estas dos etapas de las que hablé anteriormente, de la discriminación y de la indiscriminación. No preocuparse porque saldrá sólo aquello que está trabajando, saldrá con espontaneidad, hará donación de sus hallazgos, de su grado de comprensión, practicará Fuso, la donación de su experiencia hecha palabra pero esto sólo sirve como manifestación de la práctica del Dharma. El que escucha no puede contar dinero ajeno, debe experimentarlo por sí mismo para después buscar la confirmación o certificación del que va por delante. Esta actitud humilde, esta actitud abierta, desprejuiciada nos coloca más allá del ejercicio de las categorías y en esa posición sí es posible la realización, la superación del yoismo. Busquemos con atención si necesitamos discriminar lo que nos corresponde de lo hablado a cada uno de nosotros. La teoría es para ser practicada, si no, es una cabriola abstracta, un ruido vocal inútil. Recordemos que la Práctica es la práctica de la vida.

TEISHO

)Qué es la realidad? Lo que vulgarmente llamamos realidad es una traducción, una interpretación interesada, interpretación interesada o manipulada de los datos que nos proporcionan los sentidos. Al ser así, cada ego ve una realidad distinta, por lo tanto, no-sé-qué-es-realidad, sino por lo que sé-que-no-es. Realidad no es una interpretación. A partir de aquí la pregunta sería)Cómo percibir, sin interpretar, sin deformar, lo percibido directamente por los sentidos, conservando la organización perceptiva sin yo intermediario? Percibir "Las cosas tal y como son, los ojos horizontales, la nariz vertical," así se manifestaba el maestro DÇgen. **LA REALIDAD ES LO EVIDENTE EN CADA MOMENTO, AQUÍ Y AHORA, NI-GI.** Ni pasado ni futuro. Nada de proyecciones. La vida en su talidad, tal y como es. Y esta facultad es Bodhi, sabiduría, simplicidad. La Consciencia Ordinaria que transmiten los maestros Zen, de espíritu a espíritu, directamente. Conscienciar así es la Propia Naturaleza Original, es percibir como Buda; ser un Buda viviente, ser la Budeidad misma. Luego, la individualidad de cada sujeto es variada y su ego menos apropiador con la Práctica, progresivamente más auténtico, este es el camino del Zen. Progresivamente más auténtico quiere decir como resultado de la profundización en la Práctica. Cuando las cosas se ven Tal y como son, instantáneamente sin condicionamientos ni intermediarios, se ven impersonalmente, imparcialmente, más allá de las causas y los efectos. Se ven como un todo manifestado en eso, ese todo es la causa incausada de todas las causas. Expresiones como "Yo quisiera que las cosas fuera así, pudieran haber sido, serán, deberían ser" corresponden a la ignorancia de nuestro mirar parcial, egocéntrico, como si las cosas y los seres vivientes debieran estar al servicio de nuestros deseos. Este es el origen del sufrimiento, el infantilismo, la inmadurez, la neurosis, la enajenación al fin y al cabo, en un personaje que sólo existe en el mundo mental de ese individuo concreto, separado de la totalidad, y por lo tanto de imposible coincidencia con el mundo mental de cualquier otro sujeto. El Zazen justo es la vuelta a la Consciencia Original común o cósmica, y su experiencia, la que permite ver dentro de la propia mente y de la mente de los demás, liberada de la tiranía del yoísmo, del egoísmo, egocentrismo deformante, así como por lo mismo, liberada del egoísmo de los demás. Esta mente es Buda.

TEISHO

Celebramos el paso de las estaciones en Zazen. Pasamos de un año a otro y también lo celebramos. No es distinta esta consciencia de la consciencia de los

distintos momentos del zazen. Pretendo que veáis el factor común, vernos en esos distintos estados de consciencia en Zazen, en la vida cotidiana, a lo largo del año, desde la unidad, aunque sea una sola vez, el que lo percibe ha de utilizarlo, darse cuenta de que ya no puede dejar de ser unidad. La verdad se percibe una vez, sólo una vez. Desde esa variedad que se ve desde la unidad, y que es su manifestación, ya no se ve el yo como sólo un yo como antes, o no se ve el trabajo como sólo trabajo, o los amigos no son sólo utilizables, el instructor no es sólo su personalidad, el amor no es sólo sexo, saborear el origen es apreciar las diferencias, una cosa es la otra. El Bodhisattva va y vuelve, aparentemente son dos cosas, sin embargo no hay dualidad, todo es ocasión de Camino, de realización, de armonía. **CONTAR LO QUE NOS PASA, CONTAR LO QUE VA BIEN Y LO QUE NO VA BIEN, NUESTROS OBSTÁCULOS, NO ES HACER DUALISMO, ES ARMONIZAR**, es poner en el justo lugar. Pensemos en cómo se hace una caricatura sacando solamente los rasgos más exagerados. Lo que pintamos es un monstruo. Tiene sentido la combinación de rasgos, tiene sentido de equilibrio. Ver esos rasgos en su unidad, percibirlo y desde esa unidad que es consciencia clara, modificarlos, es pensamiento justo o acción justa. En Budismo no se dice que no haya que modificar, no se habla de parálisis, de lo que se habla es de no intervención en el sentido intervencionista, en el sentido manipulador, por un motivo bien sencillo, y es que)Cuál es la guía para esa modificación?)Qué seguridad tenemos desde el pensamiento condicionado?)A qué llama mejorar una mente vulgar? Reflexionemos sobre esto y caigamos en la cuenta, caigamos en la cuenta, comprobemos como nuestra mente en todos los aspectos se va modificando a medida que descubrimos matices que proceden de la Guía, de la percepción de Unidad, de la Variedad desde el Origen. La Verdadera Mente, la Mente Universal, no cambia. La Mente de Buda si.

TEISHO

CUANDO NOS DAMOS CUENTA DE QUE NUESTRA VIDA ES LA VIDA DE BUDA, HOY EL DÍA NO TRANSCURRE EN VANO, EN VANO QUIERE DECIR EN ESE VACÍO DE LO PERSONAL. En ese momento no surgen las inquietas búsquedas de lo placentero, o las quejas de las desilusiones. En esa situación se manifiestan los actos de un Buda, ese es el Camino. El Bodhisattva está ocupado en eso. Todo cuanto hace va en esa dirección. Al ser consciente de su propia mente, es consciente de la mente de los demás. Al ser consciente de su mente se libera de ella, se libera de su ignorancia y al mismo tiempo se libera de la ignorancia de los demás, de la estupidez propia y de la estupidez ajena. Cada vez que vivimos así, sin consciencia intelectual de estar así viviendo, estamos en la Tierra Pura. Cuando la mente ha comprendido que ella misma es Buda, se detiene,

descansa de la búsqueda. El descanso de la búsqueda, de cualquier búsqueda es la paz, el Nirvana, pero Nirvana es opuesto a Samsara, luego es el Samsara y el Samsara es el Nirvana. La vida del Bodhisattva oscila entre una y otra orilla, nada en zig-zag; esto le permite la ayuda a los otros. El Bodhisattva no pretende la perfección, el Nirvana estable, eterno, que se mantiene en el tiempo; sólo estar entre la gente, ayudar a la vida. Mientras haya un sólo ser sensible, enajenado, separado, lejano por su ignorancia, el Bodhisattva se mantiene presente, ágil, flexible, receptivo, no hay contradicción, es la misma cosa, cosa propia de seres humanos.

TEISHO

En mi segundo viaje a Japón, terminando la estancia en el Templo de Zuigakuin del maestro Moriyama situado en las montañas de Buda, él me dio una caligrafía que escribió en mi blanco pañuelo de samu. Decía: ZANMAI-O-ZANMAI, el Samadhi de los Samadhis. Este goroku aparece en los sutras como sinónimo y equivalente de "El Rey de los Samadhis", "El Samadhi de los infinitos significados", "El Samadhi del Buda", ...etc. **EL HALLAZGO DEL BUDA HISTÓRICO TRANSMITIDO DIRECTAMENTE POR GENERACIONES, ESE GRAN SAMADHI**, Satori, Jijunyu Zanmai, Shobogenzo Nehanmyoshin de Dogen, Perfecto y Supremo Despertar, **ES NUESTRO ZAZEN**.

Menzan anima a todo practicante del Dharma a basar su vida en el Zazen. Pero, ¿qué es Zazen?)La Vida, y la vida? Zazen.

Atención: Una vuelta completa de la luna ante nuestros ojos que se repite. La percepción de la cara oscura y la cara iluminada. La presencia de estas dos manifestaciones de la realidad Única, de la Mente Única.

Zazen: mente ocupada, pequeña, por lo cotidiano, agradable o desagradable, unas veces sentido como bueno, otras como malo. Abandono provisional de esa mente y ese cuerpo que caídos, muertos, permite ver la transparencia del Samadhi, vacío sin forma, ni movimiento, ni algo, de donde bruscamente surge como ave fénix o flor de loto entre barro, la verdadera Mente Ilimitada, Única e Imparcial desde la que Todo es Práctica Realización, Todo del mismo Color. Esta Gran Mente lo ha abandonado Todo, ensanchado, integrado y transformado en el Practicante gracias al giro del Zazen.

Observemos con precisión estos juegos, variaciones de nuestra Mente, evolución de nuestra propia Naturaleza, Cámara del Tesoro, Consciencia Espejo, Consciencia Inconscienciable....

TEISHO

Un día DaidÇ habló a la asamblea de esta manera:

)Podría haber un sistema para ser reales en todo momento?.

Tal planteamiento supone un enfoque egoísta. Si proyectamos o deseamos la realización permanente, caemos en el apego. Todos los apegos son iguales: el apego al dinero, al arte, a la iluminación, a cualquier cosa, es igual de falso y hay tantas ataduras como apegos. Sólo en el presente está la respuesta, volver al aquí y ahora, sin proyecciones yoicas.

Si ya tenemos la Afórmula@, cada vez que la apliquemos de manera intelectual, volvemos a equivocarnos. Volver a la práctica Mushotoku es el Camino, la vida cotidiana. Sufrimiento, impermanencia, impersonalidad.

)Se puede ir por la mente a la Vía del Corazón ? La respuesta es sí: La mente asiente al percibir que es fiable el Camino del Corazón. En la intimidad profunda llega a "quedarse tranquila sin razones. Llega a quedarse tranquila con las sin razones".

La intranquilidad es cosa de la mente.

La tranquilidad va mas allá. Esta es la mente de Buda. Con nuestro pasado, presente y futuro ambiciosos)Puede liberarse la mente por la Vía del Corazón?.

Se puede hablar en términos de Vía del Corazón, como una Vía o Camino para trascender Esto (la mente) y Aquello (El corazón). Si se suprime la ambición, queda "El Gran Sentimiento". Ahí no existe intranquilidad. El yo está unificado. Es un no-yo, nada, si unificamos mente y corazón. En el estado impersonal, incondicionado)puede decirse que el yo desaparece?: Ahora hay que pensar desde El No pensamiento, con el corazón. Si hay Unidad, no puede haber diferencias. Desde la Unidad, desde el Vacío, vuelve la realidad Tal. Vuelven las cien mil cosas, certificando todas las existencias. La Forma se hace Vacío, el Vacío Forma. En esta situación)Qué hacemos con el yo?: Las cosas vuelven a ser las cosas, pero el yo está disuelto. A través del Despertar, percibo el Vacío y la Unidad; se ve que todo ha cambiado y nada ha cambiado. El Tao fluye. Como fuente de la tranquilidad. El yo ya no es obstáculo. El yo de ahora ya no es el yo de antes. Vuelve a formar parte de las 10.000 cosas. Cuando aparece el yo es las 10.000 cosas todas las cosas. Cada cosa es el Todo. Todo fenómeno nos certifica y el yo nos certifica. Sucede esto así porque somos conscientes de que el yo está vacío también, no es: sólo es consciencia individual.

Antes nos identificábamos con el yo y el yo se realizaba (creía que se realizaba): es el falso "ver".

Ahora nos realiza. Le damos oportunidad al yo para realizarnos: Todo cuanto aparezca en mi consciencia es mi yo. Si me cabreo, soy el cabreo mismo y ésto es realización, aquí y ahora, el Satori del cabreo. Para sentirlo y vivirlo así hace falta distancia de reconocimiento. No se trata de hacer juicios sobre el yo (esos ya los hicimos). De ahí que la práctica sea interminable. El Satori son ahora las Ilusiones;

pero las Ilusiones como algo real. El cabreo eres tú y tú eres el cabreo. No es tu cabreo, sino el cabreo de tu yo. Da lo mismo que llueva o tenga hambre. Eres el cabreo. El cosmos se manifiesta en mi consciencia como cabreo. Me estoy realizando en este acto. Todo está bien porque no personalizamos. Es "La" manifestación de la Realidad.

El Zen es la Vía del reconocimiento vigilante de que el presente, lo presente (Aquí y Ahora) es la Unica Realidad. Es la Vida. Si somos Reales se ha suprimido el sufrimiento, aunque quede el dolor. Dolor real

TEISHO

Otra tarde Daidō, dirigiéndose a la tropa dijo: Descubrir que nunca fuimos un verdadero yo, ni artífices de nuestra existencia por lo tanto, ¿A qué podemos llamar yo?. La consciencia de uno como Todo, que, sin ser distinto de todos los demás es distinto de todos los demás.

Realizar la vacuidad del yo es una no-realización del yo personal. Ahora, al realizar la verdadera vacuidad surge el yo real, tanto en el vacío como en los fenómenos. Uno es testigo de lo que ocurre pero no lo programa ni es su artífice o constructor. Eres testigo consciente del fluir del Tao. Y si no eres consciente, eres el propio fluir: eso es ser certificado por todas las existencias. Aparece la confianza, "¿no hacen eso las hojas al caer?". La vida no es un asunto personal.

El pequeño yo desaparece. El gran Yo no es mío: más allá de la forma y del vacío. Eso es ASI (TAO). No hay a dónde ir porque siempre se estuvo allí. Cuando la búsqueda de la Iluminación no tiene sentido, eso es la Iluminación.

La sensación de la impersonalidad, el sentimiento de ser la caña a través de la cual sopla el espíritu, hace que la idea de morir se quede en nada. Morir es una sola palabra.

La sensación de que lo que se ha hecho, se ha hecho sin elegir, lleva a la convicción de que el yo no estuvo nunca, aunque nos lo hayamos creído. Esa es la vacuidad del yo, el gran sentimiento de que el yo está vacío. La creencia en el yo es lo superestructural.

Cuando realizamos el vacío del yo, ¿Qué queda?: el Gran Yo, la MISMIIDAD, la BUDEIDAD, SATORI.

"La mente no es la Mente". No mente, no Buda, no algo.

Los nuevos sentimientos con el nuevo yo, percibida la vacuidad, más allá de KU y de SHIKI acompañan a la percepción de la unidad dentro de la diversidad, a la no discriminación, a la despreocupación. Si no hay despreocupación, es que el yo superficial está presente. Para solventar, hay que practicar y poner la mente en la respiración. Cuanto menos se esté en el yo profundo, más se está en el otro superficial. Cuanto más en el Satori, menos en las Ilusiones.

Para solucionar un problema yoico, lo único que hay que hacer es percibir el vacío del yo. Con eso se diluye el problema, se libera uno, liberándose del yo. Esta es la práctica-realización. Estando en la auto-sabiduría del Gran Yo, acontece la despreocupación. Perspectiva cósmica.

Practicar es dejar al yo y todas sus cosas. Verle y decirle: te veo pero tu eres mi propia realización. No rechaces nada. En este sentido, el yo sería el pinche tirano de Don Juan. Esto es, ocasión, motivo o pretexto de realización. La superestructura evitable del interés egoísta, superado esto sólo queda consciencia individual.

Al concentrarnos en la respiración, desaparece el pensamiento (yoico) y se entra en el fluir del Cosmos, fluir del Tao. Se entra en la sabiduría de la propia naturaleza del Cosmos: Sólo Consciencia.

La intención o esfuerzo inicial es el motivo para la entrada, pero no debe de haber intención de ganancia. Ha de ser sin motivo, por sí mismo, porque sí, simplemente sentarse, SIKANTAZA, sin meta ni objetivo, MUSHOTOKU. No es un asunto para comprender, sino para experimentar en el ZAZEN.

Volver al origen y al fluir del Tao. En la naturaleza no hay porqués ni paraqués. El científico no hace más que abstraer el fenómeno, olvidándose de la totalidad. La ciencia jamás podrá comprender, porque sólo teoriza con parcelas de pensamiento y no con la realidad que es Una. El yo hace lo mismo. Se sale de la realidad del Cosmos. Se cree que se sale y busca la explicación a través de las palabras. Volver al Cosmos que somos, mediante el ZA-ZEN, es volver al fluir del Cosmos puesto que se elimina de la pantalla al yo superficial. De los intereses personales y egoístas, a la Consciencia imparcial.

El Zen no dice que no deba haber deseos e ilusiones, preocupaciones, lo que ha de haber es superación del apego, de la dependencia de las ilusiones y deseos para no vivir al servicio de los egoísmos. El ZAZEN es el atajo que permite dejar pasar los deseos como los pensamientos, sin aferrarnos a ellos.

Esto es una consciencia liberada. Se tiene un yo desinflado. Se le ve. No es rechazado.

TEISHO

Otro día fue Daidō y dijo:

Podemos distinguir entre el Yo y el Pensamiento. El pensamiento es la capacidad de utilizar la experiencia conceptualizada supeditada o no al Yo, que la traduce por sus intereses. El pensamiento comienza a librarse del Yo cuando vislumbra que es posible actuar en contra de los intereses de ese yo. Nace así el "Yo crítico" o "Contra-yo", un Yo más evolucionado. La lucha no sucede entre el Yo unívoco y el exterior (sensaciones), sino entre el Yo y el Contra-Yo. Es una lucha interna, empezamos a diferenciar este pensamiento y estructura mecánica y cerrada de tal

manera que el razonamiento puede ir en contra del centralismo yoico-mecánico, hasta llegar a la conclusión de que todo es falso, ilusorio. Al salir de los esquemas conceptuales se produce una revolución: Todo es Vacío. Son los dos extremos. Todo pensable o nada, si abandonamos la dirección unidimensional y el carril de los conceptos fijos así como la dinámica de la dictadura, el Yo no tiene ya sentido. Todo concepto fijo se diluye: las instituciones, la cultura, la reputación, la autoimagen, la familia, son conceptos. Se ha dinamitado la estructura yoica y empieza la posibilidad de estudiar, cada uno por su cuenta, quienes somos. Aquí comienza la libertad, como experiencia, no como concepto, como acuerdo acostumbrado, social, convecional.

Después de poner en riesgo la manera habitual y mecánica de pensar, se pone en riesgo la manera de actuar. En este punto se detienen muchos. El que sigue se echa en la corriente, que consiste en ir a donde no sabe, por donde no conoce, como precisó San Juan de la Cruz.

En esta etapa, el desorden comienza a ser orden, no el orden convencional ni culturalmente establecido, sino el Orden del Universo, que no tiene final por ser la experiencia cósmica algo interminable, en ella no cabe el vocabulario limitado de los nombres y los conceptos. Es la Vía del Corazón, sin límites ni fronteras. El sistema cósmico funciona solo, el sistema somos también nosotros. no hay nada que dirigir, porque el sistema lo abarca todo, no nos podemos salir y el asunto -sin Yo- anda solo. No hay nada que hacer. El Yo quiere englobarlo bajo la forma de consciencia individual, pues una cosa es el campo de la consciencia y otra ese campo deformado por la dictadura totalizadora del Yo.

Si decimos que la vida es dura, es nuestro Yo el que se equivoca, sólo si la desea blanda. Las cosas son así, como son. Si hay sabiduría no hay sufrimiento hay dolor, pero el Bodhisattva no abandona el mundo, tiene compasión. Sabe que la acción justa puede modificar otros Yoes hacia la liberación mediante acciones que no son personales, sino individuales.

Cuando no hay Yo, las cosas son como son. Todo está bien en la vida: (Deja que la mosca se pose en el arroz!. (Haiku)

En la Vía del Corazón hay UNIDAD, no hay valoración. Si está liberado el Yo verdadero, hagas lo que hagas, estará bien.

)Cómo desenmascarar el Yo que interpreta? La entrada es el Za-Zen, que descondiciona, vacía y unifica y donde están todas las experiencias.

Si quieres vencer a tu Yo, estás luchando. Esto no es Za-Zen. Para que el Yo entre en la corriente, basta con una Práctica sin lucha. De no actuar así, seremos contradictorios mientras pretendemos no ser contradictorios, no fabricar dualismo.

)Cómo vencer?. Dejando caer, soltando.

No es mirando al Yo como practicamos, mirando al Yo vemos la diferencia para, inmediatamente, abandonarlas.

Si nos montamos o cabalgamos en las diferencias del dualismo, es porque

queremos ganar (quien quiere ganar es siempre el Yo).

Si estoy en Za-Zen y ladran los perros o me duele la pierna, si lo acepto y resisto, eso no es Za-Zen. Za-Zen es ser, en cada instante, el dolor mismo o el ruido del mar o el ladrido del perro. El aquí y ahora, el Así.

TEISHO

Esta vez Daidō dijo:

Observemos cómo se debilita la energía del Ego a través de algunos pasos. Reconociendo el Karma por el "contra-yo", el Karma se convierte en medio para el trabajo y el Camino. Luego surge el desapego, en forma de mayor flexibilidad frente a la rigidez, fuente de las frustraciones. Luego viene la pérdida del miedo, consecuencia desestructuradora de la estructura yoica.

Otra utilización del Karma consiste en volver la mente al camino. Así cuando se está "cabreado", con la "pataleta", el ejercicio y la práctica consisten en volver la mente al camino, esto es, desapegarse con esfuerzo haciendo Za-Zen, no necesariamente sentado. Puede ser simplemente haciendo SHAMPAI (108 SHAMPAI: dice SOAN-SHA). (No hay pataleta que lo aguante!

Otro escalón en la utilización del Karma, es descubrir que el yo es inexistente, es irreal. Si el reconocimiento va unido a la sensación de que el yo es algo que tengo que soportar, produce agresión y resentimiento contra el Yo. Eso es un erróneo deseo de Nirvana. El paso justo es la reconciliación con el Yo, esto es, aprender la utilización del pensamiento en el estado NO SE, frente al SI SE del Yo. Aquí viene la final transformación: El Yo no es mi enemigo, mi Yo es mi maestro, en cuanto que me impone cosas, pero el Yo ha evolucionado y da oportunidad para actuar sin frustración. Es ocasión de buen trabajo, pero no hay todavía libertad, no hay todavía realización, el Yo en este punto de la evolución es muy útil y permite evolucionar de un sufrimiento pasivo a un sufrimiento activo. Es reeducación

El paso siguiente es el de la experiencia del Vacío Vivo, inconsciente y no mecánico. Si esta experiencia la llevamos a la mente superficial, acontece la transformación del Yo. Al funcionar el desapego, funciona el Yo sin mérito ni autocomplacencia. Funciona sólo desde la Experiencia. Es sólo experiencia: la muerte es Buda. Ahora sí hay realización. Así se explica la afirmación de Huineng, cuando decía: "todo es consciencia y todo es función".

Cuando el Dharma avanza, el Yo retrocede. La Gran mente es Buda. Todo es consciencia: la REALIDAD. Mejor sería dejar, a partir de aquí, la hoja en blanco. No podemos ser autoconscientes mientras creamos en el mundo como algo separado. Para ser conscientes tenemos que juntarnos -unirnos- pero sin la estructura socio-cultural (Yo y fuera del Yo). La autoconsciencia es sentimiento de unidad.

La primera posición del maestro frente al discípulo cerrado, es poner en duda todo su pensamiento, toda oposición. El discípulo abrirá el ojo y percibirá algo.

Si el discípulo está bien dotado, suprime el objeto y el sujeto. Si está excepcionalmente dotado, puede prescindir de su mente y del mundo y el maestro no tiene nada que destruir. El discípulo oye el SUTRA DE LA GRAN SABIDURÍA y ya casi no necesita más: es autoconsciente, ve el vacío de su propia mente. Se realiza en el mundo de la forma, una vez transformado es visto y vivido como la única posibilidad real.

"El SATORI son las ilusiones"; el sufrimiento es mi realización si la vivo como única realidad presente. El Despierto se realiza. En el dolor no hay sufrimiento, porque, si hay realización, no hay egocentrismo sino cosmocentrismo. El sufrimiento es siempre proyección del Yo, que quiere huir de lo que le disgusta y se apega a lo que le gusta. El Despierto o Realizado dice. Dolor soy yo. El otro dice. Me duele. Ir más allá del Yo es vaciar la mente del mundo y volver. Se trata de una experiencia por la que el dolor es realización. Cuando el sujeto y el objeto se unifican, no hay alguien que elije ni cosa a elegir. No es fácil. No es continuo. No es futuro.

)Podemos realizar la Nada en toda ocasión? En cada segundo podemos estar tocando la realidad de las cosas.

TEISHO

En la Sesshin de primavera 1.992, Daidō dijo, más o menos, lo siguiente: Concentrarse en el momento presente es intimar con uno mismo, hacer el no-hacer, ser realidad.

Desarrollar la intuición más allá de pensamientos, significaciones y ataduras condicionadas es transcender el personaje, las máscaras, las defensas, tópicos y miedos.

Abrirse a uno mismo por el desapego es abrirse a la unidad del universo. Percibir que cuerpo, mente y espíritu son uno, es la cualidad del Za-Zen transmitido de Maestro a discípulo, directamente desde Buda.

Mientras estemos encerrados entre las cuatro paredes del yo, todo lo que hagamos será egoísmo. Hay que llegar a percibir que, desde el yo no se obtiene nada con una acción. Todo funciona en beneficio del personajillo que re-acciona.

TEISHO

Dijo Daidō: todo análisis es separador. El análisis pormenorizado a través de palabras y matices es conocimiento lógico o discursivo. El conocimiento global es

intuitivo.

La educación Zen desarrolla al ser humano en sus potencialidades para profundizar en el campo de la consciencia y adiestrarse en el reconocimiento del error. El Zen no trata de adiestrarnos en el reconocimiento de la verdad por el descubrimiento de la costumbre mecánica de reconocer sólo a través de las palabras, que es la forma cultural, yoica o institucional, en la que fuimos tradicionalmente educados. La ignorancia es consecuencia del predominio de la consciencia personal y yoica. Al liberarse de la consciencia personal, tiende hacia la consciencia profunda y a todas las consciencias que ya están ahí. El método para alcanzarlo es el mismo que el usado en las vías egocéntricas, pero en otra dirección. No hay secreto, ni misterio, ni magia. Algo tan sencillo como sentarse, estar atento a la postura y a la respiración. Observar que hay cosas que surgen y aparecen y están ahí alrededor. Tenemos miedo a lo desconocido. La mente nos pone barreras mentales, hay que romperlas y atreverse con experiencias nuevas, naturales.

Cuando enfrentamos primavera a invierno, no entendemos que todo el año, seres humanos y árboles no son idénticos pero son lo mismo. Desde el origen son la manifestación del Dharma que tiene una riqueza expresiva asombrosa: 23.000 especies distintas de pájaros, 1 millón de insectos...etc.

A través de los fenómenos, todo es Dharma. La Unidad se manifiesta en variedad. Tenemos que seguir el proceso de unificación para Acomprender@ la variedad de la Unidad.

El error radica en la falta de experiencia de Unidad. Si estamos identificados con la palabra, (Concepto otoño, por ejemplo), la palabra arrastra; pero si a la hora de vivir no pensamos egocéntricamente, sabemos que "otoño" es una convención. Si nos unimos a la realidad única del Universo no hay otoño ni estaciones. La relatividad del pensamiento yoico está en todo el pensamiento, no en todas las consciencias, pero el desapego hace que la consciencia yoica se diluya y entonces fluya el Tao con toda su variedad: entonces vivir no es un asunto personal. Vivir es ondular con las "estaciones", sin apego, sin personalismo.

TEISHO

En la Sesshin de Octubre de 1992 Daidō dijo, aproximadamente esto.

Cuando no hay yo, tú eres Eso. Nuestro propósito consiste en ser conscientes y realizar prácticamente, que cuando nos olvidamos de nosotros mismos, desaparecen todos los problemas y podemos saborear la vida, sin obstáculo alguno, en cada instante.

La paralización del yo, o el Samadhi o "Satori tonto" debe ser transcendido y fluimos con el Tao. Así ocurre la experiencia de fluir con el Todo. Así somos certificados por todas las existencias. Actuamos impersonal, imparcialmente en

cada presente y en cada lugar en las cosas que tenemos entre manos. Fundidos.

Uno

La Práctica lo penetra todo. Todo es Práctica. Si la Práctica lo penetra todo, es Práctica realización.

El vehículo del Dharma es libre y no tiene obstáculos: ir de aquí para allá es ilusorio. Se impone abandonar el pensamiento basado en la comprensión intelectual y experimentar la Talidad, la realidad o budeidad que es un estado de consciencia. Eso

Más tarde se dijo: hemos de ser capaces de correr riesgos. Ser valientes, para saltarse el Yo. "Sólo podemos ir adonde no se conoce, por donde no se conoce", en el momento de la Práctica-Realización no hay riesgo. Es nuestra verdadera naturaleza.

La eliminación del miedo tiene que ver con el desapego de las defensas del yo. La del riesgo con la comprensión profunda.

En el Zen se dice que intelectualmente sólo podemos ver lo que es falso. Más allá de lo intelectual, empieza la sabiduría. Si aceptamos la tiranía de la mente, seremos sus esclavos. En cuanto somos conscientes de esa tiranía, nos sentimos libres.

El riesgo por el riesgo no es libertad, es inmadurez, emoción buscada, droga. Practicando la libertad no se practica el riesgo, se practica la madurez.

Lo que nos esclaviza son nuestros juicios y prejuicios.

El Zen es la consciencia ordinaria. Es experimentarla y lanzarse al intento de vivir así. Hay que lanzarse con toda alegría a lo que uno tenga entre manos, porque no hay nada que perder. Esto es justamente el morir del yo: "mientras no mueras no vivirás".

TEISHO

Esta vez fue en la Sesshin de 12 de Noviembre de 1.992, cuando Daidō dijo: No podemos salirnos del Todo porque somos el Todo. Y todo es Uno. No podemos salirnos del Uno.

La sensibilidad del Bodhisattva consiste en conscienciar que el reconocimiento de lo mundano como falso permite la comunicación con el otro y la ayuda al otro para su propia superación y la nuestra. Eso es lo que vivifica las relaciones. Compartir ambos mundos.

El Zen se demuestra en las relaciones, en los hechos. En la ayuda no hay contradicción. La ayuda para el Bodhisattva es realización: la cosa funciona por sí misma, sin meta y sin objetivo.

El hecho de vivir no puede explicarse. Unas veces pensamientos y otras no pensamientos pero "todo del mismo color".

El Zen, al observar la máxima oposición de los opuestos a que puede llegarse por

la vía de la razón, los trasciende y llega a la profundidad, donde no puede llegar el pensamiento. Todo pensamiento es superficial, carece de existencia real, está vacío de entidad en sí. Por eso, puede afirmarse que el yo está vacío porque no es más que una colección de pensamientos parciales y limitados. Al mismo tiempo no puede afirmarse ni negarse cosa alguna.

Pensamiento y cuerpo realizados en unidad equivale a no pensamiento y a sentimiento de Unidad: Origen.

Si se une pensamiento, sentimiento y acción hay realización. En la realización no hay pensamiento. El pensamiento se trasciende en la acción. A esta Unificación podemos llamarla Espíritu, que cuando entra en el Uno, desaparece.

Las formas son una proyección del yo. Donde no hay forma no hay yo. En la Unidad (vacío sin límites ni fronteras) no hay yo, ni algo, ni siquiera Buda.

Ver el Así o el Todo, la Talidad, las cosas tal y como son, sucede cuando se retiran los prejuicios. Ahora vemos con los ojos (no con mis ojos) y oímos con los oídos, lo que no sucede si detrás tenemos el cerebro personal (yoico), que nos impide ver el Así de las cosas, las cosas tal como son. Si no hay yo, los ojos ven el Así tal y como es: eso es el Paraíso de los Budas. Todavía más sabio es ver con los oídos y oír con los ojos. Así no aparece duda alguna.

La práctica del Bodhisattva consiste en concienciar cada vez más la realidad que es la mayor capacidad de ayuda; todo sin ningún mérito y con una confianza impersonal y no orgullosa. Concienciar más allá de pensar.

TEISHO

En otra larga sentada, Daidō dijo:

Podemos tener pensamientos no yoicos, no egoístas, pero sí individuales. La realización está en el cuerpo y la mente, más allá del pensamiento, en la Unidad e Interdependencia de todas las cosas.) Cómo tener pensamientos sobre Eso?. Sin intención ni búsqueda. Con libertad o desde la Consciencia liberada. HISHIRYO: pensar sin buscar.

Una vez que hemos alcanzado la comprensión ya no la abandonamos, aunque podamos distraernos.)O será que ella nos alcanzó?

) Cuándo se da cuenta uno de que está fuera de la realidad? Nunca estamos fuera de la realidad pues somos realidad Cuando caemos en la cuenta del engaño de nuestro pensamiento egocéntrico, el problema está en la Percepción condicionada o falsa consciencia. Si la consciencia es verdadera, la Percepción es libre y percibe la realidad. Cuando creemos estar fuera impersonalizamos y vemos que nunca salimos.

En el Zazen, que es práctica-realización, observamos, reconocemos, entrenamos, intimamos, manejamos las variadas consciencias. Jugamos con ellas o ellas con

nosotros o todo sin distinción. Dice Narita en una caligrafía que me dio en el 84 que a su vez le dio el maestro KODO: YU GU ZANMAI, Aen zazen no se sufre, es como un juego@.

TEISHO

Otro día Daidō, dirigiéndose a los congregados, dijo:

El Zen es como un vendaval que limpia la consciencia sin resolver nada porque no hay nada que resolver.

No quiere decirse que el practicante se convierta en un zombi con la mente en blanco para siempre. Se trata de ver la mente vacía, sin categorías ni prejuicios, sin esquemas culturales, es decir, se trata de una consciencia no articulada que se ve a si misma y también a la articulada, así como las cosas sin discriminación

Hablar demasiado con el que aspira a seguir el Camino, no parece útil: hay que remitir a la Práctica.

)Qué lugar - se preguntó - ocupan la comprensión y la compasión con el principiante?. Existe un tiempo de paciencia hasta comprobar si hay mente abierta para pasar a la práctica, esto es, experiencia de vacío en el presente de cada uno, de desencanto, desilusión, disgusto... o signos parecidos de irrealidad personal.

)Cómo ser reales viviendo un presente que no está relacionado con lo personal o con la consciencia articulada por los nombres, categorías y prejuicios culturales?: el lenguaje es un útil instrumento que sirve en esa etapa, a través del personaje que creemos ser (yo pequeño o consciencia superficial), para alcanzar al yo evolucionado. En esta etapa del Camino, la Sabiduría consiste en utilizar la palabra sin identificarla con la realidad (Ael dedo que señala la luna no es la luna@). Cuando nos aprovechamos de la palabra sin identificación del símbolo con lo real, hay consciencia individual (no personal) y cósmica. Puesto que sabemos que la mesa no es la mesa, ya la podemos llamar mesa sin engañarnos.

Hay que dejarlo todo para ocuparse de uno mismo.

Dejarlo todo, en el Zen, es "todas las palabras en ese momento". Lo que acontece, se practica, es vivir el presente. La Práctica exige tiempo de aprendizaje hasta comprender que ella misma es Realización y no una práctica para conseguir una realización.

El asunto no es tener respuesta a todas las cuestiones, sino no tener preguntas y seguir tranquilos, porque en cierto momento todo es Practica-Realización.

Mientras no estés contra la pared, sin salidas, no vas a encontrarlas. Si se quiere encontrar la salida hay que meterse en un callejón sin salida. En eso consiste ser Bodhisattva. Eso es el Kesa y otras Prácticas asumidas voluntariamente, cuando se presentan en el Tiempo-Espacio. Eso es lo que hay: la realidad. Si hay resistencias la Práctica no es Práctica o resulta muy difícil porque sigue condicionando el yo

(yoísmo, egoísmo).

Si el Zen se utiliza para abrir espacio y "hacer más cosas", el asunto del abandono para ocuparse de uno mismo viene expresado por un índice de perturbación. Al contrario, si la actividad institucional (social, convencional) no perturba y hay paz, las valoraciones son otras, funciona otro nivel de consciencia más profundo.

)Qué es disciplina y qué es meditación?

Disciplina es quitar los obstáculos con esfuerzo y meditación es Za-Zen en el Dojo, si se practica de acuerdo con las instrucciones transmitidas.

Cada uno debe explicar su propio Dharma. Hay un Dharma general y un Dharma individual (no personal) y cada cual debe expresar cómo va solucionando sus propios fantasmas, prejuicios y fuentes de sufrimiento, superando el miedo, los apegos, etcétera. De esto hay que tomar nota, escribirlo y manifestarlo en la Shanga. Es un modo de Conscienciar.

Sabido es que Todo es consciencia y Todo es función. La Nada viva es el Así de las Cosas, la Iluminación.

Ser sincero es tener consciencia de uno mismo y manifestarlo. Toda cortina de humo equivale a mantenernos en nuestros trece y esto es terca autoafirmación, es infantilismo, no progreso.

Y luego DaidÇ dijo:

Si un bien-entendido es nada, un malentendido es ignorancia sobre ignorancia. Se refería a las discusiones personales.

TEISHO

Esta vez DaidÇ, hablando del sufrimiento, dijo:

El sufrimiento es un fracaso de la verdadera consciencia.

En la Práctica del Bodhisatva, sufrimiento se transforma en dolor y el dolor en realización. Dolor es consciencia unificada. Sólo dolor. Nos perturba el dolor si perdemos, por miedo, el centro y, entonces, al haber separación (no unidad) aparece el sufrimiento de un alguien. Esto ocurre inconscientemente, por la mecánica (química) de la huida y deseo de evasión y por la significación cultural o percepción articulada de la falsa realidad condicionada por los prejuicios defensivos. El monje, el Bodhisattva, vive lo que viene, lo que está.

El Zen es la ruptura de la falsa realidad y de la falsa significación, esto es, consciencia desde la Nada.

Si practicamos la consciencia adecuada, de presente, no estamos en las falsas significaciones y no aparece el sufrimiento. Estamos en el verdadero autocontrol (no defensivo). Somos el asunto realmente.

Si sabes como utilizar el sufrimiento como realización, convirtiéndolo en dolor,

basta con mirarlo y dejarlo pasar, como en el Zazen sentado. Se transforma por si mismo sin hacer nada, con plena consciencia.

En la vida cotidiana sucede lo mismo y el camino de Buda está y hay que seguirlo, tanto en el dojo como en la vida cotidiana. Si esto no sucede es porque no se está claramente dispuesto a abandonar las ideas sobre nuestros intereses personales y yoicos. El que entiende abandona y descansa. La vida budista no es para los proyectos personales. Es para estar en la consciencia ordinaria, en la verdadera consciencia, desapegados.

Reconocer el autoengaño autoengaño permite volver la mente al camino. El resultado de elucidar la situación , viviendo el presente sin prejuicios, es liberación. En ningún caso hay problema porque todo caso es la vida, visto el vacío del ego. Si somos conscientes y maestros de nuestros niveles de consciencia, disponemos de autocontrol. Si continuamos en el nivel superficial o yoico, no surge la verdadera consciencia (todo del mismo color) lo que indica que hay que volver a la Práctica.

)Cuál es la causa de que ocurra el sufrimiento? Si aparece el sufrimiento es que no hemos abandonado las ilusiones y nos resistimos a seguir el camino de Buda. Es preciso seguir practicando para abandonar nuestro enamoramiento del yo, nuestro egotismo. Porque seguimos haciendo separación; porque separamos lo mundano de lo sagrado, lo mundano de lo real. Juicios

Todo esto tiene que ocurrir ondulando, sin esfuerzo, como resultado continuado de la Práctica.

Hay que tener experiencia de Zazen en todos los momentos emocionales, con gusto y con disgusto, hasta percibir que no hay adonde ir porque, al final, descubrimos que todo es falso o ilusorio y estamos representando una obra de teatro, identificados con la articulación literaria de la realidad.

Esta es la falsa consciencia para el budista.

TEISHO

Otro día Daidō dijo:

Hemos de mirar la pantalla mental, hacer introspección para percibir la evolución, las transformaciones que observamos en nosotros. Verificar la práctica y las dificultades de la práctica y pedir ayuda. Si seguimos apegados, no soltamos y no pedimos ayuda:)Donde está la progresión?.

No detenerse, romper cada costumbre, las reacciones mecanizadas en la vida cotidiana. Esto se hace solo. Practicando el presente.

Luego preguntó:

)Quién tiene problemas? yo.

)Quién soy yo? no lo sé. Entonces...)quién tiene problemas?...

Para vivir no es necesario comprender. El yo pensante pretende comprender para asegurarse la felicidad, para conseguir objetivos felices, pero la vida no hay que pensarla, hay que vivirla. Es necesario revolucionar la consciencia analítica, calculadora y ensancharla para conectar con la Totalidad. En la Práctica esto suena, se intuye aunque no se comprenda. La experiencia transforma sin haberlo pensado. El estado de enfermedad de la mente consiste en apegarse a lo que nos gusta y querer separarnos de lo que nos disgusta. Vivir el presente, sin valoraciones ni categorías, conduce a olvidarse del yo en el acto de unirse con algo.

La mente institucional funciona en dos direcciones opuestas: trabajo y jubilación. El trabajo no es descanso. La mente mecánica y repetitiva hace que el descanso sea una ilusión. El que quiere salir de donde está debe permanecer quieto. Las cosas vienen solas. Las cosas empujan al yo y certifican. No es el yo el que empuja a las cosas, sino al revés.

Si se transparenta la mente (Percepción del vacío) se puede volver al mundo institucional, pero con otras maneras. ("Las montañas vuelven a ser montañas"). Ello exige gran vigilancia y Práctica porque si un individuo no es capaz de abandonar su autoimagen y desapegarse del personaje, sigue sin progresar, varado en el Camino y esclavo del servomecanismo.

Cuando no hay futuro (Filosofía del naufrago) hay sólo presente. Es difícil desmontar el pasado porque con él la mente proyecta hacia el futuro y nos rompe el presente. Sólo existe el presente, el aquí y ahora: consciencia limpia y clara. Cuando la consciencia del presente está contaminada por el recuerdo del pasado y la proyección del futuro, ya no hay presente sino obstrucción de la clara consciencia presente. Cuando sólo hay presente el presente desaparece.

Los cambios deben de operarse en todos los espacios necesarios. Allí donde sea necesario, hay que mover la ficha. Seamos coherentes: si reconocemos la Vía del Corazón, no podemos fiarnos de nuestro pensamiento. Los quehaceres que maneja el pensamiento son muy contaminadores. Como se trata de conseguir algo que ya tenemos, hay que descubrirlo y quitar los obstáculos, esto es, preparar la lista de cambios comenzando por lo más elemental y sencillo. Con las cosas sencillas la mente está aquietada y se enfrenta con toda naturalidad a ellas, porque no hay nada en que pensar. Ventajas de los trabajos que se hacen con las manos.

En cambio, los quehaceres que maneja el pensamiento son más contaminantes. Hay que pedir ayuda para estudiar y liberarse de los aspectos autodefensivos de la personalidad.

TEISHO

El punto de partida -dijo esta vez Daidō- es la necesidad de ayuda. Es reconocer que uno solo no sabe dejar de seguir representando papeles. El que inicia la

Búsqueda tiene que entregarse sin garantías y sin miedos. El que tiene fuerza para autovalerse (autosuficiencia) y disculparse (autojustificación), es que no ha llegado al límite. Habrá de seguir intentando aquello en lo que crea.

Más tarde dijo: no vivir para el yo es morir. Basta una vez para experimentar que el yo está vacío, es ilusión. La experiencia debe de actualizarse constantemente porque se cuele el ego automático y vuelve a dirigirnos la ignorancia. Cada vez que morimos para el yo, vivimos. Vivir es, pues, nacer a cada instante, aquí y ahora, más allá de la superestructura, a la consciencia original. El hacer del Yo el no-hacer cósmico. El hacer cósmico es un no-hacer.

Pretender estabilizar la experiencia Satori, es apego, porque el futuro no existe. Si el futuro no existe no puede haber apego. ILUSION. Sencillo.

El practicante de Zen sólo habla de Zen, no habla de él y su anecdótica particular. Debido a que no existe yo verdadero, existe sólo un proyecto para comprender nuestra existencia. Más que hablar, hay que identificar los pasos. Se trata de llegar a un desenmascaramiento, no como una confidencia (especie de confesión general), sino como una donación, de la identificación de los propios errores. Se trata de estar en condiciones de hacer donación del egoísmo, de hacer una recolección de máscaras que se tiran o donan al maestro y a la Shanga. Compartir.

"Todo lo que no das, lo pierdes."

TEISHO

El gran acontecimiento del Zen es -dice Daidō- descubrir que todo se reduce al Vacío, a la Nada. Cualquier pregunta trascendente debe ser resuelta con un "no sé" fundamental.

La vida social es una falsa realidad funcionante en la que se actúa como un personaje de la existencia, el gran teatro del mundo, de indiscutible valor protectorio del grupo, los débiles... etc así como de los rudimentos del pensamiento y la comunicación convencional, posteriormente superable.

Mientras haya obstáculos en la Práctica de la Vía, hay resistencia y afirmación del yo. Para actuar con naturalidad hay que quedarse en cero y hacer lo que haya que hacer: fluir con el Tao, la Vía, la Vida. Así viven los árboles, siendo naturaleza, sin pasado, sin futuro. Todo cuanto acontece no hay por qué analizarlo haciéndose preguntas sobre el "por qué" y el "para qué". El árbol y el perro no se hacen preguntas. Nosotros las hacemos. Para dejar de hacerlas, para liberar la mente de la existencia (la mente institucionalizada) basta con releer los Sutras y pensar como una montaña.

)Qué es ser budista?, preguntó más tarde Daidō. Es el intento de trascender la existencia y vivir naturalmente, sin conflicto social, sin extremismos. El estilo Zen es de una cierta indiferencia, porque en el aquí y ahora no hay valoraciones, no se

tienen nostalgias ni añoranzas. (Recordemos que hablo de un tipo de consciencia más allá de la forma, la no forma y el apego).

El practicante tiene la suerte y la alegría de haber entendido que todo está en mirar la propia mente. La confianza de que para comprender, no hay que buscar nada. Comprender que la verdadera libertad es la libertad para "Nada" y sentirlo, no comprenderlo de modo intelectual, que no es posible y sí autoengañoso, no se pueden sustituir palabras por experiencia. (la palabra agua no quita la sed).

En la mente espejo (octava consciencia), se reflejan las cosas tal como son, el Así de las cosas. No hay fuera ni dentro. La realidad se refleja a sí misma porque sólo hay una realidad. Este estado conlleva una sensación de bienestar, (El Cuerpo de gozo búdico). Este sería el sentido espiritual de las cosas, porque en ese nivel de consciencia todas las cosas son (sagradas), ellas mismas. Todo es Eso en el instante de la experimentación, del encuentro, "todo es consciencia": sólo hay y sólo somos el ladrido del perro cuando el perro ladra. La percepción del Eso se acompaña de la sensación de que no hay más , no dos. Es el Así, el Eso, el Ser esencial, la Unidad.

TEISHO

Dice Daidō: En un bosque no hay árboles grandes y árboles pequeños. Discernir no es lo mismo que diferenciar. Diferenciar es cosa de la consciencia superficial e implica valoración de inferioridad o superioridad. En la consciencia profunda, ni verdad ni mentira.

Transcender los asuntos, los asuntos personales, demuestra cuando uno se está liberando. La indiferencia es otro signo de liberación. Todo lo que sucede es Nada. Si nos creemos que lo que sucede es algo, continuamos siendo los personajes infantiles de una novela. El ZEN es consciencia, es función y uso. Nada de filosofía ni lógica. El ZEN, la consciencia ZEN, es alógica. Tenemos que saber reconocer que somos máquinas usando el mismo sistema repetitivo y el mismo diccionario de significaciones de la cultura heredada.

Se precisa una constante vigilancia para no caer en esa trampa mecánica.

)Cómo identificamos el funcionamiento de esa superestructura (Ego) que nos conduce y dirige?

Primero es ver, conscienciar y observar que esas filias, fobias, manías heredadas y copiadas, costumbres...tienen siempre la meta de la ganancia, pero el asunto no puede quedar sólo en conscienciar, porque sería un simple autocontrol del YO, una reeducación de la consciencia. Más bien se trata de dar un paso sin apoyos y tener la experiencia del Vacío liberador, porque la Vida no necesita tu mente ambiciosa. La Vida es vacío de apoyos personales. Y esto constituirá la nueva guía, más allá de la ganancia y la pérdida. Esto sería comprender unificando pensamiento ,sentimiento y acción.

Tenemos que adiestrarnos, entrenarnos, en una atención sostenida y con esfuerzo en la práctica de Za-Zen. si uno obedece, (que significa escuchar), y practica adecuadamente, ya se está olvidando de su yo. Si uno quiere comprender sin practicar, hay que hacer un gran esfuerzo irreal.

Pregunta DaidÇ:)Se va, pues, trabajando en el reconocimiento de la propia estupidez?.

)Se toma consciencia de los obstáculos?

)Se actúa en consecuencia?

)Se comunican a la Shanga?

)Se siguen las instrucciones?

)Se sigue el camino de Buda?

La práctica del Zen entra en toda clase de personas y entra sola. Basta que uno se dé permiso para hacerlo.)Sabeis por qué? Porque ya está allí.

Si así no sucede, es que existen reductos mentales, resistencias y defensas, a descubrir o a trascender dejándolas de lado.

Defenderse)de qué?. Miedo a perder)Qué cosa?

TEISHO

Otro día DaidÇ dijo:

Desde el momento en que alguien sostiene tópicos, lugares comunes, falsos prejuicios, se instala en la consciencia superficial, yoica y mecánica del ladrón de la vida y las sensaciones.

Las falsas defensas funcionan como autojustificaciones y la consciencia sigue estancada y paralizada. Es preciso que no haya autoengaño. Si uno ha de ser libre se lo ha de proponer. La libertad está más allá del "me gusta o no me gusta". En el Camino no hay nada dogmático. No pensar por cuenta de uno. No mantener puntos de vista, gustos y disgustos, opiniones, porque por esa vía se definen los personajes, la personalidad.

Mientras uno no tenga experiencia, no puede juzgar porque juzga su yo. Con experiencia se va siguiendo el Gran Plan de la Consciencia Universal. Fundido en ella, uno no es "responsable" y los demás tampoco y, de ahí, la tolerancia: No te puedes atribuir nada, ni mérito ni demérito. No somos responsables del Cosmos mientras no seamos el Cosmos desde nuestra Verdadera Naturaleza.

Cuando tenemos dificultades para eliminar el obstáculo es porque nuestra mente no funciona bien, está parcializada. En la realidad no hay contradicción. Es la mente superficial pensante, la que contiene las contradicciones. De ahí que no podamos hablar de incompatibilidades, sino de flexibilidad. Esa es la acción justa: no fiarse del dualismo. Cuando hacemos Za-Zen, no afirmamos ni negamos nuestro ego (opiniones, relaciones, prestigio, pasado, reputación, recuerdos, ilusiones...), nos

"ilimitamos" a dejarlo pasar, instante tras instante, con flexibilidad, soltando presa, dejando pasar el pensamiento como pasan las nubes frente a la ventana.

Si no hay guía , ni Práctica, hay problema. El problema está en que creemos que tenemos pasado y futuro. El sufrimiento surge al apegarnos a lo impermanente, a lo imaginario, con lo que estamos sosteniendo todos los prejuicios.

Consciencia presente. Presentizar es estar en lo que se está, aquí y ahora, como un búfalo.

El pasado y el futuro nos ocupan demasiado. Hay que abandonar los puntos de vista propios: Son falsos. Por eso es imposible armonizar, Unificarse con los otros con el mundo, con el cosmos, con Uno mismo. No hacer categorías, no excluir nada, no discriminar. Investigar Eso en el Zazen.

TEISHO

Esta vez Daidō dijo: a base de saber o comprender, nadie puede conocer ni ver las cosas tal y como son. El Zen es comprender sin comprender. Enseñar Zen es vender agua a la orilla de un río (Rinzai). La vía de la comprensión no es la Vía del Zen. Hay una práctica que realizar y no podemos detenernos en los libros, porque nunca llegaremos a tocar Tierra (la Tierra de Buda).

Cuando nuestra mente despierta, se iluminan las cosas porque uno puede ver sus propias resistencias, aunque éste no sea el objetivo. El objetivo es practicar y todo lo demás ocurrirá por añadidura: por el "discurrir" normal de las cosas.

Por eso, al que tiene un alto desarrollo de la mente, le cuesta más comprender sin comprender y haber pasado toda la etapa del yoísmo para llegar a ese estado de comprender sin comprender, forma parte del Gran Plan de la Consciencia. Y es que, para que se caigan los dientes, tiene que haber dientes.

"El Zen es muy fácil, excepto la práctica de abandonar las preferencias" (fabricadas). Si nos apegamos a algo, vamos a utilizar las preferencias como armas, estrategias bélicas, ofensivas y defensivas, de manera que a cada pregunta aparecerá la discusión por el dualismo. Uno tiene que creer en su propia experiencia y discernirla, sin discriminar nada, porque discriminar lo falso es no discriminar nada, es como apartar un cero.

Hemos de ser conscientes de lo que somos en cada momento. El ansia de ser algo constituye uno de los eslabones de la cadena del condicionamiento. Somos lo percibido sin diferenciar dentro de fuera.

Si somos conscientes de que nos hemos resentido, mientras no manifestemos ante la Shanga nuestro fuse (donación) impersonal de lo que vemos, sin preferencias ni valoraciones, habrá ocultación (defensa). Mientras tengamos que hacer algún esfuerzo para comunicar, habrá presencia de un yo (superestructura mental defensiva). Hay que ser más Práctica para que no haya dos. Hablar de las cosas de

uno como si fueran de otro y viceversa porque, así no hay dos. Los enfoques dualistas van desapareciendo, puesto que el yo es una super-estructura biomecánica que se debilita practicando.

Uno debe tener entendido que la sinceridad existe, si el saber, la comprensión, va acompañada de la acción. Decir unas cosas y hacer otras es tener preferencias y mantener el dualismo. La simple evocación de la vacuidad produce la disolución de todo conflicto y el sentimiento que aparece, es de fluidez y fusión en la Unidad: "Todo casa". La actualización de la Nada hay que hacerla con soltura, cuando uno quiera. Si hemos percibido la Nada, todo ocurre de modo natural, practicando. No hay ni que pensar en ello. El proceso de emancipación estaría funcionando sólo, sin que haga falta buscar en la memoria el acto de tocar el botón (pensar la Nada) y así disolver el conflicto. Esto será comprender comprendiendo, un nivel evolucionado del pensamiento.

El principiante no lo tiene claro porque todavía no ha percibido que el Camino de Buda es su Camino. Siguiendo ese Camino con esfuerzo y asiduidad, todo conflicto (yo) se debilita o desaparece. En la Nada, en el Vacío vivo del Cosmos, impersonal, no dualista, sin preferencias, sólo hay consciencia: Unidad-Variedad.

TEISHO

Los seres humanos -dijo esta vez Daidō- son como drogadictos a su yo. La liberación consiste en romper, reconociéndonos incapaces por nosotros mismos de hacerlo y reconociendo que hay que tener mucha energía y fuerza, no sólo para buscar la lucidez, sino para buscarla en el sitio justo, de la manera justa, adecuada. A un drogadicto hay que decirle que ha de romper con una serie de cosas; lo mismo sucede con el adicto a su ego. Hay que tener mucha fortaleza para meterse en este asunto. Para tirar adelante con lo desconocido, hay que estar muy insatisfecho con lo conocido. Aquí está la fuerza.

El drogadicto, el adicto a su yo, llega un día en que se desconecta de su ambiente tóxico (la mente pensante, repetitiva, mecánica, articulada y dependiente) porque ha llegado al límite del sufrimiento.

Si se reconoce que la Vía de Buda es el único camino posible, no habrá limitaciones para buscar la lucidez. Si lo enfocamos por la vía intelectual, seremos zarandeados, una y otra vez, por la mente vulgar propia y de otros.

En budismo no podemos hablar de bien o mal, puesto que no cabe hacer dualismo. Se está en el mundo, pero no se es del mundo. Uno tiene que poder solventar el conflicto. La cuestión no es ajena a la mente superficial pero en ella no está la respuesta. Cada cosa tiene su momento. No hay porqué, en un momento dejarlo todo. Tenemos que reconvertirnos, momento a momento, en la medida de lo posible y no de lo imaginable.

La imaginación, imagen en acción, es una treta defensiva del ego. Ambicionamos tanto, llegar tan lejos que sólo el pensamiento nos agota, nos paraliza y no damos ni un paso.

Debe caerse en la cuenta de que no hay posibilidad de elegir. Elegir es una palabra con crédito pero, la consciencia Zen, no elige nada. La elección es condicionada y mecánica porque va detrás de lo que nos gusta y huye de lo que nos disgusta. Eso que llamamos elegir, no es la verdad. Hay ambivalencia de la mente pensante que, en su ambición, tiende a perpetuar el error y la ignorancia inconscientemente. Eligen nuestras preferencias, inclinaciones, hábitos ... y esto no es elegir,)no? opción, elección,...etc son conceptos fabricados.

Toda práctica del Zen con la que se obtengan ventajas con objetivos (yoísmo) es errónea y falsa. El camino es : seguir practicando MUNEN sin mente. No elegir entre unas prácticas y otras. No desencadenar en el deseo y el apego, a los conceptos, el sistema de valoraciones interesadas. Descubierta la verdadera mente serán ellos los que "elijan" mantenerse en la nada original, sin oponerse (HONSHIN mente unificada). Seguir los cambios, es el Camino adecuado. Se practica el Zen, practicando, obviamente la consciencia ilimitada, lo que se presenta cada aquí-ahora, más allá de las preferencias. MUGEN

TEISHO

Dice Daidō:

Las valoraciones sobre ventajas o ganancias, deben ser abandonadas. La intuición proporciona la certeza completa, sin razonamientos. A esto llamamos comprender sin comprender. Los sistemas que intentan captar la realidad, como la ciencia, la religión, la filosofía o el arte son ingeniosas aproximaciones a la Nada, que nunca serán Nada mientras sean o quieran ser algo. Los dioses crean al hombre o el hombre crea a los dioses es una duda típica nacida del dualismo. Es obvio.

Sólo queda un Camino, un Maestro, una Shanga, una vida. Si hay obstáculos, no importa. Lo importante es el funcionamiento de la práctica Mushotoku, sin ideas o deseos de logro en la mente. Se trata de la Gran Experiencia.

El practicante además de ser un creyente del pensamiento budista, es un converso: se convierte en aquello mismo que practica. Se convierte en el Camino. El Camino eres tú, tu propia realización. El Camino es lo que pasa en ti. Hay un espacio de la consciencia que es transparente, TODO UNO. Allí no hay diferencias entre tú y yo, interior y exterior. Si se hacen categorías o elecciones desde la práctica, no puede hablarse de práctica. Es importante que tengamos consciencia de las Prácticas, porque si se realizan con la mente vacía, todas son idénticas pero, si decimos que unas son mejores que otras, no hay verdadera Práctica. Si conseguimos que el día esté lleno de Prácticas)Dónde está el Yo?.)Dónde la Práctica?.

Con las categorizaciones y juicios personales que hacemos reforzamos la jaula en la que la mente convencional o institucional nos tiene metidos y presos. Si no lo hacemos, renacemos, somos libres.

Toda práctica que nos sitúa en un callejón sin salida es liberadora de prejuicios porque permite moverse en las distintas direcciones que pide la realidad que se presenta, aquí y ahora, sin límites.

La mente que supera al yo, refleja el Cosmos. Es percepción-sentimiento.

El yo, es aquel con el que se está conforme unas veces si y otras no: con el no-yo no puede haber conformidad ni disconformidad. Si uno no es el que se equivoca, no es tampoco el que acierta. No tenemos nada que atribuirnos. Esta es la máxima libertad, realizar el vacío del ego.

Trabajar la intransigencia, es trabajar la práctica del no-yo (Sutras, caligrafías, respiración y todas las prácticas recomendadas en las instrucciones) prescindiendo de preferencias, estando vigilantes y anotando lo que pasa, atentos a las acciones donde no intervenga la mente que piensa y valora y abandonándola sin luchar cuando interviene. Esto es caminar.

TEISHO

Daidō dice:

La liberación del dualismo intelectual se produce al conscienciar que en el presente no hay más que una realidad. Cielo azul o tormentoso, como contraposición, sólo lo están en la mente. En realidad sólo hay uno, o azul o tormentoso en cada momento. Ese es el que practicamos independientemente del adjetivo.

Desde la Nada impersonal no hay conflicto ni enfrentamiento. El enfrentamiento pertenece al terreno del yo. Con esta perspectiva se comprueba que las contradicciones son aparentes. En la unidad hay identidad de los contrarios porque en la realidad los contrarios no existen. Los contrarios son proyecciones dualistas del yo y por tanto, falsos pensamientos.

Vivir es vaciar de yo lo que acontece, las circunstancias. Recuperado el espacio que ocupaba el yo, se vive de otro modo, se vive lo que hay, sin plazo por la espera del resultado. Es un juego en el Todo, donde radica la verdad de las cosas que ocurren por sí mismas, "tal y como son".

Si el león mata a una cabra o llega el Otoño, el yo dice (Que pena! (sentimentalismo del yo). Desde la realidad lo que acontece es indiferente porque el que una cabra muera o no muera en las garras de un león, está conforme con el Tao, sigue habiendo unidad, el Tao se sostiene. Hay Unidad y no hay destrucción. Sólo el yo destruye al diferenciar esto o lo otro, al valorar, discriminar y categorizar.

Lo especulativo (de espejo) es un simple reflejo, pero no es real. Las monedas, la acumulación financiera es reflejo o apariencia pero no verdadera riqueza.

El Zen nos ayuda a entender y a situarnos dentro de la realidad. La idea de Musho, no nacidos y, por tanto, no-muertos, ayuda a entender y a situarnos dentro de la realidad. Si estamos en la práctica, la especulación no existe. No nos situamos (intelectual) sino que somos ningún ser.

Ir desvelando es ir quitando velos para que funcione la percepción del Cosmos o fluya el Tao. Despertar, no tiene ningún mérito. Es algo natural. Nadie se plantea el respirar como problema si no sufre. Lucidez

TEISHO

En la Sesshin se recordó que " hay un tiempo para los demás, hay un tiempo para uno mismo, pero lo más indicado es seguir el camino de Buda": ni tú ni los demás, sino todo junto. Unidad. (Caligrafía dada a Daidó el día de su ordenación como monje, en Todenji, Japón, por su maestro SHUYU NARITA).

El sistema que ofrece la Shanga implica que el que quiera ser comprendido deba explicarse, esto es, hacer el fuse o donación de sus áreas reservadas. Los demás están dispuestos a tratar el asunto de los Obstáculos o Disciplina.

No se pueden separar en la cabeza unas prácticas de otras, no vale lo que uno se diga, porque eso es afirmar la personalidad. Hay que reconocer la ignorancia y luego practicar, no la personalidad, sino en la dirección opuesta. La comprobación de que no soy un ser estúpido, no deformado, está en la observación del equilibrio entre los actos de soltura, donación y agradecimiento. Si hay desequilibrio entre lo que se da y lo que se recibe, viene el reconocimiento de que somos egoístas o miserables.

A contrastar lo que se hace y se piensa se le llama, en la Shanga, Certificación. En ella es donde tienen que hacerse las certificaciones, durante mucho tiempo.

)Cómo nos llega la nueva información sobre las valoraciones nuevas? Tienen que diluir las viejas valoraciones yoicas hasta hacerlas desaparecer por el contra-yo.

)Dónde? En un territorio imparcial y con atención continuada en asuntos conducentes, que apuntan al camino de Buda: eso es Shanga, el Vientre Sagrado de los antiguos.

Hemos de hacer el recorrido... sembrar el tiempo y para eso hay que recuperarle de otras actividades que nos roban energía, aunque nos den objetos de ambición. Hay que ir hacia la conversión que es la práctica consistente en pasar a ser el Camino. Los valores tradicionales, responsabilidad, esfuerzo, disciplina... que en la cultura institucional van en la dirección de los objetos del yo, han de reorientarse hacia la liberación, que no va ni a favor ni en contra de los valores tradicionales. Percibiendo que se es nadie, se actúa en la dirección opuesta al egoísmo, que es

inducido por el exterior Amundo@.

Los valores tradicionales los tomamos como propios y podemos seguir repitiendo nuestras historias con el automatismo de echar la culpa a los demás. La Shanga da la oportunidad para contrastarlo y reconocerlo todo.

Podemos concretar pasos que se está dispuesto a dar si se constata que el camino de Buda es el único conducente; algunos tienen que ver con: 1 tiempo, 2 seguir las instrucciones, 3 practicarlas, 4 tomar consciencia de los mecanismos autodefensivos, 5 Reflexionar y exponer las cosas que vamos descubriendo, 6 leer los Kusen y los Teisho, 7 que lo aprendido no se quede en teoría, 8 ir con la marcha y en armonía con la Shanga. Es absurdo que haya personalidades que utilizan la Shanga y realizan sus preferencias personales. No es el camino de Buda. Siendo sinceros debe reconocerse. No dar gato por liebre. "Ni por la astucia, ni por la fuerza" dice el Goroku.

TEISHO

En la tarde de esta Sesshin se recordó que Rinzai hablaba de la negación del hombre y no negar al mundo. Negar al mundo y no negar al hombre y no negar al hombre ni al mundo y al hombre y al mundo. Todo esto según la buena, mediana o mala dotación del aspirante.

En función de la experiencia de vivir hay gente a la que no es necesario negar el mundo porque ven que el mundo está perdido. Pero sí es necesario negar al hombre, a su yo, porque si creen saber, si están afirmando algo, hay que negárselo hasta que se queden sin nada, en Nada.

Cuando el hombre se niega a sí mismo, no hay por que negarle, aunque sí ha de ver de donde provienen los condicionamientos a negar, neutralizar o vaciar. Los que perciben el valor de lo que aprenden, de la sabiduría del Dharma y sus hechos, son los que hablan de la profundidad de su experiencia. Sus hechos físicos y sus gestos son la expresión de su Práctica.

)Con qué fuerza persigo la Iluminación?)Con la misma fuerza que mis asuntos personales?. Si no somos conscientes de esto es porque seguimos dependiendo de los automatismos del ego, haciendo del deseo de iluminación un objetivo personal. No nos es necesaria aún.

Pensamiento, sentimiento y acción han de unificarse.

Si no nos importamos, a nadie tenemos por qué importar. Si se va más allá de la contradicción entre uno y uno mismo, eso es el Zen, consciencia sin oposición, incompatibilidad o exclusión discriminativa.

Tras descubrir que la oposición en la propia mente es destructiva cuando hay contradicción, pelea, antagonismo ...)Cómo superarlo? Yendo más allá, perforando la contradicción. Ese es el nivel de consciencia Zen, donde no hay luchas, sin

discriminar, sin dejar nada afuera. El error estará en utilizarlo como una técnica más de la mente que piensa.

La mente que piensa discrimina (hombre, mujer, alto, bajo ...), la mente que no discrimina, desde la Unidad, el Vacío siempre presente de la experiencia de Za-Zen, de la muerte del yo, es la unidad armónica, la que no discrimina, aunque discierna. Ver lo falso, ver la Unidad y ver la variedad.

Un practicante de Zen no ve diferencias esenciales si es consciente de que son un invento cultural, convencional, ignorante, fuente de sufrimiento.

Las diferencias entre pensamiento, sentimiento y acción son discriminaciones de una mente oscilante semi-iluminada. Si hay iluminación hay unidad. Si hay distinciones, conflictos de deseos entre sentimientos y pensamientos o hay que forzar la acción, no hay verdad. Sólo en la mente que piensa hay estas diferenciaciones.

Existe un tramo de la Vía que se recorre con la cabeza. Hay que hacerle para comprobar que es insuficiente y ello obligará a saltar, prescindiendo, abandonando las limitaciones del pensamiento. En esta etapa, apegados a los pensamientos, tratamos de ser coherentes con esos pensamientos, razonables, buenos.

Una persona que se encuentre en ese nivel es, por ejemplo, un religioso, pero no es consciencia Zen. La consciencia Zen es una consciencia de unidad ilimitada, armónica con todo lo que existe, no dogmática.

Si se está solo en el trance de comprobar la Unidad de pensamiento, sentimiento y acción, por vía intelectual, se trata de psicología o ingeniería mental. El Zen es armonía, espontaneidad, soltura, agilidad, práctica-realización: "el que sabe no habla, el que habla no sabe". Las palabras, el habla, son reflejos en la nada. A cada paso, nuestro ego funciona con reflejos autoengañosos)Durante cuánto tiempo? Tanto tiempo cuanto nos hagamos preguntas. Si haces trabajar a tu mente con preguntas, no está en la práctica. Todas las preguntas que te hagas y las respuestas que te des, son tiempo-espacio mental que estás fuera del presente y, por tanto, en tu yo, en tu mundo personal. Hay que pasar a la consciencia cósmica: las hojas del otoño no se preguntan por qué ni dónde caen ... Intuir la propia naturaleza, confiar en ella que es la sabiduría de los maestros realizados.

La sofisticaciones de la cultura nos separan casi de la biología, no tocan el núcleo del asunto, porque el yo ha suplantado (ignorancia) al núcleo, que es el terreno del Zen.

Se ve, así, la relación entre destructividad e ignorancia. Los más egoístas son los más neuróticos y los más destructivos. "Hay que solemnizar lo obvio, para que se vea".

TEISHO

Esta vez se dijo:

La sabiduría de la Gran Consciencia señala dónde está el problema. El que se flagela, se agreda a la cáscara, al "yo", pero no lo ve, se queda en la superficie. Consciencia superficial de sí mismo. Es una autoagresión neurótica y condicionada. El camino no está ni en la autoflagelación ni en la autoglorificación. Está en la vía del medio, que no es la síntesis (asunto puramente conceptual), sino en la vía única, la Unidad, Practicada, Consciencia Profunda, liberación de las neurosis.

Todo es Uno. Todo es lo mismo. No existe un Samsara y un Nirvana. En la Unidad hay variedad. Saboreemos el origen en su variedad. Si vivir no es un asunto personal, no es en la consciencia superficial e interesada, egoísta con la que lo vamos a descubrir.

El bien, el mal no existen: son sólo pensamiento, esto es, una falsa batalla entre fantasías. Desde el no-yo se percibe que no es posible la batalla. Nada se opone a nada, por tanto, Nada. Si interpretamos la Naturaleza con nuestro sistema conceptual, fantaseamos, hacemos fantasmas y como no es posible, qué estamos haciendo o creyendo que hacemos?.

La consciencia alerta, la consciencia de ver, la consciencia ordinaria siente que el conflicto no existe. Esto es Satori: yo no soy mi yo, lo que equivale a decir que ya se está en la Vía, no podemos salirnos de ella al percatarnos de que fuera no hay realidad, sólo hay ilusión. Tomar consciencia y estar en ello, es la vida del Bodisattva. Ya no podemos, por tanto, ser unos señores particulares que van unas horas a un Templo y, entre semana, leen algo relacionado con el Zen.

El despierto sabe, esté o no en el Templo, lea o no lea, que está practicando. Vivir. Todas las cosas se convierten en Práctica porque son consciencia sin estorbos. Si hay verdadera Práctica y adiestramiento, el proceso es inconsciente y espontáneo. Si metemos al yo mecánico a dirigir, por falta de atención, que es una consciencia superficial y especializada en instrumentaciones egocéntricas, esa es su función, relativizamos y desrealizamos la situación.

Hemos de realizar que despertar no tiene sólo que ver con comprender. Comprender y actuar son la misma cosa. Si mi mente ha comprendido que todo es Uno, si ha percibido su origen, siente, intuye y actúa (no lo puede explicar) desde el todo idéntico. Todo es el todo, y Todo es la Nada y para percibirlo hemos de actualizar la experiencia del Todo y de la Nada. La Nada es todo lo que hay originalmente. Una Nada viva.

La vida es la percepción del ahora, lo que ocurre, aquí y ahora)Por qué voy a explicarme algo con una parte de mí?. El Bodisattva, en vez de hablar con la mediación de deseos e ilusiones, es consciente de que son ingredientes de la variedad, pero no el motor de todo, como le sucede a la consciencia superficial. El Bodisattva deja aparte los deseos y apegos del yo (las cosas que atan y matan) abandonándolas "en" la Práctica. Eso es madurez y consiste en no dejar esas

prácticas-realización de una consciencia ilimitada, mundo real y primario, que provocan una hecatombe en la estructura del yo (aunque queden restos, parásitos de estructuras yóicas y áreas de reserva). Podemos dejarlas ahí, no hemos de liberarnos de ellas compulsivamente. Se irán cayendo porque despertando ya nos hemos liberado de ellas.)Qué mayor liberación que experimentar su vacuidad?. El pensamiento, los apegos, no son absolutos. Mientras los actos no sean espontáneos y obedezcan a deseos-pensamientos, a apegos- sentimientos, a energía - hábitos, no se puede abandonar la Práctica. Luego, todo es práctica, esto es, no-pensamiento pero se trata de otra consciencia y a veces de un lenguaje que emerge. El poder del espíritu es la capacidad de allanar los obstáculos. Si el gran ojo está viendo la Nada, todo se coloca en su verdadero lugar, esa es la Naturaleza de uno mismo que ve las cosas en su propia naturaleza. Ve las cosas tal como son y no deformadas por el cristal empañado del yo. Todo es verdad desde aquí, porque todo es Uno. La diferenciación tiene la misma importancia porque es la variedad de la Unidad.

Si somos conscientes del funcionamiento mecánico del yo, el sistema de culpa no tiene sentido. Desaparece el sentimiento de culpa. Desde la práctica (percepción del vacío) no hay preguntas, porque éstas son una proyección del yo. Desde la práctica, la mecánica del yo se elimina espontáneamente y, si no desaparece, resulta intrascendente porque el practicante tiene consciencia del funcionamiento mecánico. Desaparecen o se relativizan las preocupaciones y los presupuestos yoicos porque, desde la Nada, no hay valoraciones y todo está bien y no bien. Todo está y no está. Ni está ni no está.

El error consiste en depender de la mente "institucional". La verdadera práctica consiste en estar en posición cósmica (centramiento en la Nada). Esto lo resuelve todo porque no hay discriminación. Al desaparecer o debilitarse el Yo (pura ilusión ignorante) no hay nadie y el sujeto es invulnerable. Todo depende del nivel de consciencia. Desaparecer y debilitarse son niveles distintos. Pensar y realizar también. Pensar lo comentado no equivale a realizarlo. Si no hay Nada, el Ego persiste.

Sucede que persiste la consciencia mundana. El Bodisattva también la tiene, pero la Práctica le permite volver y reintegrarse en el nivel de consciencia cósmico. Esto no es idealismo. Es, simplemente, reconocer que la Nada original constituyente nos da las directrices del uso de cualquier cosa o acontecimiento.

Desde el no-yo, desde la no-discriminación, todo es verdadero. Si interfiere el yo, aparecen las valoraciones e interpretaciones y la mente se limita, pone fronteras, hace calificaciones, dice o pretende decir lo que es verdadero, falso, bueno, malo, etc.

Por tanto es "mortal" no recuperar la consciencia cósmica con el ejercicio y la Práctica de centración en la Nada. Si esto no sucede así, se produce un "retraso mental" por muchos "Premios Nobel" que se tengan.

El sufrimiento es el reflejo de la disarmonía con la Shanga, porque la disarmonía es personalismo y práctica de la competencia interesada entre yoes. El Bodisattva tiene que saber buscar la armonía interior y hacer desaparecer las perturbaciones. Si comprendemos que mantener las costumbres y hábitos de siempre como achacables al carácter, si no nos liberamos de los tópicos, es que no estamos convencidos de que no hay más manera de vivir que la del Camino de Buda. Uno debe demostrarse eficazmente que ésto es así con hechos. Si no lo hacemos y persistimos en mantener las cosas y los hábitos, eso es ignorancia.

La vuelta a la armonía interna con la mediación de la Shanga, ha de ser a través de la compasión. Es imposible una armonía interna sin identidad e inter-dependencia con los demás seres. El Bodisattva vive esa contradicción entre la armonía y la disarmonía con el ignorante y se muestra disponible para que, en un momento, el ignorante se disponga a armonizar.

La conducta de los demás es una referencia para saber situarnos en el camino. El signo indicativo puede consistir en comprobar si la Práctica de los demás nos perturba. Esta perturbación puede ser superficial. Pero si no es de la mente superficial sino de la mente profunda, en el enfado hay realización. Un maestro se cabrea y su cabreo es realización.

Se trata de comunicar la experiencia de los cargos de Godo y Tenzo. No son títulos honoríficos. Se trata de comunicar en la práctica, cómo se ejercitan, tomando consciencia de que pueden ser "práctica o antipráctica". Son cargo y función. Uno ha de estar atento a sí mismo y a los demás, dando a entender que se está concentrado, que se está en Ello. Es un modo de predicar el Dharma, mostrando que la consciencia no está ocupada por la rutina, por la pura superstición o porque no es capaz de decir no del todo.

Ser Godo - dice Doshin - no me ha servido, he servido a Ello. Ello me ha enseñado a verme. Daidó le hace ver que eso es hablar en abstracto, que la iluminación es ver nuestras carencias sin limitaciones. Si los quehaceres permiten ver cómo eres de interesado, de marrullero ... eso es iluminación.

Lo que importa es el servicio al cargo. Si uno está en sus cosas, las cosas nos han pescado y uno no puede desprenderse de ellas cuando quiere. Para eso está la Práctica y el Templo. Ese es el ejercicio y la concentración: desprenderse de las cosas, hábitos y apegos cuando uno quiera. Con la ayuda de la Shanga

El esfuerzo ha de hacerse constantemente. El ejercicio diario de volver al Camino permite el retorno al menor esfuerzo, pero es preciso actualizarlo. Hemos de estar preparados y listos, a través del cuerpo o a través de la mente, o de ambos, se deja caer el cuerpo y la mente.

Entender y realizar (Comprender y actuar) han de estar unificados, ser la misma cosa, porque si no, sería como leer una receta de cocina sin cocinar el guiso. La práctica de volver al Camino, ha de hacerse con una gran familiaridad.

El poder del espíritu radica en ser capaz de cambiar de nivel de consciencia,

liberarse del sufrimiento, liberarse de la vida y de la muerte.

TEISHO

Pregunta Daidō)Estamos listos para perder el trabajo, para enfrentarnos con la enfermedad, con la muerte?)Qué hemos practicado?)Manejamos al ego o nos sigue manejando de otras maneras porque le hemos dado nuevas ideas?)Estoy preparado para manejar mi mente superficial, o, lo que es lo mismo, en la práctica, puedo actualizar el Dharma, el verdadero yo, o me maneja la mente automática?. Si no lo hacemos, somos como niños, no hemos avanzado ni un solo paso, estamos a merced de lo que lo vulgar establecido quiera y maneje.

Hemos de demostrarnos que estamos más allá de las costumbres, de las instituciones, cuando nos da la gana. Tomando consciencia del grado de preparación que la práctica nos sitúa frente a las sorpresas, conocemos la madurez de nuestro espíritu. Una mente más allá de lo convencional, puede ejercitarse en la contradicción, el humor, la incoherencia y la paradoja sin moverse.

Si tu yo te maneja y dices que le ves y te sigue manejando, se evidencia que la capacidad para cambiar de nivel de consciencia no funciona. Denota que seguimos en el terreno del pensamiento y eso no es Zen. Estamos en la jaula.

)Cómo salir de la jaula?

Ya que nos importa cómo funciona, basta con seguir la Práctica, seguir las instrucciones y no hacerse preguntas. Basta con hacer Za-Zen, leer los Sutas, concentrarse en las prácticas recomendadas. El verdadero Bodhisatva no quiere resolver nada. Está en la práctica realización, porque comprendió que somos no-nacidos, lo entendió y no tiene que repensarlo por miedo, defensa, inseguridad, curiosidad...(que todo esto es lo mismo). El pensamiento espontáneo es sin pensamiento previo. El satori no es un objeto para la consciencia. No se trata de repetir continuamente ser conscientes de la consciencia sino ir más allá.

La propia naturaleza está funcionando desde antes de nacer y nos damos cuenta de que, sin saberlo, nos vamos realizando. Es la propia naturaleza la que empuja en una escalada de consciencia que permite ir creyendo en nuestra propia budeidad. El que intuye su propia budeidad no tiene inconveniente en realizar que lo permanente y lo impermanente es la misma cosa. En el Budismo se dice que aquello en lo que creas, lo has de realizar, hasta que no quede nada. La naturaleza te conducirá a ello sin sacrificio y sin esfuerzo, echando abajo prejuicios y deficiencias. Por eso resistirse es neurótico. Supone resistirse a comer cuando tienes hambre.

Nos resistimos a perder nuestros prejuicios. Eso es enfermizo. Si no lo abandonamos y nos limitamos a tenerlo en la cabeza como un buen propósito, sin práctica, no hay liberación. Por eso no hay dogmas en el Zen, hay utilidad práctica, liberación de los prejuicios, deseos falsos que hacen sufrir porque no se cumplen y

cuando se cumplen duran poco.

Dejar los apegos lo mismo que pasan las bolas de collar, por los dedos. Sucede lo mismo con el cuerpo que deja pasar la mente: hay que soltar con inmediatez, con rapidez y entonces entramos instantáneamente en la realidad.

El acto de beber, sin la interferencia del yo, sitúa el vivir en un mundo ilimitado. Es el acto cósmico, inseparable del agua de la lluvia, del agua de la huerta, de los frutos y los ríos ... Si decimos yo bebo, hay selección, coste mental, límites y fronteras. Casi todo es destruido.

El ego actúa como una bomba chupona. Si lo sacas del agua se queda en vacío, le dejas sin objetivo, sin nada que chupar (Mushotoku). Si al Ego le quitas el logro, el objetivo, no funciona.

Lo impensado, vacío, sin ganancia es ajeno al ego apropiador que se comporta en función de las ganancias y resulta destructivo porque el máximo objetivo del ego es tenerlo todo, entrando en conflicto con otras máquinas egoístas. Cuanto más chupa, más insatisfecho está.

Cuando no hay objetivo no hay nada que agarrar; entonces de golpe comienza la libertad, CHIE, el vacío libre para nada. Ahora no hay miedo, porque Nada se convierte en Todo sin ego. Todo está ahí. No hay que cogerlo. Es el paraíso, la Tierra pura. Está todo hecho y no se puede pedir más. Esto no es comparable a los cuentos de colores del chúpalo-todo. Cuando no hay objetivo, el ego ocupa su lugar justo. Ahora lo bomba chupadora está apegada a ratos y puede enchufarse la bomba cuando hace falta, en caso de inundación. Eficacia sin agresiones.

Se pregunta: ¿Cómo saber si uno es sincero y orientarse en la dirección Mushotoku, sin objetivo? Para no quedarnos sólo en buenas intenciones, el fuse, la donación es el tajo para verificar esta comprobación. Cuando se haga fuse hemos de olvidar quién lo da, a quién se da y qué se da. Si así acontece, funciona Mushotoku. Es preciso romper la estructura ego-ganancial. Al practicar la donación tenemos que comprobar como nos sienta. Si hay práctica de desapego, hay desapego a la pérdida. Pensamiento, sentimiento y acción tienen que ser uno.

El fuse del agradecimiento no es el del desapego. El fuse del agradecimiento es por algo, tiene objetivo, no es puro Mushotoku. El fuse del respeto por lo impagable, es el comienzo de Mushotoku. La práctica del total desprendimiento, sin pretender nada y olvidada la cuestión en el puro presente.

Podemos dar deslimitándonos, sin parar para ver qué hay detrás de la limitación, sin cálculo, con olvido de uno mismo. En la misma medida que te desapegas de la vida y de la sed de existencia, te despegas de la muerte.

Si practicamos el desapego en las pequeñas muertes para el yo, objetivos, caprichos, pequeños prestigios, megalomanías, fantasías, se va desmontando todo el cúmulo de apegos feroces. Una práctica recomendable consiste en confeccionar la lista de cosas en las que se superan los apegos y otra donde permanecen las cosas que nos envenenan, nos hacen sufrir.

La práctica del desapego en las "pequeñas cosas" permite que cuando vienen las "grandes cosas" no nos cojan despretegidos porque no nos hemos ejercitado y porque los pequeños y los grandes apegos tienen la misma estructura y quien puede lo grande puede lo pequeño y al revés. Pero es necesaria mucha Práctica Profunda, no sólo ejercicios descondicionadores pensados. El descodicionamiento del apego está incluido en la Práctica.

TEISHO

Otro día se dijo: al ZEN no se llega ni por la fuerza ni por la astucia. Esa una funesta manía elaborar los descubrimientos. Lo que procede es dejarlos pasar, pensar sin pensar. Eso es Hishiryo, pensar sin pensar.

La manera conducente lleva a abandonar lo que aparece y eso es transparencia (sentimiento y percepción). Encontrar sin buscar: esa es la sabiduría (pragna). Para esos logros hemos de estar vacíos de las cuestiones supérfluas que nos ocupan: "Cuando el estanque se seca, los peces quedan sobre el suelo".

Respecto a los sentimientos nuevos que se van sintiendo no hay nada que decir: Seguirlos, sentimiento-conducta-percepción tienen que estar libres y unidos o sueltos y abandonados. Si nos paramos a analizarlos nos atamos a la palabra: todas falsas, pura elucubración que nada tiene que ver con el verdadero vivir. La vida no puede sustituirse por nada.

)Qué se hace con los nuevos sentimientos?. La realidad del sentimiento no debe ser articulada "institucionalmente" (lo que sucede en esos programas de televisión provocadores de sentimientos en los que el provocador pretende además que el protagonista no llore porque se le come el tiempo). Ejemplo de espectáculo que pretendiendo ser humano, es inhumano. Los nuevos sentimientos son yo mismo Verdadero. Frente a la honesta verdad de uno mismo, no puede haber nadie.

Todos los títulos, medallas, condecoraciones, no son nada. Se trata de ser nosotros mismos. Frente a esto)Quién tiene autoridad para decir algo?. La respuesta es una trampa: la verdad es la verdad, no es un asunto personal. Es el universo entero. Ahí se dignifica uno y cuanto hace. Uno ya no es un individuo aislado y haga lo que haga, sus actos son actos de realización universal.

La autoimagen, el prestigio, el dinero no es nada. No tiene fundamento. Todas las imágenes personales son nada. Están completamente vacías. No podemos valorar una cosa artificial frente a la propia realización. En la unidad no puede haber contradicción. La contradicción se da sólo donde hay dualismo.

La iluminación consiste en verlo y realizarlo. Uno ve sus propios errores, ve lo falso. Eso es la iluminación. Tenemos la oportunidad de realizar nuestras carencias. Lo que no ha sido se realiza. Si ves lo falso ya puedes realizar lo verdadero, lo que te falta. Lo falso es lo que sobra.

A medida que andamos el camino, vemos lo falso. Lo verdadero no se ve. Lo

verdadero se vive. No queda constancia o memoria. Se va. Agilidad, vacío, transparencia.

TEISHO

Otro día, con Daidō, hablamos de los niveles de consciencia. A cada uno de los sentidos corresponde un nivel de consciencia, esto es del oído, la vista, el olfato, el tacto, el gusto. Después de los cinco niveles de consciencia que se corresponden con los cinco sentidos, se habla de la sexta consciencia o pensamiento: el llamado ladrón de las sensaciones al estar condicionado por los prejuicios y las valoraciones del yo. Al funcionar de este modo, condicionado, el pensamiento o sexta consciencia actúa en la irrealidad. Resulta ser sueño soñado por su propio yo, es decir condicionado e interesado. Al mediar intereses, todas las percepciones tienen el color de esos intereses, los cuales impiden contemplar de manera directa e imparcial la realidad tal cual es acogida por los sentidos.

Por vía del sufrimiento percibimos que la vida no puede ser así; que la vida no puede quedar enjaulada en los límites del pensamiento o sexta consciencia interesada.

Entonces se inicia un aprendizaje liberador orientado a ensanchar los campos de percepción, suprimiendo las limitaciones del interés egocéntrico.

El salto a la nada personal KU, más allá del pensamiento, abarca la totalidad en la séptima consciencia.

Yo y lo mío es el todo personal (séxta consciencia). Consciencia superficial. Pensamiento egocéntrico, no libre.

El salto a la Nada pasa por Mushotoku (sin meta, sin objetivo). En este séptimo nivel de consciencia, aquel todo (con minúscula) es nada con minúscula también. Nada es Todo, con mayúsculas, pertenece al nivel que ha trascendido el anterior Nada es Todo y Todo es Nada: una Nada viva, un Todo vivo. Identidad en la Unidad, de Shiki y Ku, la forma y el vacío, la masa y la energía.

El que se percibe como un nadie y percibe la Totalidad y la Nada, descubre la Unidad y el Origen en su propia mente.

Si soy Nadie en la Nada y soy uno en el Todo, la vanidad y el engreimiento no pueden sostenerse. Sin advertirlo aparece el Origen, nuestra verdadera Naturaleza. La octava consciencia, llamada también "consciencia espejo" funciona cuando vemos las cosas "tal y como son", con total impersonalidad. En este nivel de consciencia volvemos a la vida cotidiana y cada hecho es el acontecimiento de vivir.

En la Unidad, ya no es el mundo para mí, sino que, en todo caso, en la relación con las cosas, somos uno y las realizamos, como ellas nos realizan a su vez.

Es esta una cualidad especial del ser humano. Según parece los animales se

realizan sin consciencia ?.

La función del Bodisattva consiste en, percibida la vacuidad, volver a la vida cotidiana, que ahora es real, con la experiencia de la consciencia de Unidad y de impersonalidad.

Repitamos hasta comprender. Practiquemos sin intentar comprender. Cuando el dolor aparece, si hay dualismo, pensamiento de evasión o rechazo, aparece el sufrimiento. Si no hay dualismo, sólo ser dolor, se presenta con menor queja y proyección emocional. Ahora puede haber dolor, pero no tanto sufrimiento.

A veces hay sufrimiento y no hay dolor. Al salirnos del "Así" surge el sufrimiento porque intervienen las valoraciones egoistas (consciencia superficial o falsa consciencia dependiente unilateralmente del "me gusta y no me gusta").

Si nos entrenamos en la práctica del yo, superestructura falsa y condicionante, se entroniza el "arquitecto" y ejerce su tiranía de las preferencias y los gustos personales. De ahí la necesidad de entrenarnos de la práctica impersonal: MUSHOTOKU. Sin ganancias.

Cuando las cosas se realizan aquí y ahora, pasan, no tienen nombre, no están atadas ni atan: Eso es una Libertad más profunda que hacer lo que a uno le da la gana (yo).

El gran Yo (Verdadera identidad), consiste en tener cierta consciencia individual de la consciencia Total: Todo es consciencia. Quien lo percibe es el Gran Yo. El individuo tiene consciencia de la Gran Consciencia que es ilimitada: La gran aventura que no acaba.

En el Za-Zen se comprueba que detrás de los pensamientos no hay nada, sólo vacío: Sunyata, mejor aún, hay Nada.

El gran hallazgo del Zen parte de la percepción de que todo es Vacío. Todo gira en torno a este principio del que disponemos siempre que "pretendamos" disolver cualquier pensamiento en la Nada: Ku. Pero esto sería una estrategia defensiva. Si nos concentramos en algo el pensamiento desaparece: Sustitución. No libertad Total, sólo se libera la consciencia superficial, la del Ego. Pero vale.

Es preciso adquirir la práctica y poder cambiar de banda o nivel de consciencia. Del pensamiento a la concentración en la respiración. Así se pasa del nivel superficial de consciencia al de la Nada: Ku. Eso es aclarar la mente, hacerla transparente. Ahora la Práctica nos conduce a la Unificación, del pensamiento, el sentimiento y la acción. Este es otro nivel de consciencia. La Unificación con el mundo es volver de Ku. El aquí y ahora es la mente y cuerpo de Buda. El budista intenta mantenerse en este nivel de realización y libertad sin interesarle las diferencias entre consciencias e inconsciencias. Este es el Gran Vacío del Universo.

De este modo se cierra el círculo Zen: Do-Kan. Práctica sin principio ni fin. "Se habla" de una nueva consciencia de la que no podemos hablar. Más allá también del pensamiento y del no pensamiento. Se trata de un verdadero yo que, asumido

todo lo anterior, actúa sin actuar ? Es el verdadero movimiento, Moverse sin moverse, como lo hace el Universo ? MU!. El Verdadero Yo, el Nuevo Yo es el que tiene la experiencia de lo Real.

Aprendemos a compartir en la Shanga, la vida y la muerte, dando.

Hemos de manejar con igual impersonalidad los aciertos y los errores. La Shanga es un pozo donde uno va más allá de lo personal. Es más compasivo hablar que callarse. Se ha de decir tanto lo que agrada como lo que desagrada, siempre que sean obstáculos repetidos a la práctica o regalos del Dharma, de la Mente del Buda, comprensión, iluminación tras iluminación. Pero es demasiado difícil.

Cambiamos de un momento a otro. Todo en nosotros cambia.

TEISHÆ

Otro día se dijo: Una parte de la experiencia del Camino consiste en liberar a los demás de nuestros personalismos y manías.

)Cómo identificamos las dudas?. Es preciso aclarar que el que tiene dudas es que las contradicciones le detienen: las contradicciones de su cabeza pensante. No le cuadran las cosas en su cabeza cuadrada, cuadrículada, articulada. Esa es la mente vulgar, mente mundana, la de los intereses particulares. La mente Zen está en ir más allá de las contradicciones de la mente pensante y valoradora. En la Práctica no hay discriminación. Sólo una mente.

)Queremos realizar las dudas y las contradicciones? Eso es el mundo, la Práctica, si es Práctica, es perfecta. Si en un segundo estamos en lo que estamos, nuestra Práctica, en ese segundo, es perfecta.

Si uno experimenta que el ego no existe, no hay contradicciones. Esta vacío. Sólo hay lo que hay en cada momento.

Si digo que el canto del pájaro es bonito, introduzco opinión y eso es un error. La poesía es un asunto de párvulos. En la mente Zen, donde ya hay realización, no hay búsqueda. El arte es una búsqueda desorientada, muy personalista.

Mientras uno no tiene libertad de mente, uno no puede hacer lo que le da la gana.

)Qué hacer? Seguir las instrucciones, liberarse y verificar qué es eso de la gana, de donde viene, cuál es su origen. Es como tomar decisiones entre cosas opuestas. Es tarea del ego, conflicto de intereses. La práctica es liberadora. Ejercitar esa libertad es Práctica-realización. Más allá del sujeto y del objeto.

Si hacemos juicios hacia otro o hacia uno mismo "no queda títere con cabeza".

)Desde dónde, con qué instrumento o norma se juzga? Si es desde la mente pensante, obviamente, el disco de la mecánica transmigratoria se repite. El deseo es interminable, adictivo. La mente vulgar busca lo siguiente sin vivir el momento presente. Ambición, egoísmo, sensualismo; esa no es nuestra verdadera naturaleza.

Si no estamos en el yo y el yo no existe, todo está bien. Una cosa es entenderlo y

otra practicarlo: hacer el bien, no caer en dualismo. En la Unidad no es posible la contradicción. Nuestra auténtica naturaleza es perfecta. Una, aunque nuestra mente ego reaparezca, nos vemos actuando congruentemente, abandonándola con rapidez, como en el Zazen.

Si seguimos creyendo en el ego, seguiremos teniendo falsos problemas toda la vida hasta comprender que "la mente única se manifiesta unas veces como ego y otras como iluminación". La estructura ha sido ya liberada. No hay egocentrismo. Si el yo es una superestructura cultural, hecho de palabras, como explica la Dodécuple Cadena, no nos identifiquemos con un globo vacío, un personaje. Las elaboraciones egóticas no son. Si descubrimos la mente vacía, hemos de "aprender a pensar sin pensar; no pensando", practicando aparecen los verdaderos pensamientos, sentimientos y acciones. Observar esta transformación es Prajñá, la sabiduría del Zazen. Practicar sólo en casa, no es comunicar ni buscar la certificación de la Shanga. Comprender y practicar, tiene que ser lo mismo. Si entendemos y no practicamos ya sabemos en manos de qué estamos. Si nos apegamos a la Práctica (vacuidad) también es egotismo. "Fuera de la Práctica, no hay iluminación".

Buda vió la construcción en el aire, frente a la Naturaleza real. La construcción intelectual no es el vacío del Cosmos. Es inexistencia, sólo palabras, irrealdad. La forma fabricada no es verdadera.

Lo directo es verdad, cuando no hay intención, previsión, valoración, literatura, construcciones mentales en el origen de la acción... . El Buda dijo: "Aclarar la verdad de lo que tenemos delante es tan difícil que se hace necesario el olvido de uno mismo."

La iluminación es el contacto con la verdadera forma "el sentimiento y el pensamiento" de todos los seres. Hay muchos momentos de iluminación. La iluminación es completa e incompleta a la vez.

"Si fuéramos capaces de alcanzar el conocimiento de todo lo que afecta a la Tierra, nos faltaría el conocimiento de todo el Universo" (DÇgen).

La intuición de los maestros Zen, va más allá de los límites de la Astrofísica y de todas las ciencias habidas y por haber porque frente a la ilimitación no puedes negar ni puedes decidir. En la ilimitación, no es posible negar, ni afirmar ni dudar porque eso es cosa del pensamiento.

Lo único que queda es practicar, pero no cualquier clase de Práctica (yoga, relajación, etc). Buda encontró la Práctica, mejor dicho, la mente que practica la verdad (en el sentido de lo real).

Afirmar, dudar o negar tiene sentido sólo en una de las consciencias; en la llamada consciencia superficial o del pensamiento discursivo o discriminatorio, que es un logro evolutivo, aunque de uso artificial si está solo, si es autosuficiente (egoísmo). Es un pensamiento instrumental muy útil pero no es sabio.

Cuando el sentido de la vida está en sus plantemientos conceptuales, el sujeto no ha

entendido que está perdido en la literatura, como un robot, en el servomecanismo condicionado de lo que piensa, ya pensado por los demás como reflejo del módulo cultural social.

Para poder pensar, raramente están incluidos conscientemente los estados de consciencia percibidos en el Za-Zen. En el estadio de la consciencia superficial son posibles todas las preguntas y respuestas de la mente pensante artificial y egocéntrica. En la mente profunda no cabe formular ninguna pregunta. En la ilimitación no es posible hacer ninguna discriminación.

Juntas todas las preguntas-respuestas y las no preguntas-no respuestas, se resumen en la Consciencia Espejo, lo que acontece entonces, es practicar.

Ya no hay nada separado, superficial o profundo, racional o irracional; los opuestos están vacíos.

TEISHÆ

Otro día se dijo: Cambiamos el vaso de lugar o bebemos un trago de agua y, ahora, no es necesario el pensamiento, si se está en lo que se está; hay sólo Práctica (y DaidÇ dió un puñetazo sobre la mesa: (PUM!, como ejemplo de acción, percepción y no pensamiento). Consciencia no es pensamiento.

)Puede otro "ver" mejor que uno, lo que nos conviene?)Cómo abrirse paso en el otro para transmitirle lo que le conviene?. Eso es un maestro .)Y qué es ser un discípulo? Tanto actualiza el maestro al discípulo, como el discípulo al maestro. "Dejarse ver".

Budas y Patriarcas nos muestran nuestra verdadera forma. Las instrucciones son la verdadera imagen en el espejo.

Seguir al maestro, es seguir a Buda.

)Qué es actualizar al maestro? Hacerle presente, como si fuéramos Buda, o siendo realmente Buda. Y)Cómo se es Buda? Actualizando al maestro. Cualquier acto inintencionado, es lo que actualiza nuestro cuerpo-mente. Si es la mente condicionada, esclaviza. Si actualizamos lo real somos "nosotros mismos". Actualizamos sin instrucciones

Un gashÇ con mente vacía, eso es Buda: Mente Universal, Única. En ese gesto, se actualiza el Universo y la Realidad. En cualquier otro gesto también, si se realiza con esa Mente. Podemos practicar lo que actualiza al Buda. Todo lo no previsto ni intencional, ni buscado: Mushotoku.

El cuerpo de Buda y la Mente de Buda es Todo. El Mundo es su cuerpo, la mente su mente. Actualizar la mente-cuerpo.

El día que nacimos eramos Budas. Todo era verdad. Todo es real. La mente condicionada es la que falsifica.

Hoy, somos Buda pero no lo actualizamos completamente cuando hay falsedad.

El pensamiento Hishiryo, recupera su propia función. la hipertrofia del pensamiento nos hace esclavos del pensamiento proyectivo, de los deseos propios. "El verdadero cuerpo-mente, no es nuestro".

El asunto, es pensar sin pensar. Pensar no-pensando. Esto es un Koan. Al intentar una respuesta, el cerebro patina y lo oportuno es practicar, verificar pensamientos más allá del logro, la intención, la ganancia de objetivo alguno.

En cuanto no practicamos, la mente pensante tira del carro
Practicar....Practicar....Practicar....Vivir...Vivir.

No intelectualizar. Hemos de poner sobre la mesa las observaciones de la Práctica: "Compartir la progresión de los Budas" como dice DÇgen.

Todo ha de ser ocasión para la Práctica, ocasión para mirar en la propia mente y ver el robot egótico, ocasión para abandonar la propia mente y practicar actos inintencionados que actualicen el cuerpo-mente, el hacer inintencionado, es el Hacer del Cosmos, el Ano-hacer@.

Concentración en la respiración, en el sabor de la comida, en el tacto del Yuzu (rosario), en el oído del tic-tac del reloj, en el contacto con el "volante" del coche.... en cada momento.

El camino está bajo nuestros pies continuamente.

El Zen no dice ni sí ni no. Es lo que hay. Realidad y Verdad. Más allá de sí y de no. Es el Así. El Dharma soy yo. Yo soy Buda; si, pero ahora hay que realizarlo.

En lo que hay, en lo que se presenta, no hay contradicción. Cuando sabemos que en la realidad, en el Así, no hay contradicción, ninguna palabra nos puede engañar. Si no hay contradicción no hay persona. Es lo que hay. El todo presente.

La fe en uno mismo es la intuición de que somos Budas. Sucede que no nos lo creemos, porque creemos que Buda es la perfección. La realidad no es así. No hemos sido educados para tener fe en nosotros mismos o en otro. Un día aprenderemos que la realidad siempre es perfecta e instantánea.

Errores y aciertos son la bendición de la mente cuando se pueden mirar los errores igual que los aciertos, pues unos y otros son el resultado de la categorización de la mente ilusoria, inexistente. Esta sabiduría lo iguala todo.

En el diccionario budista todo es simple, puro, movimiento vacío. Hacer y no hacer es lo mismo. El hacer de la mente es un no hacer. El sí hacer del Cosmos es un no hacer de la mente.

En el verdadero Vacío no hay diferencia entre un hacer verdadero y uno falso: Todo es igual. La iluminación verdadera consiste en "no" ver diferencias donde "no" las hay. Todo es identidad en la Unidad. Todo es variedad en la Unidad. Todo es energía.

La mente que practica esto, discrimina sin discriminar, discierne y por eso es ecuánime, apacible, equilibrada y sabia.

No tengo nada que hacer y todo lo que tengo que hacer lo hago.

El no hacer del Cosmos es una nada viva, se hace solo, sin protagonista, sin

arquitecto o maquinista que dirija la tramoya. Visto el teatro, aparece la humildad. Hemos de ser buenos administradores de cada momento presente. Maestros
Que privilegio poder ver todo esto, observarlo, comprender un poco. Comprender de otra manera. Dejarnos inundar sin resistencias, percibir directamente y apercibirnos algunas veces como Cosmos, como instrumentos. Dejarnos guiar sin esfuerzo por la sabiduría. Experimentarlo por la Práctica, siguiendo las instrucciones generales, las individuales y las que dan a otros...

GASSHÆ
SAMP AI

APÉNDICE

LOS FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE LOS BUDAS. EL DARMA.

ESCUELA ZEN DE DAIDOJI: FASE INMADURA, FASE INTERMEDIA, FASE DE MADURACIÓN.

LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI

EL DHARMA Y EL KARMA EGOISTA

UNA MANERA DE VIVIR SIGUIENDO LAS ENSEÑANZAS DE LOS BUDAS

LOS DOCE ESLABONES DE LA CADENA DE LA CAUSALIDAD QUE CONFORMAN LA MENTE SUPERFICIAL O DEL ORIGEN DEPENDIENTE DEL DESEO, EL APEGO Y EL SUFRIMIENTO, ES DECIR LA ESTRUCTURA DEL EGO, SON:

1.-AL PRINCIPIO UNA CONSCIENCIA EN BLANCO QUE LLAMAMOS INOCENCIA.

2.-ESTA INOCENCIA ES LA PREDISPOSICIÓN A RECIBIR FORMACIONES MENTALES.

3.-LAS FORMACIONES MENTALES CONDICIONAN LA CONSCIENCIA.

4.-LA CONSCIENCIA CONDICIONADA DIRIGE A LA MENTE Y AL CUERPO.

5.-ESTOS CONDICIONAN A LOS 6 SENTIDOS (GUSTO, TACTO, OLFATO, OÍDO, VISTA Y PENSAMIENTO).

6.-LOS SENTIDOS CONDICIONADOS CONDICIONAN EL CONTACTO.

7.-EL CONTACTO CONDICIONADO, CONDICIONA LA SENSACIÓN.

8.-LA SENSACIÓN CONDICIONADA, CONDICIONA EL DESEO.

9.-EL DESEO CONDICIONA EL APEGO, LAS ATADURAS, LA DICTADURA DEL EGO, LA ESCLAVITUD DE LA CONSCIENCIA Y LA NATURALEZA DEL MEDIO AMBIENTE.

10.-LAS ATADURAS CONDICIONAN AMBICIONAR OBJETIVOS Y METAS.

11.-EL PROCESO DE CONSEGUIR LAS AMBICIONES Y METAS CONDICIONA LA REPETICIÓN.

12.-LA REPETICIÓN CONDICIONA LA DECADENCIA, LA PENA, LA DESTRUCCION , LA MUERTE, LA LAMENTACIÓN, EL DOLOR Y LA DESESPERACIÓN QUE SON SUFRIMIENTO

LOS CINCO SKANDA. LAS ADQUISICIONES AGREGADAS QUE ESTRUCTURAN LA EXISTENCIA EGOÍSTA.

FORMA, CUERPO, SENSACIÓN.

INFORMACIÓN, PERCEPCIÓN.

INCLINACIONES SUBJETIVAS MECÁNICAS.

CONSCIENCIA, PENSAMIENTO.

ACCIÓN Y REACCIÓN CONDICIONADAS.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES VERIFICABLES:

EL BUDA DIJO:

DISCÍPULOS, OS ENSEÑO EL SUFRIMIENTO.

EL SUFRIMIENTO ES EL NACIMIENTO, LA VEJEZ, LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE, LA UNIÓN CON LO QUE NO SE DESEA Y LA SEPARACIÓN DE LO QUE SE DESEA.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO.

EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO ES LA SED DE EXISTENCIA, EL PLACER, LA CODICIA, LOS DESEOS E ILUSIONES, LA FALTA DE DOMINIO, EN FIN, LA IGNORANCIA.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO.

LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO ES EL DESAPEGO HACIA EL DESEO PORQUE CUANDO DESAPARECE LA CAUSA QUE ES EL APEGO AL DESEO, DESAPARECE EL EFECTO QUE ES EL SUFRIMIENTO.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO EL ÓCTUPLE SENDERO, CAMINO QUE CONDUCE A LA CESACIÓN DEL APEGO Y DEL DUALISMO YO-LO OTRO.

KU-JU-METSU-DO. EL ÓCTUPLE SENDERO

CONFIANZA EN UNO MISMO, COMO UN BUDA QUE SOY.

VOLUNTAD AJUSTADA AL CAMINO.

PALABRA AJUSTADA AL CAMINO.

ACCIÓN AJUSTADA AL CAMINO.

ATENCIÓN O VIGILANCIA AJUSTADA AL CAMINO

MEDITACIÓN JUSTA (ZAZEN) AJUSTADA AL CAMINO

MEDIOS DE EXISTENCIA AJUSTADOS AL CAMINO

ESFUERZO AJUSTADO AL CAMINO

KAY. LOS PRECEPTOS.

NO MATAR, NO ROBAR, NO EXTREMARSE EN EL SEXO, NO MENTIR, NO ABUSAR DE COMIDAS, BEBIDAS O DROGAS, NO MURMURAR CRITICAR Y JUZGAR, NO ADMIRAR AL PROPIO YO, NO SER AVARO, NO ENCOLERIZARSE, NO MANTENER OPINIONES DOGMÁTICAS.

LOS OCHO VIENTOS MUNDANALES, INFLUENCIAS QUE ATAN AL SAMSARA O RUEDA DEL KARMA:

GANANCIA Y PÉRDIDA

ELOGIO Y CRÍTICA

TRISTEZA Y ALEGRÍA

RIDÍCULO Y REPUTACIÓN.

PRACTICAR LA ACCIÓN JUSTA DURANTE ESTOS ESTADOS

GO-GYO. LOS TRES PILARES DEL ZEN.

FE QUE ES LA INTUICIÓN DE QUE NUESTRA NATURALEZA ES LA MISMA QUE LA DE BUDA.

DUDA QUE ES LA CAPACIDAD DE CUESTIONAMIENTO QUE SIEMPRE SE RESUELVE EN LA

PRÁCTICA DE LAS INSTRUCCIONES SOBRE EL CAMINO.

ROKU-DO. LOS SEIS PARAMITAS O PRÁCTICAS DE LAS SEIS PERFECCIONES DEL BODHISATTVA:

FUSO: DONACIÓN, DESPRENDIMIENTO, DESAPEGO, IMPERSONALIDAD, IMPARCIALIDAD.

JKAI: DISCIPLINA, REGLAS, RESPETO, PRECEPTOS.

NINNIKU: PACIENCIA, HUMILDAD, NO RESENTIMIENTO FRENTE A HUMILLACIONES, SERENIDAD EN LA ESPERA.

SHOJIN: ENERGÍA, DISPONIBILIDAD, DILIGENCIA, TENACIDAD, VOLUNTAD

ZENJO: MEDITACIÓN, SOLTAR, ESFUERZO, NO CRÍTICA, CONTINUIDAD, PRÁCTICA, ALERTA, NO SACRIFICIO, JUEGO.

CHIE: LIBERTAD, SABIDURÍA, SINCERIDAD PROFUNDA, TRANSPARENCIA, REFUGIO, VACÍO.

LOS TRES TESOROS DEL ZEN. LA TOMA DE REFUGIO

BUDA: EL LÚCIDO, EL MAESTRO, EL GUÍA, EL QUE VA DELANTE.

DARMA: LAS ENSEÑANZAS DE BUDA SOBRE EL MUNDO, LA NATURALEZA DE TODAS LAS COSAS, LAS INSTRUCCIONES SOBRE LA PRACTICA DEL CAMINO Y LA EXPERIENCIA DE LA UNIDAD DEL COSMOS MISMO.

SANGA: LA HERMANDAD EN LA QUE SE TOMA REFUGIO Y SE MADURA.

LAS CLAVES DE LA PERCEPCIÓN LIBERADA, REAL Y LÚCIDA POR LA PRÁCTICA DEL ZEN.

SÓLO EL PRESENTE ES REAL COMO CONSCIENCIA PRESENTE DEL PRESENTE. SÓLO EL AQUÍ Y AHORA. SÓLO EL PRESENTE ES REAL. NI EL PASADO NI EL FUTURO TIENEN ENTIDAD PRESENTE.

TODO ES IMPERMANENTE, EL CAMBIO ES CONTINUO, NADA PERMANECE IGUAL A SI MISMO, NI FORMAS NI FUNCIONES DE UN SEGUNDO A OTRO.

LA INTERDEPENDENCIA DE TODAS LAS COSAS SIRVIÉNDOSE ENTRE SI, ES LA VIDA.

LA UNIDAD DE TANTA VARIEDAD NO ESTABLECE FRONTERAS, POR LO QUE ES ILIMITADA.

TODO ES UNO, **TOD**O ES **TOD**O, **TOD**O ES NADA, NADA ES **TOD**O, UNO ES NADA. TAL UNIDAD ES INASEQUIBLE, INCOMPENSIBLE, INEXPLICABLE POR LO QUE INTEGRÁNDOSE LA IDENTIDAD DE LA FORMA Y LA NADA, AQUELLA UNIDAD ES CAPTADA COMO EL **GRAN VACÍO** DEL UNIVERSO. NO HAY MANERA DE SALIRSE DE LO UNO. SIMULTÁNEAMENTE **TOD**O ES IMPERMANENTE EN EL CAMBIO Y **TOD**O PERMANECE EN LA NADA COMO NADA.

ESCUELA ZEN DAIDOJI

ESQUEMA DE TRABAJO PARA LA REANUDACIÓN DEL INTERRUMPIDO PROCESO DEL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA CUANDO SE PERMANECE EN LA:

FASE INMADURA

CONSCIENCIA PERSONAL EGOCÉNTRICA

Es de carácter emocional (deseos, ilusiones, apegos, metas, adicciones). Un estado de identificación con el Ego socializado y condicionado: Yo soy mi Ego. Yo y lo mío. Un estado de ignorancia vulgar y enajenación. Incluye las siguientes variedades de la consciencia:

La superficial automática.

La subconsciente y subliminar.

La del inconsciente o reprimida.

La memoria y los sueños.

La del sueño elaborador.

Por la vía de la reflexión intelectual o el razonamiento crítico, la cultura Budista Hinayana, desarrolla una, todavía insuficiente, CONSCIENCIA DE LA CONSCIENCIA PERSONAL, que es un estado más evolucionado del Ego, en el que se intuyen otras consciencias más profundas y el proceso de Cambios y Prácticas que los posibilitan correspondientes a las Enseñanzas de los Budas.

FASE INTERMEDIA

RECONOCIMIENTO DE LA IGNORANCIA Y CAMBIO

Reconocimiento expreso de la propia ignorancia con frases equivalentes a: No sé nada, no entiendo nada, no sé vivir, no sé relacionarme, me repito, no sé cuidar de mí mismo, no sé quién soy en realidad, no conozco mis limitaciones, soy incapaz de abandonar las costumbres perjudiciales, dependencias, compensaciones, ilusiones, sufrimientos, frustraciones, ambiciones, conflictos, orgullo.....Estoy apegado a mi Ego y sin embargo me quejo constantemente, busco la felicidad por medios artificiales, me gustaría cambiar pero no sé cómo hacerlo. Tomar la decisión del cambio como lo más importante y urgente y demostrarlo intentando cada día y cada momento practicar los Seis Paramitas, El Óctuple Sendero, Tomando Refugio en Buda (el Maestro que va delante), Darma (las Enseñanzas, las Instrucciones) y Sanga (la armonía impersonal con los compañeros) después de

una temporada de asistir al Dojo o Templo.

FASE DE MADURACIÓN

PRÁCTICA Y EXPERIENCIA

DE LA CONSCIENCIA IMPARCIAL, NEUTRAL, IMPERSONAL, ORDINARIA, ILUMINACIÓN MAHAYANA, REALIZACIÓN DE LA PROPIA NATURALEZA DE LA MENTE, BUDEIDAD, que se manifiesta en la nueva percepción de:

LA UNIDAD DEL COSMOS.

LA INTERDEPENDENCIA DE TODOS LOS SERES.

LA IMPERMANENCIA Y LOS CAMBIOS.

LA ILIMITACIÓN DE LOS FENÓMENOS.

EL VACÍO DEL UNIVERSO.

LA TALIDAD DE LAS COSAS O LAS COSAS TAL Y COMO SON (NADA SOBRENATURAL)

.....

Tal ensanchamiento de la percepción se acompaña del conocimiento y la transformación del Ego junto a la Comprensión y la Compasión hacia Todos los Seres con quienes compartir esta inclusión en el Cosmos participando de su sabiduría.

(Los esquemas son siempre provisionales)

LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI

" Muere para tu Ego, renace, y cuanto hagas estará bien. La puerta del tesoro se abrirá para ti y podrás usarlo como quieras."

En el autocultivo la preparación del terreno es continua ; dura una hora, un día y dura toda la vida para acoger y realizar la Mente de Buda, la Propia Naturaleza ! . Toda acción es importante y toda no acción es igualmente importante porque en la Verdadera Mente no hay diferencias. Todos los momentos son apropiados para la Práctica del Camino, todas las edades y circunstancias exigen atención, concentración, dedicación...

Las cuatro primeras Disciplinas son recomendaciones meritorias o de acogimiento porque adiestran la mente en el conocimiento superficial preparándola para las siguientes Disciplinas que son las del Despertar. El método de entrenamiento lo es todo. Fácil o difícil solo es espejismo y prejuicio, un juicio anterior a experimentarlo.

1.- DISCIPLINA DE LA NEGACIÓN

Disciplinar la mente en la atención a los condicionamientos negativos como :
Hacer "una cosa de por vez".

Romper el día convencional con las cuñas de las diversas Prácticas : Gassho, Shampai, Zazen, Ceremonia del Té...todas las posibles.

No quejarse.

No tener conversaciones de circunstancias, inconducentes.

No usar la televisión, radio... en exceso.

No ser dogmático.

No actuar con prisa.

No dejarse llevar por el enfado o la ira.

No tratar de imponer las propias ideas.

No empeñarse en tener razón.

No entrometerse en los asuntos ajenos.

No tocar o acercarse en exceso cuando se habla con alguien.

No picar mientras se hace la comida.

No hacer juicios sobre la propia Práctica ni la ajena.

Practicar el silencio interior y desoír al Ego.

No seguir pasivamente los deseos.

No hablar por hablar.

No obedecer al pensamiento porque sea el tuyo.

No interrumpir a otro cuando hable.
No ir de cosa en cosa pensando en la siguiente.
No hacer dos o tres cosas a la vez .
No creer ni intentar la realización de los sueños .
No consentir formar parte de los sueños de otro .
No enredarse en juicios sobre otros.
No descargar sobre otros los olvidos y negligencias propias.
Aprender la flexibilidad para los cambios en la mente.
.....

2.- DISCIPLINA DE LA AFIRMACIÓN

Disciplinar la mente en los condicionamientos positivos como :
Esperar a que "sucedan las cosas".
Sentarse con buena postura.
Andar bien erguido.
Conducir con las dos manos al volante.
Entrar en la cocina, al servicio, habitación propia, como en el Dojo.
Conscienciar las manías y apegos. Hacer notas.
Practicar las Instrucciones.
Tener consciencia constante de la actitud corporal.
Evitar conflictos innecesarios.
Mantener los horarios constantes : sueño, comidas...
Escribir con letra clara y líneas rectas.
Ahorrar energía : cocinando, andando, conduciendo...con el esfuerzo justo y preciso.
Apagar la luz al salir de las habitaciones.
Cerrar las puertas, el agua, la luz,... mirando y sin golpear.
Comer sin prisa y en silencio una vez al día.
Respetar el espacio del otro.
Respetar el entorno con la limpieza y el orden.
No hablar alto.
Reposar después de las comidas.
Lavarte los dientes, el cuerpo a diario y los orificios tras usarlos.
Ducharte por orden de zonas.
Cortar y cepillar uñas de manos y pies.
Limpiar el lavabo y cuanto usas .
Dejar las cosas donde se cogieron .
Ordenar tus cosas.
Deshacerse de lo superfluo.

Ser puntual.
Comer sin prisa.
Dejar el calzado con el par junto .
Estornudar o toser con la manga por delante.
Aprender a escuchar.

.....

3.- DISCIPLINA DE LA AUTOSUFICIENCIA INDEPENDIENTE

Reciclar residuos.
Contemplar-ver los cambios de todo.
Atención al gesto justo, la postura justa, la respiración justa.
Comprar alimentos sanos o producirlos tú mismo.
Aprender a realizar chapuzas caseras (electricidad, fontanería...).
Cuidar de tus animales y plantas, son maestros.
Esforzarse en utilizar las palabras más adecuadas en cada momento, con el tono y volumen adecuado.
Ir caminando si no hay gran distancia.
Prepararse las herramientas y mantenerlas limpias.
Manejar, usar ambas manos.
Cocinar comidas saludables y variadas.
Tomar notas para evitar olvidos.
Cuidar de la salud (prevención) física y mental.
Usar fibras naturales en el vestido.
Evitar celebraciones convencionales (cumpleaños, santos, entierros, aniversarios, bautizos...)
Deshacer ,ventilar y hacer tu cama .
Lavar tu ropa.
Hacer la compra.
Limpiar tu calzado .
Limpiar tu casa .
Aprender la austeridad (dos de tres).

.....

4.-DISCIPLINA DEL AUTOCONTROL

El que busca su sí mismo, se esfuerza mucho sin sacrificarse.
Desterrando las fuertes costumbres de la falsa autoestima :
Evitando conscientemente darse permiso para hacerlo todo...
Evitando conscientemente darse permiso para "pasar" de lo que no guste...

Evitando conscientemente las autojustificaciones y disculpas infantiles como "así soy yo"...

Agradeciendo las incomodidades y obstáculos.

Aprendiendo los propios límites, aceptarlos y hacerse cargo, cargar con uno mismo como Ego, Karma...

No cayendo en autoculpas-lástimas-falsa compasión- quejas de uno mismo o de otros.

Evitando conscientemente utilizar lenguaje vulgar (soez) por costumbre.

Desterrando el sentimentalismo y las emociones románticas.

Evitando las añoranzas, las nostalgias y fantasías.

Evitando el uso del pronombre "yo".

Evitando conscientemente los líos mentales que nos alejan de las Prácticas.

Evitando las provocaciones, no revolverse, protegerse, que la acción, no sea reacción.

Evitando amistades y conversaciones superfluas, cotilleos, intimidaciones...

Preparando las cosas de las Seshin el día anterior.

.....
A estas alturas se habrá desarrollado un alto nivel de vigilancia- Zhanshin- que funcionará sin intención con los ejercicios practicados muchas veces al día.

5.-REGLAS DEL COMPORTAMIENTO SOCIAL EN LA SANGA

Hacer Gassho y Sampai a los Budas, ante el Maestro, Instructores y Sanga.

Hacer Gassho, con las manos juntas o con una, inclinándose para saludar o dar las gracias (nunca verbalmente). Hacer Sanzen.

Dejar pasar delante a los más antiguos, Bodhisattvas, Monjes, Taiko, Osho...

Hablar solo lo indispensable o contestar escuetamente si ellos te preguntan.

Pedir trabajo al encargado en lugar de estar ocioso.

Detenerse en lo que se está haciendo si ellos te llaman o suena la campana.

No ofrecer "buenas" ideas, nada de iniciativa privada.

No personalizar contando anécdotas de la propia existencia.

Evitar comenzar las frases utilizando el pronombre personal Yo.

No hacer ruidos con la nariz, garganta, intestinos...

No rascarse, bostezar, suspirar, escupir, limpiarse en la manga, morderse las uñas...

No meter el dedo en la nariz, oídos, boca.

Ir al Dojo duchados, cambiados de ropa y afeitados.

Firmar y sellar tus comunicaciones.

No hacer movimientos bruscos o innecesarios.

Mantener posturas controladas incluso para relajarse.

Evitar la mente convencional, personal del pasado y el futuro.

Evitar los ismos : intelectual- ismo, sensacion-alismo, sentimental-ismo.
Evitar el uso de joyas, perfumes , maquillajes y vestimentas llamativas.
Mantener en buen estado las ropas del Zen, Kimonos, Samui, Hakama y Kesas.
Practicar el fuse, la donación de tiempo, palabra, esfuerzo, objetos de apego, regalos, dinero, caligrafías, dibujos, trabajos manuales, comidas, a los más necesitados de ayuda, en días de fiesta o señalados como la Toma de Refugio, la Ordenación de Bodhisattva, Monje...
No hacer criticas sobre la Práctica propia o de otro.
Cortarse el pelo regularmente.
No competir, presumir o detenerse en la autocomplacencia, ni destacar.
No sobresalir...
No buscar privilegios.
Así más allá de la no discriminación.
Aprender a pasar desapercibidos.

.....

6.- DISCIPLINA DEL OLVIDO DE UNO MISMO NI AFIRMACIÓN NI NEGACIÓN

La disponibilidad , la flexibilidad, la dedicación, la persistencia, la disponibilidad, la vigilancia, la capacidad de control que se va ejercitando sobre lo inconducente, es ya una forma de desapego y liberación. Esta creciente fortaleza, autocurativa y maduradora , es realizada por uno mismo, habiendo comenzado ya la caída en la cuenta del alto grado de ignorancia, dependencia, esclavitud tanto como del sufrimiento causado por ellas fruto del condicionamiento y el autoengaño. El Principiante puede profundizar en este Camino del Despertar a la Realidad - Bodaishin - en un esfuerzo muy importante de coherencia nunca adoptado hasta el momento. Para ello tiene que reconocer necesitar la ayuda de otros que van delante, de mayor experiencia, que un día se encontraron como él mismo. Si cree que es el asunto más importante de su vida, pedirá Tomar Refugio en Buda, Darma, Sanga comprometiéndose con seriedad al esfuerzo y a la comprobación de la certeza o equivocación de esa intuición a pesar de los obstáculos. Así aprenderá el funcionamiento del mundo.

El olvido de uno mismo comienza con la Práctica del Zazen y las Enseñanzas de Buda, sus cuatro Nobles Verdades, los Seis Paramitas y el Octuple Sendero así como la fidelidad voluntaria a la Sanga. Además del Zazen regular, asistir a las Seshin y hacer Sanzen mensual.

TÚ TENDRÁS QUE SER EL CAMINO. SÓLO ESO.

Primavera 2004 Sampai .

Homenaje a todos los Seres y Cosas .

SOKO DAIDO.

MONJE ZEN.

Instructor Mayor de Daidoji.

OBRAS DE SOKO DAIDO

SOCIOLOGÍA PARA LA CONVIVENCIA. En colaboración
Personalidad y participación social.
Ed. ZYX. Madrid, 1966

DEL CAOS AL COSMOS.
Psicoterapia por la pintura libre.
Geigy. Barcelona, 1970

UNA PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA FAMILIA
Fundación de las Escuelas de Padres. Santander, 1972

ECOLOGÍA PARA NIÑOS.
SIETE CUENTOS CON HOJAS DIDÁCTICAS.
Trabajos y proyectos escolares.
Ed. Fontanella. Barcelona, 1972

ATLAS DE INFORMACIÓN SEXUAL.
Ed. Fontanella, 1973 y Círculo de Lectores

LA PSICOLOGÍA ENTRE LA FÍSICA Y LA ECOLOGÍA.
Resumen de la Filosofía de S. Lupasco.
Epílogo de Jorge de Oteiza. Santander, 1973

EL AMOR ENTRE LOS ANIMALES (Ediciones en español y en catalán).
Ed. Nova Terra, Barcelona, 1974

LA HIGIENE MENTAL, UTOPIA O PROBLEMA POLÍTICO.
No publicado

TEATRILLO ECOLÓGICO PARA NIÑOS.
Premio Singapur. Premio Nacional de Jóvenes Cámaras, 1975
No publicado

UN PSIQUIATRA EN CIEN JUICIOS, 1976.
No publicado

LA EXPRESIÓN GESTUAL EN ESCOLARES Y ADULTOS.
En colaboración con dos actores, 1978
No publicado

VIAJE POR LOS TEMPLOS ZEN DEL JAPÓN.
Ed. Tantín. Laro. Santander, 1985

y artículos científicos en revistas nacionales y extranjeras especializadas.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid. Especializado en Psiquiatría y Neurología por la Universidad de Barcelona. Médico Escolar y Deportivo. Diplomado por la Universidad Internacional Menéndez y Pelayo. Exprofesor de Psicología y Psiquiatría en la Escuela Universitaria de Asistencia Social de la Academia Politécnica de Santander. Amplía estudios de idiomas en París y Londres.

Exmiembro de las Sociedades de Psiquiatría y Neuropsiquiatría de la Mediterránea de Psiquiatría y de la Liga de Higiene Mental. Exmiembro de Honor del Centre International de Recherche sur les Logiques de L'antagonismo energetique de Paris, Francia. De la Sociedad Española de Historia Natural, la de Ornitología, de la World Wildlife Fund (ADENA) y de la Sociedad Española para la Ordenación del Medio Ambiente.

Fundación y organización psicopedagógica de los modernos colegios, Jardín del Dobra, Tagore, África, San Juan de la Canal y de Educación Especial para Niños Difíciles "LUPASCO" y de la primera Escuela de Padres y Educadores de España. Fundador y Conservador del Zoológico de Fauna Ibérica de Santillana del Mar. Miembro Honorífico del Seminario de Prehistoria y Arqueología S. de Sautuola de Santander. Premio Nacional de Arquitectura formando parte del Equipo Técnico de Arquitectura A. Orbe Cano, "Plaza de Colón", Madrid. Promotor de Agro-Zen, práctica del cultivo natural de frutales y hortalizas adscrito al C.R.A.E., Consejo Regulador de Agricultura Ecológica, con diez módulos de huertas, Cantabria 2001.