

# **MENTE ZEN, MENTE DE PRINCIPIANTE**

**Charlas informales sobre meditación y la práctica del Zen**

**Shunryu Suzuki**

- **Mente libre budista**
- **No patrones fijos y repetitivos**

El flujo de su conciencia no contiene los patrones fijos y repetitivos de nuestra conciencia centrada en el yo, sino que surge espontánea y naturalmente de las verdaderas circunstancias del presente. Los resultados de todo ello, en términos de calidad de vida, son extraordinarios: optimismo, vigor, franqueza, simplicidad, humildad, serenidad, alegría, una perspicacia extraordinaria y una compasión inconmensurable.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 22.

- **Mente de principiante**
- **Mente abierta y vacía**

No deberías perder tu estado mental autosuficiente. Esto no significa tener la mente cerrada, sino tenerla vacía y preparada. Si tu mente está vacía, siempre está preparada para cualquier cosa; está abierta a todo. En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la mente del experto hay pocas.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 28.

- **Orden de cuerpo y mente**
- **Posición de meditación - Buda**

Debemos existir aquí mismo, ¡ahora mismo! Este es el punto clave. Debes tener tu propio cuerpo y tu propia mente. Todo debería estar en su justo lugar, todo debería existir de la manera justa. Entonces no habría problemas. Si el micrófono que uso cuando hablo estuviera en otro lugar, no cumpliría su propósito. Cuando tenemos nuestro cuerpo y nuestra mente en orden, todo lo demás existe en su justo lugar, de la manera correcta.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 36.

- **Naturaleza del sufrimiento**
- **Naturaleza de la vida**

Así pues, si ves las cosas sin darte cuenta del trasfondo de la naturaleza de Buda, tienes la sensación de que todo adquiere una forma en la que hay sufrimiento. Pero si comprendes el trasfondo de la existencia, te das cuenta de que el propio sufrimiento es nuestra manera de vivir y de extender nuestra vida. De modo que, en el Zen, a veces resaltamos el desequilibrio o el desorden de la vida.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 42.

- **Samatha a lo zen**
- **Las olas de la mente**

Hará falta bastante tiempo para que tu mente llegue a estar calmada y serena durante tu práctica. Afloran muchas sensaciones, surgen muchos pensamientos o imágenes, pero sólo son las olas de tu propia mente. Nada procede de fuera de tu mente. Generalmente pensamos que a nuestra mente le llegan las impresiones y experiencias de fuera, pero esta comprensión de nuestra mente no es verdadera.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 45.

- **Reverencia al Buda**
- **Inclinación hacia uno mismo**

En tu gran mente todo tiene el mismo valor. Todo es Buda mismo. Ves algo u oyes un sonido, y allí lo tienes todo tal como es. En tu práctica deberías aceptarlo todo tal como es, mostrando a cada cosa el mismo respeto que a Buda. Entonces, ahí hay budeidad. Entonces Buda se inclina ante Buda y tú te inclinas ante ti mismo. Esta es la verdadera reverencia.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 57.

- **4 votos del budismo**
- **Seres, deseo, aprendizaje y dharma**

Cada reverencia expresa uno de los cuatro votos budistas. Dichos votos son: «Aunque los seres sensibles son innumerables, hacemos voto de salvarlos. Aunque nuestros malos deseos son ilimitados, hacemos voto de liberarnos de ellos. Aunque la enseñanza es ilimitada, hacemos voto de aprenderla. Aunque el budismo es inalcanzable, hacemos voto de alcanzarlo.» Si es inalcanzable, ¿cómo podríamos alcanzarlo? ¡Pero deberíamos! Esto es budismo.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 59.



- **Mente complicada y simple**
- **Pensamientos sobre personas y cosas**

El pensamiento no sólo deja algún rastro o sombra, sino que también nos ofrece muchas nociones sobre otras actividades y cosas. Estos rastros y nociones provocan que nuestra mente sea muy complicada. Cuando hacemos algo con una mente clara y simple, no tenemos nociones ni sombras, y nuestra actividad es fuerte y directa. Pero cuando hacemos algo con una mente complicada en relación con otras personas o cosas, o con la sociedad, nuestra actividad se torna muy compleja.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 79.

- **La vida budista**
- **Cruzar a la otra orilla**

Tenemos un dicho: *Dana prajna paramita*. *Dana* significa dar, *prajna* es sabiduría, y *paramita* significa cruzar o alcanzar la otra orilla. Podemos ver nuestra vida como la acción de cruzar un río. La meta del esfuerzo de nuestra vida es alcanzar la otra orilla, el Nirvana. *Prajna paramita*, la verdadera sabiduría de la vida, es que a cada paso del camino lleguemos verdaderamente a la otra orilla.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 83.

- **El ideologismo y budismo**
- **La idea de la ignorancia**

Cuando eres idealista tienes en tu interior la idea de conseguir o ganar algo; y para cuando alcanzas tu ideal o tu meta, esa idea de ganancia ya habrá creado otro ideal. Mientras tu práctica esté basada en estas ideas de ganancia y practiques zazen de manera idealista, en realidad no tendrás tiempo de alcanzar tu ideal.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 89.

- **El camino no - apego**
- **Verdadera práctica de todo**

Si comprendes que la causa del conflicto es una idea fija o unilateral, puedes encontrar sentido a diversas prácticas sin dejarte atrapar por ninguna de ellas. Si no te das cuenta de esto, fácilmente te dejarás atrapar por alguna vía particular y dirás: «¡Esto es iluminación! Esto es práctica perfecta. Este es nuestro camino. El resto de los caminos son imperfectos...»

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 92.

- **La budeidad es zen**
- **Estar donde se está**

Cuando tú eres tú, ves las cosas como son y te haces uno con lo que te rodea. Ahí está tu verdadero yo. Ahí tienes tu verdadera práctica; tienes la práctica de un sapo. Él es un buen ejemplo de nuestra práctica: cuando el sapo se vuelve sapo, el Zen se vuelve Zen. Cuando entiendes completamente al sapo, alcanzas la iluminación; eres Buda. Y entonces también eres bueno para los demás: esposo o esposa, hijo o hija. ¡Esto es zazen!

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 104.

- **Escucha desde el yo**
- **Como eco de sí mismo**

Por lo general, cuando escuchas lo que dice otra persona, la oyes como una especie de eco de ti mismo. En realidad estás escuchando tu propia opinión. Si algo coincide con tu opinión puedes aceptarlo, pero si no coincide lo rechazarás, y es posible que ni siquiera lo oigas. Este es uno de los peligros cuando escuchas a alguien.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 109-110.

- **La gran mente del zen**
- **Se tiene, no se encuentra**

No decir nada puede ser muy bueno, pero no hay razón para que estemos siempre en silencio. Nuestra práctica es cualquier cosa que hagamos, incluyendo el no-hacer. He aquí una expresión de la gran mente. La gran mente es algo que se expresa, no algo que se descifra. La gran mente es algo que tienes, no algo que buscas.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 115.

- **“Sólo mente” y apegos: miedo**
- **La idea del renacimiento**

Antes de nacer no teníamos sentimientos; éramos uno con el universo. A este estado se le llama «sólo mente», o «esencia de la mente», o «gran mente». Cuando el nacimiento nos separa de esta unidad, tal como el viento y las rocas separan el agua de las cascadas, empezamos a tener sentimientos. Tienes dificultades porque tienes sentimientos. Te apegas a tus sentimientos sin saber cómo se crean. Cuando te das cuenta de que no eres uno con el río o uno con el universo, sientes miedo.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 117.



- **La naturaleza de Buda**
- **Confianza y práctica**

La idea transmitida por Buda hasta nuestros días es que cuando empiezas a practicar zazen hay iluminación, incluso sin ninguna preparación. Tanto si practicas zazen como si no, tienes la naturaleza de Buda. Y como la tienes, en tu práctica hay iluminación. Los puntos que resaltamos no son los estados que alcanzamos, sino la intensa confianza que tenemos en nuestra naturaleza original y la sinceridad de nuestra práctica.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 124.

- **Naturaleza humana es no-ego**
- **Cuando hay ego existe karma**

Según la comprensión tradicional budista, nuestra naturaleza humana carece de ego. Cuando no tenemos ego poseemos el mismo punto de vista que Buda. Nuestras ideas egoístas son una ilusión que encubre nuestra naturaleza de Buda. Siempre estamos creándolas y siguiéndolas, y al repetir este proceso una y otra vez, ocupamos completamente nuestra vida con estas ideas centradas en el ego. A esto se le llama vida kármica o karma. La vida budista no debería ser kármica. El propósito de nuestra práctica es detener la mente kármica que gira incesantemente.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 124.

- **La impermanencia y centro del budismo**
- **Vacuidad del yo**

La enseñanza básica del budismo es la enseñanza de la transitoriedad o del cambio. La verdad básica de cada existencia es que todo cambia. Nadie puede negar esta verdad, y toda la enseñanza de Buda está condensada en ella. Esta es la enseñanza para todos nosotros. Esta enseñanza es verdad vayamos donde vayamos. Y también se la conoce como la enseñanza de la ausencia o inexistencia del yo. Como cada existencia está en constante cambio, no hay un yo permanente.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 127.

- **Sufrimiento e impermanencia**
- **La no aceptación del cambio**

No podemos encontrar la serenidad perfecta sin aceptar el hecho de que todo cambia. Por desgracia, aunque sea verdad, nos resulta difícil aceptarlo. Y como no podemos aceptar la verdad de la transitoriedad, sufrimos. Por lo tanto, la causa del sufrimiento es nuestra no aceptación de esta verdad. Así, la enseñanza de la causa del sufrimiento y la enseñanza de que todo cambia son las dos caras de la misma moneda.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 128.

- **La naturaleza de la mente**
- **No es dejadez es surgido de vacuidad**

... *Jinen ken gedo* significa que no hay necesidad de ser formal; es simplemente una especie de «política de dejar a los demás en paz», o de dejadez. Esto es la naturalidad para la mayoría de la gente. Pero esta no es la naturalidad a la que nos referimos. Es bastante difícil de explicar, pero en mi opinión la naturalidad es el sentimiento de ser independiente de todas las cosas, o cierta actividad basada en la nada. Cuando algo surge de la nada es natural, como una semilla o planta que brota del suelo.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 134.

- **Lo natural es vacío**
- **Cuando hay algo no es natural**

Sin vacío no hay naturalidad, no hay verdadero ser. El verdadero ser surge de la nada, momento a momento. La nada está siempre ahí y todo surge de ella. Pero generalmente nos olvidamos por completo de la nada y nos comportamos como si tuviéramos algo. Lo que hacemos se basa en ideas posesivas o en ideas concretas, y eso no es natural. Por ejemplo, cuando escuchas una conferencia, no deberías tener ninguna idea propia.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 136.

- **Vacuidad e impermanencia**
- **La conciencia y desarrollo**

Antes de entender la idea del vacío, todo parece existir sustancialmente; pero cuando nos damos cuenta de la vacuidad de las cosas, todo se vuelve real, aunque no sustancial. Cuando nos damos cuenta de que todo lo que vemos forma parte del vacío, no podemos tener apego a ninguna existencia; nos damos cuenta de que cada cosa no es sino una forma y un color provisionales. Así, tomamos conciencia del verdadero significado de cada existencia efímera.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 141.

- **Atención plena al momento**
- **Los pensamientos son estables**

No debería resultarnos difícil aceptar las cosas tal como son. Nuestra mente debe ser lo suficientemente flexible y abierta para comprender las cosas tal como son. Cuando nuestro pensamiento es flexible, recibe el nombre de pensamiento imperturbable. Este tipo de pensamiento siempre es estable. Se le llama plena atención al momento.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 143.



- **Pensamiento autocentrado**
- **Problemas y conflictos**

Generalmente, el pensamiento es bastante autocentrado. En nuestra vida cotidiana, el noventa por ciento de los pensamientos son autocentrados: «¿Por qué padezco este sufrimiento? ¿Por qué tengo este problema?» Así son el noventa por ciento de nuestros pensamientos.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 147.

- **Pensamiento autocentrado**
- **Base de emociones negativas**

Tenemos muchos problemas emocionales, pero en realidad dichos problemas no lo son; son algo que nosotros hemos creado, son problemas que surgen a partir de nuestros puntos de vista e ideas autocentrados. Al señalar hacia algo, surgen problemas. Pero en realidad no es posible señalar a nada en particular. La felicidad es pena; la pena es felicidad. Hay felicidad en la dificultad, dificultad en la felicidad.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 150.

- **Definición de calma**
- **No perseguir nada**

Cuando practiques zazen no debes intentar conseguir nada. Simplemente debes sentarte con la mente completamente en calma y no depender de nada. Simplemente mantén el cuerpo erguido sin inclinarte. hacia delante ni apoyarte en nada. Mantener el cuerpo erguido significa no depender de nada. Así sentirás una calma completa a nivel físico y mental. Pero intentar confiar en algo o intentar hacer algo en zazen es una actitud dualista, y no es completa calma.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 151-152.

- **Mente de vacuidad: su naturaleza**
- **Diferentes nombres para lo mismo**

En realidad, el vacío mental ni siquiera es un estado mental, sino la esencia original de la mente que Buda y el Sexto Patriarca experimentaron. «Esencia de la mente», «mente original», «rostro original», «naturaleza de Buda», «vacío»: todas estas palabras hacen alusión a la calma mental absoluta.

Shunryu Suzuki. Mente Zen, Mente de Principiante. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 160-161.

- **Budismo es mente pura original**
- **Toda práctica apunta ahí**

La filosofía budista es tan lógica y universal que no es únicamente la filosofía del budismo, sino la filosofía de la vida misma. El propósito de la enseñanza budista es apuntar hacia la vida que existe en nuestra mente pura original, más allá de la conciencia. Todas las prácticas budistas se hicieron para proteger esta enseñanza verdadera, no para propagar el budismo de una manera maravillosa y mística.

Shunryu Suzuki. Mente Zen, Mente de Principiante. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 162-163.

- **Naturaleza de Buda e iluminación**
- **La práctica del budismo**

Todo el mundo tiene la naturaleza de Buda. Todos debemos encontrar algún modo de realizar nuestra verdadera naturaleza. El propósito de la práctica es conseguir una experiencia directa de la naturaleza de Buda que todos tenemos. Cualquier cosa que hagas debería ser una experiencia directa de la naturaleza de Buda. Naturaleza de Buda significa ser consciente de la naturaleza de Buda. Tu esfuerzo debería extenderse a salvar a todos los seres conscientes.

Shunryu Suzuki. *Mente Zen, Mente de Principiante*. Gaia Ediciones, 2011. España. Pág. 173.