Título
SED VUESTRA PROPIA LÁMPARA

Autor
Soko Daido, Monje Zen Psiquiatra

Reprografía
Shinkai Calvo
Kugyo Díaz
Shoken Pedraja

Edita
©Jesús Ubalde Merino
2008

Se permite y alienta la reproducción parcial o total del texto de los libros de esta colección, no así a las difusiones comercializadas.

En nuestra Página Web www.zenbria.com***, se pueden bajar GRATIS todos los libros de esta colección.***

SED VUESTRA PROPIA LÁMPARA

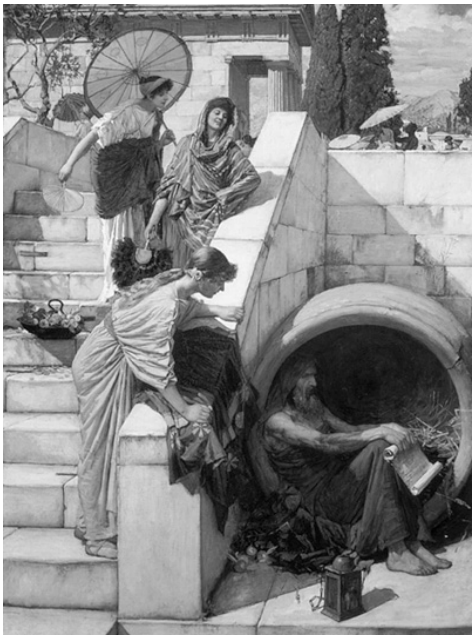
Colección Daidoji
Templo del Gran Camino
Actualizando la Enseñanza de los Budas

Daidoji.
Templo del Gran Camino.
Budismo Soto Zen.
Mogro. Cantabria.

GATÁ

Vivir cada momento del color tal cual se presenta, es ser feliz.

Los tres gustadores de vinagre. Uno pone cara agria, el otro amarga, el tercero sonríe. “No se distinguen. Cuando la vida se utiliza para lo que es, resulta dulce”.



Poco antes de extinguirse, Buda dijo a sus discípulos: “después de haberme ido, sed una luz para vosotros mismos, haced de la Enseñanza vuestra luz y vuestro soporte. No confiéis en nada más”.

También “sed vuestra propia lámpara, no os quedáis solos, ayudaos unos a otros en iluminar el Camino. Creed únicamente en lo que podáis comprobar”.

Los maestros sostienen en alto la Lámpara del Dharma hasta que nos enseñan a mantener la luz de nuestra propia lámpara, nos guiemos con ella y ayudemos a otros.

Al Buda-Dharma se le conoció hasta hoy como la Luz de Asia. Dos expresiones fundamentales, apuntan a nuestra Propia Naturaleza “Honrai no menmoku”, mi verdadero rostro, y “JIKO”, la Lámpara de la Consciencia.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1- LA MENTE ÚNICA
2- SED VUESTRA PROPIA LÁMPARA
3- CULTURA DÉBIL Y DIOSES VIEJOS
4- PERSONALIDAD Y EMOCIONES EXTREMAS
5- PASIONES QUE ESCLAVIZAN
6- LOS SUFRIMIENTOS
7- EXPERIENCIA EN PÉRDIDAS
8- LA IDEA DE PECADO
9- ORGULLO
10- HABLAR POR HABLAR
11- LA MENTE RECIENTE
12- KARMA
13- EL DESENCANTO
14- PASIONES COMO DROGAS
15- AGRADECIMIENTO
16- QUIÉN SOY?
17- UTILIDAD Y PRÁCTICA DEL ZEN
18- NECESIDAD Y DESEOS
19- MÁS ALLÁ DEL EGO
20- DEL EGOCENTRISMO AL COSMOCENTRISMO
21- LA TRANSFORMACIÓN I
22- EL CAMINO
23- RETIRAR LOS LÍMITES
24- HACER LO QUE HAY QUE HACER
25- COMPARACIONES PELIGROSAS
26- IDENTIDAD, IDEALES Y REALIZACIÓN
27- EMPEZAR DE NUEVO
28- CÓMO SE CAMBIA?
29- LOS CINCO PASOS
30- NI DIFÍCIL NI FÁCIL
31- VARIOS BUDISMOS
32- LAS PRUEBAS
33- LA PRÁCTICA DEL SONIDO Y EL GESTO
34- PREJUICIOS Y SUPERSTICIONES
35- EL PASEO DEL DHARMA
36- VIOLENCIA ENMASCARADA
37- FORMA Y VACÍO
38- LA VACUIDAD. SUNYATA.
39- NO QUIERO LA ILUMINACIÓN
40- LOS OCHO SATORI
41- EL BUDA ADMIRABLE
42- DUDAS Y TENTACIONES
43- HOBEN. LOS HÁBILES MEDIOS
44- EN JAPÓN; SHINTOÍSTAS Y BUDISTAS
45- ARTE ZEN
46- LO PERSONAL
47- ARTES MARCIALES
48- SEXO, HAMBRE, CANSANCIO
49- FASES
50- EL DESAPEGO
51- EL DHARMA LO INCLUYE TODO
52- INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA
53- SABOREAR LA VIDA
54- LA PELÍCULA DE LA EXISTENCIA
55- LOS TRES TIEMPOS
56- OBJETOS QUE AYUDAN
57- INNECESARIO POR EXCESIVO
58- EL MAESTRO I
59- CONMOCIONES

60- LO QUE SOMOS
61- LAS PEQUEÑAS COSAS
62- LOS CHAMANES
63- LAS TRES COSAS
64- POR QUÉ Y PARA QUÉ?
65- LA TRANSFORMACIÓN II
66- CONSCIENCIA MENTAL Y CONCIENCIA MORAL
67- CONFLICTO ENTRE SIGNIFICADOS
68- ARMONIZAR, EVITAR DIFERENCIRSE
69- FELICIDAD
70- DESTINO
71- ENERGÍA RELACIONAL
72- ES NATURAL O ES LÓGICO?
73- LA MENTE, UN SUBPRODUCTO DE LA PANTALLA
74- HISTORIA DEL BUDISMO ZEN
75- LA PASIÓN DEL LOGRO
76- SON-RE-ID
77- SENSO Y SEXO
78- LIBERTAD
79- GENEROSIDAD
80- LAS TAPADERAS
81- INCOHERENCIA EN LA PRÁCTICA
82- APRENDIZAJE POR IMITACIÓN
83- LA VÍA DEL MEDIO
84- ROMPIENDO LA NATURALEZA
85- SUSTITUTOS DE LOS DIOSES
86- FUNDAMENTOS DEL APRENDIZ
87- LA REFLEXIÓN
88- EL MUNDO: CULTURA TELEVISIVA
89- NO VIVIR PARA EL EGO
90- LA GUÍA
91- EL MAESTRO II
92- APEGO, SUFRIMIENTO, LIBERACIÓN
93- MIEDO AL CAMBIO
94- EL FUTURO
95- EL ZEN ES ZAZEN
96- ZEN POLIFACÉTICO
97- ZAZEN EN TODA SITUACIÓN
98- PRUEBAS SOBRE LO APRENDIDO
99- INTELIGENCIA Y LIBERACIÓN
100- RELACIONES DE PAREJA
101- RELIGIONES
102- UNA VIDA APACIBLE Y SIMPLE
103- TRANSFORMACIÓN
104- EL ESTUDIANTE BUDISTA
105- PAZ
106- JÓVENES
107- MADURACIÓN, VIVIR DESPACIO
108- LA REALIDAD
109- EL QUE BUSCA, ESCUCHA
110- REPROGRAMACIÓN
111- ACCIÓN Y REACCIÓN
112- OÍR, VER Y CALLAR
113- ENCARGOS Y RECADOS
114- LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI
115- CONOCIMIENTO Y SABIDURÍA
116- NO ES UNA RELIGIÓN
117- INDIFERENCIA
118- EL CAMINO DIFÍCIL
119- EL ESPÍRITU DE LA VIDA COTIDIANA
120- GENEROSIDAD
121- DISCERNIMIENTO
122- LA SABIDURÍA SE MANIFIESTA
123- EL ÁVIDO ÚTIL
124- COHERENCIA
125- MUMEI, EL HOMBRE DEL CAMINO

126- EL ZEN SE DEJA?
127- UN BUEN MODO DE VIVIR
128- MODELOS PARA SEGUIR
129- LA CULTURA EMOCIONAL DEL NO
130- ECOTEOLOGÍA Y EGOTEOLOGÍA
131- OBSERVACIÓN DEL CUERPO
132- MEDIOS DE VIDA AJUSTADOS
133- LAS PALABRAS
134- FALSAS CONVENCIONES, PARLOTEOS
135- LOS SENTIMIENTOS
136- CÓMO CONTROLARSE
137- LA BANALIZACIÓN
138- SINCERIDAD
139- IDEOLOGÍAS
140- PROLONGACIONES DEL EGO
141- CIUDADANÍA
142- VIDA INTERIOR
143- DIGNIDAD, AMOR PROPIO, ORGULLO
144- AYUDA, CONOCIMIENTOS, INTUICIÓN
145- LO HECHO VALE NADA?
146- LA TIERRA Y LA VIDA
147- RELACIONES DE PAREJA
148- DECADENCIA
149- LA FUERZA DE LA INERCIA
150- LA DISCIPLINA
151- LAS SECTAS
152- PROCESO MENTAL
153- SINTONÍA NATURAL
154- EL MAESTRO III
155- IMPORTANTE
156- PELIGRO CONCEPTUAL
157- NECESIDAD Y DESEO
158- ADICCIONES
159- EL SENTIDO DE LA VIDA Y LA NADA
160- NUEVO LENGUAJE
161- LOS DOS KARMAS
162- PREGUNTAS TONTAS
163- SUPERSTICIONES
164- FELICIDAD APRENDIDA
165- VOLVER LA MENTE AL CAMINO
166- TODO ES ENERGÍA
167- EL KUNFÚ DE SHAOLIN
168- ZAZEN EN LOS PUEBLOS
169- TAITOKU
170- SUKKE, EL BONZO
171- ZAZEN EN LAS CÁRCELES
172- SOTTAJU DOJI
173- NO DETENERSE

SOMOS NUESTRO CEREBRO NEUROHORMONAS Y CONDUCTA.
Evolución.
“El cerebro lo quiere todo”.
Los sentidos.
Dolor-placer.
Lenguaje.
Neurohormonas.
Sexualidad.
Budismo Zen. El cambio sin drogas.
Meditación Zazen en el tratamiento de las drogodependencias.

Introducción.

Cuando hablamos de "la vida", estamos utilizando un concepto que se refiere a conjuntos. No existe nada aislado, no existe nada "por sí mismo". Igual que en la naturaleza, y nosotros somos eso, todo es ***interdependiente****. Así, decimos que para que uno viva, otro tiene que morir o, la muerte de unos simplifica la vida de otros. Por todas partes es así, miremos donde miremos y por lo tanto todo lo que nace tiene que morir: si tiene principio, tiene fin, tanto individual (Ego) como colectivamente. Por tanto, todo es* ***impermanente****. Todo cuanto tiene forma, desaparece y vuelve a la raíz, al origen.*
Para un Ego, esto tiene significado pero para los conjuntos ***no significa nada****, esta es la Nada del Zen. En el fondo de todos los conjuntos del Universo, todo es vacío en el sentido de la impermanencia y de la no significación, es decir, no-Ego personal o circunstancial.*

A estos efectos qué es la especie Humana sino una forma natural que, como la genética nos enseña hoy, ***resume los hallazgos*** *de muchas especies de gusanos, moscas, anfibios, reptiles, aves y mamíferos? Cada paso en la evolución de estas formas ha sido hecho en proporciones de adelantos y retrocesos, con ganancias de ciertas facultades y pérdidas de otras. Solo esta variedad tan flexible (con millones de años) ha logrado la supervivencia de unas especies y la desaparición de otras.*

Los animales, disponen de una ***sabiduría instintiva, congénita y heredada de sus antecesores*** *que se manifiesta desde que nacen.*

Después, los padres y el grupo les enseñan y entrenan sobre muchas cosas necesarias. Igualmente, cada uno aprende por experiencia según el medio en el que se desarrolla, siempre que la relación con los conjuntos entre los que sobrevive le dé oportunidad.

A los humanos nos ocurre lo mismo. Apenas somos conscientes del funcionamiento de nuestro cuerpo-mente-cosmos y lo poco que somos conscientes lo llamamos "yo mismo" gracias a un ***desarrollo engañoso de ciertas partes del cerebro*** *que recogen millones de datos (inconscientes para nosotros) y los utilizan combinándolos programas según las instrucciones de neurotransmisores genéticos que aseguran más fiablemente nuestra supervivencia aunque creamos que dirige nuestra voluntad condicionada por las percepciones.* ***Nuestro cerebro nos engaña*** *e incluso se está demostrando que rellena huecos "mintiéndonos". Es un robot que nos cuida como sabe pero cuyo resultado es egocéntrico, egoísta, descentrado y causa de sufrimientos inútiles o quizás útiles en algunos, pero innecesarios ¡Pero hay que pasar por ello!*

Confusos e ignorantes, enajenados en nuestro Ego, nos preguntamos ***cómo salir de esta jaula*** *hacia una vida que sea otra cosa menos demencial, porque* ***el Mundo ya ha sido descubierto en su destructividad e ignorancia así como el propio Ego****, su constructor con otros Egos, consumidor y sostenedor con sus ilusiones y desilusiones, sueños y engaños, creencias y supersticiones, juicios y valoraciones,... en resumen unas fugaces satisfacciones y duraderos sufrimientos, fracasos y frustraciones que son la existencia para la mayoría. La vida es otra cosa que intuimos.*

Qué método, ***qué guía utilizar para liberarse de tantos obstáculos*** *sin saber cómo hacerlo? Cómo ordenarlo? Por eso aparecen* ***Buda, sus Enseñanzas y los que las transmiten directamente****. Este es el hombre que aclaró su mente y guiado por la compasión y la sabiduría de su realizada naturaleza nos da la ayuda que necesitamos. Todos tenemos su naturaleza (sabiduría) pero nos falta su lucidez.*

El Budismo Zen Soto es un Sistema de Enseñanza y guía que no es religioso y que consiste en la profundización de la consciencia más allá del Ego (egoísmo) o consciencia superficial condicionada, por medio de la experiencia de desapego y la impermanencia o ***impersonalidad (no de la despersonaliación)****. Los ejercicios son los actos de la vida cotidiana como lavarse, vestirse, desayunar, conducir, relacionarse, pasear, cocinar, limpiar la casa... realizadas aprendiendo a concentrar la atención en cada acción sin objetivo de ganancia o pérdida de forma que podemos estar Practicando el Zen casi constantemente sin cambiar nada. Para ello tenemos una meditación especial llamada Zazen (ver postura e indicaciones en el Apéndice). Está comprobada la disminución de los sufrimientos, la ansiedad, depresión, enfermedades psicosomáticas o del estrés y el aumento de la resistencia, capacidad de aprendizaje...*
Descubierto por el Buda Gautama, ha sido mejorado por los Maestros de la india, China y Japón y Practicado por millones de personas, especialmente en Asia, durante dos mil quinientos años.

Es sencillo porque es esencial, es decir, va directo al asunto sin interpretaciones intermedias porque ***es arracional e intuitivo****, no exige pensar aunque enseña a hacerlo.*

El egoísmo (Ego), no es pecado para el Zen, sino una falta o error por ***ignorancia****, una actitud que desconoce los valores naturales. Resultado de una educación o adiestramiento desequilibrados deja la totalidad de las cosas (Cosmos) a un lado en beneficio inmediato, sea de placer, fortuna o prestigio. Estos valores sociales de la domesticación generalizada expresan un grado de madurez escaso tanto en los individuos como en las sociedades y culturas dependientes, que individualmente podemos evitar madurando.*
La experiencia del Zen es una reprogramación del Ego a la LUZ de la percepción de la Unidad de todas las cosas y seres.

Todo cuanto sentimos, pensamos y hacemos, está ***sostenido*** *por nuestra naturaleza pero no* ***hecho*** *por ella, sino en gran parte por nuestra condición (aprendizaje), que es lo mismo que decir que por un disco, cinta, película, programa... llamado Ego: es el robot. Es tanto como decir que* ***estamos viviendo en la ilusión de los deseos*** *y las imágenes aprendidas pagando el precio de unos sufrimientos innecesarios sólo para alimentar sueños.*
Resumiendo, sufrimos y ni siquiera sabemos vivir. En qué consistirá vivir?

Esto es lo que enseña el Budismo Zen como método y no como religión dogmática, ortodoxa y rígida. Estamos en el siglo veintiuno ya. ***Buda era flexible, serio y adaptativo.*** *Adelante lector,*

explora tu "doble" aspecto y descubre que uno de ellos, no existe.

Una vez más intento compartir contigo las Enseñanzas de Buda y su Transmisión por sus sucesores hasta hoy mismo, de maestro a discípulo directamente, según la línea o genealogía que desde el sabio de la India pasa por China y llega a Japón hasta mi maestro durante 25 años, Soden Shuyu Narita recientemente fallecido.
En el Soto Zen decimos que "se transmite más allá de palabras o letras" (ni los Sutras ni el Koan) pero sin embargo es una de las Disciplinas cuyas sugerencias han provocado abundante literatura, lo que es una aparente contradicción. Quiere decir que no es algo que se pueda transmitir sólo hablando o leyendo sino como ocurre con todo, con las más sencillas actividades y saberes, es ***indispensable practicarlo****, pero es tan creativo y estimulante que lo compartimos con nuestros más "hábiles medios".*

Por otro lado, hay gente que quiere saber de qué se trata, qué le diferencia o qué comparte el Soto Zen con otros muchos Budismos. Atender esta curiosidad también puede significar una ayuda que conduzca a practicarlo un día, rompiendo la creencia de que se logra estudiando o con fuerza de voluntad. Hay Budismos litúrgicos, folclóricos, mágicos, chamánicos, festivos, dogmáticos, olímpicos... Es difícil escoger.

Para los que ya han leído alguno de mis libros tengo que decirles que puede parecer que los temas se repiten. Aclararé que ciertamente es así pero siempre contienen algo más que ***hay***

que saber encontrar *porque no hay dos momentos iguales en ningún aspecto de la vida. Por ello recomiendo una lectura concentrada y lenta que exprima el jugo del sentido más que de la palabra, al fin y al cabo un vehículo.*
Confieso que también pretendo ***entretener*** *en ambos sentidos si sólo hay dos, uno divirtiendo al buscador interesado, otro, familiarizando al principiante con enfoques difíciles de coger a la primera, dada la gran diferencia que hay entre lo conocido y el Zen. Si se tratase de un principiante, además interesado, le entretengo buscando la liebre, le doy un tiempo que en realidad es suyo. Sin saberlo, se impregna de la miel.*
Entre los razonamientos e informaciones, ***se cuela un perfume, un sabor*** *que poco después se llega a reconocer porque la Práctica es una penetración en la propia consciencia, natural de por sí, aunque velada por lo superfluo. Esto es, una penetración en la Realidad.*

Esta enumeración polivalente se hace conveniente porque los occidentales no tenemos tradición Budista, por lo que hemos de esforzarnos en realizar un trabajo que en Asia se ha hecho durante siglos y siglos, que también tiende a automatizarse. Nosotros no tenemos el oído hecho, el sentido práctico, el carácter de lo misterioso sin interpretar... en fin, los ingredientes orientales para la acogida del Budismo Zen. ***La lectura siembra y renueva*** *la mente, abriéndola a veces.*

La mente se abre porque ya está abierta desde que nacemos, puesto que nuestra naturaleza es común a todos los seres vivos, es sabia aunque tiene una capa de ***barro*** *por encima, pero si hay auténtica* ***necesidad*** *de encontrar el sentido de la vida, de*

Despertar a lo real, ***las semillas de la Budeidad*** *germinarán con rapidez y alegría.*

Los insatisfechos, los inadaptados al mundo, los frustrados, confusos, desorientados... si son generosos, es decir, si no están apegados en exceso, adictos a su Ego, "ven las cosas tal como son". Para los jóvenes y los que tienen proyectos o sus conocimientos profesionales son grandes, es más difícil porque tienen que renunciar a demasiadas cosas. Vivir "encantado de sí", es estar todavía en la infancia de la consciencia y no cambiarán de camino fácilmente. ***El miedo a la pérdida, paraliza.***

La mayor parte de los que no han cumplido los cuarenta son ***buscadores*** *de superficie, consumidores de exotismo, diletantes, curiosos y turistas perdidos. Algunos vienen al Templo con la "peregrina" idea de haber percibido la divinidad porque se han tomado alguna droga. Otros buscan variaciones activas y excitantes, como técnicas marciales o tiro con arco. Los de más de cuarenta buscan entretenimientos como la jardinería, el arreglo floral, la cocina oriental, la huerta, la escultura... los más viejos, la caligrafía, el tai-chi, la ceremonia del té, la meditación (que no se practica en todos los Budismos).* ***Con todas las actividades se puede practicar****, que es la única manera de realizar la Propia Naturaleza, que no es pensamiento ni ideología, ni antagonismo o lucha contra algo o a favor de algo que sea la vida en todas sus formas y manifestaciones, porque se mantiene* ***independiente*** *de movimientos políticos o religiosos, porque se trata de un método de* ***profundización y ensanchamiento de la consciencia no personal****, es decir, más allá del Ego y sus parciales intereses comerciales, al cambio desde el*

robot egótico o ***egocéntrico a la consciencia cosmo-céntrica o Ego Iluminación****: del estado neurótico infantil, en madurez y curación.*

Qué es Realizar la Iluminación o la Propia Naturaleza más que ***armonizar con el Cosmos en lo que llamamos todos nuestros sentidos****, unificando pensamiento, sensación, emoción, sentimiento y acción? Esta es la identidad primordial que nos hermana con todos los seres, como indica nuestro mapa genético:* ***ser lo que somos****, bacterias, gusanos, insectos, reptiles, aves, mamíferos.*

La energía se transforma, cambia, ***la muerte de unos seres es la vida de otros****, energía y forma, forma y vacío se interpenetran, uno depende del otro, todos los seres son interdependientes y sin embargo tanta variedad es una sola cosa que llamamos la Vida; Todo y Nada, ilimitados, armónicos,* ***qué papel puede jugar aquí el artificio****, lo superfluo, la apariencia, lo ilusorio, el dogma, el prejuicio, la superstición, el robot? Complicaciones. "La hoja vuelve a la raíz, a su origen" es lo sencillo y sabio.*
Hay personas mejor dotadas que otras; las cualidades son variadas, Budas grandes, medianos, pequeños... El propio Shakyamuni empleaba instrumentos distintos y hábiles (Hoben en japonés) según con quién trataba: palabras, gestos, encargos, silencios, instrucciones, trabajos, servicios... para ayudar a su Despertar.
En occidente hay una resistencia a Practicar las Enseñanzas de Buda sin comprenderlas racionalmente de antemano pero también hay gente que las capta instintivamente y confiando en su Propia Naturaleza, se entregan al Camino para descubrir que

“no es fácil ni tampoco difícil” *porque no se trata de comprender, luchar o sacrificarse, sino de realizar. La comprensión es un regalo, la realización es iluminación o lucidez, como quieras llamarlo, durante el camino.*

Quiero transmitir el aspecto más sencillo, natural y empírico (comprobable) del Budismo Zen que representa los saberes, a la vez, de la mezcla y mutuo intercambio revitalizador con el Taoísmo, tan bien expresado por Lao-Tse en su menos conocida obra que el Tao-Te-King, llamada HUA-HU-CHING. Esta simplificación gestada por siglos, desde el sexto en el que llegó Bodhidharma de la India como Zen, es la que trajo el refundador japonés Eihei Dogen Zenji en el siglo trece, cuya corriente se originó por los antecesores de mi maestro el Honorable Narita durante los últimos trescientos años en su Templo de Todenji en Akita, costa del mar de China, norte de la gran isla de Honsu, en el Japón, donde recibí su Ordenación de monje después de cinco años de contacto, estudio y Práctica que no se interrumpió durante veinticinco años.

Si rechazamos un mundo basura *donde ocurre lo que ocurre con la gente y entre la gente, los vegetales y los animales, el mar, los ríos, el aire y las montañas y concluimos imposible de cambiar.* ***Si rechazo mi propio Ego basura*** *crecido en semejante ambiente cuyas críticas y acciones son insuficientes aunque intente sujetarle, debilitarle, desactivarle... habría que cambiarle por algo esencial. Nadie se va a librar de estas opciones. Por qué, pues,* ***desarrollar esta espiritualidad*** *y no otra?*

Para el Budismo Zen no tiene interés alguno ***imponer este método ni competir con otros*** *como viene sucediendo en los que hablan de espiritualidad (para nosotros, la experiencia del Camino), seguramente porque para nosotros tiene otro sentido, distinto a la mayoría de Enseñanzas, otras propuestas, otros medios. Para nosotros* ***no hay colisión con el Cosmos*** *sino que tenemos el propósito de formar parte de él ejercitando los sentidos y los órganos.*

Cada uno de nosotros, somos ***un microcosmos****, un cuerpo con abundantes receptores que llamamos sentidos como la vista, oído, tacto, gusto, olfato... y pensamiento. Además el sentido de la medida, la fuerza, la posición en el espacio, la ocupación del espacio, la recepción de fenómenos y otros sensores...*

Por vivir, desarrollamos, relacionamos y morimos. Las leyes de la Naturaleza nos afectan: la gravedad, la presión, la temperatura, la humedad, las necesidades de intercambio de alimentos y agua, de defensa, de supervivencia, en fin... modificamos el ambiente y somos modificados por él. Este microcosmos, como el de todos los seres vivos, está ocupado por parásitos, bacterias, virus y demás formas de vida. Somos agua en un ochenta por ciento, minerales, y en la boca solo, tenemos quinientas clases de bacterias. De la boca al ano, un kilo y medio más de bacterias a quienes servimos y nos sirven, sintetizando vitaminas que no podemos producir. Respiramos oxígeno producido en sus dos tercios por las algas marinas, y exhalamos carbónico que no puede ser consumido en su totalidad por los vegetales (ver libros números 13 y 14). Nuestro cerebro está lleno de información válida y errónea a la vez tomada de otros muchos Egos y

circunstancias. ***Por qué sostenemos ser mejores y superiores? Quién nos plantó esa idea asesina?*** *Excepto en un uso de utilidad discutible de las palabras y una gran capacidad de adaptación (como las moscas, las ratas y ciertas bacterias) o la construcción de utensilios, la mayoría nos superan.*

La vida y la inteligencia comienzan *cuando el Ego (el disco de los deseos, temores, valores, preferencias, costumbres, prejuicios, supersticiones, etc.) se aprende a dejar de lado, a "dejar caer", y se practican las Enseñanzas de Buda. La simple identificación de la irrealidad que es el Ego, el sufrimiento que causa y la* ***percepción de la Totalidad****, son los acontecimientos más importantes para la vida en todas sus formas.*

Es comprobado y comprobable obviamente que en la medida en que aprendemos a desapegarnos de todo ello, "cada cosa es vista tal cual es". ***La Gran Iluminación es el Gran Desapego y a la inversa, la Gran Ignorancia es la Identificación con el Ego, creer que soy Yo.***

Al emanciparse del Ego y madurar, ganancia y pérdida cotidianas, amor y odio, vencer o ser vencido... no producen tanta emoción positiva o negativa (Karma), sufrimiento o satisfacción, porque el Practicante del Zen no aspira a nada, intuye que en su Naturaleza, en su Budeidad, está "Todo". Son las emociones del momento, las sensaciones de los contactos, el patrimonio natural y continuo, limpio, ordinario y sencillo que llamamos Iluminación. Ninguna personalidad llama la atención del Despierto porque todas están hechas de retales, de parches ajenos, el Kesa vulgar del Ego. Sólo lo real es elocuente, está al

alcance de todos porque son todos los momentos del día, dan la sabiduría y la ecuanimidad del Cosmos y puede comportarse como quien lo busca, sin acabarse.

***La mente egocéntrica se resiste** ignorantemente a los cambios pretendiendo que los acontecimientos **se adapten a sus deseos** y como consecuencia, es causa de **sufrimiento** (las Cuatro Nobles Verdades).*

*Comenzar por el apéndice del libro puede ser útil para algunos, pues lo primero a tener en cuenta es que todo cambia continuamente, **nada permanece** (mujo).*
*Comprender cómo y por qué ocurre **el apego**, la adicción a cosas y personas, **cómo se construye el Ego, condicionando** tanto los deseos-ilusiones, como su efecto en el sufrimiento. (Dodécuple Cadena del Condicionamiento Dependiente).*
*Y cuál es **el Camino de la Práctica para independizarse** de la esclavitud al Ego y volver a la realidad (Óctuple Sendero y Seis Paramitas).*

*Para el que no conozca esta colección y sea este libro el primero que lee sobre el tema del Budismo Zen (hay muchos Budismos) le recomendaré el resto de los libros que son copiables en la **web**. No obstante haré un corto y ambientador resumen en los primeros comentarios. Estos libros pueden ser útiles para el que no sabe por dónde empezar. En el Zen hay dos corrientes, **la religiosa**, estricta y dogmática y la flexible, que no es una religión sino un **método**. En esta se ha prescindido de diosecillos y diosecillas, la mayoría resultado de pactos con otras Enseñanzas convivientes, como el Shinto en el Japón. Esta no religiosa*

es la nuestra. La religiosa también tiene representantes en España.

Vengo tratando de la dinámica del Ego más allá de los símbolos y las técnicas de los variados psicoanálisis dejando sentado desde el principio que nuestro Ego es un robot, un disco aprendido que creemos es nuestro Yo o nosotros mismos, cuando es un, simple o complicado, sistema condicionado de supervivencia que con frecuencia nos engaña porque ha sido engañado a su vez con cuentos de hadas, ilusiones, significados, abstracciones... condicionamientos al fin y al cabo que alejándonos de la realidad-real, es causa de sufrimientos. Para el Ego, todo vale.

La Iluminación o la lucidez de ***"ver las cosas tal y como son"*** *no consiste en sustituir un Ego por otro, sino en VER por uno mismo, más allá del Ego y al propio Ego, lo que llamamos los intereses personales (persona = personalidad = máscara = personaje), objetivos y valores egoístas o egocéntricos. La vida empieza donde el Ego se acaba y esto puede aprenderse.*
Psicoanálisis y religiones, al ***aumentar los apegos*** *(información egocéntrica) refuerzan el Ego en lugar de debilitarle.*

Los humanos ***no hemos prescindido de nuestros instintos****, posiblemente hemos ampliado el aparato que colecciona información al crecer nuestro cerebro y* ***comprimirse****.*

El Ego es un proyecto, un esquema, un aparato recolector que almacena información indiscriminada y desordenadamente, que puede ser modificado y transformado.

Las palabras y los conceptos condicionan el comportamiento complicando *la Realización de nuestra Naturaleza, en una confusa mezcolanza desde hace un millón de años, cuando comenzó nuestra "salida" o apartamiento de la naturaleza hasta el punto de agredir al medio que nos sostiene. Ningún ser vivo compromete de manera suicida su hábitat.*

El Budismo Zen es una Disciplina o Enseñanza que posibilita la vuelta al Camino que conduce a la ***recuperación de nuestra Naturaleza****, que no es distinta a la de todos los seres vivos, sin convertirnos en salvajes ni en zombis, sino despertar a la lucidez que distingue lo real de lo irreal, lo necesario de lo superfluo.*
Aunque hay mucha gente que sufre, los ***hispanos de aquí y de allá*** *los mares no tenemos las instrucciones adecuadas para percibir esa Naturaleza nuestra. Hace algo más de dos mil años los griegos lo intentaron "objetivando" al Buda, metiendo en los frascos de la palabra y la imagen su Enseñanza, humanizándole como si Gautama y Buda fueran lo mismo. Aunque colaboraron en el Mahayana haciéndolo más comprensible filosóficamente, no vieron la Luz de Asia, el Buda, la sabiduría que ningún hombre puede poseer. Hicieron lo que hoy hace la televisión: masificar la información, hacerla fácil a base de reducciones e ideas simples, excepto en una región que trataré más adelante en este libro y que quizás sea útil.*

El Budismo Zen aparece en las ***culturas occidentales*** *muy oportunamente, es decir, cuando las ideologías políticas y las religiones están en decadencia. Es una época de transición técnico-científica, humanístico-revolucionaria, en la que los valores tra-*

dicionales y los del progreso se contrastan iconoclásticamente como en otras ocasiones coincidentes con los tiempos de Buda, de Dogen y otros maestros como Sawaki.

Los indios tiñeron el Budismo, que se despegaba revolucionariamente del hinduismo, del sobrenaturalismo mágico, los griegos lo conceptualizan y lo concretizan, los chinos lo simplifican y con la ayuda de los taoístas lo hacen útil... los japoneses lo calman y mezclan con geniecillos shintoístas.

El ámbito hispano, tras siglos de oscurantismo, se encuentra tan hambriento como desconfiado. Digo hambriento al contemplar cómo se entregan a la irracionalidad de las magias, mancias (blancas y negras) y sugestiones curativas, a las adivinanzas zodiacales como papanatas.
Digo desconfiado porque otra parte, debilitada e insegura, rechaza cuanto huele a organización y sacaperras.
Con la supervivencia facilitada, aumentan las ilusiones y deseos. Aflojados de carácter y embotada la intuición, se entregan al consumo.

Los animales domésticos lo son porque han sido enseñados a obedecer con ***pan y palo, que son los ingredientes básicos del condicionamiento*** *y el refuerzo de lo aprendido según las consecuencias del Hombre, del Amo. El caso extremo son los animales de circo y los que trabajan en el campo, cuyo aprendizaje apenas tiene que ver con su naturaleza excepto que necesitan un líder, un jefe y cogidos desde pequeños, su cerebro inocente y limpio acepta la implantación de artificialidades. Así es*

conducido el Hombre, para pensar, sentir, actuar, mezclando en la confusión condición y naturaleza.

El Zen enseña a des-condicionarse, a librarse del disco-Ego, a percibir y usar la Propia Naturaleza y su sabiduría de millones de años de evolución.

Me inclino ante todo con las manos juntas.

Gassho

SOKO DAIDO

1- LA MENTE ÚNICA

Podríamos simplificar refiriéndonos a una mente Única con diversas funciones, las propias de una operabilidad basada en la información más veraz seleccionada gracias a la experiencia de la Práctica del Zen.
Una mente iluminada es capaz de utilizar dicha información **pensando como Ego sin egoísmo robótico electro-magnético-mecánico fijo según lo aprendido** mezclado con los arreglos con los que el cerebro "rellena" las lagunas.
La mente Única funciona como Ego y como Iluminación.

En realidad no hay varias consciencias (enfoque pedagógico o "hábil medio") sino **variadas funciones** según el momento, utilizando los recursos convenientes a la percepción de la Totalidad y el aprendizaje. **Un Ego construido sin criterio** que recoge la información que le llega mezclada y contradictoria en interpretaciones dispersas, no puede evitar, por simple ignorancia, la utilización inconsciente de falsedades, en las cuales "cree". Una persona identificada con su Ego es, consecuentemente, confusa, neurótica y llega a destructiva, por lo que **no es de extrañar que sufra y haga sufrir**.
La Práctica del Camino de Buda disminuye tal enajenación en su Ego (Egocentrismo) y **conservando su consciencia de individualidad** (que no es constante) madura en calidad (ilimitación de sus percepciones) a lo que llamamos Espíritu (KOKORO-SHIN en japonés) o el centro. **A esta evolución del Ego-Espíritu la podemos llamar un Yo.** Es cuando la armonía resultante del todo y la parte, emergen; cuando la Propia Naturaleza (Cósmica) ilumina unificando, pensamiento, emoción, senti-

miento y los mecanismos de la información para la operabilidad.

La ciencia está confirmando muchas de las afirmaciones de Buda, especialmente en el terreno de la física (ver libro nº 12), pero es el hallazgo de la Neuropsicología o Neurofisiología el que es oportuno utilizar con respecto al Ego en este momento.
La Consciencia tiene muchísima información, la mayoría inconsciente, que cada noche es revisada, comprobada, valorada y almacenada codificadamente. **Tanto cierta como falsa.** Esta es la cuestión.
El Ego procede de estructuras cerebrales naturales, pero no se alimenta de ellas, porque **tiene que aprender del entorno donde vive para poder sobrevivir**. Sería absurdo disponer de una información instintiva, genética, fija (que la hay y es conocimiento) sobre zonas cálidas, si después se habría de vivir en las frías donde los recursos y la cultura (instrumentalidad) son distintos. A los animales les ocurre lo mismo: **una parte de su sabiduría** es heredada, como en nuestro caso, lo es el funcionamiento básico de los órganos, **pero otra parte es flexible** o hay espacios donde acumular nuevos datos en el órgano cerebro aunque los grandes regidores de la conducta sean emocionales, es decir, neurohormonales. La diferencia de una novedad evolutiva, el lenguaje articulado y con él multitud de variaciones y combinaciones conceptuales la mayoría inútiles o perjudiciales (sin criterio natural), mezcla lo cierto y lo falso, lo positivo y lo negativo condicional que llamamos Karma, es cualitativa y cuantitativamente muchísimo mayor. **Los animales son menos influenciables** y por tanto menos enajenables. Se arreglan con

veinte sonidos. Los humanos hablamos más para mentir mejor, porque con esos veinte podríamos sobrevivir.

Buda intuyó todo esto en gran parte deducido de las observaciones naturales de la Tierra, de las plantas, los animales y los humanos "viendo", más allá de nuestra "condición", nuestra naturaleza, cómo funcionaba el Ego, el Yo (diagnóstico), dónde estaban los remedios (tratamiento) para discernir entre lo erróneo y lo cierto, lo necesario y lo superfluo. Con sus Enseñanzas, **continuamos la evolución**, discriminando, no discriminando y a veces ni lo uno ni lo otro, hasta reorientar la consciencia y así comprender que sólo hay una Consciencia que funciona según el momento y sabiendo utilizar una experiencia de la Totalidad, la Unidad, la Interdependencia de todos los seres, la Impermanencia y la Nada que equilibra Karma y Dharma en beneficio de Todos los Seres.

2- SED VUESTRA PROPIA LÁMPARA

Antes de morir, Buda dijo a su discípulo Ananda: "sed vuestra propia lámpara. Ayudaos unos a otros, no creáis a nadie excepto en lo que comprobéis. Esta será vuestra guía."

Buda concretó que la luz de la lámpara está en cada uno y se desarrolla en la Shanga. Con esa luz es con la que podemos "ver las cosas tal y como son", en su Talidad, porque el desván de la mente está oscuro, las cosas están veladas por el Ego acaparador, egoísta, destructivo y neurótico, que debe ser transformado para evitar propios y ajenos sufrimientos.

Me alegra comprobar un creciente interés por el Budismo Zen o Budismos en general a juzgar por las visitas a nuestra página web que va por las 30.000 copias de libros y las 15.000 visitas. Sugiero que no se inicie ningún Camino por cuenta propia. El Ego tiene todos los recursos para el autoengaño. Buda dijo: “sed vuestra propia lámpara”, **se lo dijo al grupo o Shanga**; “Ayudaos”. Practiquemos la humildad de pedir la ayuda y de darla.

3- CULTURA DÉBIL Y DIOSES VIEJOS

La debilidad del ambiente cultural de occidente se manifiesta en las aspiraciones de las mayorías activas que son la productividad superflua, el consumo superfluo, la erotización extremada, la violencia sin sentido. Aunque representen una tercera parte de la población, las otras dos terceras partes, las desafortunadas o las resistentes (estas escasas), van a ser neutralizados, robotizados y utilizados como productos.

Otras culturas, aunque todavía en la edad media e incluso primitiva, no pueden vernos como modelos sino como muestra escandalosamente destructiva a la que rechazar, despreciar o contemplar como conquistable. Para los más críticos o lúcidos somos un peligro para la Tierra, la Humanidad y la Vida. Observemos en cuántas manos y con cuáles, están ciertos medios técnicos, químicos y bacteriológicos, destructivos y desintegradores, pero también los venenos de los nuevos dioses del Dinero, la Diversión, la Sexualización general, el culto al Cuerpo, los Viajes Turísticos de superficie, la adoración de los Famosos... “sublimes” objetivos del primer mundo, junto a los tres asuntos más productivos: las armas, las drogas y la prostitución.

Las mentiras históricas de las interpretaciones subjetivas, leones alados y dragones, brujas voladoras, hadas, gnomos, príncipes azules, milagros, visiones, apariciones... todavía vigentes junto a innumerables supersticiones más y los dibujos animados de animales en los que se comportan como humanos, dan una idea de la escasa madurez mental de la gente, poco asequibles para el Zen por el estado de colonización mental en el que están.

Creer en cosas inverosímiles no sale gratis, el cerebro lo va a utilizar inconscientemente cuando menos. Hay gente tan ignorante que en lugar de avergonzarse, presume, como toreros, artistas... y gente de la televisión con el amarillo o el rojo, la ropa, las cartas, los gestos...

El rechazo a la mundanidad y al propio Ego interesado en las mismas cuestiones que el mundo incluso como colaborador pasivo o consumidor o contaminador cuando no activo, produce inadaptación porque no se ve una salida clara.

El dinero es el poder y ambos, que son uno solo, seleccionan de los posibles futuros el que más les favorece. Los Ocho Grandes tienen el privilegio del veto por ser los más fuertes (Edad Media?) entre los pares de la ONU, el fondo monetario internacional y el Banco Mundial, su feudo dispensador de créditos que se niegan o se dan con unos intereses imposibles de remontar, con lo que los países no pueden desarrollarse y se convierten en servidores. Este es el MUNDO basura en el que las LACRAS sociales o PLAGAS presentan en las películas al hombre como **modelo de fortaleza y a la mujer como modelo de seducción**

y glamour, compendio de modelos donde se explica hasta a los más pequeños los “secretos” del tráfico de armas, de drogas, de influencias, de intimidades, de prostitución, siendo las televisiones mundiales e internet los grandes distribuidores y las mafias oficiales y oficiosas sus ejecutoras organizadas. Cómo no rechazar esta exhibición de fuerza e ignorancia? Ambas son características del Ego basura.

Si embargo, los occidentales somos educados para ayudar a los débiles, pero no nos incumben según parece. Esto es dualismo y contradicción artificial, egótica típica y sufrimiento.

4- PERSONALIDAD Y EMOCIONES EXTREMAS

La Personalidad es una estructura resultante de las influencias de todas clases que cada sujeto recibe (deseos y temores) hasta creer que son suyas, que el que las siente, es él mismo. Sin embargo se trata de una superestructura llamada Ego que combina lo aprendido, que está condicionado para sentir, pensar, actuar... **El cerebro es un instrumento de supervivencia** que trabaja con este objetivo sin disponer de algunas informaciones o intuiciones que no es capaz de manejar, **sustituyéndolo por silencios o falsedades**.

El resultado de estos mecanismos del robot o personaje programado, son las ilusiones o proyectos de felicidad que en la juventud se resumen en la frase “hay que vivir a tope”, en la convicción de que **las emociones fuertes son las que nos hacen sentirnos vivos**.

Durante este tiempo, que alcanza los treinta años o más, el sistema nerviosos no está terminado, mielinizado e interconectadas las cien mil millones de neuronas y sus trillones de contactos por lo que las imaginaciones de emocionada felicidad excluyen los riesgos, la medida, el control, la visión contrapuesta... pudiendo observarse comúnmente conductas desajustadas, ignorante, imprudentes, irresponsables, etc. **La repetición** de las emociones extremadas, conduce a una adicción a los medios y objetivos de **nuestros propios deseos como la mayor de las drogas** (ver libro nº 7 de esta colección).

5- PASIONES QUE ESCLAVIZAN

Las naturales exigencias del cuerpo pueden atenderse exageradamente, como **las falsas necesidades de la mente aprendidas en la cultura del despilfarro**. Sólo porque reclaman placer, gusto, satisfacción, extremamos su atención sin control, sin consciencia de que **se convierten en adicciones**, vicios, esclavitudes, dependencias que son a su vez causas incontrolables de tensión, sufrimiento, desesperación, destrucción. Pongamos por caso la comida y la bebida, el sexo, el juego, las drogas... pero también las compras, el móvil, internet, la velocidad y demás actividades de riesgo... por docenas. Escuelas y Universidades se desarrollan de espaldas a esto.
Una educación insuficiente e ineficaz, no proporciona los mecanismos, significaciones y valores necesarios para el control práctico, la moderación y las diversificaciones satisfactorias. **La mayoría de la gente está convencida de que ha nacido para disfrutar y divertirse solamente.** Las disculpas de que “vivimos cuatro días, que sólo se vive una vez, hay que vivir el mo-

mento...”, no son más que **autojustificaciones egocéntricas de la ignorancia**.

Este tipo de emociones extremadas excluyen infinidad de quehaceres que permiten evolucionar desde el **egocentrismo** (sólo yo y para mí) **al Cosmocentrismo**, formar parte del Todo. No en abstracto sino también con la “cabeza”.

6- LOS SUFRIMIENTOS

Desilusiones, insatisfacciones, frustraciones, tristeza, fracaso... son sentimientos resultado en su mayoría de proyectos, deseos, pretensiones egoístas, que cuando se aprende a prescindir de ellas, desparecen sus efectos.

Buda enunció **las Cuatro Nobles Verdades Verificables** que todo el mundo conoce. La primera, que la existencia es sufrimiento al nacer, crecer, enfermar, envejecer y morir. La segunda, que sufrimos porque deseamos lograr objetivos y no perderlos cuando los conseguimos; estar separados de lo que apreciamos o estar obligados a estar junto a lo que odiamos. La tercera está en saber que cuando las causas desaparecen, los efectos también. Si abandonamos las ilusiones de los deseos (falsas necesidades), no habrá desilusiones y frustraciones. La cuarta es el medio para conseguirlo, El Óctuple Sendero, las Enseñanzas, las Prácticas de la Confianza en la sabiduría de nuestra Naturaleza, la voluntad ajustada al Camino, la palabra, la acción, la atención, la meditación, los medios de existencia y el esfuerzo (no el sacrificio), todos ajustado al Camino.

Si gran parte del **sufrimiento se debe a la ignorancia** de estas verdades y medios, es posible aprender a distinguir entre necesidades y deseos. En el Ego todo está junto y mezclado. Hemos aprendido a ambicionarlo todo creyendo que da la felicidad. A la menor oposición aparecen los juicios, las protestas, las quejas, las culpas... como si el Universo tuviera que adaptarse a nuestros deseos. Esta debilidad es menor, seguramente, en los minusválidos, sordos, mudos, cojos, accidentados en catástrofes y enfermedades. Los que sólo cuentan con lo indispensable para sobrevivir sienten la Vida con más claridad.
"La felicidad no es cuestión de poder, dinero, belleza o juventud, sino de armonía."

7- EXPERIENCIA EN PÉRDIDAS

La pérdida de los apoyos y de los apegos a personas, animales, cosas, ambientes, ideas, creencias... va acumulándose y dejando un vacío que unas veces se rellena o se compensa y otras no puede sustituirse por lo perdido. Este segundo caso es el más aprovechable para progresar en un Camino de lucidez porque se descubre que **todo es impermanente, todo cambia, se acaba** y cada cual está solo. Ante esta situación, la intuición resulta estimulada, la necesidad es sangrante y **nada puede ser peor de lo ya conocido. Así, en un callejón sin salida, las semillas de la Propia Naturaleza (Buda), tienen las condiciones adecuadas para germinar**, crecer, florecer y fructificar, volviendo las hojas a la raíz, al Origen.

Podré unos pocos ejemplos de los que "amargan la existencia" o hacen pensar que no hay nada peor y hasta se piensa en el suici-

dio. Qué persona corriente y vulgar puede continuar viviendo como antes sin esperanza, en la desilusión, la tristeza, el dolor de las pérdidas graves?
Hay muchísima gente que sufre sin saber que **ejercitarse en el desapego es la clave**, no resistirse ni luchar sino "dejar caer", para que disminuyan los sufrimientos. **Si nada permanece, a qué apegarse?**

Niños nacidos enfermos, separados de sus padres o muertos por guerras, accidentes o refugiados en otro país, internados en hospitales o colegios... Jóvenes comprometidos en situaciones de conflicto por drogas, familia, sin trabajo, por política... Desarraigados por jubilación, viudedad, asilo, cambio del campo a la ciudad. Hecatombes telúricas, por volcanes, terremotos, tsunamis, inundaciones, plagas de langosta, hambruna, desertización. Pérdidas de la salud, la pareja, los hijos, las familias, por conflictos, muertes, migración sin recursos...

Y así, interminablemente, una lista de la experiencia de pérdidas no deseadas de gente, que están cerca de nosotros o lejos. Cómo sentimos a estas gentes? Seguimos amparándonos en "Yo y lo mío"? (verlos libros de esta colección nº 13 y 14).

8- LA IDEA DE PECADO

Hay unos Budismos más maduros que otros, la cuestión es adaptarse a las mentalidades y las diferentes culturas. Puesto que no sostienen dogmas imposibles de modificar, el Budismo en general, dispone de una gran flexibilidad. La incorporación a los cambios, todo es MUJO, impermanencia, es una característica

básica de su naturalidad y fortaleza. La rigidez de lo invariable, sólo es comparable a la rigidez de las mentes que trata de ayudar, es un retraso medieval amante de fórmulas y liturgias, colorismo y folclore, símbolos y diosecillos de ambos géneros, patrones de cada quehacer cotidiano, creyentes en el pecado y en poderes que personifican a un Buda-dios y unos demonios infernales en cuya concepción tienen sentido los rezos, las peticiones, rogativas, procesiones, sobre la cosecha, la lluvia, la adivinación, la suerte, la salud, las maldiciones... son de un origen chamánico y primitivo que ha precedido a la evolución de todas las enseñanzas convirtiéndolas en religiones.

Otros Budismos más evolucionados, no pueden justificar la idea de pecado sino la de **error producto de la ignorancia**. Sólo así ésta es superable por la Práctica del Óctuple sendero y los Seis paramitas que nada tienen que ver con fórmulas exóticas ni hechicerías.
Los ejemplos de la **ejercitación de los sentidos** son innumerables, como cantar lo Sutras en melopea sánscrita o recitarlos sin entenderlos, tiene que ver con la vivencia del **sonido**. Otra cosa es estudiarlos **racionalmente**.
Pasar las cuentas del rosario de las 108 pasiones, es una manera de concentrarse en el **Todo**, en la acción sensible del propio cuerpo, en la fusión con el objeto y la pérdida de la consciencia de Ego (mente superficial).

Inclinaciones (gassho) y postraciones dando con la cabeza en el suelo (shampai) actualizan el homenaje del agradecimiento al Buda y los maestros, presentizándolos, realizándolos en nuestra Propia Naturaleza búdica **muscular, el equilibramiento del sistema nervioso y las funciones de los órganos** en las Prácticas de la meditación.

Sesshin de otoño
2.007

Los varios tipos de “confesión” que se practican en los monasterios se hacen en público, de viva voz, delante de los compañeros de la Shanga, respecto a los casos en los que el monje ha cometido una falta grave o insiste en su incapacidad sobre algún aspecto de la práctica pidiendo ayuda, o bien sobre el reconoci-

miento consciente de las características más elocuentes de su Ego que es desenmascarado, dando a entender que son olvidados y dejados atrás. También se hace esto escribiéndolo en un papel que se cuelga de la rama de un árbol o se entierra. Son Prácticas de recuperación de la salud emocional.
En cuanto a la **guerra**, los monjes han participado en innumerables ocasiones. Recordemos las recientes de Corea, Rusia o China en las que el Japón ha estado involucrado, pero de igual forma en todos los países de Asia. Lo que al parecer nunca han hecho, ha sido conquistar, obligar o imponer su Práctica, básicamente por respeto y por la imposibilidad de transformación de la consciencia si no es por el propio y voluntario esfuerzo. Ciertamente han contribuido por siglos, desde su aparición, en el **mantenimiento de la paz**, motivo por el que han sido muy apreciados por los gobiernos de Asia, así como por haber impulsado cambios y evolución en muchos campos y países.

A pesar de todo aparecen contradicciones. Como ejemplo desgraciado, Tailandia. Su peculiar Budismo, pretende ser la religión del Estado y que sea establecido por la nueva Constitución. Un diez por ciento de musulmanes se siente discriminado hoy en día.

En cualquier caso, **entre Escuelas Budistas no se describen rupturas ni enfrentamientos** puesto que no habiendo dogmas, hay libertad para establecer las Escuelas, Dojos, Templos del tipo de Budismo que un maestro interprete como aspectos **que atienden más directamente a la Naturaleza Humana**, y esté respaldado por discípulos seguidores de su Dharma. La evolución, el tiempo, se encargan de ir seleccionando hasta difuminar

a la mayoría en la niebla de lo perecedero que se renueva y renace vez tras vez, manteniendo en su variedad diferencias no esenciales como el color de los kimonos y los kesas, la Práctica de la meditación o no, el collar de los apegos de mano o de cuello, grande o pequeño, cortarse o afeitarse el cabello,... basarse en este o aquel Sutra.

9- ORGULLO

Se dice de una raza o un país que es orgulloso cuando se supone que está contento, **satisfecho de ser como es**, de su historia y peculiaridades, no admite intervención, limitación o lección alguna porque es independiente y capaz.

De una persona puede decirse lo mismo, **tiene en alta estima su importancia personal** y está identificado con su Ego en la convicción de saberlo todo, ser inmune a los cambios, influencias o aprendizajes de clase alguna, creyéndose terminado desde la juventud.
Es **opuesto** a la humildad, la curiosidad, la flexibilidad, la tolerancia, la apertura de mente, la generosidad, la modestia, la austeridad... etc. por considerarlas cualidades débiles.
Por contra, es **aficionado** a la presunción, la soberbia, la intolerancia, la ambición, el logro, la exhibición... etc. por considerarlas propias de personalidades valientes y fuertes. Este es un Ego fuerte, sí, es decir, un ignorante por mucho que destaque en algo. Lo más importante, que es su propio control, estudio y profundización, los ignora.

Conviene **conocer los propios límites** o se corre el riesgo de compensarlos con falsedad, mentira y violencia, cuando no el ridículo.
Está investigado que de 100 personas 25 están subdotadas, 50 son del montón y 25 listos pero no inteligentes. Estos comienzan a desarrollarse en la medida en que se desprenden de su Ego. La proporción es muy escasa.

10- HABLAR POR HABLAR

Esta es la actividad más frecuente cuando no trabajamos (algunos también hablan trabajando).
Se trata de una conversación facilona de anécdotas y sucedidos personales muchas veces competitivas. Esta borrachera exaltada de palabrería no conduce más que a una pérdida de tiempo y energía. Con las tertulias “se mata el tiempo”. ¡Qué pena, hablar y no decir nada!

Cuando el maestro Dogen llegó a China encontró a un monje al que hizo preguntas sobre un monasterio. El monje le señaló la dirección diciendo: allí te informarán, me estás distrayendo de mi Práctica de secar al sol los champiñones.
A Dogen le extrañó que se ocupase de aquello en lugar de aleccionarle en el Budismo.

11- LA MENTE RECIENTE

Es la mente Ego, la información cerebral almacenada en la corteza frontal superficial que es la utilizada por el Robot Humano.

Es cierto que nace de nuestra naturaleza y por ello tiene la **capacidad genética de la unificación con el Cosmos**, por lo que hemos de comprender que la función del cerebro es defender la supervivencia con la información de la época, unas veces veraz y otras falsa. Las exageraciones, los extremismos, la falta de orientación, los errores culturales consumistas y televisivos condicionan unos modelos contradictorios, se habla de una manera y se actúa de otra (dualismo) que se llevan la energía en la dirección neurótica y destructiva. El resultado es una confusión necesitada de guía y orientación natural, no ideológica, sea política o religiosa. Unificar pensamiento, sentimiento, acción... sólo es posible compartiendo la Unidad del Cosmos, la interdependencia global. “Ni una sola hierba es superflua en el orden Cósmico”.

12- KARMA

Pues bien, salirse del Cosmos aunque no hay ningún otro lugar a donde ir, significa que el cerebro humano no es capaz de dilucidar (luz) en su confusión, los condicionamientos (aprendizajes) naturales, instintivos desarrollados (Dharma, Ego Iluminado) en cada momento, continuando en el error de causas y efectos falsos, ilusorios, productores de **sufrimientos o placeres** a lo que llamamos Karma, negativo o positivo, o Cadena de las consecuencias y la causalidad (Apéndice).

Evitar el mal en el Zen es cortar los condicionamientos (dualistas) abstractos en mezcla y confusión tanto positivos como negativos, Karma, y acceder al Cosmos, dejarse llevar por el

Dharma, es decir, practicar el bien o la Iluminación. En último extremo, **distinguir entre necesidades y deseos**, que parece algo muy elemental pero es difícil desde la confusión.

La educación de los padres y profesores es ilusoria porque corresponde a deseos e ilusiones, no al control y equilibrio desde el Dharma natural iluminado.
El padre de Buda ocultó a su hijo las desgracias de fuera del palacio como si fuera una película. La insatisfacción del joven y su curiosidad le llevaron a explorar el exterior y con ello los sufrimientos de la gente, la temporalidad del mundo, la muerte, la vejez, la enfermedad... Una educación idealista provoca un choque. Una educación sin autocontrol, la incapacidad de frenar las pasiones. Una educación poco inteligente, desconoce la globalidad de los acontecimientos reales del Planeta y por tanto sólo verán partes, trozos sin sentido de su totalidad y serán esclavos manipulados.

13- EL DESENCANTO

Una existencia de las características que acabo de describir conduce a la depresión, a sentirse enfadados con la vida que no corresponde a los ideales de la educación de los deseos, a la desilusión y el desencanto.
Desencanto, abrir los ojos dormidos, romper el encantamiento, el hechizo, la brujería, la magia... Parece un resto de otros tiempos aunque los cuentos de hadas continúan utilizándose sin obstáculos, ampliándolo la tecnología de los medios hacia una fantasía cada vez más lejos de la realidad. La lucidez, dispersa y disuelve estas fantasías engañosas. En caso contrario **la**

inadaptación a esta clase de mundo debilitará las ganas de vivir, rechazando este Ego-Mundo, esta mundanidad sin saber con qué sustituirlo. El resultado es entregarse a las compensaciones arriesgadas, multiplicar las enajenaciones.

Pero cómo cambiar? Buscando. El lector ya está comenzando el cambio con su curiosidad y descontento, como Buda, como el Buda en potencia que es, puesto que dispone de su misma y sabia naturaleza aún no escuchada. La búsqueda es el primer punto, fruto de la madurez. Ser jóvenes significa no tener nada y tampoco echarlo en falta.
El que no busca es un cadáver viviente: existe, pero no vive, **“carga con su propio cadáver”**.

La ignorancia rara vez se hace consciente. El mundo está lleno de especimenes malintencionados y bienintencionados, ambos igual de estúpidos e ignorantes egocéntricos. Cuando esto se abandona, el propio cadáver cae como un fantasma.

14- PASIONES COMO DROGAS

Es pasión la emoción de perseguir algo que interesa mucho por deseo o por necesidad. Era la placentera inquietud del acecho del cazador primitivo y todavía actual. Se puede sustituir ya hoy por perseguir un tractor, una mujer, una joya, un trabajo, un coche, una tierra, un cargo... y cientos de cosas que una vez logradas, terminan con la emoción. Todo pasa.
La tensión de la búsqueda dura más que el logro mismo. Por eso no hay que tener prisas que obstaculicen las capacidades. Al hombre le gusta coleccionar cosas, situaciones, experiencias,

obstáculos que saltar, inventar, explorar, descubrir, correr tras algo, tener objetivos, metas, logros. Su cerebro superviviente, **necesita esa droga estimulante** pero al convertirse en artificial, viene el sufrimiento, la desilusión, el desencanto porque se espera que todo lo placentero dure, solucione y no frustre.

No sufrir significa no ilusionar, limitarse a lo necesario, no querer nada, no buscar nada superfluo. **Esta es otra manera de percibir la vida**, es vivir la naturalidad. Es tenerlo todo.
Aspirar a lo superfluo se asemeja a sentirse domesticados, manipulados, adiestrados como el animal del circo... y esto no suena bien, suena a esclavizados, ser otros, encarnar un personaje, un papel, formar parte de los sueños de otro.

15- AGRADECIMIENTO

Cada uno ha comprobado con los años que nada que hagas por otro o para beneficiar a otro o sustituirle esperando agradecimiento o correspondencia como tú la esperabas, es pagado. El que espera un pago lo hace por el pago, no tiene la libertad de la generosidad. **La donación se hace olvidando qué das, cuándo das, cuánto das, a quién das o para qué o por qué das.** De esta manera no hay objetivo, no hay Ego, hay generosa libertad sin cálculo. Hazlo por ti mismo y para ti mismo. Como Todo es Uno, el beneficio se encuentra. Si puedes compartir, hazlo. Practica el desprendimiento, el vaciamiento. Equivale a hacer espacio en la mente, hacer transparente la consciencia.

Los zenistas suelen hacer gassho y sampai hacia Buda y los maestros, como homenaje agradecido durante toda la vida; un

homenaje que tratan de actualizar realizando sus Enseñanzas. Este es el mayor homenaje: **realizar y compartir para nada.**

16- QUIÉN SOY?

Soy el que pienso que soy? El que quiero ser? El que dicen que soy? El que quieren que sea? El que soy inconsciente e irracionalmente? La expresión de las emociones y las hormonas mandan? Los sueños de otros?...

Simplemente ¡Yo soy! es una afirmación rotunda válida o una simple autoafirmación? Yo soy el que soy significa yo soy así?
Recorrer el Camino consiste precisamente en encontrar una respuesta correcta. Todo lo demás son recursos del Ego y el Ego mismo es otro recurso de nuestra naturaleza adaptativa. Porque, qué es yo y qué es ser?
Quién soy o qué soy en realidad?
O más bien se trata de cómo soy, de los hechos que me definen?
Quiere decir que soy definible?
Podemos ser y no ser al mismo tiempo?
Podemos ni ser ni no ser?

Cuando preguntamos a alguien, contesta ser Juan, de tal edad, sexo y estado civil, que vive en tal lugar y tiene tal profesión... y ¡ya está! Creemos haber dicho quiénes somos. Podemos hablar de las aficiones y seguimos sin decir nada. Incluso “profundizando” en uno de los mil psicoanálisis seguimos multiplicando nuestro Ego. Pues cuál es la médula de la cuestión?

Hay un romance entre el interior y el exterior por la propia identidad. La variedad de identidades dentro de una misma cultura, es enorme. No hay dos idénticas. **Esta lucha en el interior y en el exterior también está condicionada por modelos.** Cuando las facetas del propio Ego se enfrentan y luchan por predominar, aparece la enfermedad mental o la cualidad equilibradora que evita la lucha y falsea los términos, porque se trata de sobrevivir con tranquilidad, aunque sea necesario mentir. Porque el Ego miente, deforma, imagina, fantasea, inventa...

Quizá la respuesta más adecuada a la pregunta quién soy en realidad sea una no respuesta... NO-SÉ.

17- UTILIDAD Y PRÁCTICA DEL ZEN

Antes de la dedicación sin reservas o por lo menos seria e intensamente a la Realización de la Propia Naturaleza y sus potencialidades, puede haber **aproximaciones** de estudio, de interés y alguna Práctica o entrenamiento elemental en el Camino del Zen, muy útil aunque sea sólo por la filosofía (ver libro 12).

Estas personas pueden preguntarse sobre unas Enseñanzas tan antiguas y de países tan lejanos con cierta prevención sobre posibles consecuencias sobre la salud y la personalidad del sujeto practicante. La respuesta es que **actúa positivamente sobre la mente-cuerpo**, es decir, sobre el estrés, la ansiedad, depresiones reactivas, neurosis concretas... **la salud en general**.

Sobre pensamientos, sentimientos, actos, porque detrás está el cerebro emocional, generador dinámico que se repara con estas Prácticas, que se van incluyendo como preventivos y curativos en los hospitales más evolucionados del mundo.

Una **comprensión global**, armónica, que pocos experimentan tanto hacia dentro como hacia afuera (son uno) afectando también a la comprensión de todas las cosas. Por eso lo llamamos Iluminación, conservando los aprendizajes que atienden a los trabajos mecánicos. “El Ego que mandaba desaparece”.

El intelectual puede comprender lo que lee en su aspecto lógico, pero **no el alógico, arracional o vivencial** (cómo explicar en palabras el sabor dulce?). Esta comprensión alógica no le sirve de nada si no la incorpora a su vivir. **Lo mejor es seguir el camino de Buda.**

18- NECESIDAD Y DESEOS

En los Humanos se confunden ambos conceptos por no haberse depurado o purificado, se decía antes, que significa sin Ego. Quiero decir que esta distinción sólo **se aclara mediante la Práctica de las Enseñanzas de Buda** y es muy importante la distinción puesto que va desde lo indispensable hasta lo superfluo abarcando gran número de matices. Insisto en que se aclara sobre la experimentación a través del esfuerzo propio por dejar caer los apegos de mente y cuerpo. Refugiarse en los Tres Tesoros, Buda, Dharma, Shanga, puede ir disolviendo la dureza de la confusión.

“Cuando el estanque se seca, los peces quedan sobre el suelo”, tiene una de entre otras lecturas la evidencia de lo necesario como natural y vital. Y no estoy refiriéndome a sacrificio alguno (desaconsejable) que pueda relacionarse con la ascética (desaconsejada por el mismo Buda después de practicarla). A medida que el apego a los deseos y costumbres que los atienden, va disminuyendo (representa el agua), la sustancia se mantiene (los peces).

Los aspectos instintivos, emergen de la mano del Ego y no desaparecen con su fuerza sino que se mimetizan. **Puesto que el Ego es un instrumento propiciado por la naturaleza, puede potenciar el Dharma pero también el Karma.** El problema está en que una superestructura ilusoria que es, una estructura de servicio, se haga con el poder y “nos” suplante.
“No tengo necesidad de comprar, pues no compro.

No tengo necesidad de hablar, pues no hablo.
No tengo necesidad de comer, pues no como.
...”
¡Esta chica ha trabajado mucho!

19- MÁS ALLÁ DEL EGO

Qué puede ser esto? Se trata de desestimar, de “dejar caer” aprendiendo a cortar el curso del pensamiento egótico dejando espacio para el auténtico pensamiento HISHIRYO que aparece sin pensar pero no si estamos con la mente ocupada por pensamientos egocéntricos. **Cortar** con cualquier pensamiento que maneje valores, opiniones, categorías, cálculos... y haga juicios desde una corta experiencia personal, basada en prejuicios, costumbres y supersticiones, modas, modelos reinantes, tópicos y arquetipos de mercado es el error. Con semejante instrumental no podemos enjuiciar nada con autenticidad y menos la propia Práctica o la de otros.
Así se aprende durante el entrenamiento en la meditación Zazen, **“dejando pasar”**, viendo al Ego y dejando pasar una y otra vez las imágenes mentales (sin detenerse en ellas) automatizadas, la cinta de los pensamientos. Así se aprende a identificar al Ego y a cortar inmediatamente, a controlarle, a desapegarse de esta droga, **profundizando en otra consciencia, liberada, e integrada en el Cosmos que somos**, bien asociada a cualquier aspecto del cuerpo como la respiración y la postura.

Esta experiencia, rápidamente, se manifiesta en la vida cotidiana, en los quehaceres más comunes de todos los días lo que

constituye el progreso en la Práctica, en la liberación, el cultivo de otras formas de consciencia que emergen naturalmente.

Qué se hace durante la meditación Zazen cuando un compañero hace ruido al respirar? No contemplar el ruido con el Ego porque entonces resultará molesto y obstaculizará la concentración, sino como un sonido sin significado, que entra por un oído y sale por otro. Así con todo, aunque identificándolo pero rápidamente dejándolo, abandonándolo, cortando con ello, se aprende a dominar el Ego, a controlarle.

20- DEL EGOCENTRISMO AL COSMOCENTRISMO

La capacidad de conocimiento, discernimiento, etc. está deformada o en ciertos aspectos es inexistente debido a que la atención a los intereses personales es el centro, por eso utilizamos la palabra Egocentrismo. Sin embargo hay la posibilidad de que este error sea evitado por la transformación intuitiva, cognitiva, corporal de la Práctica del Despertar y es entonces cuando el centro en el Ego se desplaza, al ensancharse la percepción, a la totalidad del Cosmos y a nuestra escala, la Vida en la Tierra por lo que ahora la llamamos captación Cosmocéntrica.

Este Despertar del sueño de las ilusiones del Ego, es decir, este **desenmascaramiento del personaje**-robot como usurpador y sustituto de la auténtica individualidad de la Propia Naturaleza a la que llamamos, por fin, Yo, se acompaña de un espontáneo sistema de alerta (Zanshin) ante cualquier estímulo incluido el Ego que es visto en cada movimiento egoísta. Descubierta la existencia ilusoria del Ego, su inexistencia por lo tanto, no hay

motivo para insistir en el reconocimiento centrado en lo que es falso ni en la discriminación entre Ego y no-Ego. Cuando se comprueba que un billete es falso, se tira, **se deja caer** y se olvida. **No se puede realizar lo falso**, de manera que estaremos realizando nuestra naturaleza cuando creamos (todavía) estar realizando nuestro Ego. El ejercicio de discriminación, de distinción entre ambos Ego y Yo, favorece a las estructuras del Ego jugando sutiles mecanismos de defensa. No hacer juicios entre Ego-noEgo, Práctica y no Práctica, Zazen y vida cotidiana, entre realización y no realización de la Propia Naturaleza Humana porque todo es UNO, NO-DOS mientras vivamos. Ahora la evolución es creciente porque la Práctica-Realización de las Enseñanzas, desvelado el paisaje, es luz, a veces comprensión. Si lo ilusorio no es real, no existe, lo falso no existe, por lo que no hay que volver atrás con comparaciones y juicios aunque no se puedan negar defectos resistentes y errores pasajeros.

Esta es una descripción esquemática que **necesita del cultivo y el ejercicio de la Práctica de las Instrucciones** porque es fácil perderse en interpretaciones de un intelecto insuficientemente purificado de egoísmo. **Siempre quedan manchas, defectos y automatismos al Bodhisattva** que no pretende la realización total llamada Nirvana porque ha de ayudar, según sus votos, a todos los seres vivos, humanos o no.

21- LA TRANSFORMACIÓN I

Se refiere al Cambio en la percepción de todas las cosas y también del Ego que revisadas sus bases de funcionamiento, comprendidas otras nuevas y comprobadas por la experiencia

propia, iluminan, arrojan luz comprensiva y armonía, un tipo de equilibrio mente-cuerpo-cosmos, sabiduría natural, inteligencia o ecuanimidad y alerta sin esfuerzo.

Cuando la procedencia del principiante es la del desencantado, la del inadaptado al fraude que es el mundo y su propio Ego, una interpretación negativa y destructiva seguida de su rechazo, encuentra otra posibilidad iluminadora, crecida de cognición, nueva y deslimitada de personalismo.

KI-GA-TSUKU es **darse cuenta, Despertar, abrir los ojos** viendo al pequeño y miope Ego. Ver las cosas en su Talidad, "Tal y como Son", en su Budeidad y desde la propia Budeidad que es GEN, el verdadero y auténtico ver.
El Cambio unifica pensamiento, sentimiento, acción, interior y exterior. Nada tan interesante como observar la propia metamorfosis.

22- EL CAMINO

Dícese del Camino el proceso por el que las Enseñanzas del sabio Buda son practicadas con el propio cuerpo y la propia mente. El Camino está bajo nuestros propios pies, no anda lejos. No es ni fácil ni difícil y se realiza cada instante, hagas lo que estés haciendo, siempre que utilices la mente justa.

Primero te llaman la atención sus fundamentos **teóricos** porque la base es razonable, comprensible por todo el mundo porque afirma y niega, sin dogmatismos ni secretos, lo que es observable. Una o varias conversaciones a las que todo Practicante está

dispuesto o la recomendación de algunas lecturas, puede dar paso a un segundo momento por el que el aprendizaje se hace **Práctica**, primero por imitación del comportamiento sencillo de los que van delante. Después, la Propia Naturaleza que es cósmica y está a favor de la transformación, ayuda empujando a la Práctica sin desaliento, agudizando la intuición y las emociones que no tienen nombre.

23- RETIRAR LOS LÍMITES

La visión personal y subjetiva del mundo se asemeja a un mapa político donde las **fronteras** se ven bien delimitadas y hasta pintadas de colores distintos y sin embargo es un esquema conceptual que aunque nuestro Ego lo vea, no es real. La superficie de la Tierra es indivisible cosa que no hace falta explicar mucho. Y sin embargo cada sujeto utiliza un mapa no coincidente del todo con los demás.

Donde hay límites, separaciones y fronteras, hay conflictos, luchas, guerras, diferencias, violencia, acuerdos y desacuerdos, y donde no hay límites mentales, reina la imparcialidad. Toda visión individualista es desajustada porque vuelve a introducir diferencias y la secuencia dualista de la oposición, el enfrentamiento... etc. interminable.

Así es como vemos trabajar a nuestro Ego, **discriminando por motivos personales** y no diferenciando deseos de necesidades, lo primordial de lo superfluo, lo real y lo ilusorio. El estado de alerta o percepción inmediata que aprendemos en **la meditación Zazen** nos capacita para ver la mezcla, la confusión y cortarla.

Qué otra cosa mejor podemos hacer que **“retirar los límites”? Esto es MUGEN**, recuperar la ilimitación, percibirlo todo en sus reales relaciones y cualidades, conservando la Unidad de todas las cosas a la vez que su auténtica variedad sin fronteras particulares.

24- HACER LO QUE HAY QUE HACER

Este es el resultado de haber aprendido a ir más allá del Ego, de lo personal, **entrando en lo impersonal e imparcial donde cada cosa es lo que es** y no la que “debiera, me gustaría, quiero que sea...”.

La Práctica de cada instante de cada día, es “hacer lo que hay que hacer”, **más allá de gustos**. Por ello conviene “caer en la cuenta” del instante en todos los sentidos. Pensar cuanto menos en ello, hablar cuanto menos de ello, juntar o centrar todos los sentidos y el pensamiento en cada acción. En caso contrario no encontraremos nuestro centro porque **ni siquiera nos enteraremos de cómo son las cosas en realidad**. Esto es realización, como puede verse, nada extraordinario.

25- COMPARACIONES PELIGROSAS

La mente, acostumbrada a la utilización de modelos, interpreta fácilmente unas reglas y actitudes (inexistentes en el Budismo Zen) como si se tratase de una religión. En las religiones, hay pecado, culpa, miedo, castigo y premio, conciencia moral, orgu-

llo de uno mismo... cuando se cumplen o incumplen los dogmas. **Son disciplinas de sometimiento.**

La evolución transformadora de la Práctica de las Enseñanzas de Buda es otra cosa, una **Disciplina de liberación** del Ego y realización de nuestra Propia Naturaleza. Como el lector comprueba, no se habla en el Zen, del alma, de revelación alguna, seres superiores, creación, cielo-infierno, etc. por lo tanto, la Práctica del Budismo Zen, ha de hacerse con esfuerzo y dedicación pero sin sacrificio, sin pasión y sin prisa ni aspiraciones o metas que aumenten las ilusiones y los apegos en lugar de disminuirlos.

26- IDENTIDAD, IDEALES Y REALIZACIÓN

Cada día se oye menos hablar de ideales y más de realización como el **proyecto personal de felicidad** haciendo lo que cada uno quiera hacer.

La mayoría de los ideales son **institucionales** y en ellos se cree encontrar la propia identidad como la familia, el trabajo, los amigos y las aficiones. En otros, se asocia el trabajo a la ayuda social en **profesiones** como médico, bombero, militar, maestro de escuela, policía...
En otros más, es la **ideología** la que define su identidad por identificarse con una concepción política, religiosa, cultural o artística.
Otros, en fin, la encuentran en el **asociacionismo** nacional e internacional formando parte de las organizaciones de ayuda que conocemos como ONG dedicadas al ecologismo, la salud, el desarrollo, la protección civil...

Esta serie de modelos son limitados e incompletos, suficientes para la mayoría aunque no abarquen al fenómeno humano globalmente, en toda su naturaleza, constituyendo **especializaciones** en una parte o condición humana de forma que entrañan serios conflictos y desesperanzas por repetirse siempre los mismos problemas. La mayoría de la gente, se compensa en privado con mil defensas y entretenimientos. Arrullados por infinidad de ofrecimientos de consumo y televisión-internet-negocio-deformante, raro es el que **busca independientemente maneras de continuar su evolución** como persona e intuye una identidad de **“modelo sin modelo” que parte del “no sé”**, porque la rea-

lización no está en ninguna de estas fórmulas del deseo bienintencionado. Se trata del servicio parcial y especializado a los suyos o a los otros o resistiendo encerrado en idiosincrasias de raza, de tipismo, buscando diferenciarse en la tradición. La marea de la homogeneización atraviesa el mundo pudiendo, tarde o temprano, con las peculiaridades. La aventura del "no sé" consiste en **investigar en la Propia Naturaleza** sin pretender resultados.
Todas las ciudades del mundo se parecen como todas las televisiones, todas las guerras y todas las catástrofes.

El apego a una identidad, identificarse con algo, es un peso muerto que dificulta transitar por el "no sé", una grave limitación de la libertad hacia la Totalidad, la Unidad de todos los Seres, en armonía natural. La libertad natural, sin condicionamientos personales es la auténtica libertad. Tratamos de liberarnos de lo artificial sobreimpuesto, inútil, innecesario y perjudicial.
Se realiza individualmente.

27- EMPEZAR DE NUEVO

Esta es la clave de la Enseñanza de los Budas, **partir de nada e ir hacia nada**, de manera que la Propia Naturaleza y la Guía de la Práctica de las Enseñanzas, fluyan desde el Origen.

Es más bien raro que alguien esté dispuesto pero el que lo está, confía en ambas cosas sin temor a pérdidas ni obstáculos muchas veces imaginarios. No se trata de olvidar lo viejo sino de hacerlo inoperante cuando obstruye el Camino.

A medida que se anda, la transformación, que **no es un acto de voluntad ni estudio**, ocurre espontáneamente y sin pensar, aunque al principio sean necesarias conversaciones y lecturas de iniciación. Hay gente que se detiene aquí, en el conocimiento de contacto, en la información de lo que puede captarse razonadamente aunque en la Práctica en una Shanga y con un Maestro ocurran muchas más cosas que no son descriptibles, unas, y otras han de ser **descubiertas por la experiencia del sujeto**. Lo que sí es cierto es que el Budista teórico y de intención no es lo mismo que el que además lo practica. El Zen es algo más íntimo que las palabras, más intuitivo, la acción sin significado ni meta, palabras sin ideas... “Este es el motivo de la venida de Bodhidharma a la China”...

28- CÓMO SE CAMBIA?

Se cambia, cambiando. Y qué es lo que hay que cambiar? Las Instrucciones del maestro irán marcando una Práctica que posibilita el cambio y la imitación ajustada a los compañeros.

Si nos conservamos igual, es decir, haciendo las mismas cosas con el mismo espíritu, pensando igual, persiguiendo los mismos objetos y situaciones con la intervención de la ignorancia... **no puede haber cambio**.

En la entrada del Templo están estas frases:

“Cómo puede pedir ayuda quien tiene fija la atención en sus pérdidas y desgracias, en especial si sigue visualizándolas, cavilando en ellas, hablando con ellas como si fueran dos personas?”

“Hay que volcar el cubo, sacrificar los mismos mitos e ilusiones que provocaron nuestra búsqueda.”

“Qué libertad puede haber haciendo siempre las cosas por algo?”

Cuando se habla de desapego, no les cabe en la cabeza (está llena). ¿Cómo voy a desapegarme de lo que más me interesa? Estos no han comprendido el Egoísmo, la Dodécuple Cadena (ver apéndice), todavía no han llegado a las dosis de desilusión como para buscar librarse de las ilusiones. Otros dicen que el desapego es contra natura. Otros, que somos como nacemos y no se puede cambiar de sino: supersticiones ignorantes. **Si hay argumentos para la resistencia, no es el momento para empezar de nuevo.**

Se cambia dejando pasar como nubes contra el cielo en un día ventoso, lo que aparece en la mente como una cinta sin fin, el pasado y el futuro, el Ego. Por eso la primera lección de la meditación Zazen es la postura sentada sobre el cojín (zafu), después, la respiración y la postura: “dejar caer el cuerpo y la mente”.

“No morar en parte alguna es la naturaleza original de un ser vivo, no apegarse a la forma (cuerpo), ni al vacío (mente-espíri-

tu) y realizar MU-NEN, el no pensamiento (egótico) siguiendo al Maestro.”
“Ver las cosas como son y no apegarse a ninguna. Estar presente en cada lugar y no apegarse a lugar alguno. Es permanecer en la pureza (no-Ego MU-GA) de la autonaturaleza **dejando abiertas las seis puertas sensoriales**. Ni marcharse, ni escapar. Es la libertad de ir y venir”, dice el viejo Hui-Neng.

29- LOS CINCO PASOS

En japonés GO-I, son un resumen concentradísimo de la evolución del concepto y de la consciencia que no se detiene y pasa a intuición.

Por simple utilidad pondré como ejemplo nuestro **Ego** y siguiendo el dualismo de los opuestos, al no-Ego en segundo lugar. El tercer paso, uno incluye a su opuesto, Ego y no-Ego. El cuarto con predominio del no-Ego que incluye al Ego (no es lo mismo, arroz con pollo que pollo con arroz). El quinto paso, ni Ego ni no-Ego, deslimita la relación haciéndola inexpresable pero sí perceptible intuitivamente por la Práctica.

Las relaciones con el **maestro** siguen una dinámica semejante. Si rechazas el mundo pero no tu Ego, él afirmará el mundo y rechazará tu Ego. Si afirmas, niega, si niegas, afirma. Si rechazas ambos conservando apegos el maestro guardará silencio. El Camino se abre para el caminante. El dualismo está casi roto. No hay dos ideas opuestas sino indefinidas.

30- NI DIFÍCIL NI FÁCIL

Ni fácil ni difícil, ni sagrado ni profano, ni claro ni oscuro... Como dice el Sutra, en ningún extremo, día o noche, está la luz o la oscuridad sino en el anochecer y en el amanecer. Así percibe nuestra Naturaleza cuando no depende de la Cadena de la costumbre y el condicionamiento, tanto la forma como el vacío.

Lo que tiene forma es percibido por los sentidos en presencia del objeto "dejando caer" el Ego crítico, discursivo, deformador según los intereses. "El objeto avanza y el Ego retrocede. Esto es Iluminación. Cuando avanza el Ego y el objeto retrocede, es falsedad." No se trata de conclusiones ni significados sino de la percepción directa. Lo **de-más es un regalo**.

31- VARIOS BUDISMOS

Se trata de varios Budismos o de un solo Budismo del que se han tomado aspectos diversos a los que se da mayor importancia según el carácter, la manera de ser de sus iniciadores y de sus practicantes. Buda presentó las cosas de manera variada e iba entregando sus descubrimientos gradualmente según la profundidad de los practicantes. Este estilo se ha conservado y **no hay un Budismo mejor que otro sino útil al que lo usa**. Casi se podría afirmar que hay tantos budismos como Budistas (leer lo referente al tema en "El Abanico de Daidoji", nº 15 de la colección).

El Zen de la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades, se continúa con el de la Dodécuple Cadena de la Causalidad del

Condicionamiento Dependiente y este con el Óctuple Sendero siendo uno de los Senderos el de la meditación Zazen, que a su vez continúa con los Seis Paramitas, etc.

En este tenor se describen los Diez Estados de la profundización de la Consciencia (prólogo del Shobogenzo). En ella, los cuatro estados más evolucionados son los Shomon, Engaku, Bodhisattvas y Budas. Los dos primeros comprenden lo razonable, practican y comparten poco. Es el Bodhisattva el que hace Zazen y Practica las Enseñanzas de Buda. La mayoría de los monjes asiáticos no hacen meditación. Para mucha gente comprender racionalmente es suficiente para transformar una parte de su Ego. Es una concepción intelectual que no trasciende el Ego aunque admite que se trata de una adquisición que algo evoluciona. Es razonable pero no profundiza más. Las resistencias a la Práctica del Desapego son grandes.

32- LAS PRUEBAS

Las pruebas no son exámenes con preguntas y respuestas sino las observaciones que hacen los maestros de comportamiento y maneras de los Practicantes. En el Templo, constantemente se está a prueba. Se dice: “compórtate como si tu maestro te estuviera mirando” y a lo mejor lo está. Así, hasta que tu maestro interior se desarrolle y seas tú mismo tu corrector.

Hoben (en japonés) se llama a los “medios hábiles”, lo que es necesario para ayudar al Despertar. Varían según la cultura de cada país, la dedicación y la dotación del Discípulo. Si somos muy resistentes el Maestro trata de que se fundan las resisten-

cias. El Ego se autoafirma, no se da por vencido. El sujeto aún cree que su Ego es él mismo. Cuando el Aprendiz niega el mundo y su Ego, cuando ya no se queja y no llora, está preparado para la iniciación. El maestro te puede perseguir hasta que cedas pero también te puede dejar abandonado y tú tienes que percibir cuándo es qué cosa. En Oriente el estudiante es el que más se esfuerza. Sólo Maestros muy compasivos se esfuerzan en ponerte delante el espejo de tu comportamiento indisciplinado, inexacto, impreciso, arbitrario y de poco fiar. Espera a que abandones tú solo cuando no ves los resultados imaginados. El Maestro va a pinchar en tu orgullo, tu importancia personal, tu autoimagen y a lo peor no te das cuenta. El maestro tiene que "convertirse en gato o buey blanco".

Los Maestros recibirán al hombre importante dándole la espalda y al humilde caminando hacia él con sus mejores kimonos. En el Japón se cultiva la cortesía entre los bien dotados. Cuando llegaron los portugueses en el siglo dieciséis, los veían como bárbaros maleducados y sucios. El maestro Narita me dijo un día: "He visto tus maneras en mi Templo". Observan practicando el Oryoki, durante los retiros (sesshin), la comida ceremonial, ritual, con cuencos, mesas bajas y palillos. En el Dojo, la cocina, la huerta... hay gestos inaceptables como señalar con los palillos o dejarlos clavados en el arroz. La Práctica del fuse, donación o regalo está muy extendida en Japón también entre los civiles. Regalan cosas de poco valor para que el otro pueda corresponder sin ocasionarle perjuicios. Se puede arruinar a una familia para la que corresponder en igual medida sea cuestión de honor. Hacer ruido, hablar alto y algunas otras faltas se han comentado en otros libros.

Constantemente estamos expresando el grado de desarrollo de nuestra consciencia, nuestra profundidad.

El Maestro, te puede decir una cosa y al rato la contraria, es decir, Nada, porque esa perplejidad debe ser el estado de tu mente de aprendiz. Leer esto no es lo mismo que experimentarlo. La confianza en el Maestro tiene que ser completa, es decir, tener la seguridad de que en ningún caso te va a perjudicar.

33- LA PRÁCTICA DEL SONIDO Y EL GESTO

Es básica en sí misma, la Práctica del Gesto ritual y disciplinado, con la cadencia justa y precisa, porque es **realización de la mente-cuerpo alerta** por lo que hemos de poner toda la atención concentrada en lo dicho: medida, duración, amplitud... y calidades que no tienen nombre, su Práctica continuada profundiza en la consciencia y va desde la disciplina al olvido del Ego y la armonía con las cosas puesto que inunda al resto de las Prácticas en el Templo y la vida cotidiana como el Canto de los Sutras, el Zazen sentado o andando (Kin-Hin), la ceremonia del Té...

Toda descripción sería aburrida e incompleta. Son de esas Prácticas que se aprenden en su contexto, viéndolas en los que saben e imitándolas como por ejemplo el Gassho (inclinación con las manos juntas), Sampai (postración dando la cabeza en el suelo), Daitaisampai (lo mismo pero estirados del todo). Dedo pulgar metido dentro del puño cuando se está esperando o bien haciendo Kin-Hin (Zazen en movimiento), tocarse la frente con los objetos que se reciben o con la varilla de incienso. El

mudra del óvalo de las manos en el Zazen... etc. La Práctica del sonido se hace recitando los Sutras y Sastras después del Zazen de la mañana.
De nuevo el ritmo, el tono y la coincidencia de todo, sugieren y realizan unificación y armonía cuando se progresa, la conversación sin palabras (los sutras no se entienden) de las voces, la madera, las campanas del suelo, el gong... según investigaciones científicas, unifican los fluidos celulares. Este recitado o canto monótono se hace en el baño, la comida, la despedida y entrada de año nuevo, el funeral... La tesis siempre la misma, experimentar las Enseñanzas con Los Seis sentidos, tacto, gusto, olfato, se practican en las demás actividades, cocina, limpieza, huerta...

34- PREJUICIOS Y SUPERSTICIONES

Los prejuicios son actitudes emocionales ajenas y anteriores a la experiencia sobre el asunto de que se trate: pre-juicio, anterior al juicio. No son por tanto tales juicios sino **posturas previas** de interés o rechazo permanente implantadas en la mente del que piensa. Como el cerebro no soporta el vacío de información, lo rellena con una inexacta que puede no tener ni una lejana relación con el tema. Esto se relaciona directamente con el significado de las acciones, las cosas y su uso. Valga como ejemplo el racismo o la homofobia.

Puesto que la evolución de la mente ha sido muy lenta, cerca de un millón de años, **el miedo ha obligado a construir defensas** neutralizadoras del peligro, proveniente de la Naturaleza, los animales, plantas venenosas, otros hombres... etc. Así la imaginación (imagen-en-acción) ha construido y construye respuestas tranquilizadoras por medio de la brujería, las religiones y otras disciplinas de pensamiento filosófico no científico (comprobable experimentalmente).

Las supersticiones, pues, son la **información sustitutiva que se maneja por los brujos, sacerdotes, adivinos, augures...** que manejando fórmulas verbales, gestos, ritos, bebidas, cantos, danzas u objetos talismanes, son los poseedores secretos, falsamente dotados de “poderes” (la influencia sugestiva, hipnótica, de trance, tóxica y otras, forman parte de esos poderes). Las

llamadas runas se manejan desde tiempos inmemoriales hasta hoy mismo. Desde los celtas a los bosquimanos del Kalahari de hoy, en todos los países dirigen la vida de la gente simple, puesto que se consultan para que “digan” la dirección de la caza, el enemigo, el casamiento, el alimento, la enfermedad, la fortuna, viajar, la mala suerte, el amor y toda clase de asuntos deseados o temidos.

Se trate de piedras, tabas de rodilla de cordero, otros huesos, así como varillas de madera, el humo, los posos del té o el café, la sangre, el aceite sobre el agua, un huevo sobre agua o roto, loterías... y cientos de fórmulas de las magias que en occidente tienen tanto **éxito entre los ignorantes de todas las capas sociales**, y famosos, “consultando” sobre el dinero, el amor, el prestigio, la salud... ya sean huesos, cartas, espiritismo, jaculatorias,... como decía, que rara vez son gratis. Junto a estos augures o “adivinos” la modernidad nos proporciona otros tipos de manipulación más elaborada del psicomarketing internet-televisivo y las nuevas religiones o de diseño especialmente en los Estados Unidos de América de donde se exportan.

Ni que decir tiene que toda información sobre el futuro o el pasado, nada tiene que ver con el Zen aunque sí con otros Budismos a pesar de las prohibiciones. Cuanto más atrasados están los pueblos más proliferan las magias. Desde hace un par de siglos, entre los occidentales una parte de la magia fue sustituida por el ilusionismo, lográndose en apariencia efectos “imposibles” para las leyes naturales.

35- EL PASEO DEL DHARMA

El principiante, acompañado de un instructor, recorre el Templo y sus jardines practicando con los sentidos la búsqueda de similitudes. El ritmo, el movimiento, los órganos internos se aquietan y comunican en un equilibrio psicosomático sacando los significados que preceden a la contemplación.
Con esta Práctica nacida en Daidoji, Hoben, podemos pasear luego por la ciudad, la casa, el trabajo, el campo, la playa... trabajando el estudio del Dharma.
En las ramas de un árbol vemos dos que asocian al maestro y al discípulo.
En un grupo de tiestos con flores, la Shanga.
En los brotes de los macizos de pequeños pinos, el comienzo de la lucidez, en los frutos del limonero, la acidez de la desilusión y las saludables semillas del Dharma.
En la dureza y variedad de las rocas, las tercas resistencias.
En el suelo de piedrecitas, la unidad de lo uniforme.
En la relación de todo ello, la unidad de la variedad.
En el reflejo de los cristales, el Ego, un falso y aparente Yo.
...
Es lo que estoy viendo desde mi escritorio, en el patio del Templo.

36- VIOLENCIA ENMASCARADA

En el mundo mundano, bajo la apariencia de los entretenimientos permitidos y lícitos, se oculta una violencia muy destructiva que se va inyectando en la mente de los aficionados a las películas americanas, japonesas y chinas especialmente, porque el mo-

delo ya ha sido consumido y los sujetos se han condicionado a la adicción. Añádanse, claro, los documentales, reportajes y telediarios de sangre, cada día más crudos e impresionantes, de la destrucción a pequeña y gran escala. Qué decir de los videojuegos cuya inspiración básica es precisamente la agresividad, la violencia, la crueldad, ganar, perder, etc.? Y los programas de destrucción de la intimidad bajo la apariencia de críticas morales? Y la guerra de los debates en los que se trata de destruir la expresión del contrario como si fuera un enemigo? Y las agresiones de los llamados deportistas?

Este alimento potenciador de toda clase de refinamientos, no es criticado, calificado de pernicioso, ni catalogado como terrorista por psicólogos, jurista ni gobernantes, pedagogos o fuerzas del Estado. Qué clase de control o penalización funciona ante tan **evidente sistema de aprendizaje**? Es que no se ve trasladado en la familia, la calle, la escuela, el trabajo, las diversiones, los deportes y demás actividades humanas contra el medio ambiente? Es que no nos enteramos de los conflictos internacionales, de las diferencias entre pueblos y culturas que conducen a embargos, bloqueos, complots, aislamientos, explotaciones, guerras, enfermedades, caros medicamentos...? Y por otro lado dónde está el equilibrio con el bien hacer?

Estas observaciones son las que contribuyen a rechazar las “maneras” mundanas y egocéntricas. Ante esto se puede reaccionar no diciendo que nada se puede hacer, sino aprendiendo a verlo como efectos kármicos de la condición humana, no de su naturaleza y en lugar de la resignación, aprender a cambiar la propia mente liberándola de la pasividad, la resignación, la culpa, la

mala conciencia, etc. y transformándola de manera que se pueda vivir.

37- FORMA Y VACÍO

Dos dimensiones, un dualismo explicativo de las relaciones de la materia (ocupadora de espacio) con el vacío (espacio disponible), con las que podemos comprender los cambios naturales, los de nuestra mente, y algo más allá **si no creemos en el tiempo y el espacio como conceptos fijos**.

Son como los radios de una rueda de carro. Así se representan simbólicamente las ruedas del Karma y del Dharma. Los palos y el espacio entre ellos la hacen ligera y fuerte. Pero son símbolos pedagógicos, mecánicos.

Todo cambia. Los árboles de un bosque van creciendo hacia arriba y los lados ocupando el espacio, pero este espacio no es ilimitado. Cuando los árboles llegan a sus límites de altura y anchura, ya han estado actuando otras fuerzas naturales como el viento y los rayos, los insectos y animales comedores de hojas, ramas, tronco, raíces **tirando ramas y árboles enteros, "haciendo espacio"**. Aquí puede verse cómo todo se mueve constantemente, creciendo y decreciendo tanto la materia como el espacio. (Esto sin contar con el humano que ocupará el espacio sin sustituirle, sin respetar la evolución natural del bosque).

El ejemplo de la mente también ayuda a comprender que el desapego consiste en el consiguiente "desprendimiento" de las características egocéntricas, hacer **espacio mental**, espacio

transparente en la consciencia, disponible para nuevos crecimientos y decrecimientos, es decir, **cambios continuos**.

Pero en el Budismo Zen, se nombra otra vacuidad, SUNYATA.

38- LA VACUIDAD. SUNYATA.

La clave del Budismo Zen está descrita en el Sutra de la gran sabiduría, el Maka Hannya Haramita Shingyo que aquí reproduzco y cuya profundidad repiten los budistas después del Zazen, en los entierros y otras ceremonias.

SUTRA DE LA GRAN SABIDURÍA
Avalokitesvara Bodhisattva de la Verdadera Libertad, a través de la Práctica profunda de la Gran Sabiduría, comprende que los cinco agregados son Sunyata y gracias a esa comprensión, ayuda a todos los que sufren. Oh Sariputra, los fenómenos no son diferentes de Sunyata. Sunyata no es diferente de los fenómenos. Los fenómenos son Sunyata. Sunyata es fenómeno. La materia, la percepción, el pensamiento, la volición y la memoria son igualmente Sunyata. Oh Sariputra todas las existencias son Sunyata. En Sunyata no hay nacimiento ni muerte, ni pureza ni impureza, ni crecimiento ni disminución, ni cinco agregados, ni órganos sensoriales, ni objetos sensoriales, ni consciencias sensoriales, ni consciencia de la consciencia. Ni ignorancia ni extinción de la ignorancia. Ni vejez y muerte ni extinción de la vejez y de la muerte. Ni sufrimiento ni causa del sufrimiento ni liberación del sufrimiento ni vía que conduzca a la liberación del sufrimiento. Ni sabiduría ni obtención. Sólo hay MUSHOTOKU: nada que obtener. Esta es la razón por la que en el espíritu

del Bodhisattva, gracias a esta Gran Sabiduría, no hay redes ni obstáculos, ni causa de obstáculos. Ni miedo ni temor, ni causa de miedo ni temor. De esta manera se libera de las perturbaciones, de las ilusiones y de los apegos y llega a la última etapa de la vida: el nirvana. Todos los Budas de los tres tiempos han obtenido la Suprema Liberación gracias a esta Gran Sabiduría. Por lo tanto Hannya Haramita es el mantra universal, el mantra resplandeciente, el mantra más elevado, el mantra incomparable, aquel que extingue todo tipo de sufrimiento. Es la verdad sin error. Este mantra proclamado por Hannya Haramita se dice así: id, id, id juntos. Id juntos más allá de más allá, hasta la consumación última.

La mente de Buda, de un Buda, denota específicamente que está libre de la creencia de que la individualidad diferenciada de uno mismo sobre las otras cosas o seres, es real. Esto no significa que el mundo se convierta en Nada sino que la Naturaleza no puede ser comprendida por ningún sistema fijo. **La realidad es la mismidad de la naturaleza o el mundo tal como es**, independientemente de cualquier pensamiento simbólico sobre él. Directamente, el agua, moja. La acción es el “Así” y no representa nada, **no significa Nada**.

39- NO QUIERO LA ILUMINACIÓN

Así se expresaba un conocido maestro del Zen, el Honorable KODO SAWAKI, nuestro abuelo en el Dharma puesto que fue el maestro del maestro SHUYU NARITA, ambos Budas extinguidos.

Y decía: “no vivo atado a la vida ni a la muerte, NO tengo familia ni negocios, ni amigos, ni proyectos. NO temo perder nada ni ambiciono nada. Comparto la Tierra y saludo al que se acerca y pide ayuda. Estoy solo en medio de la multitud.”

Sin embargo, tenía familia, prestigio y muchos amigos agradecidos por su ayuda como maestro del Zen. Era muy respetado a pesar de exigir mucho. Cómo entender estas contradicciones?

40- LOS OCHO SATORIS

Desde el siglo dieciocho ya no se habla, en el Zen Soto, del Despertar brusco, el Satori de un instante, sino del Despertar paulatino y cultivado como la tierra. Son muchos los momentos de lucidez y entre ellos

SHOYOKU, pocos deseos.
CHISOKU, comprender lo suficiente.
GYO, bienestar del silencio.
SHOJIN, práctica continuada.
FUMONEN, pocas ilusiones.
SHUZENJO, Zazen.
JO-RIKI, su energía saludable.
FUKERO, sin disensiones.
...

41- EL BUDA ADMIRABLE

Si las investigaciones científicas actuales descubren que el cerebro produce las hormonas de la conducta siguiendo un flexible

modelo de supervivencia que no tiene mucho que ver con los significados y las interpretaciones, no se diferencia del resto del cuerpo: es cuerpo. Ello puede explicar que a la mente se le considere uno de los sentidos en el Budismo, la mente limpia podríamos decir, y esta superestructura, añadida, defectuosa que es el Ego-Robot. **Esta intuición del Buda de la unidad mente-cuerpo-cosmos**, se refuerza científicamente así como la afirmación de los seis sentidos que hoy podemos considerar esquemática puesto que disponemos de varios más y de innumerables sensores. Así, no es extraña la utilización de métodos y enseñanzas que equilibren el destructivo uso que hacemos en confusión creciente. En los tiempos actuales puede haber suficientes medios como para evitar las conductas y emociones depredadoras.

Basándonos en sus Enseñanzas, parece que además de **gran observador científico y pedagogo**, debía de poseer cualidades desarrolladas a partir de una buena educación de príncipe, recordemos que Sócrates fue de la época y que la influencia de los griegos fue grande en aquella zona. **Disciplina, orden, información, lucha, escuchar y hablar,**... se suponen desarrollos en su persona. Además cuentan que era **reflexivo** y **tímido** o **discreto**, parecido a su madre a la que perdió al nacer. **Aficionado a experimentar por sí mismo** las situaciones y curioso **explorador** del mundo... no son más que brillantes cualidades de una lista interminable, de un potencial que más tarde se iría realizando profundizando en experiencia, sabiduría y compasión.

Es también un **revolucionario, un reformador** entre los seis que se destacaban en la región del norte de la India ahogada por el hinduismo. **No ofendía a las religiones autóctonas buscan-**

do discusiones y enfrentamientos ni tampoco **buscando el proselitismo y el poder**. Cada Budista ha de saber proteger su comprensión de las Enseñanzas y estar dispuesto a compartirlo con quien lo necesite.

Buda tenía la **compresión global de la interdependencia de los seres** y por lo tanto una **mente ecológica** fruto de su aguda observación y sabiduría. **La comunicación con plantas y animales** en ese nivel sin palabras como lo hacen los auténticos ecologistas sin sentimentalismos fue otra de sus habilidades.

Después de la muerte de Buda, su memoria era representada por grandes huellas de sus pies o un trono vacío.
Fue resultado de la conquista por parte de Alejandro Magno hace 2.400 años, el encuentro del Budismo con la filosofía grie-

ga. **Se comenzaron a representar personificaciones** del Buda en distintas actitudes de estilo helénico siguiendo su idea de belleza que influyeron en la iconografía asiática posterior hasta hoy. Ocupando el sureste de Afganistán y el nordeste de lo que hoy es Paquistán, alrededor de los afluentes del río Indo, se creó un reino griego que después sería dos reinos, el de Bactriana y de Gandhara de fuerte implantación Budista con monjes enviados del rey Asoka. Fueron destruidos por los Hunos, 800 años después.
Fue Región activa en la difusión del Budismo por estar en la ruta de la Seda hacia China y hacia Grecia. En un friso se ve a los Siete Sabios en Zazen. En el 2001 los talibanes destruyeron más de 3.000 Budas incluidos los dos gigantes de 50 metros del Valle de Babiyan.

YAKUSHI NYORAI o YAKUSHIKYO es **el Buda Médico**. La idea de que el Buda cura los males está presente desde los principios del Budismo. En los Sutras se considera al Buda como médico, al discípulo como enfermo, al Dharma como remedio, a su puesta en Práctica como la toma del remedio y a la Iluminación como la cura. En el Sutra del Loto Mahayana ya se habla de él y se le representa sentado con un recipiente de remedios en la mano. En el siglo cuarto, la Escuela Tendai lo extiende por China, Corea y Japón donde el príncipe Shotoku, Budista, edificó el Templo Houyu-Ji de Nara para colocar la estatua de Yakushi Nioray y curar al emperador y poco después el Yakushiji para curar a la emperatriz. En Japón se le ve en las estaciones termales. Mi punto de vista está actualizado o modernizado en el libro de esta colección nº 12 que trata de la Psicoterapia Transpersonal Zen.

El Buda **como maestro, guía y médico** son la misma cosa.

42- DUDAS Y TENTACIONES

Al practicante le asaltan más dudas y tentaciones cuanto más apasionado sea. Son fuerzas egóticas que el mismo Buda padeció en muchas ocasiones y siempre son lo mismo, apegos y pasiones del orgullo personal, placeres y ataduras que se temen perder.

Otra de las dudas de Buda fue la imposibilidad de demostrar su Iluminación y Despertar puesto que no había testigos en su soledad bajo la higuera pero percibiendo que estaba rodeado de vida, tocó la tierra tomándola como testigo, con lo que “la tierra tembló”. Esta es la explicación al gesto que se ve en grabados y esculturas que la amable tradición ha conservado. La otra mano está en la postura de meditar, de saludo o de ofrecer Enseñanza.

43- HOBEN. LOS HÁBILES MEDIOS

Son las sutilezas y estratagemas, frases o relatos, preguntas, contestaciones y encargos, métodos de la Práctica... que **el maestro** utiliza para acercar la mente del Practicante al Despertar. El propio Buda explica a Sariputra, en el Sutra del Loto, que el Dharma es inconcebible para la mente vulgar.

Upaya en sánscrito, Hoben en japonés, es un Paramita que corresponde a los medios ajustados a la Práctica. No sólo se refiere a los medios de supervivencia ajustados a ella, sino a los “pedagógicos”, vehículos de la compasión (Dojo), la Guía hacia

el Despertar por parte de Bodhisattvas compartiendo las Enseñanzas.

44- EN JAPÓN; SHINTOÍSTAS Y BUDISTAS

El Shintoísmo es una Cosmología llena de Kamis o diosecillos para todas las ocasiones y lugares, una educación en la que se respetan todos los seres vivos, la naturaleza, piedras, montañas ya consideradas sagradas desde siempre. Fue la religión del Estado hasta hace 50 años aunque lo sigue siendo.
La gente se casa con el Shinto y se entierra con el Budismo del que hay más de diez Escuelas muy diferenciadas aunque la más numerosa es el Zen con 17.000 Templos y Monasterios la mayoría deshabitados por la decadencia en que se encuentra debido a variados factores como su auge económico; cuanto más se tiene más difícil es desapegarse de ello. También por cierta relajación por parte de los monjes propietarios de Templos que privilegian a sus hijos sobre otros para que les sucedan y hereden.
También coexiste con otras Enseñanzas típicamente asiáticas como el Confucionismo y el Taoísmo principalmente, aunque hay cientos.
Los Templos Zen de los pueblos pequeños, no parecen Templos, son una casita muy modesta de tres habitaciones: sala del Dharma, cocina y habitación del monje. Allí se reúnen algunas mujeres ancianas a charlar, coser, cantar, recitar Sutras en las fiestas y rara vez meditación.
En las ciudades se dan cursos de Prácticas Ikebana, pintura, caligrafía, jardinería... Cuando se trata de monasterios, las familias se adscriben aunque no practiquen o vivan lejos, por tradición. De esto hay unos cuarenta, diez de ellos grandes, con una

población de doscientos o más monjes estudiantes, y una Universidad acreditada en Tokyo, la de Komasawa con Estudios Budistas, e investigación pero también de muchas profesiones. La mayoría de los “monjes” son laicos. Reciben las Órdenes pero su vida es privada como su profesión y familia. Muchos jefes de Templo también están casados. En la antigüedad se practicaba el celibato.

La convivencia tan estrecha entre Zen y Shinto ha obligado a llevarse bien y hacer mutuas concesiones. Los Shinto tienen en sus Templos una capillita dedicada a Buda al que consideran un Kami. Los Zen practican con las manos palmadas de llamada a los Kami, aunque cada día menos.

45- ARTE ZEN

La pintura y la poesía Zen, hay otras como el teatro NO antiguo, la flauta Sakuhachi... La pintura sumi-e es con pincel y tinta china y agua sobre papel de arroz en el que no puedes detenerte porque se corre la tinta. El modelo de actuación es el de la observación prolongada, una concentrada contemplación del objeto y su representación sin copiar, es decir, un trabajo de fusión con el objeto y dejarse llevar intuitivamente. Se trata de captar el momento (por eso son tan aficionados los japoneses a la fotografía). De igual manera el Haiku es un poema corto de percepción directa de la realidad, de lo que sucede en ese momento.

Las artes marciales exigen mucho ejercicio de manera que salga espontáneamente del corazón hasta hacerlo sin pensar, como la

caligrafía de sus Kanji. En estas Prácticas, es el resultado el que enseña al ejecutante a reconocer lo que tiene espíritu o corazón y lo que no. Si hay Ego, el No-Ego huye. También se dice que "tiene Té" o "no tiene Té".

Estando en Japón una pintora de Sumi-e y un profesor de Haiku anciano, me invitaron a cenar y a que pintase. Preparados los instrumentos en un mesa baja, en silencio y quietud (se dice que la intuición reside en el hemisferio derecho del cerebro), hice gassho (inclinación con las manos juntas) y la mano salió disparada sin proyecto ninguno, clavándose varias veces en el papel... (varios años después caí en la cuenta de lo que podían ser aquellos toques irreconocibles: los Picos de Europa nevados vistos desde un avión (!)). Ellos dijeron ¡Oh! ¡Ohhh! Lo reconocieron.

46- LO PERSONAL

Lo personal es el ambiente del Ego. Intereses, valores, gustos, costumbres, opiniones, proyectos... hay que dejarlos caer para poder profundizar. Este es el ejercicio del Desapego, liberarse del Ego. Por ello, las preguntas personales, empezar las frases diciendo yo esto o yo lo otro, debe ser evitado entrando en el terreno de lo impersonal o de lo imparcial. Con todo lo que caracteriza al Ego, no podemos ser imparciales, no podemos "ver las cosas tal y como son".

"Ver las cosas tal y como son" no sólo transforma el Ego cognitivamente sino que es una oportunidad para entablar un contacto con cosas, situaciones, personas, plantas y animales, el agua y la tierra, tales, que entramos en el Cosmos sin darnos cuenta. Sólo

así podemos encontrar respuesta a las preguntas que nos hacemos sobre la vida, con sabiduría, con coherencia entre necesidades y naturaleza.

Aprender a vivir, no es seguir unas reglas positivas y evitar otras negativas porque sería otro nuevo dualismo en contradicción y oposición y de nuevo la lucha. En el Zen todo es uno y la variedad es armónica. Cómo entrar en el mundo natural o cósmico? Vivir es vivir para el Zen una vez que se descubre el personaje y se Despierta a la Realidad. Mi maestro me dio su caligrafía: "Está bien ayudar a los demás, está bien ayudarse a uno mismo pero lo mejor es seguir el camino de Buda". Uno de mis libros, el nº 2, tiene el título "Aprendiendo a vivir".

47- ARTES MARCIALES

Se atribuyen a BodiDharma (siglo sexto), el Daruma Japonés, un príncipe indio que marchó a China a transmitir la Enseñanza de Buda, harto del sobrenaturalismo mágico con que el Hinduismo influía en el Budismo. Fue en el monasterio de Shao-Lin donde desarrolló un método de defensa de diversas utilidades que en su tierra natal ya existía y existe aún. Entonces, había la costumbre de peregrinar de Templo en Templo contrastando el Dharma con otros maestros que mejorasen su comprensión. En el camino, eran atacados frecuentemente por los bandidos. Un largo aprendizaje de la lucha, capacitaba a los jóvenes en resistencia, disciplina, seguridad y habilidad de manera que una simple exhibición disuadía con frecuencia al asaltante. Siendo una modalidad defensiva y no ofensiva el monje se ejercitaba en **"aprender a luchar para no luchar o luchar sin luchar"**. Las

técnicas de hoy más bien parecen ballet o espectáculo, exhibición lejana de la original que persiguen ganar.

Como en todas partes, los jóvenes y no tan jóvenes, llegan a Templos y monasterios sin criar, caprichosos, maleducados, histéricos, orgullosos, despistados, indisciplinados, matones, perezosos... a los que habría que poner a punto para iniciar un Camino para el que es necesario todo lo que les falta. Así es que atraídos como jóvenes por la lucha (como los jóvenes animales que juegan a luchar y aprenden mucho) desarrollaban las cualidades sin darse cuenta creciendo la confianza en su naturaleza y convirtiéndose en sujetos fuertes de cuerpo y de carácter. Observando peleas animales en la naturaleza, se fueron calificando sus técnicas del oso, el tigre, la serpiente, el leopardo... Aprendían oficios que se practicaban para el mantenimiento del monasterio como carpintería, horticultura, sastrería, higiene, albañilería, jardinería, cocina... e interminables sesiones de lectura y estudio de Sutras con lo que añadiéndose una dieta equilibrada y frugal junto al orden horario, reglas estrictas y ambiente tranquilo, llevaban un buen plan de vida. Algunas veces se hacía la vista gorda como saltar las tapias para visitar a alguna jovencita cuando no eran llevados en grupo por sus instructores a casas alegres.

En el Japón continúa siendo parecido. Sus Artes marciales, muy variadas, nacieron del ingenio de los campesinos que teniendo prohibido con pena de muerte poseer armas, hicieron de los instrumentos y aperos agrícolas terribles y afiladas armas desarrollando por las noches técnicas de todas clases.

En Occidente, griegos y romanos también adiestraban a sus soldados, no a sus monjes, en las ciencias del espíritu de manera que aún habiendo una tradición cultural (mens sana in corpore sano), el aprendizaje de estas Artes en España (en occidente en general) están desprovistas de ella atrayendo sólo el aspecto violento y peliculero, competitivo y de logro.

48- SEXO, HAMBRE, CANSANCIO

Cuando las hormonas de la sexualidad mandan, nada hay tan necesario ni tan placentero como ejercitarla.

Cuando la glucosa y las proteínas disminuyen, el hambre aparece, nada hay tan necesario y placentero como comer.

Cuando la deshidratación amenaza al organismo, la necesidad de beber es tan intensa como el placer de hacerlo.

Cuando hace frío o calor, bla, bla, bla.
Cuando el cansancio nos lleva a la horizontal, bla, bla.
Y todas las necesidades son saciadas y sustituidas por otras.

Cuando el buitre se sacia pierde agresividad y otro hambriento le sustituye.

Por qué, desde siempre, la gente pobre ha tenido y tiene hijos sin disponer de lo necesario para darles de comer?

Se reducirá todo, en realidad, a lo primario no condicionado ni aprendido que circula sustituyendo unas necesidades con otras? Cada vez que actualizamos una potencializamos otra.

49- FASES

Tener la convicción íntima de mi Naturaleza es tenerla en mi Budeidad.

Reconocer la propia ignorancia es ver el Ego, personaje y juego social de intereses, los objetivos de ganancia...

Verlo es buscar el remedio, una Práctica-Realización de las Enseñanzas de Buda, el cambio.

Seguir las Instrucciones del Maestro es entrar en la Vía de la revitalización o “Entrar en la corriente” (Refugio de Buda, Dharma, Shanga).

50- EL DESAPEGO

Practicar el Desapego a lo personal, es equivalente a vaciar el Ego. El atractivo hacia los objetos y objetivos de esa persona que practica el Desapego, es como si desapareciese cada vez que lo logra. Es imposible lograrlo de golpe (excepto segundos), sin embargo, la continuidad debilita la fuerza del Ego porque la energía se coloca en otros sitios, los propios de su naturaleza.

Desapegarse no es convertirse en un ladrillo, sino reconvertir, reciclar, equilibrar, cambiar... las fuentes de alimentación, que

de artificiales y confusas (no se sabe lo que es deseo y lo que es necesidad) van pasando a naturales, sensoriales, y con ello cayendo los condicionamientos en desuso. Lo peor que puede ocurrir a un condicionamiento no es la sustitución por otro ni tampoco la lucha ni oposición con otro sino la indiferencia mayor, el desuso. Esta “reprogramación” permite rehacer los contactos sensoriales de todo tipo por la simple razón de que nuestra Naturaleza está preparada precisamente para encontrarse con su genuino objeto y sus cualidades. Por esto lo llamamos “ir a la fuente original”.

Hay principiantes que interpretan con su Ego sin evolucionar que Desapegarse es abandonarlo todo, el trabajo, la familia, los amigos, a base de sacrificio y fuerza de voluntad. Esta falsedad es el resultado de una ambición sin entrar en la Propia Naturaleza. Refugiarse en Buda, Dharma, Shanga es Practicar y es de la

Práctica-Realización de donde saldrá la sabiduría (Pragña, Hannya en Japonés) que es la lucidez oportuna.

51- EL DHARMA LO INCLUYE TODO

Las Enseñanzas de Buda no son para esto o para lo otro. Para ir más allá de todas las palabras se incluyen el Samsara y el Nirvana, la mente vulgar y la mente iluminada, el Ego y el no-Ego. Por eso, el equilibrio y la paz son posibles. Sólo hay “una sola cosa”.

Pero este equilibrio no pretende encontrar el beneficio terapéutico, ni tampoco conseguir dominar el Ego o hacer más tolerable la existencia. Se trata de un ejercicio espiritual que todo lo incluye (Zo). Se trata de ir “más allá de más allá” y realizar la naturaleza Búdica que ya somos.

El Dharma son las Enseñanzas, los seres reales y uno mismo, el maestro y el Universo. Es decir, “tú mismo como tú mismo”. El maestro es el completo sí mismo de los Budas y Patriarcas, Una y la misma cosa. En el fondo captamos que “todo es de un mismo olor, un mismo sabor”... un fondo no distinto de la superficie si miramos bien, siempre presente.

52- INDEPENDENCIA Y AUTONOMÍA

En el Todo de la Única cosa, la Liberación propia del Despertar, ambas, independencia y autonomía no se diferencian. No interesa entretenerse buscando, pidiendo o necesitando explicaciones

a los malentendidos, las discusiones, las diferencias... que no son más que “olas de la mente superficial... aire, globos”.

53- SABOREAR LA VIDA

Saborear la vida sin categorías previas, sin esfuerzo, es la realización de que “la Verdad se percibe sólo una vez” y cada vez pero no impresiona tanto esa ligera y definitiva percepción. Sólo esto y nada menos, abre el ojo y la luz simultáneamente. Desembarazados de lo personal, interesado, tendencioso y unilateral egocentrismo, cada ocasión y cada instante puede ser SABOREADO con mayor o menor intensidad de placer o dolor tal y como es.

Por lo que vengo observando, los Budistas Zen, disfrutamos mucho de la comida, muy especialmente en los periodos de retiro intensivo (sesshin), disfrutamos mucho del descanso, de la ropa limpia, la soledad, el silencio, la conversación con el principiante, la escucha al experimentado, la observación de la naturaleza, el encuentro sensorial o sexual... así como los miedos y los prejuicios son vistos o relegados sin demasiado esfuerzo. Mil miedos convencionales se difuminan como el miedo a la muerte, la extinción, toda la serie de desilusiones conocidas y no conocidas. Cualquier aspecto de la vida es muy emocionante o produce una gran indiferencia.

54- LA PELÍCULA DE LA EXISTENCIA

Se nos ha enseñado que amar es lo más importante. La mayoría de la gente cree que no se puede vivir sin amor, sin ser queridos

con exclusividad. Es una referencia que para muchos, da sentido al esfuerzo, al trabajo, la lucha por la vida. Esta creencia, está construida desde una base natural de protección, sexo y aspiraciones futuras muy inconcretas en la juventud que se va reforzando o debilitando con proyectos, dudas, fracasos, enfermedades y muertes... Estas creencias se perciben y explotan porque no se concibe otra cosa. Cuando uno de estos proyectos de familia o de amor desaparece, se repite la misma búsqueda sentimental y romántica.

Hay otras maneras de vivir (libro nº 12) que no son la traslación instintiva que practican los animales más evolucionados (ver mi libro sobre los animales nº 13) que calcamos los humanos.

Esta es una de las fronteras del corralito convencional, institucional, establecido, previsible y manejable, que sólo el miedo (consciente o inconsciente) y la inmadurez, mantienen. Se trata de una limitación “aceptada” por la mayoría porque se desconocen desde la infancia otras opciones con menor enganche emocional y menor sufrimiento innecesario. ¡Cuántas personas sufren por una ambición sentimental, un esquema cultural y su desconocimiento de las realidades que el tiempo va trayendo!

55- LOS TRES TIEMPOS

Pasado, presente, futuro, son los Tres tiempos en los que comúnmente engastamos la existencia y somos esclavizados por ellos que funcionan en nuestros cerebros-almacén “por si vale”. “Por si puede valer”, el cerebro colecciona y organiza todo lo que está a su alcance de manera que, “sin saberlo”, añade un peso

muerto a su colaboración. Es como si en la Escuela hubiera que estudiar los libros de hace dos siglos. Muchos, han sido sobrepasados, no valen. No sé si el cerebro actualiza con tanta exactitud la información que recoge. Más bien, no. Esto quiere decir que es una información que cuenta, que condiciona.

Hay personas muy trabajadoras que como los “zánganos” de la colmena (que hoy se sabe tienen funciones importantes aunque no recolecten) “invierten” su vida en una pasión especializada. (Invierten, dan la vuelta del revés, o también realizan un esfuerzo persiguiendo resultados como la fama). Que se especializan quiere decir que prescinden de otros saberes y hasta de una intimidad personal que no pueden sostener.

Me referiré en primer lugar, a los investigadores del **pasado** de hace millones de años, de la vida de entonces, vegetales y animales, movimientos de la corteza terrestre... los **Arqueólogos**. Estos tienen unos parientes más modernos que son los arqueólogos de la Humanidad y que la estudian en los últimos 50.000 años principalmente en sus movimientos, viviendas, etc. En los últimos 10.000 años son los **Historiadores y Antropólogos**, los que se ocupan de describir e interpretar los movimientos humanos referentes a la evolución de sus sistemas políticos, relaciones entre regiones y estados. Los segundos, las habilidades, crecimiento demográfico, instrumental, instituciones... etc. sobre los que elucubran los **Filósofos** y **Religiosos** con explicaciones razonadas o no que negocian la vida y la muerte.
Poetas y literatos combinan las apariencias, los hechos con la ficción en un presente que llega hasta el **futuro** por los acontecimientos y los logros de la Tecnociencia.

Mi intención era situar a base de fenómenos artificiales creados por el Hombre, los Tres Tiempos, que seducen de tal manera a muchos de ellos hasta el punto de absorberles la existencia especializándose y alejándoles del resto de los asuntos pero principalmente de la vida. Según Lao-Tse se aleja de su centro, del propio centro.

El pasado y el futuro pueden invadir ignorantemente nuestro presente hasta el grado de convertirnos en “muertos vivientes”, fuera del Presente real.

56- OBJETOS QUE AYUDAN

A la fotografía de Buda, al león de piedra, al cuenco de arena del corredor del Templo... no les importa nada, no les afecta nada, cómo se comporta el Practicante cuando enciende ante ellos la varilla de incienso y hace su inclinación juntando las manos. Ellos hacen de decorado, del espejo en el que nos vemos expresando el **cómo** se hacen las cosas para que sea la Práctica del Camino. No son actos automáticos sino conscientes. Es por lo que les hacemos gassho, la inclinación con las manos juntas. Lo mismo al zafu, cojín de meditación o los cuencos de la comida (oryoki) y al Kesa o manto del Bodhisattva o Bonzo o Shuke que cubre el hombro izquierdo. Está hecho de retales de otros Kesas o trapos cosidos y teñidos de tierra, semejantes a arrozales. Ellos son la ayuda que **gracias al trabajo de otros** podemos utilizar para estar en el Camino. Se ve bien con los alimentos que antes de cocinarlos, han sido cuidados por otros. El agradecimiento ante todo lo que manejamos, habla del respeto a los

desconocidos, a la implicación entre todos los seres y cosas demostrando que comprendemos, que vamos más allá de las apariencias.

57- INNECESARIO POR EXCESIVO

El maximalismo en la retórica, la afectación, la grandilocuencia, la sobreactuación... se refieren a excesos en el uso de las palabras, los gestos, las actitudes, como salen en la Televisión, Ballet, Ópera...
El dispendio, el despilfarro, el barroquismo... en la economía, la arquitectura, el vestido, la cocina... estilos cargados y recargados donde la austeridad en el uso de las formas está ausente. Las formas o las fórmulas, invaden el espacio con su ruido, colonizan el vacío con una pesantez agobiante que dificulta la respiración del espíritu en cuyo minimalismo se encuentra “a sus anchas”.

Insistir en lo innecesario tratando de renovar o ser original, es alejarse del origen, es falso, artificial, innecesario gasto de energía, descontrol, espectáculo burgués, decadente y “estentóreo”.

58- EL MAESTRO I

El maestro no es un amigo en el sentido convencional personalista. No busca afecto, agradecimiento, prestigio, riqueza, favores... ni ninguna otra cosa parecida sino ayudar al que sufre de egocentrismo y quiere salir de él a encontrar el Dharma, el Camino.

A veces preguntan ¿por qué lo hacemos entonces? Por una Compasión que procede de la sabiduría natural de la Práctica (Hannya o Pragña) y no de actitudes o virtudes caritativas o de afecto. Se asemeja al comportamiento del agua cuando hay vasos comunicantes que tienden a igualarse. La energía cósmica también tiende a igualarse entre todos los seres. Lao-Tsé dijo “la naturaleza nos quita lo que nos sobra y nos da lo que nos falta”.

El aprendiz hace preguntas esperando respuestas intelectuales, racionales, de conocimiento. Sin despreciar estas estructuras, no siempre va a ser satisfecho porque el maestro le va a remitir a la Práctica, la experimentación, utilizando objetos próximos y a la vista.

El estudiante observa las transformaciones por la Práctica y las comparte con su silencioso maestro, quien a veces algo le dirá

habiéndole observado “en sus maneras” que abarcan todo, especialmente los hechos.

Solemos afirmar que “ni por la astucia ni por la fuerza”, ni para tener contento al maestro, ni tampoco presumir de compresión profunda con palabras, a lo que llamamos “apestar a Zen”.

59- CONMOCIONES

Los mamíferos nos hacemos fácilmente **adictos a las conmociones** o sacudimientos emocionales extremos. Son características de los perros, toros, carneros, camellos... y elefantes para la lucha extrema, a muerte, a pesar de que su Propia Naturaleza no se lo exige.

Esta es la base de los espectáculos, lo que retiene al consumidor pegado a la pantalla, página, radio...etc. y ve los anuncios de consumo. Cuanto más extremados son los acontecimientos, más se refuerza el placer de la emoción y por tanto la dependencia, la “necesidad” falsa de alimentarla repitiendo. Y la obsesión de ver lo que les ocurre a los demás y no a uno mismo.

Las noticias de mayor éxito son las malas noticias. En ellas se insiste mes tras mes, año tras año, resucitando muertos, “actualizando” lo que ya no existe: sangre, asesinatos, culebrones, agresiones, accidentes de tráfico, terremotos, inundaciones...

No es esto enfermedad?
Qué hace cada uno y cómo se protege?

La vida corriente resulta desprestigiada frente a estas emociones.

60- LO QUE SOMOS

Durante siglos se enseñó la cruda realidad de lo que somos contemplando a los cadáveres, su desmembramiento, su crueldad en las guerras, riñas y frecuentes agresiones de la vida civil. En estos tiempos recientes, se oculta este espectáculo a los niños.

Los Budistas de varias Escuelas siempre expusieron a los buitres a sus maestros o los quemaron para **demostrar la impermanencia**, el desapego, la falta de justificación al engreimiento. Aún hoy en ciertos países del Tibet se trocean los cadáveres y el marido machaca los restos para los Buitres hasta que no queda nada de Nada o solo ceniza, un puñadito, cuando se queman. **Eso somos. Eso fuimos. Todo lo demás, pura ilusión.**

Las ilusiones sobre el Ser y la Permanencia, desaparecen como las tripas en las gargantas de aves e insectos necrófagos.

61- LAS PEQUEÑAS COSAS

Es la cursi frase que repiten las gentes con “estilo”. Se trata de un enfoque estético, ilusorio, falso. Estas personas no saben que las pequeñas cosas y las grandes cosas son igual de inexistentes. Sólo hay cosas y ni siquiera. Sólo hay nombres y la importancia que tienen para cada uno pero sobre todo, hay lo que hay en cada momento presente percibido sin mente egocéntrica.

Así lo vemos los Budistas: **lo más importante es el "aquí y ahora"**. Es nuestra manera de vivir. La cosa, el asunto con el que estás ahora, es la vida siempre que realices tu Naturaleza a la vez en una **fusión** Completa, sujeto y objeto Unidos.
Cómo comparar el asunto presente con otro pasado o imaginado? ¡Comparaciones absurdas! En cada momento presente no hay sólo esa cosa sino que en la fusión, en la Unificación está todo el Cosmos presente, nada puede salirse fuera del Cosmos, del Uno. **Practicando, experimentando, realizando.**

62- LOS CHAMANES

Nacieron en el Neolítico. Son los que guardaron y mantuvieron el fuego robado en los incendios producidos por **"los rayos que vienen del cielo"**. Añadiendo otras habilidades como la adivinación y la medicina se convirtieron en sacerdotes poderosos con los que los caudillos de la guerra tenían que contar para hacer sus augurios sobre los acontecimientos de importancia.

El fuego significó un salto cultural de máxima importancia. Sirvió para calentarse, preparar los alimentos, defenderse de las fieras, atacar poblados enemigos, cazar produciendo estampidas a grandes mamíferos acorralados, conservar ahumadas las carnes... etc. las consecuencias significaron el aumento de la población.

Poco a poco se fueron descubriendo los poderes del cielo y de la tierra: la lluvia, los ríos, el sol, las montañas, los terremotos y erupciones y las interpretaciones crecieron hasta hoy, atribuyen-

do a cada fenómeno y su fuerza o utilidad al poder de un dios invisible, adorándole para ponerle a su favor y sacrificando víctimas animales y humanas. El más generalizado es el dios-sol o el soberano, hijo del sol.
Los sacerdotes ocupándose de los vivos y de los muertos, aumentan su poder como intermediarios de los dioses quienes **conjurados con fórmulas mágicas revelan a sacerdotes y elegidos sus deseos**.
En virtud del dualismo (que el ingenioso lo definió como un huevo colgando y el otro lo mismo) elemental de la mente humana, a los poderes y dioses beneficiosos se oponen los poderes y dioses perjudiciales, identificándose a unos con el Bien y a otros con el Mal, aunque podían ser los mismos dioses enfadados los productores del Mal. Alrededor de ellos se construye la cultura del mal con cantos, danzas, drogas enloquecedoras, violencia, antropofagia, éxtasis, estados de posesión demoníaca y un larguísimo etcétera utilizado para manipular con promesas y miedos, los caminos de los pueblos ingenuos, incultos y sugestionables.

63- LAS TRES COSAS

Dice la canción que tres cosas hay en la vida, **salud, dinero y amor**... Este es el criterio generalizado de la publicidad. Sin embargo se trata de una ilusión. Basta que pasen los años para comprobarlo. Se trata de un cuento de hadas muy popular que dirige las acciones forzándolas hacia los objetivos.

Para el "desengañado", ya no valen y las Tres cosas para el cambio y la transformación de un principiante son estas:

Que la información teórica y conceptual sea básica, actualizada y razonada en lo que sea razonable y comprobable por la experiencia.

Que se forme parte de una Shanga, un grupo en distintos niveles de profundidad. Asistir constante o frecuentemente. (No hacer intentos por su cuenta porque el autoengaño es muy fácil).

Que el maestro de la Shanga sea un viejo practicante, Budista Zen no religioso. Los maestros religiosos son dogmáticos, rígidos, y creen en Buda. El no religioso es flexible, y confía en su Propia Naturaleza.

64- POR QUÉ Y PARA QUÉ?

El principiante recurre al Zen por **motivos** variados que son el mismo aunque visto desde ángulos diversos, como todo:

Rechazo del mundo y el propio Ego, por **comprensión** del funcionamiento egocéntrico de las cosas.

Por un impulso instintivo de **incompletud**, por una **intuición o curiosidad** por descubrir el fin último de la vida, la “Verdad del Ser” o la sabiduría.

La **preparación para la muerte**, la gran desconocida a la que se le atribuyen circunstancias malignas o esperanzadoras de las que se imagina un tránsito inquietante. (Ver nº 5 de esta colección).

65- LA TRANSFORMACIÓN II

La Práctica del Zen provoca una transformación por la que el **centro** situado en el propio Ego (ignorancia) es desplazado hacia el Cosmos (del Egocentrismo robótico al Cosmocentrismo o Biocentrismo), donde la Propia Naturaleza experimenta la Unificación con la totalidad de las naturalezas liberadas.

Esta transformación hacia la no dualidad “yo y lo otro” y la **reprogramación** del valor de palabras o los conceptos, la valoración del presente, la unificación de pensamiento, sentimiento, acción... la liberación de los sentidos... y metas convencionales, ocurren gracias a una sabiduría innata activada por la meditación Zazen y las demás Prácticas (ver apéndice) enseñadas por Buda y sus descendientes.

La mente pensante ha evolucionado en dos millones de años y continúa haciéndolo cuando el sujeto descubre que **lo que vive no puede ser la Vida real**.

66- CONSCIENCIA MENTAL Y CONCIENCIA MORAL

En el uso de las palabras, solemos confundir la psicología con la moral, consciencia psicológica o mente con conciencia moral (sin “s”). La gente dice que “los futbolistas perdieron la moral” o que “la enfermedad lo dejó sin moral”... o que les dieron “apoyo moral”.
Podemos pensar que ambas pudieran ser la misma cosa vista desde ángulos diversos. Cuanto mayor es la consciencia, menos

necesaria es la moral. En términos naturales, la expansión de la consciencia, la percepción totalizadora, encuentra por sí misma las relaciones equilibradas de unas cosas o seres, con otras, descubriéndose el respeto, cuidado, protección, uso adecuado y agradecimiento que necesitan y que son los fundamentos del orden, la justicia, la libertad, la distribución del espacio... etc.
La coherencia, rigor mental o racionalidad y moralidad se van asemejando a cada paso de la profundización.

Inversamente, **adaptar y deformar forzando las cosas y seres, como un hábito** para lograr las propias conveniencias, hacer dos (dualismo) de lo que es uno, como pensar de una manera y actuar de otra, incoherente o inmoralmente, es lo que conocemos como “doble moral” cinismo, mentira, falsedad, contradicción, desorden, etc.
Cuando en los siglos dieciséis y siguientes se estableció la **libertad de Conciencia** fue porque al margen de morales ideológicas independientes de fes y doctrinas, había una moral natural que se juzgó suficiente para guiar el comportamiento humano que se mejoraba con la ética o normativa que evolucionaba con las nuevas “necesidades y cambios” de las sociedades modernas en desarrollo. Como el civismo (moral ciudadana) que se resume en reglas de buen comportamiento convivencial y solidario entre humanos y demás seres vivos, incluso objetos o instrumentos de un mejor vivir como son los elementos públicos desde farolas, vallas, plazas, transportes, parques y jardines... que, antes al menos, conocíamos como urbanidad y buena educación, incrementándose ahora con el reciclado del papel, el vidrio, el metal, los plásticos asumido por muchos ciudadanos

así como las reglas de urbanidad en la calles, los comercios, las instituciones, en los países aconfesionales.
La Ética Budista afecta al comportamiento con Todos los Seres y Cosas.

67- CONFLICTO ENTRE SIGNIFICADOS

Todos los conflictos y luchas en el campo de las plantas y los animales comparten los mismos significados que entran en colisión por motivos de supervivencia, para lo cual es necesario defender el territorio donde se encuentran las fuentes de alimentación y las vías de comunicación que es donde pueden desarrollar sus culturas instintivas.

Cada especie necesita para sobrevivir una superficie constante aunque flexible en sus límites que absorba cambios producidos por el clima y otros factores.

En el caso de la especie humana, el conflicto es falso y la lucha o el exterminio, innecesarios, porque dependen de diferencias de significados sobre el mismo asunto tanto individuales como de grupo. En este esquema las ideologías son fácilmente reconocibles. Por ejemplo hay quienes creen que todos nacemos iguales mientras otros creen lo contrario lo que implica que hay razas genéticamente superiores y otras inferiores. Tales enfrentamientos ideológico-emocionales, ocultan intereses, la provocación de acciones cuyos efectos significan mano de obra barata, despoblación de zonas apetecibles por los poderosos, intranquilidad social, aumento del consumo por parte de unos y delincuencia por parte de otros.

Qué consecuencias tiene la restauración del KU-KLUX-KLAN en los Estados Unidos, esta vez contra los Hispanos? (Fundada en 1865 contra la Igualdad de Derechos de los negros extiende en el siglo veinte -1915- su racismo a judíos, católicos y extranjeros, sus integrantes usan sayones blancos y capuchas como en las procesiones, ocultan su identidad y visten como una secta religiosa).
En este ejemplo las ideologías son fácilmente reconocibles.

Se trata del apego y la idea de meta o logro llevados al extremo de la acumulación de bienes, especulación, plusvalía, monocultivos, sobreproducción de cereales por hiperconsumo cárnico, contaminación mental y física del sujeto y la sociedad del consumo. En resumen, cuando el sujeto o el grupo se hacen agudamente egocéntricos el egoísmo y ansia de logro les lleva a **olvidarse de todo lo demás**: “en los negocios, no caben sentimientos”.

La recuperación del Camino perdido consistiría en el esfuerzo práctico de **dedicarse al olvido de su propio Ego**.

68- ARMONIZAR, EVITAR DIFERENCIARSE

En el Zen que practicamos, interior y exterior son lo mismo. Naturalmente hablando no existen las fronteras inventadas por el hombre. Naturalmente, el mar y la tierra están separadas pero sin embargo son la misma cosa con el aire y todo lo vivo porque todo es Uno, variado e interdependiente. Nada existe por sí mismo. Un hombre o una mujer, tampoco.

Distinguirse, diferenciarse, es artificial y egótico hasta en las mínimas cosas. Traer al Templo las costumbres mundanas es falta de respeto e ignorancia. Joyas, perfumes, vestidos y trajes llamativos, caros, chillones, coches llamativos, gestos excesivos... es lo mismo que vestir como mendigos, oler mal, traer las manos sucias, no afeitarse, estar rígidos... Esto en cuanto a la apariencia. El interior se manifiesta cumpliendo o evadiéndose de las reglas del Templo al andar, recitar los Sutras adelantándose o retrasándose, ser impuntuales, dar portazos o toser con exageración, hablar alto... (ver Seis Disciplinas de Daidoji en el Apéndice).

Hay que ser muy cuidadosos en esto. Huir de los extremos, no distinguirse, borrarse, entrar en la niebla.
Esto forma parte del vivir para el Zen: IKIRU NI ZEN.

69- FELICIDAD

Lo más parecido es la plenitud del momento. **Todo momento está completo**: no hay más.
Es cuando tu Naturaleza está completamente en la acción, en la fusión con el objeto, no hay dos, el que percibe y lo perceptible, sino una sola cosa. Esto es saborear la realidad sin cálculos, metas, objetivos, logros,... sin Ego, sin pre-ocupación.

Desde el Ego es imposible de comprender, como cualquier experiencia. **“El espíritu no se deja atrapar”** (en las palabras).

Felicidad, para el Ego, es hacer lo que uno quiere como ya comenté en el libro 10 (art. 80) y libro 11 (art. 83).
¡Demasiado superficial!

70- DESTINO

El Destino, el sino (si-no), la predeterminación, el “todo está escrito”... son expresiones equivalentes o idénticas en su falsedad defensiva, con la inútil esperanza o queja, un intento de evitar la culpa o la responsabilidad propia o ajena, una superstición de la mente simple, inculta, irracional o deformada por influencias enajenadas y tópicas.

Desde antiguo ha sido muy utilizado, el destino, por creencias y creyentes en fuerzas superiores manipuladoras de la suerte. Hoy continúa vigente. Se oye a muchos decir: “lo que tenga que pasar, pasará”.

71- ENERGÍA RELACIONAL

La auténtica relación entre seres vivos y entre humanos, se fundamenta en la mutua percepción desde el Origen Común o mente original, nunca desde los deseos y las ilusiones, el poder, la compensación... etc. ni la particularidad personal.

En la relación auténticamente real no se pueden poner ni admitir condiciones. Se trata de una emoción palpitante, total, en la que hay movimiento y quietud. La vida es Así, el Así que se manifiesta en toda su variedad, que jamás se repite, que es momentánea y fugaz, recurrente, fluida y no influenciable. En ella, el sujeto es hoja a un viento sin previsiones.

Al no haber comparación, no se echa en falta.
Al no ser provocada, debe ser respetada.
Al ser original, no puede ser creada.
Al presentarse, nada le falta y nada le sobra.
Su ritmo y su forma expresan la sabiduría de la naturaleza.

No lograr el propio Sí Mismo mantiene relaciones de personaje a personaje como en un teatro.

72- ES NATURAL O ES LÓGICO?

En el proceso de desmantelamiento transformador de los significados del Ego convencional o “personaje director y protagonista”, es expresión usual emplear indiscriminadamente ambos términos.
Es que son equivalentes?

Es que uno está al servicio del otro? Cuál de cuál? La naturaleza al servicio de la lógica o la lógica al servicio de la naturaleza? Esto es ideología, dualismo y error. En la realidad de la que hablamos, no existen por separado, ni siquiera se trata de dos términos, ni tampoco sabríamos enumerar a cien interdependientes. Por ello ha de desarrollarse la intuición, la confianza en la Propia Naturaleza.

La confusión delata a la mente convencional. Su **cerebro automatizado cree lo que piensa y piensa lo que cree reduciendo su percepción**. No entiende por qué desprecia su Propia Naturaleza y el Cosmos. No entiende por qué continúa siendo utilizado por las creencias dualistas tradicionales, las tópicas, las costumbres y el miedo al cambio en quienes sospechan que tales condicionamientos conforman una mente falsa.

73- LA MENTE, UN SUBPRODUCTO DE LA PANTALLA

Películas, Televisión, Videojuegos, Internet.
Se trata de la tecnología más poderosa de la historia con la excepción del terror, para unificar o masificar a los pueblos de mente, costumbres y acciones de todas clases utilizando el sistema dualista de acción y reacción divisoria entre ricos y pobres, buenos y malos, guapos y feos, blancos y de color, felices e infelices... etc. en la que los términos se acumulan: ricos-buenos-blancos-felices... y pobres-malos-feos-de-color-infelices. El montaje está hecho.

Supone la mayor y más sistemática influencia condicionadora, la más polivalente, continua, repetitiva y reforzante de cuantos

sistemas de aprendizaje hay para mover las mentes en las direcciones de la opinión dependiente con el objetivo de producir, consumir y matar (subproducto biomecánico).

Por tratarse de un adiestramiento educativo, “la Red” de coincidencia comunicativa en positivo y negativo (los dos aspectos del Karma), está presente en el hogar, la escuela, la calle, el ocio y todas las comunicaciones audiovisuales, condicionándose y reforzándose entre sí los aspectos positivos y negativos, alternándose el protagonismo de la acción y la reacción que son limitativas por ausencia de independencia tanto como adictivas por su repetitividad y gratificación aprendida.
Esta “Red” sería equivalente a la ya innecesaria conexión de las mentes a los ordenadores programados, “Lo que no sale en la Tele es como si no existiera”.

Televisión y videojuegos resultan ser un índice sociológico del estado de madurez psicológica del conjunto de las mentes de cualquier país.

El efecto imitativo alcanza a todos no librándose tampoco los trabajadores que viven de ella puesto que por tratarse de su medio de supervivencia, intentan autojustificarse con “razonamientos” que no lo son. Tales como que... “la violencia ya existía antes de la Televisión”... “somos un negocio y no una ONG”... “Los medios no tienen responsabilidad alguna puesto que no se inventan las noticias”... “son los mensajeros”... “el público tiene el derecho de saber”... “desarrollamos una conciencia social”... (como la Inquisición con sus castigos ejemplares de la tortura y la hoguera “por su bien”).

74- HISTORIA DEL BUDISMO ZEN

Es una historia, como todas, de mestizajes, heterodoxias, extremismos, sobrecargas y aligeramientos. Ha habido disidencias, peleas, cerrazones y aperturas, mutuas negaciones, competencias, vueltas al Refugio, estilos complementarios y con derroches de intentos, ingenio, esfuerzo sincero o egoísta... **como en cualquiera de los muchos vaivenes de la vida**.

Entre los humanos hay naturalezas que conviven con ambiciones que se interpenetran, cambian, se adaptan, evolucionan y también desaparecen con escándalos o silenciosamente como los Budas anteriores y posteriores a Gautama. Todos ellos reformadores y revolucionarios apasionados de la Ayuda.

Por qué si no los maestros Zen habrán de disfrutar de tal **sentido del humor**?

75- LA PASIÓN DEL LOGRO

Quizás se trate de la pasión que más dura, de la actividad que más arrastra a la energía, a la adicción más larga que el sexo, las drogas, el juego... o la iluminación.

Las personas con esta esclavitud de la codicia y la ambición, sacrifican todo al logro. Les pasa como si fuera suficiente para darles de vivir pero nunca quedan satisfechos.
La pasión del logro exige un entrenamiento condicionador que nunca recibe suficiente premio. Pequeñas metas logradas, se

olvidan pronto y el hambre de prestigio, fama, fortuna, es decir, del poder de manipulación de personas, después crece hacia la manipulación de organizaciones que crecen y se expanden para englobar a otras y otras... hasta el Estado.

El adicto se “invierte” en lo que pretende sin llegar a creer en su éxito. Especializado en una sola dirección, es un ignorante de todas las demás... y un candidato al estrés, el infarto, el cáncer... por olvido y abuso de su Naturaleza. En el adicto a la ambición y la codicia parece haberse pervertido la natural inclinación a la Ayuda. El Egocentrismo es una neurosis grave porque se alaba y se premia con honores.

76- SON-RE-ID

Tontilla francesa.
¡Te veré en el invierno!
Han puesto el grifo en el cielo.
Contestaré por ilusiones.
Potito de nieve.
Flácido Domingo.
La torre infiel.
El Goloso de Rodas.
Erecciones municipales.
Paco Brutos.
Parque son Virginia.
El pene de los vientos.
Tita Dime.
Concursos de orejas y perros castores.

77- SENSO Y SEXO

El cuerpo-mente está preparado por millones de años de evolución para el juego de los contactos placenteros.

Sensaciones y emociones son inseparables y funcionan sin mente (MUNEN). Cuando intervienen los prejuicios y los deseos elaborados para la meta del placer, las imaginaciones sofisticadas deforman el campo de las vivencias tiñéndose de Ego, del "me gusta y el no me gusta" separador y dualista que desune.

Es el desapego el que pone las cosas en su auténtico lugar que es el NO-SÉ-QUÉ-HACER y sucedan con naturalidad abriendo puertas desconocidas más allá de los programas. Es cuando los ignorantes abrimos la mente a nuestra Naturaleza mediante la Práctica del Zen que va más allá del personalismo emocional ("el amor romántico") y el sensualismo ("el amor sensual"), ambas pasiones adictivas que forman parte del gran teatro.

La actitud de **escuchar a la Propia Naturaleza** sin juicios previos, de limpiar la percepción del temor y del deseo de modelos y significados, permite experimentar los contactos con las diferencias justas.

Todos los Practicante tenemos la experiencia del desenmascaramiento del personaje sexual y varios otros, el vaciamiento y la subsiguiente transformación de las sensaciones en emociones nuevas y sorprendentes.

En la historia del Zen aparecen monjes y monjas que lo muestran utilizando esta vía (con potenciales adictivos, insisto) cuando es oportuno: **“El cuerpo es para usarlo”, pero no de cualquier manera.**

Expresamos claramente en qué momento de realización estamos cuando andamos, cuando comemos, vestimos, contactamos con áreas de comunicación en el gesto, la palabra, la estimulante sensualidad... ya se trate de vegetales, animales, personas o cosas.

La ilimitación, contiene la realidad y está en cada uno retirar los tópicos, los modelos, las defensas innecesarias e investigar. Una vez más, cuando todo se acaba, empieza.

No olvidemos que el placer es el motivo de una adicción que asegura la continuidad de las atenciones a la pareja, la fecundación y la continuidad de la especie.

78- LIBERTAD

Se trata de un **concepto construido** artificial y filosóficamente, como toda clase de absolutos del lenguaje hablado, que se recorta y matiza con los verbos decidir, elegir, escoger, optar... y otros más con los que se manipulan situaciones de conveniencia. El Constructor llamado Ego maneja la liberación de unos asuntos y por lo mismo, la esclavitud a otros. Sólo la muerte es la gran liberadora. Mientras tanto intentamos la naturalidad liberándonos de la dictadura del Ego **practicando la imparcialidad, la impersonalidad, su “muerte” como dictador y su conserva-**

ción como almacén de conocimiento útil. La tradición convencional asegurará que nada hay más personal y valioso que la libertad, sin embargo un Ego no transformado, para nosotros, budistas Zen, es sólo un disco, un programa, un robot que debe ocupar su lugar.

Esto es claro siempre que comprendamos que las creencias, opiniones, intereses, proyectos... aprendidos condicionan, a su vez restringen, limitan y dirigen los naturales movimientos. **Personas sensibilizadas, educadas a favor de ciertos significados, es obligado que los defiendan y rechacen los opuestos.** Viceversa funciona igual. Es la falacia del dualismo, la doble moral, la contradicción o lucha finalmente falseada, que tanto he repetido, entre mente y cuerpo, pensamientos y naturaleza... como si sólo hubiera dos términos opuestos.

Liberalismo, libertarismo, liberación sexual, liberación de los esclavos, de los pueblos o de los hombres, de las mujeres, de la economía, de la mente... apuntan en direcciones opuestas o dan paso a otras dependencias, falacia tras falacia.

La liberación del Medio ambiente, el Hábitat de todos los Seres, parece ser **el enfoque ético que demuestra todos los aspectos** destructivos de la Humanidad. Transformarlo en un todo armónico y unificado, es la Ética común por excelencia.

79- GENEROSIDAD

Esta cualidad junto a la magnanimidad, la dadivosidad, el esfuerzo en la ayuda y otras, indican donación gratuita, sin

respuesta, sin esperar nada. Un **vaciamiento del tener** cosas, ideas, sentimientos, responsabilidades, proyectos, esperanzas, imaginaciones, deseos, ilusiones, compromisos... tal y como son comprendidos por el robot-Ego. Pero no sabiendo con qué sustituirlo adecuadamente, el Zen propone empezar de cero, de nada, de nuevo. **Tras una etapa de Práctica de la Vía de Buda**, irán apareciendo, no unos equivalentes sustitutos, sino algo imposible de concretar por lo que el Practicante **recorre el camino desde** el origen y ve su verdadero rostro, Honray no menmoku, su Budeidad, su Naturaleza original.

Hacia los veinte años leí que un personaje de novela rompía una escultura de la que estaba “enamorada”, a la que estaba enganchada. Con un gran esfuerzo, se liberó de tal relación limitadora de sí misma. Me impresionó. Percibí la cadena.

Qué libertad puede haber cuando atan cosas, personas, circunstancias... como las nombradas?

80- LAS TAPADERAS

81- INCOHERENCIA EN LA PRÁCTICA

Una Práctica fuerte es una Práctica entregada, sin reservas, sin cálculo de ninguna clase.
“No detenerse” consiste en la entrega difícil, continuada y firme que se va perfeccionando observando los aspectos de detalle formal por medio de la observación de los compañeros de la Shanga más adelantados y de los instructores. Sólo quien sitúa la Práctica en el lugar de honor de sus propósitos, como lo más importante de su vida, estará orientado (oriente) por su reprimida naturaleza.

Caminar en zig-zag, dar pasos atrás y a los lados, así como jerarquizar la importancia grande y pequeña de las Prácticas, es el sistema de pesos y medidas del Ego, Karma, una incoherencia aunque comprensible y útil si no provoca el abandono. No tiene sentido que nos tengan que repetir las Instrucciones porque **el interesado máximo en el Despertar es uno mismo**. La gente

poco dotada es así, inatenta, infantil, débil y variable. Seguramente no buscan la lucidez o su neurosis egótica les enajena o bien tienen defectos neurológicos. A pesar de todo hay gente cuya constancia está demostrada aunque tengan resistencias.

La falta de convicción conduce a **abandonos momentáneos que nos devuelven al sufrimiento**, el dolor, la frustración o a la insatisfacción de las buenas obras (Karma negativo y positivo).

82- APRENDIZAJE POR IMITACIÓN

Podemos aprender mucho, que es distinto de comprender y de saber, observando a los que van delante. Una parte es **automática** pero otra tiene que ser **intencionada**. Para ambas la Práctica en una Shanga es fundamental.

El entrenamiento en el Budismo Zen, exige que el principiante controle sus ignorantes iniciativas personales (nacidas de opiniones, ideas particulares, anécdotas...) que son repeticiones de sus hábitos egóticos y desarrolle su atención imitando los modelos que tiene delante. Sus “neuronas espejo” van a captar conjuntos amplios que la atención intencionada va a concretar después en detalle. Un maestro transmite su “sinceridad” global y el practicante absorbe sin darse cuenta, inconscientemente. Buda decía, “si estás con ladrones, aprenderás a robar, si con los excelentes compañeros (de la Shanga) aprenderás el Dharma”.

Dice el refrán que “donde fueres, haz lo que vieres”. Aprende por ti mismo lo que puedas y desarrolla cualidades necesarias

como la atención actualizada practicando las Tres primeras Disciplinas de Daidoji, nuestro Templo.

83- LA VÍA DEL MEDIO

La “Vía media” es una de las dos grandes escuelas filosóficas del Mahayanna. La Madhiamika o Vía del medio (Chudo en japonés) nace cuando Buda sale de su etapa exageradamente ascética y establece la necesidad de evitar los extremos en todo: ni obedecer al Ego, ni perecer en el sacrificio. Armonizar los opuestos e ir más allá. Esto influirá en los Preceptos. Nagarjuna afirma permanecer en “una actitud sin opiniones” que es la vacuidad. En cuanto a los que creen en la vacuidad, les declaró incurables. Un maestro posterior, cuando era preguntado por Sunyata, contestaba: “algo que sale en el Sutra de la Sabiduría”.

Hay una realidad vulgar y engañosa que es aparente, depende de circunstancias, es convencional y hay una realidad de la percepción correcta. Así son los fenómenos, los hechos sometidos a la causalidad condicionada (MUSA) y esta es otra vacuidad, la de la inexistencia del ser “en sí” pero tampoco son inexistentes puesto que son funcionantes. **Esa es la Vía del medio, armonizar los méritos del Ego con la sabiduría del razonamiento y la meditación.**

Desarrollada por Nagarjuna en el siglo segundo, se aparta de las visiones dogmáticas y extremas del nihilismo y del eternalismo. En China se integró en la escuela Tiantai y en Japón la escuela Sanron, en las escuelas Hosso y Kegon.

84- ROMPIENDO LA NATURALEZA

Se hace constantemente y de muchas maneras por ejemplo en documentales (ver mis libros 13 y 14 de esta colección) pero esta vez me quiero referir al intervencionismo chocante, a la insensibilidad, al distanciamiento inconsciente de la naturaleza que se mezcla con costumbres románticas, cursis o de moda, con **cualquier tipo de música** que como fondo, más bien **en superficie y en primer plano, compiten con voces e imágenes reales** distrayendo, deformando y artificializando.

Ese mismo contexto natural, es agredido en las **ciudades** hasta hacerle desaparecer y también en los **pueblos** donde fiestas y diversiones, agreden con gritos, crueldades de concurso, fuegos y petardos que lejos de desaparecer, se aumentan, dando plaza a gamberradas destructivas, drogas y agresiones, ya clásicas en estos tiempos.

Entre estos exabruptos iniciales y **los contenidos de las televisiones**, se ve transparentemente, un penoso grado de embrutecimiento de los Pueblos.

Hemos de aprender de esto, al menos, que **los hábitos se heredan** de generación en generación, no se revisan ni son sustituidos por otros más acordes con la racionalidad: lo ancestral o tradicional no siempre es útil. Sólo un ejemplo: hoy día hay pueblos donde se sueltan de noche toros embolados, con pez ardiendo en los cuernos a semejanza de estrategias de fuerza de cientos y cientos de años con cuya costumbre se pretendía engañar

al enemigo dándole apariencia de abundantes y veloces soldados.

El practicante del Zen pone en duda crítica toda tradición y se aparta del ruido protegiendo su Mente-Naturaleza.

85- SUSTITUTOS DE LOS DIOSES

En gran parte de las civilizaciones conocidas, ha habido **dioses y semidioses creados por los hombres a su imagen y semejanza**. Dioses-hombres, hombres-dioses, erigidos por su fuerza y habilidad en las batallas, en los negocios, en la fama, que han evolucionado con los cambios introducidos por las conquistas-comercio, las grandes migraciones, pestes... haciéndoles “necesarios” aunque nunca lo fueron excepto en las mentes domesticadas.

A medida que la ciencia ha ido descubriendo falacias y supersticiones y el nivel de racionalidad ha aumentado, estas creaciones de la imaginación van perdiendo su injustificada autoridad dejando de ser creíbles pero todavía los humanos mantenemos esa dimensión mágica o demiúrgica en el imaginario popular de muchas maneras.

El más popular dios de nuestra época, venido del cielo azul planetario, dotado de superpoderes inverosímiles, luchador infatigable contra “el mal” y eternamente joven, cuyo nombre ya ha deducido el lector, sea un símbolo de extremos: el personaje sin límites y la persona en toda su debilidad.

Sublimaciones creativas de caricatura propias de un escaso desarrollo espiritual.

86- FUNDAMENTOS DEL APRENDIZ

Para profundizar en la consciencia, ver el propio Ego, Despertar y acceder a la Realización como Budas vivientes:

Primero, hace falta la **determinación del náufrago**, del que se está ahogando, la **necesidad del cambio real** porque ya ha experimentado los dos aspectos, positivo y negativo, del **Karma**, lo condicionado, el sufrimiento, el dolor y la insuficiencia de los logros y satisfacciones.

Segundo, una vez **reconocida la ignorancia** de su Ego para salir de tal estado, será indispensable una **gran confianza en la sabiduría innata de su Naturaleza** como ser viviente, su Budeidad potencial.

En tercer lugar, disponer de la **apertura** de mente y la **humildad, para pedir**, rogar, suplicar e insistir en la **necesidad de ayuda** a los Tres Tesoros del Zen que son el Maestro, las Enseñanzas de Buda (el Dharma) y la Shanga (los compañeros) en lo que llamamos la **Búsqueda de Refugio** o “Entrada en la corriente”.

En cuarto lugar, la **disponibilidad para la imparcialidad o impersonalidad, prescindiendo de las preferencias** y asumiendo las equivocaciones del robot-Ego.

En quinto lugar, realizar continuadamente las Instrucciones a las que llamamos Prácticas (Óctuple Sendero y Seis Paramitas) en los actos y situaciones de la existencia cotidiana. Estas Instrucciones y sus resultados, son razonables y comprobables.

87- LA REFLEXIÓN

Partimos de una **crítica demoledora** del Mundo del que proviene el Ego que va siendo visto como fiel seguidor y actor de ese mundo. A medida que se anda el Camino el criterio de los juicios mejora. El análisis crítico es más preciso y **el Ego** hipercrítico reconoce no sólo el mal sino el Karma positivo, el bien (ambos egóticos).

Una vez se ha reflexionado (dado un paso atrás) sobre lo que son el Mundo y el Ego, comienza **la reflexión sobre el Dharma**. En la medida que se recoge información por la lectura, Teisho, Kusen... y la Experiencia de la Práctica, se fortalece la atención, se va viendo lo **engañoso que es continuar con los juicios críticos (Ego) y que éstos producen el sufrimiento de la incapacidad para cambiar el mundo**. El signo de Iluminación de esta parte va a ser la **Indiferencia y la despreocupación**: no soy responsable del Mundo y soy irresponsable respecto al Ego. No creo en lo mundano, ni en mi Ego ni en el de los demás. La desconfianza abarca a todo lo egótico, aparente e ilusorio.

La Necesidad de Profundizar en la Práctica lleva al practicante a una fase de gran transcendencia para su evolución en el Zen. Aparentemente se puede quedar uno sin perro y sin pan lo que

equivale a estar en un callejón sin salida. Se anda sobre el filo de la navaja. Se siente **miedo a volver atrás** sabiendo lo que supone y mirando hacia adelante no se ve más que **miedo al Vacío** de lo desconocido. En **algunos** empuja más el miedo a volver atrás.

A partir de aquí, la Reflexión tiene que ver sobre todo con la **Sinceridad**, con **una revisión continuada** que se aprende en la Shanga y una comprobación de la Evolución y los Cambios en la Vida. Es la Etapa de las **Comprobaciones** y de la **Visión Global**. Etapa Científica e intuitiva **de lo verificable**.

Aparecen **nuevos valores**: Apertura, Generosidad, Compasión, Disponibilidad, no-miedo... y comenzamos a ser Ordinarios, Normales, **Responsables de Todo y responsables de Nada**. Se reducen las fugas de energía, se autolimita al Ego y se deslimita la Propia Naturaleza (MUGE).

88- EL MUNDO: CULTURA TELEVISIVA

Estamos aprendiendo mucho en Películas, reportajes, noticiarios, documentales, Internet... sobre drogas, prostitución, torturas, guerras, trata de blancas y negras, atentados, asesinatos, espías, robos, secuestrados y desaparecidos, venta de niños para órganos, sexo, niños soldados, esclavos, accidentes de circulación, policías y ladrones, bandas callejeras, holocaustos, bombas, exterminios, genocidios, fraudes fiscales, intimidades y cuernos, chabolismo, hipotecas, catástrofes, acoso, chantajes... etc.

También de muchas siglas como CESIC, GRAPO, IRA, NKVD, ALFATHÁ, FARC, PKK, KGB, STASY, YAKUZA, FBI, CIA, DEA, MAFIAS, CAMORRA, LA YIHAD, TALIBANES, SS, BADEN MEIHOF...

No se sabe cuánta gente estará enterada de que hay más asuntos que estos, como por ejemplo el fútbol, los coches, las motos, la nieve, las reuniones estériles, las cumbres, el hambre, el sida, el paludismo, las borracheras de palabras, el botellón, la noche, las echadoras de cartas...

Y todo ello para sobrevivir unos contra otros, la educación de unos contra otros, las familias, las razas, el norte y el sur...; Para sobrevivir? (ver mis libros 13 y 14).

89- NO VIVIR PARA EL EGO

Una vez que se ha visto el mundo y se ha visto el propio Ego, creador, sostenedor, organizador, consumidor del mundo y reflejo condicionado de él, es posible que nos preguntemos **¿quién soy yo en realidad?**
Además de un Ego-robot tengo un Yo o lo puedo tener? Qué he de hacer para descubrirlo? Hay otra manera de vivir que no sea ostentosa e identificable?

Algunos buscadores hemos tenido la fortuna de encontrar o ser encontrados por el Budismo Zen que sigue las Enseñanzas básicas de Buda y nos guiamos por ellas porque **si la GUÍA no se encuentra en nuestro EGO, dónde queda buscar sino en nuestra Propia Naturaleza?** No es ella la que demuestra desde

hace tres mil millones de años su sabiduría que los genetistas encuentran en nuestros genes, un resumen de las especies desde el gusano, pasando por la mosca, el ratón, el cerdo y los primates?

Otros, los que no se atreven a arriesgarse, pueden comenzar por ver por sí mismos, durante la meditación Zazen en sus primeras fases, a identificar su Ego, observarle imparcialmente y comprobar sus **objetivos ego-istas para quejarse o satisfacerse sistemáticamente**.

90- LA GUÍA

El aprendizaje en cualquier disciplina se hace "**de la mano de otro** que va delante" en experiencia. Se trate de cocinar, pintar, cultivar la tierra, hacer un vestido... Es cierto que hay personas

capaces de aprender por sí mismas pero no es lo más corriente ni lo más aconsejable porque el “material” con el que tratamos es resbaladizo, confuso, **es fácil perderse y autoengañarse**.

Para aprender a encontrar las distintas profundidades de la consciencia conviene observar atentamente las bases del Ser Humano por las que nos guiamos sabiéndolo o no, y es la estructura del Ego. Lo primero son los **instintos básicos** como el hambre, la sed, el sueño, el sexo, la protección frente al frío y el calor, el dolor, el miedo...

En segundo lugar nos guiamos por **las costumbres** experimentadas aprendidas por repetición, **sobre lo que nos gusta y lo que nos disgusta** por lo agradable o desagradable que nos resulta en cualquier sentido, insistiendo en desearlas o en tenerlas y rechazarlas.

En tercer lugar, la **ganancia y la pérdida** nos enseñan otro aspecto del sufrimiento por estar apegados a lo que apreciamos o ambicionar lo que no tenemos o pretender acumular más de lo mismo.

Estas son las apetencias elementales, las aspiraciones propias de las personas elementalmente desarrolladas.

En cuarto lugar está el **respeto a las Reglas del Grupo** donde se vive, el ambiente o cultura propia donde se aprenden los valores apreciados por todos como los morales, los estéticos... etc. con cuya práctica reconocemos el Bien y el Mal.

En quinto lugar el conocimiento de los detalles de **la Ley** y perfeccionándose éstas los valores redactados en **la Constitución** de cada país que son actualizados y evolucionan al contrario que los tradicionales.

91- EL MAESTRO II

Es **el que transmite las Enseñanzas de Buda**, filtrándolas y administrándolas por propia experiencia. Se le conoce como Roshi y al Instructor, profesor o doctor, como Sensei.

Estos cumplen con su función de Bodhisattvas naturalmente, sin buscar ganancia, honores, agradecimiento, afecto, admiración, fidelidad... etc., ni siquiera el efecto de aprovechamiento puesto que se trata de **hacer lo que hay que hacer**. No es un mandato, imposición o castigo. Sin embargo es tradicional comentar que cada practicante ha de encontrar a quién transmitir su experiencia o pasar el testigo al menos a Uno. Puesto que se trata de una donación o FUSE, se da sin mirar a quién, para qué o dónde. Sin embargo cada maestro o instructor mirará muy bien de **adaptar la Enseñanza a las características del aspirante**, del país y la cultura donde siembra.

Esta actitud, retrasa su Despertar definitivo conocido como Nirvana hasta que todos los Seres estén liberados.

92- APEGO, SUFRIMIENTO, LIBERACIÓN

El Apego es la causa de los sufrimientos. El apego a las variadas cosas que tenemos (el tener más importante que el “ser”) como

pensamientos de codicia y ambición, sentimientos (que son las emociones básicas colocadas sobre esas personas y situaciones) costumbres (que llegan a hacerse dependencias puesto que no sabemos, ni queremos, ni podemos prescindir de ellas), compensaciones (que creemos nos equilibran de padecer los sufrimientos), gustos, valoraciones, objetos, personas, situaciones que sólo pensar en perderlas, nos produce dolor y sufrimiento a las que por lo tanto, estamos atados. Identificándonos con todo esto que es la estructura de un Ego adquirido, lo creemos como Yo, Yo mismo, Yo y mis cosas frente a todo lo demás. A este aislamiento le conocemos como **Egocentrismo, un ejemplo de debilidad**.

El personaje sufriente, es un adicto (drogadicto) a su propio Ego, al que refuerza repitiendo sus dependencias (gustos) y huyendo de lo que se opone a ellas (porque le produce disgusto). Este dualismo es rígido y casi imposible de flexibilizar; mucho menos de sustituir, dinamizar, regenerar o cambiar hacia un Cosmocentrismo menos robótico y más humano, más liberado y lúcido mediante la práctica del Budismo Zen, al alcance de todos.

93- MIEDO AL CAMBIO

Los viejos maestros decían: “cuanto más viajes (o más estudies) más tonto te vuelves, más te alejas de tu centro; vive en un bosque y lo aprenderás todo”.

Cambiar no es variar de ropa, pareja, paisaje... Mientras todo lo hagamos con la mente-Ego, es superficial, no hay cambio.

El mundo ha cambiado o más bien ha progresado en los últimos 200 años? Científica y técnicamente ha progresado pero el Egocentrismo es cada vez mayor y más peligroso. Hemos gastado un millón de años en llegar hasta aquí. Toda la naturaleza evoluciona y cambia a nuestro alrededor. Incluso nuestro cuerpo es otro cada siete años pero nuestra mente está fija.

Cambiar es abandonar el Ego, la dependencia del Ego, Despertar de un sueño, una pesadilla, una película.
Sólo cambia el náufrago, el que no tiene otro remedio, el que se encuentra en un callejón sin salida.

Con miedo o sin miedo hay que continuar la propia evolución o peregrinación por nuevos enfoques de la consciencia que no son ajenos a nosotros porque ya están en nuestra Naturaleza Humana. Es como salir del parvulario aunque se tengan prejuicios e imaginaciones. ¡No detenerse!

Es que creemos que nos vamos a encontrar con un Ego distinto al que tenemos y no nos guste?

94- EL FUTURO

Desde el punto de vista Zen, podría haber diez, cien, mil futuros posibles para cada persona condicionados por su Karma, es decir, por su Ego-cultura. Dependientes de sus temores y deseos,

pueden seleccionarse situaciones irreales, artificiales, al margen de la naturalidad, es decir, de la Propia Naturaleza de la realidad.

De esta manera es como resulta una falsa realidad con sentido, una creación mental parcial e interesada, una creación dependiente y sometida a los condicionamientos dualistas positivos y negativos. Ilusorios, sí, pero causantes de dolor y placer. Como las mentiras. Es como si estuviéramos hablando de ciertas drogas que distorsionan lo percibido.

En términos de países, igualmente, hay varios futuros posibles para los ciudadanos pero algunos tienen más probabilidades que otros y son aquellos en los que intervienen la economía y la política con formas de gobierno que podrían considerarse previsibles. De nuevo acción y reacción. Países que acaban con sus bosques y contaminan son provocadores causales de una reacción natural mortal.

Para el Practicante de Budismo Zen en cualquier futuro sólo está el presente, momento a momento, que es con el que se Practica con todos los sentidos la fusión con las cosas, la sustancia y la función de la vacuidad que elimina cualquier diferencia.

95- EL ZEN ES ZAZEN

Muchos maestros lo vienen repitiendo porque en él se percibe la vida, la realidad y la ficción. Todas las lecciones y experiencias se encuentran en el Zazen.

No luchar contra el Ego, no buscar la verdad, no tener objetivos ni ideas de provecho, soltar, ni mente ni Buda ni cosa alguna... mente abierta, alerta, concentrada y sin límites en la postura y la respiración, mente y cuerpo en calma y olvidados, serenidad, lucidez y estado de alerta sin esfuerzo...

96- ZEN POLIFACÉTICO

El Zen ofrece la posibilidad de ser observado en la diversidad de sus caras que desde la cultura del Ego es verbal, conceptual, como la psicología, filosofía, sociología, terapéutica, poesía, religión, política, literatura, teatro, estética y otras artes...

Sin embargo esta variedad es artificial y sólo se convierte en unidad cuando las **Enseñanzas de los Budas son liberadoras, es decir, practicadas y experimentadas más allá de las palabras**. La sabiduría de nuestra Propia Naturaleza humana supera así la tendencia a las divisiones propias del Ego y del dualismo que sustenta a esta estructura. Esto en el Zen, es el bien.

En occidente se dice del mal que es la ausencia de la verdad y que la verdad, libera. Qué verdad es esa?
En el Zen oriental se dice, “no busques la verdad”, y también se dice que “la maldad es sólo ignorancia” (de la Iluminación por el Despertar).

97- ZAZEN EN TODA SITUACIÓN

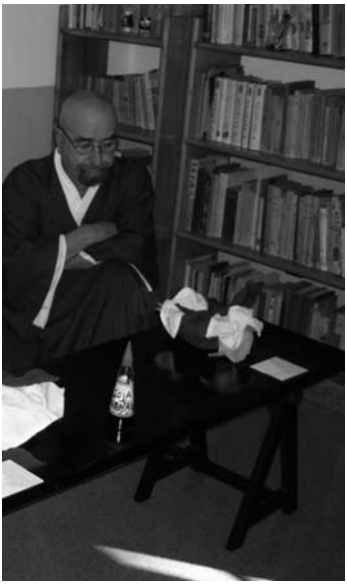
Los snobs a la moda hablan de que **la felicidad se encuentra en las pequeñas cosas y en vivir el momento**. Se refieren a los placeres de la vida y yo me pregunto si saben lo que dicen, si lo realizan así o es sólo una aspiración egocéntrica más de la adaptación, la resignación, la aceptación del paso de las situaciones que producen impotencia, ausencia de felicidad. **Los padres y madres, dicen de los hijos "que hagan lo que quieran", que ellos, los padres, "sólo quieren la felicidad" de sus hijos.**

Desde la Práctica del Zen, **vivir el momento significa no elegir**, no escoger entre esto que me gusta y lo otro que no me gusta porque esa es una clasificación egoísta, ilusoria y falsa porque es dependiente del Ego. **Sea agradable o desagradable, si toca, es lo que hay que hacer** pero sólo liberados del Ego podemos convertirlo en samadi, en real, libre, normal. Entonces es la vida.

El adiestramiento comienza practicando la meditación Zazen en cualquier estado de ánimo... alegría, inquietud, ansiedad, tristeza, desilusión o desencanto, sufrimiento, fracaso,... Entonces, podemos realizar que esas emociones, pensamientos o sentimientos, se calman al poco rato convirtiéndose en los movimientos de la vida. El Ego se ha transformado aunque sea momentáneamente pero la vida es momento a momento, de manera que si seguimos las Prácticas, la calma del Zazen va invadiendo lo cotidiano, inundando lúcidamente la consciencia cotidiana, **"el samadi rey de todos los samadis"**.

98- PRUEBAS SOBRE LO APRENDIDO

Cuando pasan unos años de Prácticas, los hay que quieren comprobar la eficacia de lo que han aprendido, a contrastarla en la experiencia social si han vivido apartados en un Templo o Monasterio porque huyendo de la vorágine, los Practicantes se familiarizan más fácilmente con el Camino. Se distraen menos y se disciplinan más.



Este tipo de pruebas significa que el punto de partida no estuvo claramente desprovisto de objetivo que podía ser la curiosidad, el descanso, la curación, la defensa... **A pesar de eso**, una Práctica sincera y especialmente si se continúa practicando alguna instrucción y en contacto con la shanga que le ayude a entender, **la sabiduría natural continuará abriéndose camino y será frecuente que continúe la transformación del Ego** en

una proporción apreciable de casos. En este sentido diríamos que no hay vuelta atrás. Una sorpresa.

99- INTELIGENCIA Y LIBERACIÓN

Ambas señalan lo mismo, **una retirada de límites**. Toda percepción global ensancha la percepción porque encuentra el factor común de los "mundos" o partes de una falsa realidad acotada por el Egocentrismo. Por ejemplo, continuar en los enfrentamientos entre humanos, quiere decir no haber comprendido la globalidad excepto la financiera porque el objetivo "ganancia" reduce la percepción, el enfoque, la comprensión. Por el contrario, toda reducción perjudica no sólo a los demás sino a los reduccionistas porque destruye el medio en el que vivíamos todos y "en la muerte no hay diferencias".

100- RELACIONES DE PAREJA

Cuando se trata de no practicantes, es fácil comprender que identificado cada uno con su Ego, sus pensamientos, sentimientos, actos... traduzcan sus emociones básicas egocéntricamente. Somos nuestro cerebro y su lenguaje neurohormonal no le captamos sino a través de los significados aprendidos en nuestra superficial cultura. No es de extrañar pues, que **las proyecciones se hagan de maneras neuróticas romántico-destructivas** con gran carga de frustraciones y sufrimientos así como de placeres que en poco tiempo se agotan. Estamos condicionados por la infidelidad, la crianza de los hijos, la multiplicación de la especie.

En resumen, las relaciones de pareja son personalistas, (Yo y lo mío), entendiéndolo cada uno desde su punto de vista rara vez coincidente, por lo que las **diferencias** de grado y oportunidad, significado y confrontación dualista conducen a la "lucha de sexos" creciente hasta la sumisión de uno de ellos y el consiguiente resentimiento, al que se busca compensar de diversas maneras. Es un campo de insinceridad y reservas mentales.

Cuando uno o los dos integrantes de la pareja son practicantes del Budismo Zen, la relación es motivo y campo de Práctica Zen en todo momento. Por ser tan cercana y tratarse de sentimientos, sensaciones, proyectos... egocéntricos es un campo de observación y administración para el Budista Zen tan expresiva como difícil. Entre ellos, han de figurar en primera línea, las mismas instrucciones que para el resto de relaciones, cuales son: **la fusión en unidad desde el no esperar nada, no pedir nada, no comprometer nada y servirse en la Práctica de la Propia Naturaleza ejercitándose en "ver las cosas tal cual son", más allá de los deseos y las ilusiones, estudiando las claves principales en las sensaciones, la sinceridad de los hechos, la ausencia de juicios y el "me gusta-no me gusta".** Profundizar en este u otros asuntos, facilita la emergencia de nuevos sentimientos, afectos, percepciones, de gran plenitud, lucidez y libertad, es decir, madurar.

101- RELIGIONES

En Asia se llaman Enseñanzas y por eso, en general, se toma algo de esta y algo de la otra cambiándose con los años a otras Enseñanzas y temas según las circunstancias y la maduración de

las personas y sus problemas. Las certidumbres ilusorias y fantásticas, se asocian a los deseos y los miedos, imágenes literarias de tradiciones fabulosas o tópicas. La envidia, la injusticia, inspiran a los populares que odian a los ricos y poderosos. Avances tecnológicos y científicos facilitan el abandono de explicaciones sobrenaturales o con el consumo, son olvidadas o canjeadas por las magias más estimulantes de la adivinación, los extraterrestres… Ricos y poderosos disponen de religiones elitistas y seleccionadas más divertidas o paranoicas aunque siguen siendo sustitutos parciales del conocimiento.

Las Enseñanzas y religiones llenan el espacio vacío de la consciencia sin criterio; dogmas, revelaciones, dioses a la carta, oraciones y talismanes para la buena suerte amplían los negocios así como los sacrificios o las donaciones de dinero disminuyen las culpas y las alianzas con el poder son ventajosas. Incluso tienen respuesta a la muerte considerándola un paso hacia la inmortalidad exponente del apego.

Rígidas y dogmáticas, las creencias tradicionales y convencionales tienen gran resistencia a evolucionar a pesar de los hallazgos científicos. Actualizar una religión es impensable puesto que los apegos creados no pueden ser cambiados e insertar al Ego en el Cosmos solo es posible (como se hace con el delincuente recuperado para la sociedad), cambiando los significados y la identidad. Esto implicaría como ha sucedido históricamente, renovar las religiones, desmembrarse, crear otras nuevas… etc. más progresivas.

Algunas, primitivamente religiones sacralizadoras de todos los seres como transmutaciones de la divinidad, también van olvidando las abstracciones en lugar de evolucionar hacia la moderna ecología protectora de tales manifestaciones naturales. Ordenadoras de los valores, sustituyen al civismo y su ética laica. Afirmando que cada una es la única verdadera, aseguran los conflictos, las exclusiones y las guerras santas. Incapacitadas para encontrar un campo común, crean a sus enemigos.

Con sus presupuestos dogmáticos, influyen también en la marcha de la política y la ciencia interfiriendo en las investigaciones y proyectos civiles o en los derechos humanos modernos. Consideran el pecado como delito, aplican leyes cavernícolas y promueven regímenes confesionales medievales.

Así lo expresan los sociólogos del sentido común, como una época de cambios, crisis y renovaciones que intentan librarse de los demonios. El proceso es duro y la selección o las pruebas son destructivas, arriesgadas, ilícitas, groseras… etc.

A la hora de “actualizarse” utilizan la tecnología y los materiales modernos como el acero, el cristal, las líneas rectas y el hormigón, que sólo son fórmulas, pequeñas formas tan rígidas como la piedra de antaño.

102- UNA VIDA APACIBLE Y SIMPLE

La paz y la simplicidad, son cualidades espirituales que el barullo del Mundo y el Ego, no permiten manifestarse.

A partir de cierta edad, el mayor deseo de la gente es llevar una vida apacible y simple, sin ambiciones ni proyectos ilusorios, disgustos, diferencias, complicaciones, novedades, brusquedades, sorpresas… provocadas hasta el momento por nuestra ignorancia mientras buscamos un lugar en el mundo, un sitio en nuestra sociedad.

Una vez que se han descubierto las trampas, las falsedades, lo impermanente y volátil que es aquello en lo que más se confía en que se conserve…, deseamos un cambio que no sabemos provocar o encontrar, por nuestro amor-propio, orgullo, falsa autosuficiencia… obstinación por miedos y prejuicios. Es un camino tan sencillo como preguntar, pedir ayuda y probar.

Buscamos y hasta nuestro Ego busca, un lugar en el Cosmos que está esperando en nuestra Naturaleza Original a una coherencia y sinceridad íntimas.

103- TRANSFORMACIÓN

¿El rechazo visceral, ético y racional del Mundo y del propio Ego, son suficientes para que ocurra la transformación de la consciencia?

En el Budismo Zen se habla de que las Semillas del Despertar están en el mismo Ego. Cuando el rechazo es intenso y sincero comienzan a germinar porque ellas forman parte de la Propia Naturaleza.

Entonces, ¿puede considerarse auténtica Práctica Zen, seguir las Instrucciones sin el ejercicio del Desapego? Si observamos con atención, El Óctuple Sendero y Las Seis Perfecciones, son desapego. (Apéndice)

¿Es acaso el Zazen, el principal medio, la esencia y la sustancia del Vacío? La Práctica del Zen es el Zazen, el Zazen es la Vía y es la Vida. **Zazen SHIKANTAZA solo sentarse en Zazen.** Pragña o Hannya, la Sabiduría de Nuestra Naturaleza, emerge.

104- EL ESTUDIANTE BUDISTA

No es indispensable aunque sí conveniente, que el aprendiz reúna variada experiencia de situaciones mundanas como para comprender los grandes esfuerzos que mucha gente hace para facilitarle la existencia y así alimentar el agradecimiento y la compasión por todos los seres comenzando por las plantas, los animales y los hombres. A medida que su lucidez aumente, compasión, agradecimiento y cuidado por ellos, se harán una sola cosa como la luz del sol disipa la niebla. Así se canta en el Sutra de antes y después de las comidas.

105- PAZ

Paz, quietud, calma en la mente, es un estado de equilibrio propio del que no necesita nada. Puede ser momentáneo o duradero.

No es hablando con otros como se consigue sino más bien practicando el silencio y la acción moderada del cuerpo. El silencio

de la mente se obtiene **no activando los pensamientos** y sentimientos egóticos que emergen fácilmente en cualquier conversación como cuando hablamos con nosotros mismos en esa cháchara mental mecánica que todos conocemos. **La consciencia abierta y alerta sin esfuerzo, es decir, los sentidos dispuestos, es la correcta actitud.**

No pasa nada; sólo hay lo que hay, o lo que pasa por delante: piedras, árboles, mar, “tapias y ladrillos”,…

106- JÓVENES

Los jóvenes no tienen dificultades para romper las reglas pero sí las tienen para asumirlas a menos que **imiten o adopten las de los países poderosos**, modelos estéticos diferentes porque su identidad es débil, su sistema nervioso no está maduro.

Se trata de un mecanismo contradictorio, en oposición, de **jóvenes conservadores y jóvenes progresistas** que un día convivirán: la tradición o la inercia frente a la innovación o el descubrimiento. Este era el comentario entre dos maestros egipcios hace 3.000 años: ¡estos jóvenes!

Si lo miramos desde el punto de vista de la **supervivencia**, tiene equilibrio no importando los contenidos. Se trata de lo conocido sumado a lo por conocer. El cerebro recoge toda clase de información “por si sirve”.

Creo que en todos estos juegos, no aparece el cambio. Actualización es mimetismo, información, técnica, pero **el centro con-**

tinúa siendo el Ego, el Egocentrismo. Este impulso a la lucha por ganar es el mismo de hace 50.000 años o más. **Somos nuestro cerebro actualizado.**

107- MADURACIÓN, VIVIR DESPACIO

En la adolescencia y la juventud, la inmadurez se explica por motivos fisiológicos, cerebrales. La parte frontal del cerebro, que es el más moderno en la evolución, es el encargado de la prospección y previsión, no estando todavía mielinizadas sus vías nerviosas de manera que la irresponsabilidad típica, va ligada además a una vida fácil y una educación consentidora y sobreprotectora siendo su inmediato resultado la **falta de disciplina y orden propios** bases de las personalidades débiles.

La infantilidad de las edades siguientes puede relacionarse con grandes polarizaciones en los objetivos, ambiente pobre en estímulos de calidad, compromisos ambiciosos con los arquetipos institucionales de la tradición como crear precozmente una familia y tener cosas caras que reflejen un estatus aceptable y competitivo. Por este camino típicamente mundano, el sujeto **sólo aspirará a madurar ante el hartazgo de sus errores**.

Por edad madura se entiende generalmente a la edad avanzada en la que el deterioro del cuerpo reduce las aspiraciones de la época anterior que condujeron a “estar de vuelta” de todo y si en el ambiente hay costumbre cultural de retirarse a profundizar en sí mismo una vez que se cumplió con la sociedad y la familia, llega el momento del retiro, de retirarse a los bosques, como en la India, a encontrarse con hombres de sabiduría y

compañeros de la Práctica pasando a primer término la vida simple, el equilibrio, la ayuda mutua, la paz, el control, la austeridad, el silencio… etc. Circunstancias espantadas hasta entonces por las pasiones de los logros, la codicia, la fortuna, las ambiciones del prestigio, el mundo y demás ilusorias aspiraciones.

108- LA REALIDAD

¿Qué es lo real, la realidad?

No es pasado ni futuro porque en el primero están todas las informaciones y significados, dependencias y apegos. En el futuro están las aspiraciones y proyectos del pasado.

Ninguno de los dos está presente por lo que no admiten realización. Tanto uno como otro manifiestan a la persona o mejor, más claramente, un personaje que se cree protagonista real de algo porque no entiende el valor del condicionamiento, de los miles de condicionamientos adquiridos, prestados y no propios, en el aprendizaje en su medio.

Hay gente que dice que si se cambia de medio, se cambia de realidad. No, porque **el Ego es igual en todas las latitudes**. En todo caso habría algunas diferencias en la percepción de lo mismo. Sólo apariencia.

Con esto se puede concluir que **la realidad solo puede ser percibida realmente si no hay persona**, es decir, impersonalmente, imparcialmente, a lo que llamamos Iluminación o Buda, es decir, Ver desde nuestra Propia Naturaleza “las cosas tal y

como son”. De aquí el adiestramiento Zen de vaciarnos del Ego, de apegos, condicionamientos, deseos, ilusiones, fantasías y percibir por los sentidos en la fusión, unidos objeto y sujeto. Uno.

109- EL QUE BUSCA, ESCUCHA

El auténtico Practicante del Zen, está bien dispuesto, que quiere decir decidido, abierto, flexible, disponible y obediente a las Instrucciones. Con el tiempo y la Práctica va adquiriendo la inclinación a comunicar su experiencia en el Camino a otras personas que cree necesitadas de ayuda pero desconoce el estado de sus mentes e intenta convencerlas, razonando, de las excelencias de esta manera de vivir, sin darse cuenta de que sólo está provocando reacciones de defensa negativas, huidas y hasta mal humor. Habrá de transcurrir más tiempo de Práctica para “transmitir una hora de su experiencia si es una hora la experimentada”. Se tarda en ver esto pero se intenta debido a una compasión emocional egótica que no ha nacido de la sabiduría de Hannya, Pragña. Es la compasión propia de la buena gente del Karma. Evitar la acción-reacción.

El que busca activamente, busca recursos y abre sus puertas a la luz del Dharma sin resistencias, escucha su Naturaleza haciendo fácil la comunicación entre espíritus (experiencia Práctica). Algunas veces la comunicación es fácil, la comprensión parece establecerse sin obstáculos, el sujeto parece estar maduro para dar el Cambio… “mañana iré”… pero no aparece.

110- REPROGRAMACIÓN

Utilizando modelos actuales de la tecnociencia, podemos ver la transformación de la consciencia desde un ángulo más fisiológico. Por ejemplo, que se pueden establecer nuevas conexiones entre las neuronas o células cerebrales que sustituyen a las antiguas. Hay sustancias estables llamadas neurohormonas o endorfinas o endomorfinas cuya segregación es estimulada por el estiramiento de los músculos y tendones que notamos como el dolor de la postura de la meditación sostenida en la quietud y la respiración, que disminuyen el sufrimiento. Y que este hábito es utilizado por el cerebro en la vida cotidiana equivalente a una reprogramación de los significados así como de las reacciones ante estímulos convencionales.

Todo Practicante de carácter débil, encuentra una recompensa cuando no cede inmediatamente al dolor y esta será una nueva medida para su existencia diaria.

El sistema de sustituciones de significados es muy antiguo. Sólo modernamente se institucionaliza y emplea en adicciones por tanto no debe escandalizar que el Ego sea tratable como un programa de ordenador.

111- ACCIÓN Y REACCIÓN

Las acciones pueden desencadenar reacciones o ser tan oportunas, estar tan integradas en la marcha de las cosas o ser tan naturales que no provoquen reacciones. Como ejemplo de reacción tenemos las defensivas. Si afirmas algo temido por tu inter-

locutor, reaccionará negándolo, argumentando en contra. Hablar con personajes egocéntricos desencadena conflictos. Es difícil ser oportunos, quizás sea una razón por la que se recomienda en el Budismo Zen esperar a que pidan ayuda e insistan. Sin embargo en nuestras latitudes Geográficas, no habiendo información previa, cultural, es necesario aportarlas y es aquí donde aparecen las reacciones.
El reaccionario es el que propende a restablecer lo conocido y es opuesto a las innovaciones y los cambios.

112- OÍR, VER Y CALLAR

"No mirar, no escuchar, no hablar" es la otra versión occidental de los tres monos asiáticos. Cuando en realidad se refiere al Dharma: **ni escuchar, ni mirar, ni hablar de lo que no sea conducente, al Despertar de la Consciencia.**

La versatilidad de las palabras permite que se utilicen con otro sentido, el de la prudencia.

"Oír ver y callar" también es de útil aplicación para el principiante que ha de hacer todo lo posible **por aprender imitando**, por observación y oído atento pero sin hacer preguntas que saldrían de su robot-personaje.

113- ENCARGOS Y RECADOS

Estos son los contenidos de las primeras fórmulas y experiencias de la libertad del principiante: la disponibilidad, la servicialidad, la utilidad… formar parte del olvido del Ego, lo personal. La

Práctica-Realización, lo reúne todo y cada día queda menos espacio-tiempo para el robot.

Encargos y recados han de hacerse con esa libertad de espíritu que causa alegría. Son donaciones y lo que cuenta es el cómo se hacen, no tanto el porqué y el para qué. La renovación es como la de la culebra que cada año crece y debe abandonar la piel vieja en la que no cabe.

114- LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI

Nacidas en este Templo, las tres primeras son muy útiles, además de practicar Zazen, el Óctuple Sendero y las seis perfecciones.

Funcionan muy bien en la educación del carácter, en los inestables, nerviosos, indisciplinados, de bajo ánimo, preocupadizos, obsesivos, compulsivos, de pensamiento intelectual continuado y escasa acción manual, porque desvían las energía hacia la concentración en las cosas cotidianas de manera que comprenden que la Práctica puede ser continua y que es lo mismo que la Realización, es decir que ya están viviendo. Lo demás irá viniendo progresivamente.

Por todo esto son curativos, autocurativos, profundamente realizadores, de nuestra Propia Naturaleza, Buda era conocido como el médico de los hombres. Hay templos dedicados al Bodhisatva YAKUSHI o Diyo. Es uno de los Budas principales del Mahayana. Las Cuatro Nobles Verdades se presentan como Buda el médico, el discípulo como el enfermo, el Dharma como remedio, la Práctica como la toma de la medicina y la Iluminación como la curación.

Se extendió por china con la Escuela Tiantai o Tenday (en japonés), de aquí a corea y a Japón. En el 587 el príncipe Shotoku edificó el Templo Horyu-i en Nara para curar al emperador y en el 680 el Yakushiji para curar a la emperatriz. Hoy día hay estatuas suyas en los balnearios termales. Se le representa con las piernas cruzadas y un cuenco medieval en una mano y la otra enseñando la palma de la mano derecha que es el mudra del nomiedo.

115- CONOCIMIENTO Y SABIDURÍA

El conocimiento forma parte de la sabiduría. Todo ser vivo tiene sus capacidades de aprendizaje, practicando en su medio advierte las variaciones y se adapta, cambia o perece. Los oficios son un buen ejemplo.
Cuanto más teóricos y especializados más se alejan del conjunto. Son relativos al tema, poco útiles en otros campos, son acumulables, pero el progreso, les afecta haciéndoles pasajeros.

Sin embargo cuando nos vemos orientando algo sin conocimiento previo, usamos la intuición que es consciencia básica y profunda o cósmica, común a todos los seres. Podemos ver actuando a la sabiduría cósmica contemplando la **diversidad** de todos los seres y sin embargo manteniéndose en **Unidad e interdependencia**. **A este buen funcionamiento de las diferencias y las semejanzas lo llamamos armonía y al reparto adecuado de la energía ecuanimidad.**
Tal flexibilidad no es rígida y por eso pueden ocurrir **los cambios**.
Cuando todo es Uno, no hay Ego ni no-Ego.
Así lo expresaba el maestro Dogen cuando volvió de China y le preguntaban “Qué traes?”, “los ojos horizontales, la nariz vertical”.
Conocimiento y sabiduría, extensión y profundidad.

En los humanos esta sabiduría Hannya o Pragña, emerge en el Zazen, “viendo las cosas tal y como son, en su Talidad o Budeidad”. Ella nos permite por ejemplo leer en la propia mente y en la de los demás, comunicarse con los animales por empatía y

simpatía, actuar en beneficio de todos los seres, equilibrando palabras y hechos, interior y exterior, real y falso, como lo observamos en el Cosmos, que es nuestra Propia Naturaleza. No son dos el Cosmos y nuestra naturaleza así es que hay identidad.

116- NO ES UNA RELIGIÓN

El Budismo no es una religión tal y como las entendemos en Occidente ni tampoco una proyección de deseos sobre símbolos de objetos como los de países y razas primitivas existentes hoy en día en Oceanía y África.

En su origen no hay dios alguno ni revelación ni superhombres. No hay dogmas ni esencias inamovibles, como tampoco un alma, una vida sobrenatural después de la muerte o con su cielo y su infierno según los méritos contraídos con el consiguiente premio, castigo, pecados, culpas a contabilizar en su juicio ante la divinidad o divinidades.

El Budismo es una construcción racional e intuitiva, progresiva desde Buda quien no quiso fundar religión alguna sino actualizar el hinduismo y transmitir sus hallazgos por lo que se le conoció en su tiempo como uno de los varios revolucionarios de las antiguas tradiciones, incorporando la racionalidad de sus observaciones del Hombre y la Naturaleza, suprimiendo a la vez los componentes mágicos y las supersticiones propias de una época todavía sazonada de ellas. Aquel Budismo no dogmático, en su viaje por los países de Asia, fue incorporando y prestando nuevas ideas, revitalizando a los países a la vez que aumentaba

sus recursos filosóficos, psicológicos, de conocimiento y de Práctica, como por ejemplo en China con el Taoísmo.

Preguntándose el Buda por el sentido de los sufrimientos tras haber ordenado en su país del Norte de la India la variedad de ellos en su sociedad, logró con grandes pruebas y esfuerzos descubrir la clave y transformarse la mente ampliando la consciencia, formando parte del Cosmos, curando y enseñando a vivir en la realidad abarcando a todos los seres.
En el Budismo Zen, no se reza ni se ruega por beneficios… sólo se cantan monótonamente sutras que son los sabios comentarios de los más sabios maestros y guías de su historia.

Hay muchas Escuelas que dan importancia diversa a tal o cual aspecto de la Enseñanza. Algunas veces coincidiendo con el grado de desarrollo cultural, economía, vigilancia de los brujos, curanderos y chamanes de la magia y las supersticiones ancestrales, el Buda es considerado como un dios como a los jefes de sus mandatarios atribuyéndoles poderes sobrenaturales.

Las ideas y prácticas transmitidas por los discípulos del Buda son racionales y comprobables, aunque su Práctica sea de difícil ejecución como confiar en la Propia Naturaleza congénita de origen común en todas las especies o aprender a evitar la activación del egoísmo prescindiendo de las preferencias personales. (Ver frases en el apéndice).

117- INDIFERENCIA

No consiste en dejar de sentir por el propio sufrimiento o el ajeno y convertirse en ladrillos sin emociones, sino realizar la compasión que es comprender y ayudar a Despertar al que busca salir del dominio ilusorio de su Ego.

Es no diferencia entre tú y yo, entre nuestras naturalezas idénticas percibiendo la amenidad de las artificialidades del mundo y los intereses del Ego. El practicante lo percibirá por sí mismo. A la vez el desapego se acompaña de indiferencia hacia el parásito Ego, propio y ajeno, hacia el personaje. Si practicas el desapego de tu Ego, estás practicando a la vez el Desapego hacia el Ego de los demás.

Así adiestrados en la no-dependencia de los otros Egos y el propio, es más difícil la depresión, la frustración, la desilusión, el resentimiento, la memoria envenenada del pasado, el miedo al futuro y las pérdidas. Son manifestaciones de la sabiduría cósmica, natural.

118- EL CAMINO DIFÍCIL

Así se reconoce entre los Budismos japoneses al Zen pero ni podemos suponer porqué. Es cierto que es el más estricto y exigente con respecto a la postura del Zazen o las reglas del Dojo o Shodo o Zendo, donde se practica la meditación y también en el funcionamiento de las distintas Prácticas y trabajos del monasterio como la limpieza, la cocina, el arreglo exterior… conocidos como Samu, lo más difícil es estar siempre alerta y

cortar con las preferencias, los gustos, los hábitos… el apego a nuestras cosas personales.

La ayuda siempre está en la sinceridad con la que hemos tomado Refugio en el maestro, las Enseñanzas, la Shanga (los compañeros), para ser decididos y constantes hace falta mucha energía que debe ser ahorrada de las fugas que facilitamos en anécdotas, juicios, gustos, críticas… etc.

119- EL ESPÍRITU DE LA VIDA COTIDIANA

El Camino es este espíritu ordinario y normal de cada acción cotidiana. Esto es “HEIJO SHIN KORE DO”, pero cómo comprenderlo? Pues sin comprenderlo.
Buscar comprender es estar separados aún del Camino.

120- GENEROSIDAD

Los Practicantes Generosos logran la Iluminación.
Intentan la práctica sin la ansiedad del tener, del logro de un objetivo, desapegadamente.

Hacer donación (FUSE) continuadamente no solo de objetos sino de tiempo y esfuerzo en forma de ayuda, de servicio a quienes quieren Practicar o explicando el Dharma, las Enseñanzas de Buda a gentes sensibles al descubrimiento de su Naturaleza como maestros, médicos, ecologistas… es vaciar la mente, desocuparla, hacer transparencia, practicar el Desapego, justamente la Práctica del Bodhisatva.

No hay otro a quien dar distinto de uno mismo sin practicar el cuerpo de compensación del Buda como ocurre en los vasos comunicantes, como hace la naturaleza “quitando lo que sobra y poniendo lo que falta”. Son intercambios dentro de lo Uno. Se dice “lo que no das, lo pierdes” y dar impersonalmente (que dar, a quién das, cuánto das, dónde das… olvidarlo) anula el ganar y el perder mutuamente, quedando la gimnasia de las formas y el vacío sin apegarse a ninguna. Cada vez que nos identificamos con una de ellas potenciamos su contrario, creamos dualismo.
Decía el maestro:
Si te apegas a la forma 30 palos!
Si te apegas al vacío 30 palos!

121- DISCERNIMIENTO

Es una manifestación de la sabiduría de la consciencia original y profunda en Practicantes avezados en el Zen por la que experimenta sin buscarlo, mantenerse imparcial, constante o sin altibajos, percibiendo con indiferencia (sin diferencias) unificando Ego y no-Ego.

Esta descripción del estado de la mente no es continua y las palabras utilizadas apuntan al asunto del equilibrio.
Otra cosa es oscilar, ir de extremo a extremo inestablemente identificándose con tal o cual apasionante tema, subiendo y bajando, dejándose guiar por la adicción a las preferencias propias del Ego.

122- LA SABIDURÍA SE MANIFIESTA

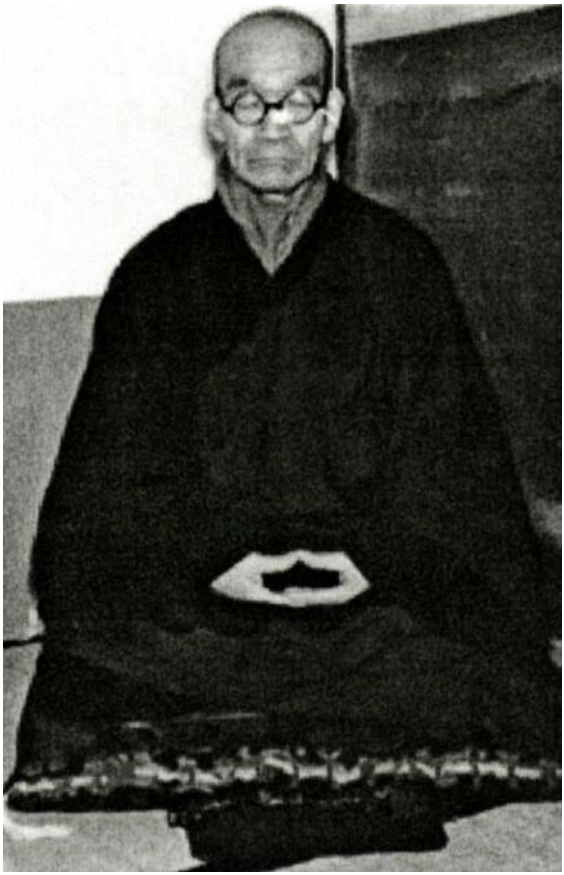
El asunto del Zen no está en la comprensión intelectual aunque como fenómeno puede contemplarse desde ángulos variables: éticas, estéticas, terapéuticos, psicológicos, filosóficos…
Un ejemplo: si pregunto a la gente de mi grupo por la esencia del Dharma, de la enseñanza no van a poder balbucir palabras y conceptos explicativos que puedan sustituir a la Práctica ni tampoco profundos análisis porque van a contestar en un plano intuitivo que va desde el silencio a las alubias con chorizo. Sin embargo si les pregunto por su utilidad, si les pregunto si están convencidos de que su Práctica les ha enseñado a vivir, si ha modificado sus vidas, entonces podrán hablar de los muchos aspectos que han cambiado y lo conformes que están con ello.

La Propia Naturaleza es realización, te quita lo que te sobra y te da lo que te falta, como ecuanimidad, equilibrio, generosidad, salud, tranquilidad, control, compasión, respeto, comprensión, flexibilidad, despreocupación… en las dosis que sean para cada practicante según su dedicación.
Pues bien esto es Hannya, Pragña, las manifestaciones de la sabiduría de la Propia Naturaleza por la Práctica de las Enseñanzas y la Guía de los maestros.

La gente piensa en poderes milagrosos. No hay ningún poder mayor ni mejor que los dichos. Es poco disminuir el sufrimiento y crecer en libertad, conocimiento del Ego, liberación de las adicciones, saborear cada presente, perder el miedo… etc.?

123- EL ÁVIDO ÚTIL

Poseídos por la máquina, es decir, egodependientes de lo que se desea y fugitivos de lo que se teme, estresados por ello y la pasión con que se lleva a cabo, conviene **olvidarnos de todo, momentáneamente y relajarse**.



Mi abuelo en el Dharma, el Honorable Kodo Sawaki (1850-1965) fue el Maestro de mi Maestro, el Honorable Shuyu Narita, mi padre en el Dharma, de quien recibí Tokudó, la certificación, desde Buda a él, de pertenecer a la Orden.

El Honorable Kodo llamado “sin morada”, fue célebre porque casi resucitó un Zazén moribundo viajando constantemente, abriendo Dojos y enseñando en Cárceles y Universidades.

Esto equivale a decir calmar y descansar la mente pensante y maquinadora que cree ser un “alguien”, un Yo (pienso, luego soy). Pero además la máquina se cree dueña de un cuerpo cuando en realidad es el cerebro el que organiza las cosas desde la base neurohormonal de las necesidades de supervivencia. El cerebro que piensa como el que conserva cuanta información puede, es un servidor del cerebro más antiguo, evolucionando en los últimas diez millones de años y como humano en un millón al menos.

Si aprendemos a dejar caer la fábrica de ideas, deseos, temores, juicios, proyectos... etc., la mente espíritu-cuerpo-cosmos (nada natural, existe solo y por si mismo) pasa a primera línea y liberada del estorbo percibe todo “tal cual es” sin protagonismo alguno, forma parte del presente como el Todo UNO y real y auténtico, sin el intermediario robot que se llama “Yo” a sí mismo dentro de su propio programa.

124- COHERENCIA

Es de clara coherencia que si el Ego es la estructura aprendida de la que proceden las ilusiones y los deseos, el me gusta y el no me gusta y la adicción correspondiente y que frustrados producen el sufrimiento, el cambio tiene que pasar por la negación de la causa Ego, por la superación de ese Ego, trascendiendo este tipo de consciencia, la más reciente, la corteza del cerebro e ir

hacia la experimentación de esos niveles más profundos de la consciencia que causaban la percepción de uno mismo, de todos los seres, del mundo y su funcionamiento (multiegótico) con simplemente seguir el método de la Enseñanza de los Budas, los Guías que atienden a la Propia Naturaleza.
El Zen es un experimento ilimitado y cognitivo de curación que conduce a la **liberación de las falsedades del Ego y la aparición de un auténtico Yo**.

125- MUMEI, EL HOMBRE DEL CAMINO

A MUMEI se le representa rodeado de montañas entre grandes árboles y solo. Significa que todos estamos solos, pero no tanto. A quién le importan los padecimientos de alguien como si fueran los propios? Hay que aprender a vivir esa soledad. Una frase del Zen dice: “Ni nacidos, ni muertos” o “no nacidos” “nada aparece ni desaparece”, vacío. Nos distraemos con aficiones, ambiciones, obligaciones, ocupaciones diversas, para al cabo desaparecer sin haber vivido. Así pasamos por la “vida” medio muertos.
Esperar algo de los demás es el pozo del sufrimiento y la existencia está sembrada de pozos. No es pesimismo.

MUMEI, hace lo que íntimamente sabe que hay que hacer a pesar de los obstáculos. Discretamente vive para el Zen. **“Todo está bien, pero lo mejor es seguir las enseñanzas de Buda”. Lo sabe el que las sigue y se acompaña de árboles y de montañas.**

El maestro Kodo Sawaki, maestro de mi maestro, por tanto mi abuelo en el Dharma, “estás bien como estás”. Mejor no aspirar a otra cosa hasta no estar harto del mundo y nuestro Ego. “Cada uno tiene dentro su propia felicidad”.
Sólo así puedes llegar a Practicar lo que no Comprendes.

126- EL ZEN SE DEJA?

La mayor parte de la gente que se interesa por el Zen y viene al Templo, no vuelve. Las cosas que ve no coinciden con sus gustos y puntos de vista, sean cuales sean. Esto es depender de su Ego; habría que madurar algo más siguiendo otras disciplinas que si aumentan los apegos, se alejarán cada vez más de sí mismos.
Está **el simpatizante intelectual** que descubre en algunas lecturas aspectos “aprovechables” que a lo mejor adopta.
Está **el principiante** en el Camino que se asusta y que continúa practicando con susto y todo.
Está el que tras años de **Practica Egoísta** no ha profundizado suficientemente.
Está el que llega al “punto sin retorno”.

En cualquiera de ellos se puede dejar el Zen y los motivos pueden ser numerosos. Una charla con su maestro puede aportar si hubiera malentendidos o el propio maestro puede proponerle unas vacaciones.
En cualquier caso no se toma como una traición al maestro y a la Shanga. Se puede dejar el Kesa en el Templo, protegido por los demás. Se puede no volver y se puede volver sin dar explicaciones.

127- UN BUEN MODO DE VIVIR

El Budismo Zen no religioso, enseña un estilo de vida diferente, sencillo y sin estrés, muy diferente al convencional, que no se obliga con fórmulas concretas, sino a guiarse por el hecho observable de que nada permanece, todo es pasajero y por tanto para qué apegarse? Pero una cosa es aceptar que esto es razonable y otra saberse guiar por ello cuando ya estamos apegados a tantas cosas. Pero esto se aprende en la satisfacción que da liberarse de una enfermedad, la ligereza del que adelgaza veinte kilos, la sensación de comer sin prisas y dormir sin despertador. Para vivir así es necesaria una sabiduría que no se encuentra en los libros sino que emerge de una naturaleza que ya somos cuando la dejamos manifestarse.

128- MODELOS PARA SEGUIR

La mayor y más eficaz secta del mundo, bombardea con una propaganda constante dirigida a los deseos e ilusiones de nuestro Ego coleccionista y consumidor, millones y millones de datos sobre los que no tenemos control alguno, de los cuales no somos conscientes, sino en una proporción ínfima y por si fuera poco tienen el color de los sueños.

Todas las cosas que se anuncian y repiten en los reportajes cuestan mucho dinero. Por qué se insiste tanto por parte de los fabricantes? Sencillamente porque se compran. No es distinto para el cerebro la información de estos anuncios y propagandas como de todo lo que contienen las películas, por crueles, san-

grientas, retorcidas, repugnantes y destructivas que sean. Quién podría aceptar que le frustran estas películas? Por qué se hacen? Por qué se paga por verlas?

Hay una sola manera de vivir presentada por las creaciones humanas: la del ganador, “los perdedores no tienen derecho a la felicidad”.
Estos son modelos a imitar no solo conscientemente sino inconscientemente. Por qué “todo el mundo” quiere salir en la tele?

Dónde están los modelos diferentes? Son no egocéntricos. Los conoces? Te interesan?

129- LA CULTURA EMOCIONAL DEL NO

El Catastrofismo, la negación neurótica de todo, el periodismo de la noticia sangrienta, es la noticia espectacular de mayor valor así como el escándalo, la generalización de lo prohibido, el descubrimiento de lo íntimo... contradicciones extremas y caricaturas.
Esta es la causa y este es el efecto del llamado “morbo” o la destructividad de la mayoría de los Egos, que han padecido la educación en los modelos de las prohibiciones y posterior iconoclasta reactiva.
Ellos han hecho su clientela ingenua, a la que llaman inteligente, y ahora viven del cuento. Acaso se trata de una incapacidad para comunicar y compartir muchas otras actividades de grupos y asociaciones, más de 500 en España, dedicadas a la ayuda?

Es una estrategia de marketing porque lo negativo atrae más público y ven más anuncios de esos que se pagan?
Podría darles vergüenza distinguirse de los compañeros?
Es posible que no vean que su inmadurez mantiene gentes inmaduras?
Es que no ven su propia neurótica inmadurez?
Esta es la cultura emocional del NO.

La pedagogía, la psicología, el periodismo del SÍ, no es precisamente la opuesta sino comprobar qué pasa cuando se aventura uno en sí mismo. Solemos decir en el Zen que cuando nos ocupamos mucho de los demás, por buen aspecto que tenga estamos **huyendo de ocuparnos de nosotros mismos, con el constructivismo del SÍ**.

Un signo de liberación y madurez consiste en poder **experimentar con tu cuerpo-mente-cósmicos lo que más cerca está de ti que es tu Naturaleza Humana**. Experimentar intelectualmente con lo negativo es un desequilibrio que repercute en cascada sobre todo lo que te rodea por lejos que esté, en todas las cosas y seres. Experimentar con el SÍ es cumplir con la parte positiva del Código común. Ambas son al Revés y el Derecho del Ego, es decir Karma.

La otra parte, la tercera, con la que se sostiene nuestra **violenta cultura occidental es el sexo**. Ahora todo se trata de ver a su través. No parece ser un cristal irrompible pero sí flexible al que se golpea con perfumes románticos y con piedras.
Como salsa que relaciona lo dicho **el consumo despiadado, la enajenación en el Tener**. Resultará que estos términos son cau-

sas y efectos entre sí que resumiéndolo solo **se trata de un cerebro que hace lo posible por que la autodestrucción no impida la supervivencia de la especie?**

130- ECOTEOLOGÍA Y EGOTEOLOGÍA

Proteger la tierra es proteger a todos los seres incluidos los humanos. Para ello los teólogos más avanzados hablan de un estado de consciencia distinto del general y más evolucionado.
El Acta de la Tierra (GAYA) es la vanguardia esperanzada presentada en la UNESCO para añadir a la Carta de los Derechos Humanos. “Los seres más débiles no necesitan tanto la caridad como la justicia”.

Inteligencia global biológica y comportamiento moral-ético basados en la Propia Naturaleza son lo mismo más allá de las palabras con fronteras.

131- OBSERVACIÓN DEL CUERPO

Una vez tomada la postura del Zazen hay un útil ejercicio, la concentración de la atención (energía dirigida) y relajación simultánea, recorriendo en círculo lentamente. Comenzamos por visualizar y sentir la cabeza, nariz, mentón, cuello, pecho, brazos, vientre, sexo, muslos, piernas, pies y ahora damos la vuelta por detrás: nalgas, cintura, espalda, hombros, nuca, cogote. Si se ve conveniente, se puede repetir. Siempre con la postura inmóvil y respirando con el vientre acompasando cada paso a la respiración. A partir de aquí dejar pasar los contenidos de la mente, revisar la postura y la respiración. Vez tras vez, distracción tras

distracción. Muy útil cuando hay agitación, nerviosismo, preocupación, tensión…
Después aprender a dejar caer, soltar mente y cuerpo. Dejarse llevar por la Propia Naturaleza.

132- MEDIOS DE VIDA AJUSTADOS

Ajustados a la Práctica significa **respetuosos con la vida de todos los seres.** Hay profesiones como la de matarife, talador de árboles, cazador, productor de alimentos, ropas u otros, materiales adulterados, alcohol, tabaco, drogas, que afectan negativamente a la salud en el uso del aire, la tierra, el agua… que deben ser evitadas; de igual manera que mantener apegos constantes y duraderos porque gastan las energías inconducente-mente (a la Iluminación).

Se puede decir que alguien tiene que hacer esos trabajos. Ciertamente, pero por qué tú, un Budista.

La Práctica-Realización de la Propia Naturaleza exige coherentemente **cuidar de la Propia Naturaleza, o sea, de toda la Naturaleza** en virtud de la comprensión de que no existe nada separado. Según esto estamos obligados por rigor mental a reflexionar sobre los cuidados que necesita toda naturaleza. Este es un comportamiento moral y ético o ecológico, es decir, solidario, de mutua ayuda, reflexivo, selectivo, exigente…etc., más extenso que el personal o el ciudadano porque cualquier error tiene efectos a grandes distancias.

133- LAS PALABRAS

El lenguaje hablado es un asunto espinoso. ¿Qué criterio utilizan los críticos de cualquier tema? **Un criterio subjetivo** aún habiendo practicado lo que enjuician. Pero para tener éxito, audiencia, lectores, televidentes, admiradores,… sí hay que hacer un tipo de crítica con la que esté de acuerdo la mayoría, ya has caído en la trampa: no haces crítica sino que buscas éxito. Lo subjetivo y personal, no tiene interés porque no es propio, es adquirido la mayoría de las veces sin esfuerzo. Lo más corriente en las críticas que se realizan en conversaciones o en debates, son ideológicas y las "ideologías" salen de las emociones, es decir, de identificaciones con este o con aquel por los motivos más superficiales: porque es guapo, porque ella tiene estilo, dinero, prestigio, poder, sex appeal… y para ganar se recurre a la lucha, a la destrucción del contrario, no dejándole hablar, interrumpiéndole de manera que no pueda pensar, acorralándole con insultos,… pero rara vez razonando. Todo esto es violencia, falta de educación cívica y rigor mental. Haber sustituido el palo y la piedra, el veneno y la pólvora, las radiaciones por esto, en un millón de años, no es progresar demasiado.

La palabra complica tanto, es tanta causa de sufrimiento innecesario, que los Budas aparecen para enseñarnos que "hay un dominio inaccesible a las palabras que es el de la experiencia real íntima únicamente perceptible en la soledad" de la Práctica donde ocurre el descubrimiento visceral de la ausencia de "significación" real de las palabras.

134- FALSAS CONVENCIONES, PARLOTEOS

Esta es otra de las actividades del uso desajustado de la palabra estimulada por la tendencia sistemática de la acción-reacción del Ego. La más pequeña diferencia es motivo suficiente para "enzarzarse" en una discusión, en una lucha por ganar o justificarse. Incluso se buscan motivos para mantener este juego agresivo, resto quizás de la necesaria confrontación ocurrida en tiempos antiguos y más antiguos, los tiempos de los palos y las piedras, la pólvora,…etc.

La paz, la contención, la mansedumbre, el autocontrol,… no se perciben y enseñan como los valores del "dejar pasar", los medios de dominar el carácter **utilizando la inteligencia** cuyo origen habría de ser una clara visión del sentido de la vida, el ahorro de energía y por tanto del estrés y el deterioro orgánico mediante la Práctica de unas Enseñanzas.

El Budista evita estas situaciones dualistas. Si va a competir entra en el juego de la acción-reacción y con ello pierde la libertad y la independencia frente al más agresivo que le obliga a reaccionar, ir a la contra. Con respecto al ganar o perder, la Práctica continuada del **Desapego hacia la codicia y el logro personal, vacía de energía el objetivo.**

El parloteo se señala como **un exceso de opiniones personales** que favorece los falsos debates que refuerzan la gimnasia egótica del protagonismo que tratamos de evitar. Un buen ejemplo negativo le tenemos en los periodistas, comentaristas y los políticos que pueden estar meses discutiendo agresivamente sobre

un asunto de poca importancia sacándole matices mientras no distinguen los asuntos mayores. Esto es ignorancia, frivolidad y servilismo.

Controlar la palabra, consiste en no tener nada que decir porque las trampas egóticas y mundanas han sido vaciadas, respetar el silencio, observar y escuchar, no relacionarse innecesariamente, concretar, ir directo al grano, evitar las asociaciones lujosas, las anécdotas, aprender a usar el teléfono y demás tecnologías con austeridad.

Ahorrar energía propia es ahorrar la del mundo y la naturaleza. Evitar lo superfluo es una manifestación de sabiduría.

135- LOS SENTIMIENTOS

Los afectos y sentimientos, todos lo hemos experimentado, no son fiables, son tornadizos, cambian por el más pequeño motivo.

Las opiniones, las creencias y los puntos de vista, son más resistentes y mezclados con los sentimientos, traslucen los intereses del sujeto y a cuya mezcla llamamos deseos, proyectos e ilusiones.

Pero la base de ambos, está en las emociones básicas, claves de la supervivencia y origen o inspiración para el cerebro que es el aparato que las vehicula dándolas la forma condicionada posible y de mayor éxito o ganancia, seleccionando la abundantísima información recogida en el almacén de la memoria. Al final del libro haré un esquemático resumen de **las neurohormonas, quí-**

mica de las emociones y origen de la expresión o las formas de manifestación de afectos, sentimientos, intereses, deseos,… etc., que con las formas y experiencia, constituyen la plástica y la dinámica del Ego.

En la Práctica del Zen es muy importante reconocer lo dicho como facilitación para comprender la Dodécuple Cadena del Condicionamiento Dependiente (Apéndice). A partir de aquí valoramos adecuadamente cualquier contacto con el ambiente y muy especialmente los lenguajes. **Para el sujeto inmaduro toda la información es condicionante.** Pensemos en las películas, televisiones, internet,…etc. que coordinados con las conversaciones y comentarios nos "educan" más bien en la destructividad, por lo que en el Zen distinguimos entre lo Conducente al Despertar y lo Inconducente porque refuerza el Ego.

En el Budismo Zen experimentamos la falta de significado, el vacío de todas las cosas, lo cual nos permite manejarlos con menos riesgo de sufrimiento.

Cuando una persona defrauda las ilusiones que tenemos puestas en ella (un modelo manejable para nuestro gusto y uso), nos resentimos, enfadamos, desilusionamos y cortamos con ella: "¡no esperaba yo esto de ti!" y el amigo se convierte en enemigo.

Saber ver en mayor profundidad quiere decir no fiarse de estas reacciones egocéntricas e ir a las bases orgánicas hasta que la confusión se convierta en claridad. Para ello es indispensable no interrumpir la continuidad de la Práctica del Desapego

y el poder de la Consciencia Profunda emergerá con seguridad a su tiempo.

136- CÓMO CONTROLARSE

¿Usted qué prefiere: continuar consumiendo cosas que no necesita, aspirar a tener y tener, enfermar con sus prisas del estrés, padecer de las adicciones que acompañan a esta clase de vida favoreciendo la contaminación y el cambio climático o bien **ocuparse de su salud, facilitar la vida a la gente del tercer y cuarto mundos, frenar la desaparición de árboles, animales y humanos**? Esto sí lo podemos hacer si hemos comprendido la causa de los males del mundo, la ambición, la guerra, la lucha por la energía convencional…, el dinero autodestructivo. **Podemos despertar a la curación de esos males sociales**, económicos y personales en nuestro entorno próximo.

El despertar individual de la propia consciencia, que es natural y presente en todos los seres humanos, funciona igual: **evitar los males y fomentar los bienes es ejercitarse en el control.**

Apréndelo si no lo sabes, por favor.

137- LA BANALIZACIÓN

El mercado, usando las ideas con objetivo de ganancia, convierte todo en cosas. El lenguaje, **la mente humana convierte todo en cosas vendibles**. Los más repugnantes acontecimientos, sucesos, noticias, descubrimientos, costumbres, dichos,… un público abundante, con ganas de acumularlas en su cerebro y en

su casa como si fueran museos de inutilidades, que llama “recuerdos” **está dispuesto** siempre **a adquirir**. Insensible a múltiples necesidades humanas y animales, sacrifica todo menos sus deseos. El cerebro de estos seres superficiales banaliza y acumula información siguiendo una costumbre genética de cuando de aprender dependía una vida más segura y larga. La cantidad de inutilidades actuales contribuye a confundir a un cerebro trivializado. Esta frivolidad, hace caricatura productiva de la desgracia.

Los adultos en edad, no han inventado tantas cosas como parece: si nos fijamos bien, se entretienen y “matan el tiempo” con juegos de la infancia aunque ampliados y caros que a esas edades resultan inverosímiles. Los concursos y acertijos se multiplican en las televisiones y los videojuegos, más si son interactivos, multiplican la fuerza de la pedagogía y el culto a la violencia sembrado por periódicos, revistas y películas. Parece muy difícil compensar los resultados con sistemas éticos contradictorios de reeducación de otras épocas desprovistos de atractivo.

138- SINCERIDAD

Equivale a disponibilidad sin límites en ese momento de la Práctica en el que no hay distinción entre el sujeto que observa al objeto y el objeto que observa al sujeto, sino que hay fusión, “no dos”. Es, **cuando el personaje, el Ego, ha desaparecido y hay armonía.**

También es útil el símil de “mente transparente” o sin obstáculos, que es la condición normal de la mente.

139- IDEOLOGÍAS

En cada agrupación humana yace una ideología, es decir, un orden de valores, una jerarquía, unos medios y unos objetivos. Las versiones más conocidas, identificadas y poderosas son las económicas, las religiosas, las políticas, las de gremios, las de profesiones… Por lo común la primera condiciona a todas las demás.

Las culturas también tienen ideología según sean comunitarias o jerarquizadas, así como las costumbres, condicionan sin advertencia por parte de los sujetos. A partir de aquí son el factor inteligencia, intuición, rigor mental, sentido ético, del deber o del honor, los factores que pueden, aunque no sin esfuerzo, modificar los resultados.

Hay una correspondencia de afinidades entre economía, política, religión o ausencia de ella, cultura y comportamiento. Ciertas creencias solo pueden ser sostenidas por mentes vulgares, comunes, masificadas, escasamente inteligentes (sin factor global), ambiciosas, egocéntricas, excluyentes… o bien opuestas, por extremar el ejemplo. Para aumentar su poder agrupan entre sí las modalidades en las que presentan en la sociedad **unas maneras de vivir para todos** porque tales modalidades ya nombradas se refuerzan al utilizar medios distintos de control, comunicación, financiación, premios y castigos (leyes) usos y costumbres profesionales, estatus…

La mente despierta suele haber descubierto las funciones de las asociaciones y organizaciones mundanas que condicionan la mente. El mensaje es orientarse hacia el bienestar de todos los seres vivos o solo de unos pocos privilegiados. Un economista americano sostenía intuitivamente que doscientas familias poderosas dirigían el mundo desde miles de años atrás.

140- PROLONGACIONES DEL EGO

Hay un mensaje que millones y millones de personas de todo el mundo reciben por parte de los especialistas de la "comunicación" a través de técnicas cada vez más potentes y sofisticadas. Ellos llegan con sus tentáculos larguísimos ofreciendo **caramelos, con papeles de diversos colores pero idéntico sabor.**

Se trata de conversaciones, charlas, conferencias, películas, libros, periódicos, televisiones, videojuegos, internet, satélites… que continúan creciendo en el negocio del mercado de "caiga quien caiga", sean vegetales, animales, humanos, el mar, la tierra o el aire. Imágenes y palabras.

Son un buen ejemplo de la fortaleza con que se expande la falsedad de la economía liberal, la libre empresa, las engañosas leyes de la oferta y la demanda de aparente interdependencia del capital. Pero sabemos y lo comprobamos todos los días, en todos los productos y países, que **es la oferta (los precios) la que condiciona la demanda.** El comprador es un consumidor cuando le sobra dinero, y se deja "educar" y "condicionar" previamente, de manera que se convierte en **un adicto-servidor de sus pro-**

pios deseos e ilusiones que atienden necesidades superfluas que enriquecen al comerciante irresponsable. Dos mentes-robots que se ayudan en falso.

141- CIUDADANÍA

En el Budismo sostenemos, y a la vista está, que ningún ser existe por sí mismo, sino que todos somos interdependientes y servidores mutuos. Esto implica, un código inteligente de comportamiento basado en el mutuo respeto y mutuo cuidado sea en la casa, el pueblo, la cuidad o el campo, en el mar o en el aire.

El Budismo lo presenta referido a la totalidad de los seres ya se trate de vegetales, animales u hombres. Esto es ecología: **el mundo entero es mi casa, nuestra casa.** Reducir esta visión es empobrecerla y perjudicar al conjunto como estamos viendo. Una educación que no excluya ninguno de estos factores es un signo de evolución hasta ahora increíblemente retrasada por las ideologías de los poderes egocéntricos que pretenden mantenerse restando fuerza a esta expansión de un nuevo Renacimiento por el que los humanos retoman sus capacidades de independencia de las supersticiones retrógradas que no ven en la expansión global de las economías motivos para criticarlas. ¡Sorprendente! ¡Sospechoso!

142- VIDA INTERIOR

Esta es una expresión que todavía creo que se entiende. Por fuera guapos o feos y por dentro con o sin “vida interior”. Así es que corresponde a lo íntimo y secreto, lo privado, lo más propio

de uno mismo que apenas hay ocasión de comunicar por pudor o porque no parece interesar. Sin embargo sé que aunque no esté tan de moda como otras cosas más vulgares, hay una proporción de gente que anda buscando técnicas de experimentación interior.

La vida interior ya no tiene sólo el matiz religioso que tuvo durante siglos y siglos y el ambiente mágico y prejuiciado, el temor a los castigos... etc. La gente ya no cree en esas cosas que la ciencia ha destapado y el sentido común o las ganas de experimentar lo nuevo van olvidando. Y sin embargo la capacidad de autodestrucción está creciendo, de la mano de los deseos insaciables, de las pasiones del poseer, sentir, manipular, ordenar, aceptando sin criterio las invitaciones de las películas, las televisiones... las técnicas de la imagen que son tan convincentes para nuestro cerebro sugestionable desprovisto de defensas, puestos de revisión, autocrítica...

Estamos en una mera infancia cultural en cuanto a valores, virtudes, capacidades espirituales de orientación, madurez, esfuerzo por mejorar y perfeccionarse. Estamos en la práctica de los valores del consumo, las adicciones, la satisfacción que da hacer lo que nos venga en gana y tan intoxicados que a eso lo llamamos libertad.

143- DIGNIDAD, AMOR PROPIO, ORGULLO

En la cultura del Ego estas son cualidades equivalentes porque se refieren a la propia imagen, a la acción y a la reacción, a la satisfacción de ser como se es, practicando, ignorantemente, un

comportamiento egocéntrico que corresponde a la tradición o la moda pero siempre siguiendo un modelo que hoy podemos ver como dependiente, rígido, incapaz de penetrar en las propias carencias, necesitado de aceptación por parte de los semejantes y buscando ganancias: “cargos de dignidad”, “personalidades”... Hay un matiz complementario que es el del **engreimiento** ya nombrado, como satisfacción de uno mismo nacido seguramente de la **autoafirmación** (yo soy así, yo soy como soy, yo soy como me da la gana...) que expresa un radical desconocimiento de que lo se que está diciendo es que “soy una fotocopia”. Por esto lo llamamos ignorancia.

Solo el **“amor propio”** señala una dirección identificadora con el Egocentrismo, **el amor hacia uno mismo**, más bien, el enamoramiento, una pasión narcisista, mecánica y refleja que nos lleva a comportamientos soberbios que se decía antes, autocomplacientes ahora, según los cuales, es un ejemplo, tratamos con los demás como presuponiendo que saben de todo, mucho menos que nosotros. Aunque la humildad sería la virtud correspondiente a ese defecto, también podría tratarse de una actitud falsa y teatral aún creyéndola acertada porque la virtud auténtica es espontánea y solo posible tras la percepción de no ser un alguien, es decir, de ser un no-ser, es decir, nada, muy fácil de realizar desde la Práctica Zen.

El Maestro Sosan y el maestro Tozan

144- AYUDA, CONOCIMIENTOS, INTUICIÓN

Es muy difícil caer en la cuenta de que necesitamos ayuda. Lo vemos más claro en los demás porque sus problemas y su manera de vivirlos es diferente. Cuando es semejante, también es difícil. Seguramente se trata de no disponer de un esquema comparativo. Qué es estar bien? Cómo se consigue? Todo el mundo sufre, no? Pero cuando te cansas de sufrir, espontáneamente **deseas salir del sufrimiento**; especialmente cuando se repiten las causas.

Otra dificultad está en **reconocerlo y aceptarlo**. Necesito ayuda! Otra más, a quién recurro? Otra más, cómo se hace esto de pedir ayuda?

Efectivamente los sufrimientos forman parte de la existencia pero la mayor parte de ellos son innecesarios porque se trata de deseos e ilusiones, porque deseamos que el mundo, la vida, la gente se adapte a lo que queremos.

Todas estas causas hablan de un estado infantil de pataleo. Caprichos, educación desordenada, ausencia de hábitos disciplinados, ambición, imaginación, falsa necesidad de emociones excitantes..., el hecho es que **no nos enfrentamos con la necesidad de evolucionar**, atendernos, cambiar, hacernos adultos por nosotros mismos aunque alrededor no se vean modelos de madurez que copiar.

Cada paso descrito es un paso en la profundización de la consciencia pensante, del conocimiento. Sin embargo, desde hace

miles de años la gente no ha necesitado más que unos pocos conocimientos básicos y confianza en su Naturaleza que es la que tiene, después de tantos millones de años de pruebas, las claves del equilibrio, el bienestar sin motivo y con él. La intuición es una forma de conocimiento más profundo que la información pero la hemos oxidado ocupándonos de otras cosas.

Se puede aprender guiándose por la intuición y un maestro al que le ha ocurrido lo mismo. Haz Sampai, echa la cabeza al suelo y abre las manos junto a las orejas para recoger la Enseñanza.

145- LO HECHO VALE NADA?

Según la teoría empíricamente comprobada del Egocentrismo y la realidad ilusoria que crea, algunos ignorantes de ella preguntan ¿Es que todo lo hecho por la especie humana no vale nada?

Los Budas aparecen precisamente para ayudar al Hombre en este trance del agigantamiento egoísta y orgulloso de la constructividad creacionista aún a costa de las mayorías indefensas. Si se refieren a la filosofía, las artes, la ciencia, las religiones, las carreteras, las ciudades..., no han comprendido al menos dos cosas. Una, que **sólo manifiestan el desarrollo del Ego y sus objetivos**. Otra, que basta ver cómo **vamos reduciendo el mundo a un estercolero** de sobras, de cadáveres, de tóxicos, de guerras y desapariciones de vegetales, animales y hombres en un suicidio colectivo.

Darle la espalda, utilizar sin medida a la naturaleza que nos constituye, da muestras de una miopía excluyente, un infantilismo patológico, una moralidad selectiva, una inteligencia sin visión global, lo que significa escasez (ver mis libros 15 y 16), una autoagresión.

El enorme autoengaño ilustra sobre el escaso desarrollo de la **intuición y la naturaleza** así como de un complejo de superioridad sobre todos los seres semejante al sostenido hasta hace poco tiempo por el que, en un alarde de supersticiones religiosas, se creía a la Tierra el centro del Universo nada menos y manifestar lo contrario era peligroso. Antropocentrismo y geocentrismo, dos elaboraciones paranoicas de mentes infantiles. El Hombre y la Tierra como centros de todo.

146- LA TIERRA Y LA VIDA

Nos vamos acercando a un problema de supervivencia conocido por pocos que no es el del cambio climático a largo plazo sino los efectos presentes de los gases tóxicos, los metales pesados, el envenenamiento del aire, la destrucción de los bosques, la desaparición de especies cada año... etc. (ver mis libros 13 y 14 de esta colección). Se trata de algo más sutil, difícil de ver y no porque los “privilegiados” ignorantemente se defiendan diciendo eso de “los científicos exageran” (creerán los privilegiados que son inmunes?).

Me refiero a **la superpoblación** no porque no exista superficie de cultivo en la Tierra, cosa calculada, sino por las costumbres alimenticias a base de carne que se lleva una gran parte de la tierra en el cultivo de forraje para el ganado sin contar con el biodiésel. Tampoco por los transgénicos que pueden marear al mundo vegetal. Se trata de la superpoblación resultado del acelerado “progreso” de países como China con 1.200 millones e India con 1.000. Su desarrollismo enloquecido pero comprensible (quieren experimentar el progreso que otros venimos disfrutando), exige mano de obra para construir sus países y pagos a la seguridad social para sostener a la enorme cantidad de jubilados que con los adelantos médicos, elevan sus años de supervivencia.

Se detendrá esta catástrofe de **casi mil millones cada año** solo con palabras y acuerdos que se cumplan? O resultará más fácil eliminar población, conquistar países o continentes donde los expansionistas conocidos continúen su programa?

Será la austeridad el cambio que propicie la supervivencia?
Qué nos sugiere la Historia?

147- RELACIONES DE PAREJA

Todo contacto proporciona conocimientos sobre uno mismo y el otro, aprendizaje a base de repeticiones con una misma pareja o parejas diferentes.

La especialización por repetición con la misma pareja equivale a una adaptación a un modelo convencional de escaso recorrido y rápido agotamiento con detención de la energía en lo institucional.
La adicción al placer sexual, sobre todo cuando no hay otras fuentes de placer, disminuye la intensidad de los estímulos teniendo que recurrir, con frecuencia, a la introducción de novedades en los estímulos, sean visuales, auditivos, táctiles (juguetes), imaginativos o extremando los riesgos de conflictos con terceras personas que complican la existencia.

Una buena orientación consiste en compartir lo conocido e investigar recorriendo los sentidos, las sensibilidades, más allá de los prejuicios limitadores y convertir el contacto en un juego.

Guiarse por el me-gusta-no-me-gusta es demasiado convencional.

La fuerza inmensa de la naturaleza no nos diferencia de los animales, que son capaces de cualquier cosa cuando llega, eso sí, la época de la necesidad estacional de fusión. Los humanos nos

necesitamos pero corrientemente sólo nos usamos. No entendemos qué es necesidad. Nos necesitamos para continuar el camino del encuentro con nosotros mismos como cosmos. Es una cooperación complementaria, una ayuda mutua cuando se dan las condiciones oportunas. Es cuando adquiere sentido la lealtad, la fidelidad entendida como no dar pasos atrás por solo el placer porque es como robar al otro el ritmo conjunto de la acumulación de neurohormonas cíclicas, específicas, peculiares de esa pareja. (No hablo de hijos). Ciertamente la técnica del hacer, descubre algo, y cuando la técnica se acaba, es cuando se descubre todo. Es decir, cuando desaparece el miedo a la pérdida, hay libertad creadora, saboreo profundo.

Cuando las diferencias, opinión, carácter, humor, se convierten en conflicto, no hay madurez porque las luchas por el dominio provocan las rupturas. Sin embargo, cuando las diferencias ya no son capaces de romper el ilusorio tejido al que se llamaba amor y ya hemos aprendido a esperar la ola propicia sin inquietarnos, estamos en el auténtico camino de la comunicación entre seres vivos.

Somos animales defectuosos con excesiva costumbre parlante y un perfeccionismo que busca clones. Ir más allá de lo personal y romper los límites es saborear al otro como a uno mismo en la unidad sensorial y emocional del cosmos.

148- DECADENCIA

Se observan abundantes signos de involución, envejecimiento, estancamiento cuando no de retroceso, tanto en lo individual

donde se “libran” algunos casos, como en lo colectivo. Individuos y sociedades se copian unos a otros utilizando el modelo máximo conocido por todos. Costumbres injertadas, valores contradictorios, moral vomitiva, recursos románticos, es decir, del pasado..., clichés, lavados de cara y otros maquillajes, argumentos emocionales egóticos-convencionales y ambiciones económicas que nunca han cambiado.

Las novedades más identificables vienen por el campo científico-técnico y sus derivados para el consumo.
El Humanismo progresivo desde hace 400 años, hijo del Renacimiento, no vuelve a nacer gracias a las dos guerras mundiales del siglo veinte y a un “progreso” que se hizo indispensable para ganarlas.

149- LA FUERZA DE LA INERCIA

Las tradiciones, las costumbres, el miedo al cambio, la repetición de las fórmulas son la inercia de la que algunos “sabios” sobresalientes están de acuerdo en señalar como el mayor peso muerto y el mayor condicionador del mundo. Así como ciertos problemas los soluciona el mercado (por ejemplo, el descubrimiento de nuevas fuentes de energía renovable se debe a que el petróleo se acaba o ciertas reservas y áreas protegidas por fin se mantienen porque dan dinero turístico...) la inercia admite cambiar las apariencias (que no es cambiar) introduciendo algunos factores oportunistas, ilusionistas o de prestidigitación como la mal llamada globalización económica que en la práctica encuentra, cambiando de lugar, mano de obra y una posibilidad de comprar países.

La inercia generaliza por los medios audiovisuales, el divino paraíso de los deseos de consumo y la siembra soterrada de los antivalores-negocio sonrientes de la prostitución, las drogas, las armas, la falta de respeto a la intimidad, la afición por la violencia y el escándalo, la inversión de los “intereses” en el fútbol, los toros, los viajes, los coches, la ropa, la tecnología, la caza... estimuladores del consumo indiscriminado de lo superfluo y la adicción a las emociones enajenantes y destructivas.

150- LA DISCIPLINA

Se trata de un asunto poco atractivo porque huele a imposición. El ignorante lo quiere todo fácil, el que se ha esforzado mucho

por algo, lo acepta mejor. La mayoría la asocian a la disciplina militar y eso les infunde temor. Es un prejuicio.

Disciplinarse en algo, en cualquier tema en el que se busque profundizar:

Es atenderlo como lo más importante de la vida.
A todas horas.
En todos los sentidos y con todos ellos y demás facultades.
Atentos a los detalles a observar.
Concentrados en la acción.
Manteniéndolo en el tiempo por encima de gustos y aficiones.
Más allá del cansancio inmediato.
Más allá de las expectativas, creencias, objetivos del comienzo.
Abandonando los cálculo y las escalas, categorías y juicios.
Siguiendo las instrucciones en el orden, ritmo y fuerza que se dicen.
Sin opinar alabando ni criticando, se entienda o no se entienda.
Esto es entregarse al Dharma, al Cambio.

Estamos persiguiendo al animal desconocido de la mano del maestro. No debe extrañarnos nada.

151- LAS SECTAS

El Budismo Zen es una antigua Enseñanza desde hace 2.500 años contrastada en gran cantidad de países, razas o culturas. Es la primera que suprimió las castas en una India donde continúan vigentes y la primera en incluir a las mujeres en sus grupos así como prescindir de los dioses, fuerzas sobrenaturales, idolatría,

hacer sacrificios animales... etc. Buda fue un revolucionario porque introdujo la racionalidad científica de las comprobaciones o verificaciones de cuanto se afirma en la doctrina, así como las exageraciones y extremos ascéticos.

En el Budismo Zen, no se establece ningún tipo de control ni tampoco compromisos verbales o escritos a los que se esté obligado. Como la Práctica es voluntaria, puede abandonarse en cualquier momento. No hay intervenciones de tipo personal en la manera de vivir de sus practicantes, sobre sus bienes o derechos.

Sus Escuelas, Dojos, Templos son abiertos y pretenden ayudar a madurar, respetar las leyes, evitar los sufrimientos innecesarios, frenar la ambición, ser solidarios con todas las formas de vida...

152- PROCESO MENTAL

En las conversaciones corrientes ciertos individuos tienen la costumbre de utilizar “pienso que, siento que, tengo la impresión, creo que, tengo la sensación de que... opino que”. Lo recordamos, no? Cuál de ellas está acertada? Ninguna, porque las palabras son aproximaciones acordadas, automáticamente aprendidas, que corresponden a una cultura local. Desde otro punto de vista, todas son en parte, acertadas hasta el punto de que el resultado “final” del proceso mental es una elaboración de todo lo que procede de la experiencia del sujeto sin diferenciar lo que vino de fuera o de dentro. Todo es información y el cerebro lo procesa mezclándolo todo: realidad falsa, verdadera o sensorial, sentimientos, emociones, acciones, pensamiento... im-

presiones. Como no interesa gran cosa la exactitud al cerebro, nos basta con entendernos, pero un escritor, un contrato, un acuerdo internacional... tienen que ajustarse mucho al sentido más comprensible de las palabras.

Desde el punto de vista Zen, lo más interesante es la precisión perceptiva realizada intuitivamente, cosa difícil incluso después de muchos años de Práctica en lo real-real, es decir, con una mente adiestrada en la percepción directa de la Talidad (las cosas tal y como son, Budeidad, Vacío).

No hay un solo término que corresponda a lo real-real que sea definible como verdadero: “el espíritu, no se deja atrapar”. Por eso la experiencia de lo real, la hace el sujeto en su soledad. No es transferible por las palabras solas. Al mismo tiempo, ha de percibirse como un tipo de coherencia que convence al sujeto, un tipo de sabiduría que inspira al sujeto (Hannia o Pragña inseparable de la meditación).

153- SINTONÍA NATURAL

Adiestrarse en el reconocimiento de nuestros propios defectos, de nuestros límites y conocer las causas es lo mejor que podemos hacer (seguir el Camino de Buda). Esto nos hace comprensivos y tolerantes, la identidad de nuestras Naturalezas es la sintonía que se manifiesta en las relaciones auténticas.

¿Qué ha sido del Hombre Nuevo que el griego Diógenes buscaba con su lámpara?

Después de tantos renacimientos y revoluciones, del “ocaso de los dioses”, “el ocaso de las civilizaciones”, las luchas entre humanos, las luchas de clases, las conquistas, las colonias, los esclavos… **¿Dónde hay un Hombre?**

Los chimpancés, como los perros que tratamos con más frecuencia, y **otros muchos animales, tienen una inmensa capacidad de perdón que no tenemos nosotros** que nos resentimos fácilmente. Por eso ellos, los tolerantes, hombres o animales, son terapéuticos y su trato cura y ablanda la inflexibilidad.

154- EL MAESTRO III

Maestro del Camino de Buda puede ser un monje-Bodhisattva o un civil, persona de edad sobre todo, ambos practicantes de larga duración.

En el Zen, hay variedad de grados y circunstancias. Un Dojo no es como un Templo y este no equivale a un Monasterio, tomando los tres como ubicaciones de la Enseñanza. Es tanto como hablar de grados en el Despertar y la maestría en el uso de los Hábiles Medios (Upaya. Hoben en japonés).

Hay veces que basta con cinco años de estudio-Práctica con un maestro. Otras veces cuando el maestro te da permiso, otras cuando tu viejo maestro se ve sobrepasado; “el discípulo se ha subido en sus hombros”. Otras desde que tu maestro muere.

Es corriente que el maestro te regale cosas propias, objetos de su uso, caligrafías, cuenco, kesa. En otras ocasiones, nada. Lo que

hay entre un maestro y su discípulo es siempre especial y diferente, nadie lo sabe.

En los últimos tiempos, supongo que siempre ha sido así, el Sello de la Transmisión se ha devaluado porque ha habido prisa en copar ciertas situaciones. Se dice que en Japón, los maestros propietarios de Templos se lo dan a sus hijos por pasar la tradición (y la propiedad) sin madurez. Somos humanos.

“Si uno sabe una hora, que enseñe una hora”, se dice pero siempre se enseña mucho más debido al potencial del Dharma, explicándole y practicándole a la vez. Además, dijo el maestro, “sabes más de lo que piensas y piensas más de lo que sabes”.

“Los maestros convirtieron el Camino del Zen en tan escarpada y tormentosa Vía como pudieron, de modo que solo los tenaces pudieran escalarlo hasta la cima”.

El maestro es el perfecto líder porque todos conocen las reglas y no se admiten opiniones. La Shanga no es una democracia sino una Escuela de párvulos. El maestro solo puede trabajar con mentes calmadas, imparciales, impersonales. Es como reeducar perros porque hay que basarse en la naturaleza.

155- IMPORTANTE

Lo importante, lo que más importa, es no hacer categorías ni comparaciones, o hacerlas porque ambas están vacías de significado aunque colaboran a la confusión. Lo mejor es **siempre el**

presente. Otra cosa, sería dar lugar a los apegos. Nada de esto tiene sentido así que hay que evitarlo, no es conducente.

156- PELIGRO CONCEPTUAL

Hay un tiempo de confusión en el que el Practicante sigue utilizando los significados y valores del Ego para explicarse a sí mismo y a otros sus nuevas percepciones. Es como cuando estudias un idioma que tienes que traducirlo todo al tuyo y del tuyo al otro hasta que ocurre espontánea y automáticamente, como una nueva piel.

El diccionario de la Lengua (¡qué bien expresado!), está hecho y es utilizado egocéntricamente, es fijo y por tanto **no aparecen las emociones** y sentimientos de cada momento, sobre todo cuando en gran proporción son intuitivas, ni con forma ni sin ella.

157- NECESIDAD Y DESEO

Lo que es necesario, no puede elegirse. El tema de la elección, libertad…etc. pertenece a la cultura del Ego que siempre va de ganador aún cuando parece altruista.

Distinguir entre necesidad y deseo conduce a comprender experimentalmente, experiencialmente, que **de la necesidad no se puede escapar pero del deseo, sí**.

Atender a las necesidades es atender a la Propia Naturaleza. No tiene sentido preguntarse para qué, porque las necesidades atienden a la vida y los deseos, al Ego.

Sigue investigando esto.

158- ADICCIONES

Todo el tiempo histórico ha habido adicciones y ataduras a las costumbres placenteras (hormonas del placer) pero cada época aporta nuevas ocasiones hasta hacerlas casi interminables pero lo grave es que también se generalizan tanto que se hacen imperceptibles, invisibles, por ellas se escapa la energía y debido a ellas nuestra mente se rellena y rebosa con estrés y olor a cadáver, haciéndose **necesario** Despertar.

Las compras
Las comidas
Los vestidos de marca
El móvil
Internet
El juego
El alcohol y otras drogas
El tabaco
El coche, moto y otros
Los viajes
El coleccionismo
La música
El sexo
La belleza
Criticar
Ambicionar
Las mascotas
Las dietas
Los alimentos ecológicos.
El riesgo
……..

Es distinto hablar de una costumbre saludable que de una dependencia, angustia de privación, mono.

Es distinto un juego que una “manía”.

La adicción es un apegamiento dependiente excesivo (tiempo, dinero, emociones desmedidas…) repetitivo, difícil de percibir o aceptar y de cortar que compromete las relaciones (laborales, afectivas…) y desplaza a las necesidades.

159- EL SENTIDO DE LA VIDA Y LA NADA

Según el Ego, el sentido de la vida varía según las circunstancias condicionándose por ellas. Se trata de objetivos materialistas o idealistas, filosóficos, religiosos, políticos, financieros y de ambición de mando, de poder, de sexo, **hacer el Bien o hacer el Mal, son egocéntricos, kármicos**, que se agitan por docenas en el cerebro buscando la emoción del logro, “el cumplimiento de los sueños” de los que habla tanto nuestra cultura.

En el Budismo Zen, el sentido de la vida, es un sinsentido desde el punto de vista personal puesto que el Despertar, la Realización, la Iluminación, corresponden a la Propia Naturaleza, es decir, se trata de vivir sin más, sin buscar ni atribuir ni sobreponer significados. La vida no necesita nada de eso. **Es por sí misma** como nos indica constantemente. “No tiene plan alguno y sin embargo nada queda sin ser hecho”, que es el “no-hacer”. El Bodhisattva podría decir, en clave del Mahayana, “no pretendo nada sino servir al que busca cruzar la corriente”.

Al-ser-así-las-cosas, el Ego no tiene nada que buscar sino entregarse al Zen. Todo apego es superfluo. La necesidad no es ape-

go, es el alimento de la Propia Naturaleza. Todo apego confunde la percepción, los deseos e ilusiones perturban la Naturaleza Propia.

Esto es Sunyata, la Nada vista desde el Ego, el Vacío (de Ego), la Talidad de Todo lo vivo, la Budeidad, el Dharma, no algo negativo. (Leer el Hannya Shingyo o Sutra de la Gran Sabiduría). No la ausencia de todo sino la presencia de todo.

160- NUEVO LENGUAJE

El lenguaje convencional tiene distintos significados según el grado de profundidad de consciencia alcanzado de manera que con él maestros y discípulos, expresan su experiencia en el Camino de la Realización.

Es frecuente oír a un maestro decir al discípulo: “hazme una frase”, especialmente cuando no se conocen por convivir. En este caso **el maestro “lee” en la mente del discípulo**. No se trata de magia ni adivinación sino del uso de un criptolenguaje.

“Abandonar el hogar” fue un proyecto temido por muchos aspirantes hasta que su maestro les explicaba (pocas veces) más bien les ayudaba a comprender, que **no se trataba de un acto vulgar**, sino de seguir el Camino de Buda que “no mora en parte alguna”.

El maestro puede expresarse de otras maneras no verbales que estimulan la intuición más que el razonamiento según lo que conviene, o la precisión, o la concentración ligada a la acción.

He visto monjes andando muy lentamente o comiendo muy lentamente, como si hablasen con las piedras, concentrando todas sus capacidades sensoriales en la acción en la comunicación con el suelo, la tierra, el Cosmos. El tono de voz, las órdenes y recados, los movimientos del cuerpo, la observación más pequeña, están mandando información al aprendiz que debería ir haciendo el esfuerzo por comprender, “no lo que su maestro dice sino lo que quiere decir” apuntando al Gran Asunto.

161- LOS DOS KARMAS

Hay un Karma del “mal”, de las malas acciones y sentimientos y hay otro del “bien”. Según ellos, somos o podemos ser enormemente crueles o bondadosos. Siempre hubo, hay y habrá mujeres y hombres capaces de la más alta nobleza y en todos los campos habrá su pago, su logro, su autosatisfacción. Ambas modalidades de este dualismo, son igualmente ignorantes. No es igual de meritorio un campo que otro, no digo eso. Digo que en el nivel del Zen, ambos son ignorantes de un nivel más profundo de la consciencia. Los méritos son buena base para el Despertar. La gente que hace méritos no ha tenido aún la fortuna de topar con un Bodhisattva. Sus movimientos son los del perdido en el desierto, en círculos concéntricos porque tiene “una pierna” más corta que otra.

162- PREGUNTAS TONTAS

¿A qué novio quiso más?
¿Qué película es su favorita?
¿Cuándo pasó el mayor miedo?

……..

Quiere decir **preguntas intrascendentes para llenar** espacio papel o espacio visual o espacio acústico. Sólo palabras sin el más mínimo sentido útil.

Las acciones tocan lo real pero son abstracciones disecadas si no van unidas a la emoción, el pensamiento, la sensación. Son proyecciones como sombras en la pared, falsas.

El Zen trata de lograr que unifiquemos todo esto con el objeto, de unificarlo Todo.

163- SUPERSTICIONES

Tenemos muchísimas sobre la mala y la buena suerte, sobre el éxito, el dinero, el amor, el miedo, las enfermedades. Parece mentira estar ya en el siglo veintiuno.

En una región rusa, antes de viajar se sientan un momento en la puerta para pedir a los espíritus que les ayuden.

En otra parte de África, una tribu rompe los dientes incisivos a las jóvenes mujeres para que tengan un buen parto.

En Japón, se cree que los espíritus de los muertos viven en el mar y con las celebraciones Obon vuelven con sus familiares que encienden pequeños fuegos para guiarles. Las ofrendas de comida que hacen en el altar de sus casas (Butsudan, con el Buda incluido) son diarias.

Cada país y región tiene sus supersticiones a las que están muy apegados. **Las tradiciones son difíciles de desarraigar** sobre todo por la fuerza. Suelen caerse solas cuando es el momento como las muletas. Mientras, ocupan el lugar de la buena información y el conocimiento dando un tipo de seguridad (falsa) y consuelo mágico. Parece mentira que estemos en el siglo veintiuno o mejor dicho en el año cuarenta y sietemil doscientostres, mes de corrientes y día siguiente.

164- FELICIDAD APRENDIDA

Una encuesta ciudadana reciente indica, que tanto hombres como mujeres, preguntados si podrían ser felices el resto de sus vidas, con una sola persona, el noventa por ciento respondió que sí.

Sin embargo son bien conocidos los cambios de pareja, las aventuras e infidelidades durante toda la vida. Al parecer la pareja es una de esas fórmulas mágicas para la supervivencia a la que “no le acompañan los problemas”. El cerebro superviviente nos convence de ello mientras al mismo tiempo se sabe que uno de cada tres hijos no es del padre oficial y las separaciones tanto como los divorcios, no paran de crecer.

La gente común, **hace lo que siente** y así lo defiende, **más que lo que piensa,** prefiriendo una mentira agradable a una verdad desagradable. Muchas personas expresan directamente a sus familiares preferir no querer saber, no ser informados, en el caso de padecer una enfermedad grave como cáncer.

165- VOLVER LA MENTE AL CAMINO

A esta acción recuperadora, la llamamos Eshin. Estamos acostumbrados a las distracciones, a saltar de idea en idea, de ocurrencia en ocurrencia, de asociación en asociación, imaginando toda clase de deseos futuros de conjuro del mal y promoción de lo agradable. Hasta se hacen ofrendas en diversas religiones o se paga a los "adivinos" de todas clases.

¿**Qué enfermedad es ésta** que ataca a la mente pensante incluida gente racional y hasta de formación científica para no utilizarla con rigor en su propia existencia y por el contrario **ser conducidos por prejuicios**, supersticiones y creencias propias de tiempos lejanos que son un serio obstáculo para la maduración individual?

La Práctica del Zen, la meditación Zazen, facilita la identificación de estos mecanismos y su eliminación parasitaria por medio del **aprendizaje del control, de cortar** con esa mente automática a veces agotadora.

166- TODO ES ENERGÍA

Los científicos nos dicen que todo es energía, carbono, luz. Con forma o sin forma, todo es energía; masa y energía son manifestaciones de lo mismo.

El miedo, el enfado, el sufrimiento, la sugestión, la lucha, la pasividad,… el aire, el agua, la comida… **Todos los seres…**

liberan, utilizan, gastan, movilizan, gran cantidad de energía y la recuperan si saben vivir.

Un chamán, un brujo, un hipnotizador, un doctor… son gentes adiestradas en el uso de modalidades diversas de energía para modalidades diversas de personas. Sin saber cómo funciona, funciona. En unos casos sí y en otros, no. Hay curadores sinceros y los hay falsos. La energía se puede manejar de muchas formas.

Un ejemplo fácil: en occidente y en oriente se movilizaba la energía en tiempos de guerra de manera aparentemente opuesta. En occidente ahorrándola y oriente gastándola haciendo violenta gimnasia "si abres un hueco, tiende a llenarse naturalmente, de nuevo". **El lleno potencia al vacío, el vacío potencia al lleno.** Cuando uno se actualiza, otro se potencializa. No se trata de dos términos solo. Sería dualismo.

Hay un equilibrio y un desequilibrio necesario llamado coherencia entre las fuerzas, las formas, las funciones… el movimiento y la quietud.

En el Zazen, la quietud es importante, sin embargo el movimiento es constante. Estabilidad flexible y viva. No hay contradicción.

167- EL KUNFÚ DE SHAOLIN

Fue Bodhidharma, el Daruma japonés, el que marchó a China hacia la mitad del primer milenio. Provenía de la India, hijo de

un rey, conocía las artes de la guerra que aún hoy existen y las llevó al monasterio Shaolin. Se trataba de un método con muchas ventajas que demostraba la maestría del monje a la hora de escoger los medio útiles (Hoben en japonés) para cada caso.

Los jóvenes necesitaban mejorar su concentración, su salud y carácter, sus **conocimientos observando a la naturaleza**. El monasterio necesitaba defenderse de las bandas de ladrones así como los monjes itinerantes, en su peregrinación.

Las artes marciales son, incluso hoy, un buen método para que los jóvenes bien motivados gastasen sus hormono-energías. Se trata de un Kunfú defensivo y no ofensivo aunque en algunas ocasiones históricas se pidió ayuda a los monjes. Además conservaba fuertes a los demás monjes.

La observación de los animales dio lugar a imitar algunos de sus sistemas de defensa, así, las técnicas se diferenciaban en estilos como el de los cinco animales de larga vida, cuales son, el oso, el ciervo, el tigre, la serpiente y el águila. Otras técnicas se basaban en observaciones sobre el mono, el perro, el “dragón”. En todos los casos se trata de desarrollar la energía, el CHI (KI en japonés) cuyo centro se sitúa dos dedos bajo el ombligo; lugar donde se encuentran las manos en el mudra del Zazen (KIKAI-TANDEN). Bien desarrollado, el CHI, se podía hacer llegar a los lugares enfermos o debilitados.

Hoy día funcionan 13.000 Templos Budistas y 1.500 Taoístas. Las autoridades chinas, tras años de destrucción reclaman parte de su historia. El monasterio de Shaolin, es lugar calificado co-

mo la mejor escuela de Kunfú a donde van muchos occidentales a hacer cursos.

Bodhidharma, en su obra “Sobre la transmisión de la lámpara”, describe cuatro puntos principales:

1. Entender lo que es el Karma (positivo y negativo).
2. Adaptarse al medio y las condiciones de causalidad.
3. Practicar el Desapego.
4. Penetrar en la vacuidad siguiendo “el Óctuple sendero” y “los Seis paramitas”, es decir, armonizar, intimar con el Dharma.

168- ZAZEN EN LOS PUEBLOS

En las montañas, Honshin, la monja zen que fue mi asistente durante siete años, después de haber practicado otros siete, ha abierto un Dojo llamado **SHIROI-USHI, el Dojo del Buey Blanco, donde enseña un Zazen de montaña**.

El Zazen no sirve para nada pero puede responder a las preguntas de una época crítica que se plantea en la gente como un deseo de saber quiénes son en realidad, si se puede sufrir menos, qué sentido tiene la vida y cosas así. Igual que en los tiempos de Buda hace dos mil quinientos años.

He escrito diez puntos para ellos, para empezar a alimentar su Bodhaishin. Los bien dotados no necesitan abuela, los otros un poco. Los bien dotados son los que rezuman la **intuición de que la vida no puede ser lo que viven y de que tienen una sabia**

Naturaleza. La gente de las montañas está rodeada de naturaleza al alcance de la mente-corazón. En realidad, **están pisando su Bodhaishin, su Espíritu del Despertar**.

Un antiquísimo dicho asegura que “es más difícil ser cuidadosos al final que al principio” y la mente justa para realizarlo es “la mente del principiante”. Si os falta el coraje y os olvidáis de esto, dice otro maestro, “os convertiréis en Traidores”.

No hace falta pensar mucho, sólo mirar con los ojo abiertos sin buscar nada, ninguna verdad, ningún Buda. **Seguid las instrucciones seriamente, abrid la mente y el sello del laberinto se romperá por sí mismo y todo cuanto hagáis estará bien hecho.**

1. **Meditamos**, primero, para situar, identificar y observar nuestro pensamiento EGO, así como sus **objetivos**, constantemente buscando **ganancias**. Por eso **llamamos a este robot adquirido, egocéntrico**.
2. La repetición en dicha observación concentrada produce un **cierto grado de control consciente e inconsciente.**
3. Caer en la cuenta de que estamos **dirigidos por un robot, nos permite aceptar nuestra ignorancia** y por los mismos motivos, que vivimos en un mundo artificial e ilusorio, el mundo de las palabras. **Mi Ego no soy “yo mismo”.**
4. De observación en observación aumenta la comprensión sobre los **motivos de la conducta** del individuo, de los demás y del mundo.
5. De observación en observación **se comprueba la relación entre deseos, ilusiones y sufrimientos o desilusiones** sin dispo-

ner de maneras para dominar o controlar esta dependencia. No sabemos **quiénes somos en realidad.**

6 Ahora podemos comprender las Cuatro Nobles Verdades del Buda y la Cadena del Condicionamiento Dependiente. Los cambios no se producen por fuerza de voluntad. **La lucidez es una cualidad innata de nuestra Naturaleza.**

7. El interés por las Enseñanzas del maestro comenzarán a **independizarnos del Ego** (egocentrismo, egoísmo) y **a buscar en nuestra Propia Naturaleza** el origen de todos los seres que todos tenemos (Cosmocetrismo).

8. Siguiendo las instrucciones del maestro sobre la Práctica de las Enseñanzas, notamos que **somos capaces de vernos cortar** ciertos deseos, pensamientos y hechos, así como **promover** otros que nos parecen adecuados evitando con ello, sufrimientos y frustraciones.

9. Aparecen **dudas y resistencias, el orgullo y el amor propio**, se rebelan. Creemos que vamos a perder algo, que hay riesgos en ser uno mismo, ser un Yo y no un Ego.

10. Si no nos detenemos ante los miedos, **la Mente evoluciona sin esfuerzo**, la tranquilidad favorece nuestra mente y cuerpo (acción antiestrés del equilibrio y el poder de la Consciencia profunda). La orientación, **la guía**, se va estableciendo y **sabemos distinguir mejor que antes, qué hemos de hacer**, y cómo hacerlo en cada instante o momento presente. **El recorrido del Camino, ha comenzado.**

169- TAITOKU

En el aprendiz, **la acción del cuerpo debe ir por delante**, de manera que la energía mental no se desgaste en pensamientos y

distracciones. Concentrándose la atención en la respiración y la postura, el pensamiento queda vaciado, inactivado momentáneamente, por lo que hay que repetir muchas veces esta técnica; así hasta que se unifiquen.

El pensamiento, shiryo, el no pensamiento fushiryo, el auténtico **pensamiento hishiryo** es el que aparecerá después como efecto de la Práctica. En caso contrario es el Ego el que se hará cargo del barco.
El adiestramiento de la energía mental, pues, en forma de energía, enseña a cortar con las distracciones tras un tiempo de ejercicio.

Practicar a solas es muy peligroso si no se tiene un maestro porque el Ego está en situación desagradable. No es que el Ego sea otra persona sino el sujeto mismo que se sienta en Zazen. Dirigido por su Ego, protesta y se distrae con las cuestiones de su interés. Es muy importante formar parte de una Shanga aunque sea una vez al mes porque el Zazen tiene una gran fuerza. **En la Shanga se aprende a no llevar las cosas al terreno personal**, la crítica, la opinión, el me-gusta-no-me-gusta. Simpatías y antipatías conducen a los conflictos, falta grave en una Shanga. Conviene desapegarse de la Práctica de los demás excepto los Instructores (Sensei).
La Práctica así llevada permite calmar la mente, inactivarla y aprender a reconocerla comprobando cómo se dirige a sus intereses egocéntricos, dependencias, adicciones... etc. Conocer el propio Ego por uno mismo es profundizar en lo que no-es. Ni psicólogos ni psiquiatras pueden ayudarnos mejor ni más. La Gran Mente aparecerá después.

170- SUKKE, EL BONZO

La sucesión de las Prácticas ocurre desde que llega un visitante al Templo en actitud curiosa, simplemente para enterarse del contenido de este tipo de Budismo poco ceremonial, racionalista, por recalcar que no se ocupa de dogmas ni supersticiones, ni tampoco religioso. Desde el primer momento y durante **seis meses** hace el Zazen en una habitación contigua. Si quiere continuar e integrarse en la Shanga porque le parece útil puede dar un paso más y **Tomar Refugio**, ceremonia en la que toma nombre y recibe un pequeño Kesa, una cinta llamada Tampo y habiendo hecho su Kimono blanco, ya puede entrar en el Dojo o Shodo con todos. Poco después, continúan las Prácticas hasta pedir el gran Kesa o continuar sin hacerse monje SUKKE o BONZO con nuevos votos, como Practicante sin recibir documento especial alguno pero integrado en la Shanga, sin diferencias.

171- ZAZEN EN LAS CÁRCELES

Gassho

Me llamo Kugyo y formo parte de una Shanga que se encuentra en Cantabria, al norte de España, y cuya página web es www.zenbria.com. Además de fotos de nuestra Shanga, aquí se pueden encontrar de manera gratuita libros escritos por nuestro jefe, Soko Daido.

Recientemente hemos entrado en contacto con una cárcel cercana a nuestra zona, para ofrecerles meditación Zazen para los re-

clusos. Al ver, con ayuda de google, que vuestro grupo ha llevado a cabo esta actividad en vuestra propia zona, me gustaría preguntaros qué experiencias habéis sacado de esta Práctica. La idea es poder dar argumentos, si es que fueran necesarios, a los encargados de las actividades de la cárcel, sobre la utilidad que puede tener para los reclusos.

Gassho

Kugyo

Respuesta

Mucho gusto Kugyo san, llevamos casi 7 años impartiendo Zazen en varias cárceles de Chile e incluso Quito, Ecuador. La experiencia ha sido maravillosa en el sentido que los reos en vez de salir empeorados aselan mejorados, pues bien es sabido que las cárceles son universidades de delitos y crímenes. Es un efecto positivo doble con respecto a una persona fuera de la cárcel. Un caso que me sucedió hace un par de meses atravesando la plaza mayor lo explica claramente. Un señor joven y bien vestido se me acerca de frente y con las manos en gassho me dice “Maestro qué suerte encontrarlo, hace muchos años que deseaba verlo y no sabía cómo ubicarlo. Ud me enseñó a meditar Zazen allá (no quería mencionar la palabra). Salí hace un año y desde entonces me llevo muy bien con mi familia, me encanta mi trabajo, ambas cosas que antes aborrecía y estaba en constante violencia.” Lagrimeando continuó, “le agradezco tanto, incluso agradezco haber caído preso para aprender esto, ya que fuera jamás lo hubiera pescado”. Hubo tanto practicante en la cárcel

que yo no podía reconocerlo. Como él ha habido otros casos y ojalá sean muchos los que han alcanzado de alguna manera el objetivo del zen.

Al comienzo simplemente me acerqué al jefe del penal y ofrecí compartir algo que había beneficiado mi vida de forma muy positiva. Comencé con los gendarmes, dos meses con tres sesiones semanales y luego abarcamos los adultos, las mujeres y los menores. En todos los grupos ha habido cambios muy positivos en algunas personas. A su vez he podido comprobar que si una persona medita se beneficia todo el entorno aunque ni siquiera sepa que hay alguien meditando cerca. Esto ha sido corroborado por los diferentes alcaides de distintos penales. Siempre comenzamos las sesiones con algo de yoga o elongaciones pues los reclusos tienden a presentar muchos problemas con la posición de Zazen debido a su vida relativamente sedentaria.

Me gustaría muchísimo algún día poder visitaros,
gassho,
jiku.

172- SOTTAJU DOJI

Un monje del zen chino llamado Juefeng Yikun le dijo a su discípulo Jing que la relación entre el instructor zen y el aprendiz, es como el picoteo simultáneo desde el interior y desde el exterior: “cuando un pollito dentro del huevo está listo para salir solo, entonces la gallina debe ayudar empezando a picotear la cáscara desde el exterior y el pollito desde el interior. Cuando la gallina picotea, debe tener la ayuda del pollito. Cuando picotea

el pollito, debe tener la ayuda de la gallina. Sin ambos, el pollito no puede salir". A esto se le llama sottaju doji o picoteo simultáneo desde dentro y fuera **esforzándose ambos**.
Esta relación de interdependencia, es vital para la vida diaria como para la evolución de la mente zen. No es posible vivir aislados. Todos dependemos de todo. El reconocimiento de la necesidad de ayuda desde ambas partes es el camino para las relaciones inequívocas y para la intensidad sosegada, es decir para mantener la paz entre los aspectos del juego de cada uno de nosotros que son la existencia ilusoria y el yo real.

173- NO DETENERSE

Meditación y respiración, quietud y movimiento son la misma cosa. Usaré cualquiera de ellas para decir que de ninguna nos detenemos. Para progresar en la meditación no hay que detenerse. Conviene ir descubriendo cómo hilar unas actividades con otras. Meditación y realización son lo **mismo** pero la meditación puede ser hecha en quietud y en movimiento respecto a cualquier actividad cotidiana. Hacer gassho con frecuencia nos vuelve al Camino. Cientos de veces se repetirá el mismo esfuerzo de atención, de respiración, de apertura de la mente a la fusión con el objeto, la desactivación del Ego, recordando que en el **cómo se hacen las cosas está la Práctica, no el por qué ni el para qué**. Libertad mental, transparencia, unificación, armonía, paz...

203

Las crías de las cornejas piden comida
y los jilgueros aseguran su lugar.

Lejos del pueblo, el estanque está lleno
y los peces dormitan.
Moscas incansables exhiben su vuelo
un aire suave, mueve a lo flexible.

¡Qué importa hacia dónde van las nubes?
Me ocupo de recoger las hierbas secas.

El verde lo invade todo
el aroma de miel del aligustre
convence al abejorro.

Con las manos de tierra
las “alegrías” se multiplican, y hierven
los “pensamientos” de la mente también.

Gran actividad que no excita.
Gran quietud que no paraliza.

Ambas al mismo tiempo
y sin embargo no hay contradicción
sino una paz espontánea.

Estoy perezoso.
La olla del arroz, burbujea.

Sampai a todos los seres

SOKO DAIDO

SOMOS NUESTRO CEREBRO

NEUROHORMONAS Y CONDUCTA.

Evolución.
“El cerebro lo quiere todo”.
Los sentidos.
Dolor – placer.
Lenguaje.
Neurohormonas.
Sexualidad.
Budismo Zen. El cambio sin drogas.
MEDITACIÓN ZAZEN EN EL TRATAMIENTO DE LAS DROGODEPENDENCIAS.

SOMOS NUESTRO CEREBRO.

> "Se ama lo que produce placer y por eso se quiere conservar.
> Se odia lo que se teme, produce dolor o sufrimiento, por lo que se rechaza."
> Ambos constituyen un carrusel de neurohormonas. Junto a un teatro reconocible para el propio Ego y los ajenos.

EVOLUCIÓN.
Basándome en el reciente progreso de la Tecnología y consiguientemente de la Neuropsicología me pregunto si la mejora del área de los conocimientos y especialmente de la cognición global, la unidad, la interdependencia…etc. resultado del estudio del Budismo así como la comprensión de las Cuatro Nobles Verdades o la Dodécuple Cadena del Condicionamiento Dependiente, **son o no son, Prácticas y manifestaciones de Iluminación**, llamémosle lucidez, asequible aún sin las Prácticas reglamentadas.

Para el Zen Soto, la meditación Zazen es el núcleo de su doctrina, sin embargo en muy pocas modalidades del Budismo asiático, se hace meditación. Hay que admitir que la **concentración de la atención** y el desapego en cada momento presente, adiestrada por otros Hábiles Medios (HOBEN en japonés), puede considerarse igualmente Zazen.

Para el caso de que se tratase de una **maduración intelectual**, también tendría un efecto moderador y de revalorización de los deseos y de las ambiciones egóticas, del Karma positivo y negativo (lo condicionado). Liberarse de tópicos, prejuicios, contradicciones entre categorías y supersticiones por medio del Desapego que comportan estos mecanismos, podría considerarse un efecto Búdico. Lo que suelo llamar **reprogramación** general.

Las emociones básicas, primitivas, instintivas… quizás están mediatizadas por la lenta evolución de la mente humana a lo largo del último millón de años. No lo sabemos aún. Según Buda y los maestros así como la experiencia, nos certifican que **la realización de la Propia Naturaleza es posible gracias a la relegación de los Apegos**, de los significados, al nivel instrumental no directivo del Ego, o sea, a ocupar los pensamientos su lugar junto a los sentidos y demás sensores en el contacto con el Cosmos.

La evolución del cerebro se realiza con lentitud, probablemente en un millón de años y en los últimos doscientos mil cuando es más progresiva.

El Hombre se reconoce como hijo de la naturaleza antes de pensar simbólicamente y es entonces cuando evalúa la fuerza y el poder dándoles forma para tenerlos a favor y no en contra, creyendo mágica y supersticiosamente que son manejables a base de sacrificios o “compras convincentes” a las que ayuda el azar. El cielo y la tierra, las aguas, montes y valles, contienen los recursos para la supervivencia y conjurar los peligros que les acompañan, forman parte de esas **formas deificadas**.

En los últimos cincuenta mil años, inventa **nuevos dioses** vegetales y animales que son los domesticados. La acumulación de productos pone en marcha el comercio, los viajes e intercambios, multiplicando el aprendizaje en el contacto con otros pueblos llegando el momento de crear nuevos dioses pero esta vez a su imagen y semejanza, humanizados, para que "les sirvan".

Hasta hace quinientos años, se han acumulado las riquezas y el poder junto a las supersticiones y prácticas mágico-religiosas fundadas en el temor "menor de edad". A partir de aquí, el Hombre empieza a tener **confianza en sí mismo** en la medida en que es capaz de la manipulación de los elementos, la mecánica ha preparado el terreno previamente, la matemática, la astrología la acompañan, para comenzar, con la ciencia establecida, la independización de los poderes. **Las revoluciones** recorren el mundo y los poderes se invierten prescindiendo de los dioses. El don de la palabra adquiere nuevos significados **para convertirlo todo en cosas y éstas en "bienes de consumo" innecesario**, a la vez que la naturaleza en todos sus sentidos acelera su caída. Convertirlo todo en mercancía, la "des-moralización" avanza, rompiendo casi todo.
El desarrollo de la **alimentación cárnica** explica el abandono relativo del consumo de frutos, hierbas y raíces que conduce a la disminución del estómago y al **aumento del cerebro** especialmente del polo frontal, almacén egocéntrico con el que cree regirse por sus propias leyes.

El cerebro aparece en los animales que se tienen que mover y hacerlo hábil y eficazmente. Las plantas no se mueven y por eso no tienen cerebro. La eficacia consiste en no arriesgar su vida y para ello los que se mueven recogen información del exterior, **toda la información posible**, pero continúan limitados como comprobamos en las imperfecciones actuales de la Humanidad. No podemos creer en la magia y las supersticiones pero sí con más seguridad (no toda) en las ciencias. De momento, no se trata de explicar ambiciosamente la vida, sino los hechos de la vida en los intercambios con el medio regulados por los sentidos, la anatomía y la fisiología de los organismos, las organizaciones de los cuerpos y los grupos.

EL CEREBRO LO QUIERE TODO porque la vida es un juego y un peligro constante. Por eso es necesario contar con cuanta más información. ¿Quién soy yo? Desde la antigüedad, tierra, fuego, agua y aire. ¿Hoy diríamos: un puñado de electricidad, la tabla periódica de los elementos, materia cargada de electrones, átomos organizados, carbono, luz…? Demasiado abstracto, poco útil.

Imaginar una situación peligrosa o placentera es suficiente para que en el centro del cerebro, el Tálamo, se perciba como real. Todavía más, si lo relaciona con **experiencias destructivas**, puede revivirlas una y otra vez hasta producir estrés y enfermedades orgánicas. Los animales que viven en islas sin depredadores, viven un tercio más de tiempo que sus congéneres que viven con depredadores.

Según el Zen, es fundamental evitar activar este cerebro dependiente de situaciones ilusorias y volver al origen realizando la Propia Naturaleza, la Budeidad. Comprender el pensamiento-deseo egocéntrico y Despertar a la globalidad, la totalidad o el Uno, abre la mente a interminables satoris, lucidez, luz que no es comprensión sino "visión".

"Todas las juventudes han creído y creen estrenar el mundo y vivir eternamente". La conducta de **jóvenes** adolescentes, incoherente, arriesgada, irresponsable, se explica en parte por la **inmadurez de su cerebro frontal**. Mimetizarse, imitar lo extranjero-nuevo o de "los nuevos seres humanos" como se les apoda en Japón, favorece la supervivencia. Imitan al más fuerte creando una corriente de simpatía y admiración, reducen una posible agresión o así se cree, tranquilizando masas. También se comparte identidad identificándose con ellos, ya descrito como síndrome de Estocolmo. Ejemplo de "cogerlo todo": el enemigo se convierte en amigo.

Parece increíble que una mosca, un ratón y un ser humano, seres con hasta seiscientos millones de años de diferencia, tengan un mapa genético básico idéntico. Somos una especie transgénica como los tomates modernos, solo que naturales.

Todos los seres vivos estamos implicados, somos Uno. Hay quienes afirman que los humanos somos el resultado final de la evolución, su resumen y además su más perfecto resultado. Esto es mucho decir. Más bien se trata de un defecto de perspectiva, un prejuicio basado en la "creencia" de nuestra superioridad cuando hay miles de ejemplos de especies de plantas y animales

que disponen de recursos orgánicos muy superiores. El hecho de la afinidad, demostrado por los científicos, es que los intercambios genéticos funcionan debido a un reconocimiento molecular, una identidad comunicativa gracias a la cual se introducen genes de unos animales en otros o cruzamientos de plantas y animales.

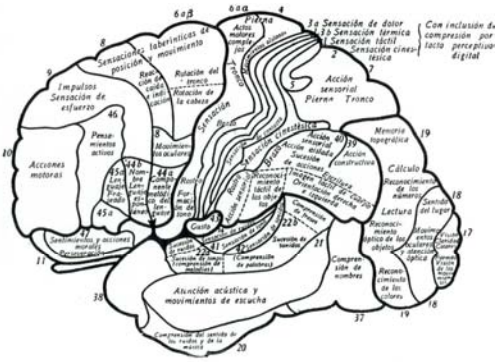
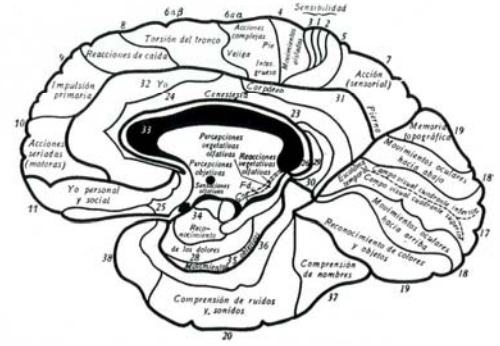
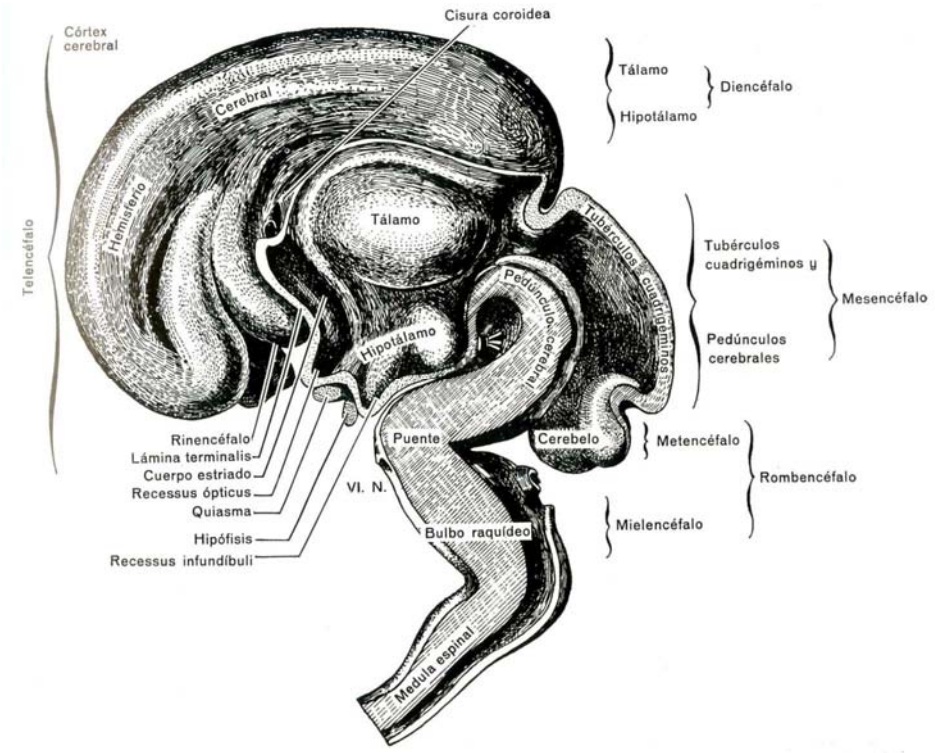


Fig. 77. — Diagrama de las áreas cerebrales vinculadas a determinadas funciones psíquicas. Superficie externa del cerebro.



Pensar no es un privilegio. Tenemos que transformarnos aún para hacerlo bien, cosa que los animales hacen sin tanto ruido ni peligro para el resto.

Los animales más evolucionados, piensan, sienten, se comportan de manera semejante a los humanos. No solo los grandes monos sino la familia de los delfines, los elefantes…etc.
Nuestro cerebro gasta el veinte por ciento, los creadores más, una quinta parte del total de nuestra energía, como integrador de datos, director de escena, actor y público. Identificarse con los propios pensamientos es identificarse con un laboratorio, un teatro, una máquina cibernética, podría decirse también, con una caricatura.



Las conexiones de las células del cerebro, unos catorce mil millones, tienen que reforzarse con el uso o decaen. Por ejemplo

según un estudio científico, los taxistas de Londres tienen las áreas de la memoria más extensas que son el lóbulo prefrontal, la amígdala y el sistema límbico coincidentes con las emociones y los afectos que en ellos son más estables e influyen en la memoria. Cuando se utiliza la expresión “consultarlo con la almohada”, no se dice ninguna tontería. El cerebro funciona durante el sueño la mayor parte del tiempo buscando soluciones a problemas.

Además de la afinidad descrita, hay otras formas y funciones que cada especie repite conservándose la semejanza (fractales). Los ríos, las venas y arterias humanos se repiten en los seres vivos y los vegetales llevando los líquidos vitales. En cada hoja podemos verlo. Un árbol está hecho de árboles pequeños. Según el Zen, el humano repite la estructura del cosmos. Somos un microcosmos, todo ser vivo lo es. Nosotros estamos acompañados por bacterias de más de mil especies en la boca, el intestino, la vejiga, el ano… hasta pesar de tres a cinco kilos. Hay un mutuo servicio llamado simbiosis; viven en nosotros controladamente y nos aportan vitaminas que no somos capaces de sintetizar.

“Realidades alternativas”. Lo mismo que las plantas de interior aceptan como naturales los estímulos de la casa, como la luz artificial, la voz del ama, los ruidos de los electrodomésticos, televisión, ondas electromagnéticas, cambios de temperatura… el Cerebro Humano acepta como si fueran reales, distintos estilos culturales, las diferencias individuales con significados que pueden ser opuestos, internet, las películas, los juegos virtuales de guerra, sexo, finanzas, lucha, alimentación y demás

tópicos. ¿Es que estamos locos? No, somos neuróticamente versátiles inadaptados inconscientes utilizando falsas realidades, “ilusorias”, imaginarias. ¿Por qué? **Porque nuestro cerebro lo quiere todo por si acaso.** Para nuestro cerebro es más importante contarnos una historia consistente que una historia verdadera con lagunas porque favorece la supervivencia. Charlando continuamente con sus circuitos, rellena de mentiras lo incompleto. Lo falso le produce menos inseguridad que la consciencia de lo falso. **Él cuida de nosotros. Su objetivo no es comprender sino quedarse con todo para sobrevivir.** Esta es una posible explicación del egocentrismo generalizado por la imposibilidad de discriminar, función para la que necesita años de experiencia en el error y el cambio.

Mente y cerebro no son lo mismo. Mente y espíritu pueden llegar a serlo.

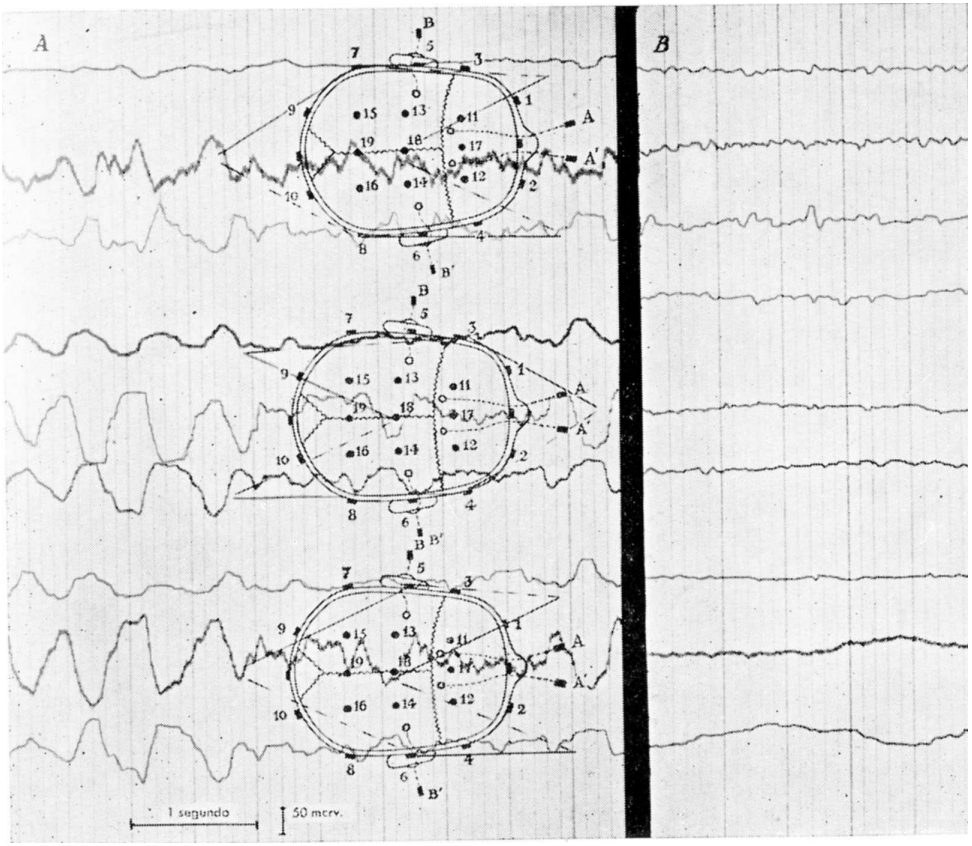
¿Deja un robot de ser un robot, un autómata, porque tenga sentimientos (no digo emociones)? No, sigue siendo un robot. Los japoneses van muy adelantados en esta tecnología pero aún no alcanzan a los Humanos con sus millones de datos memorizados. Pero de tantos, se cree que solo se utiliza una pequeñísima parte. Estos robots interactúan con la gente, reconocen y valoran palabras y tonos de voz, significados fijos, intensidades y volúmenes, **contestando de acuerdo con sus programas**. Si tenemos en mente los muchos años de aprendizaje de los humanos, **también se trata de programas** de apegos, afectos, valoraciones, hábitos, preferencias… ¿Acaso es el robot japonés una reproducción del robot humano? Y ¿viceversa?

Si esta es la situación, tanto un robot como otro son reprogramables. Aceptación-rechazo, placer-dolor, premio-castigo, derechas-izquierdas… son expresiones duales opuestas y redundantes del pensamiento cerebral pragmático o útil, según el medio en que se vive (costumbres, valores…) donde equivocarse significa repetir el fracaso de una particular conducta concreta con el acompañamiento de aversiones e identificaciones consiguientes, molestias, peligros, incomodidades, dolores… a evitar, o compensar con sus opuestos. Esto es el Karma negativo y el Karma positivo, todo lo aprendido condicionadamente. Tras el rechazo de lo que no gusta vienen las pruebas en otra dirección, el aprendizaje de nuevas fórmulas, con nuevos valores y hábitos con los que percibirlo todo.

El sistema egocéntrico, dual, egoísta, infantil y neurótico (enajenado en el Ego), puede ser sustituido por el Cosmocéntrico o Biocéntrico cuya teoría y práctica armonizan. Esfuerzo y satisfacción van unidos, refuerzo y evitación… son los mismos mecanismos pero el campo de percepción y actuación se ha hecho ilimitado desapareciendo las fronteras. Las valencias se renuevan constantemente y más allá de los significados convencionales.

LOS SENTIDOS.

Los científicos afirman que los sentidos aportan once millones de bits informáticos por segundo, de los cuales podemos utilizar solo cincuenta conscientemente desconociéndose en qué proporción funcionan inconscientemente.



En el Zen se contabilizan clásicamente seis y no cinco sentidos pues se les añade el pensamiento al que se le llama “el ladrón de los sentidos” puesto que el pensamiento condiciona la percepción. Esto quiere decir que cada persona tiende a percibir según sus gustos y miedos. Cuando pensamos sobre algo que nos interesa, perdemos el setenta por ciento de lo que está ocurriendo. Conviene caer en la cuenta de la importancia que tiene esto para conducir o realizar trabajos de riesgo, pero es que en la vida corriente nos pasa lo mismo: “vivimos mucho menos de lo que

podemos vivir. Casi podríamos decir que vivir al diez por ciento, no es vivir sino existir". De aquí la **importancia que concede el Zen a la revitalización, a la realización de la Propia Naturaleza que tenemos empañada, limitada y deformada por el disco-Ego.**

A la recepción de lo percibido por los sentidos, las sensaciones, el cerebro le dedica gran extensión que es mayor cuanto más específico es el sentido y mayor su uso. (Ver mapa ilustrativo de la corteza cerebral: el homúnculo). Además de los comúnmente nombrados más el sexto, pensamiento, pueden considerarse otros como, la posición del cuerpo en el espacio, la sensibilidad de los huesos, la fuerza, el equilibrio, la medida, la coordinación muscular… y muy probablemente docenas de sensores aún desconocidos. Si en las antenas de muchos insectos machos hay docenas de miles de sensores, ¿cuántos dejará de haber en un ser humano?

Algunos ejemplos del alto desarrollo sensorial de los animales neutralizan nuestra tendencia ignorante a sentirnos superiores sin motivo. El cernícalo, ve con ultravioleta el color violeta de la orina de los ratones sobre un fondo gris. La lechuza, oye a cien metros el latido del corazón de un ratón siendo capaz de verle a cien metros. Los tiburones detectan una gota de sangre disuelta en un millón de ellas. Los cetáceos recogen y procesan hasta dos mil sonidos específicos a cien kilómetros de individuos o de grupos. Los elefantes se comunican con infrasonidos hasta cuarenta kilómetros así como por vibraciones hechas en el suelo con las patas sobre todo en zonas boscosas donde las raíces de los árboles se tocan y trasmiten, se asemejan a los

ruidos de una orquesta entera que tocase todos los instrumentos a la vez. Así es como el macho de un insecto localiza a la hembra a gran distancia mientras tamborilea en una rama. Las aves rapaces ven veinte veces mejor que nosotros porque disponen de otra lente en la retina que duplica los tamaños. Los infrasonidos y la ecolocalización (radar) es empleada por los murciélagos y otros animales ciegos que viven en los mares profundos o cazan de noche. Las serpientes ven el calor de los cuerpos. Utilizando infrasonidos y vibraciones, se provocan cambios celulares armonizantes de las diferencias electromagnéticas. Es lo que ocurre con los Cantos Budistas de los Sutras hechos en tonos bajos, o en África negra, en América o Hawai… Así sucede desde antiguo con los cantos guerreros, toques de campanas. Los tigres, paralizan de miedo a algunas presas emitiendo una vibración, no porque reconozcan el sonido. Se ha comprobado que los humanos manifiestan temor aunque no oigan los infrasonidos, cuando estos se producen (comprobado por EEG). El tono de cantos y campanas Budistas es el mismo que el del mar, las cascadas, las selvas… especialmente tranquilizante o armonizador cósmico.

La sinestesia es un fenómeno de coincidencia de sonidos, colores… en el cerebro, de gran trascendencia para la organización espacial, el manejo de conceptos abstractos, la creatividad… etc. Esta área es ocho veces mayor en los artistas. El área diez de Brodman tiene relación con la previsión inteligente presente en los Humanos y en los Hobits, enanos humanos de la Isla de Flores en Indonesia presentes entre cien mil y trece mil años. El Homo Sapiens salió de África hace setenta mil años y diez mil años después se extendió por Asia.

El pasado está en nuestro cerebro. Nos emocionamos con simples imágenes conocidas o pensadas (películas), sonidos (música), olores (comidas), sexuales (estímulos excitantes para la masturbación)… Este **encadenamiento a la experiencia del pasado, condiciona cualquier clase de libertad** que no sea la que permiten las leyes. El fundamento del cerebro excluye la libertad de pensamiento, sentimiento, acción… Paradójicamente, ignorantemente, nuestro cerebro solo "quiere" protegernos aprendiendo, tomando nota, pero **el ambiente es ya tan artificial que se desorienta**. Cada cerebro que percibe y piensa, además deforma, olvida, subraya, selecciona… en función de sus preferencias. Cada Ego, está construido con retazos y matices, escenas, formas y frases procedentes de otros Egos a su vez constituidos de igual manera. **Tenemos muchos Egos en un solo cerebro-memoria menos el nuestro (lo llamamos Yo)**.

El laboratorio neurohormonal ordena los almacenes de información y determina la conducta según lo experimentado en los tres primeros años de vida. Otros aseguran que lo básico ocurre en los seis primeros meses. El cerebro tiene sus propios sistemas de restauración. No todas las células nerviosas mueren porque son sustituidas por células madre, capaces de emigrar, allí donde hay lesiones. Y cosa curiosa, proceden de la nariz.

El adiestramiento Zen para entendernos es una especie de reprogramación y reutilización transformada del Ego. **Se trata de observar qué pasa cuando no quieres nada, no buscas nada, no esperas nada puesto que nuestro pasado está relleno de lo contrario.** En la medida en que esto se logra, el

cerebro queda disponible para aprender a mirar de nuevo, valorar, escuchar, tocar, saborear el mundo, las cosas y los seres. Se trata de experimentar con la naturaleza que ya tenemos. Poco a poco se van demostrando tanto en la Física como en la Neuropsicología, los aciertos de los antiguos maestros del Zen que, por cierto en la antigua China se les conocía como Escuelas de la Observación (sin previsiones ni prejuicios, motivo por el que se libraban de la enormidad de supersticiones todavía vigentes hasta hoy mismo, en todas partes del mundo desinformado).

El sueño. El cerebro dispone de varias modalidades de funcionamiento alternante a este respecto: la vigilia (despierto) y sueño, con duraciones variables en trabajar, elaborar, relacio-

nar datos, así como descanso silencioso y movimientos (REM). En aves y ballenas alternan medio cerebro y el otro medio para dormir. Los humanos dormimos unas ocho horas, los animales dos horas al día, menos los murciélagos y los leones que duermen hasta catorce o dieciséis horas. Ellos también sueñan con imágenes y emociones. El lóbulo frontal se detiene en sus actividades.

SOBRE EL DOLOR Y EL PLACER.

Se está empezando a descubrir que no hay neurohormonas del campo del malestar sino insuficiencia de las neurohormonas del bienestar. Es tanto como decir que el estado natural humano es el de bienestar si no hay motivos para lo doloroso. El neurotransmisor Dopamina extra-largo en ciertos genes, es la neurohormona íntimamente ligada al placer y al afán de búsqueda. La emoción del miedo es automática, empieza en el cerebro y pasa al resto del cuerpo, es decir, desde los sentimientos (mente elaborada) a las emociones (cuerpo).
Para controlar una pasión (tensión emocional de alto grado) hay que desencadenar un pensamiento-base que provoque otra pasión que neutralice la primera.

Los sentimientos son complicados pero no las emociones. **La Neurotrofina** provoca la pasión reciente e inmediata. **La Oxitocina** la ternura, el apego, el afecto. (Recordemos que se entiende por sentimientos las emociones elaboradas con pensamientos). **La Beta endorfina** es la creadora adictiva de vínculos. Otras

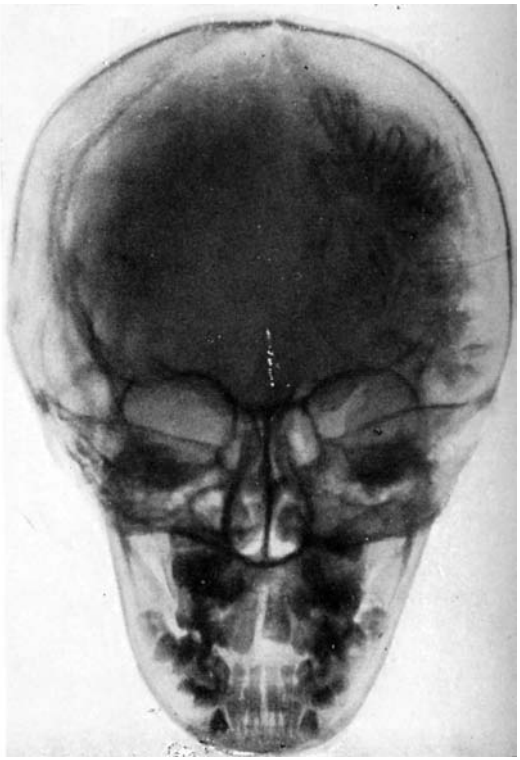
endorfinas de producción continua mueven al ejercicio físico, a bailar, al sexo, a la risa.

SOBRE EL LENGUAJE.

Sabemos que el Hombre tiene treinta mil genes de los cuales están estudiados una pequeña parte. Para comparar, la bacteria más simple, tiene doscientos, motivo por el que se utilizan en investigación genética. El noventa y nueve con cuatro por ciento son comunes con el chimpancé. Los problemas comienzan con unos pocos genes, que pueden tener la función de controlar a otros genes superponiéndose las diferencias Hombre-chimpancé. Por ejemplo, los genes que controlan la forma de las mandíbulas y el cráneo provocando la constitución de una caja ósea adecuada para un mayor crecimiento del cerebro y un alargamiento de la garganta que posibilita el lenguaje. Esto ocurre en cinco ocasiones durante un millón de años. El cerebro humano es tres veces más grande que el de un chimpancé.

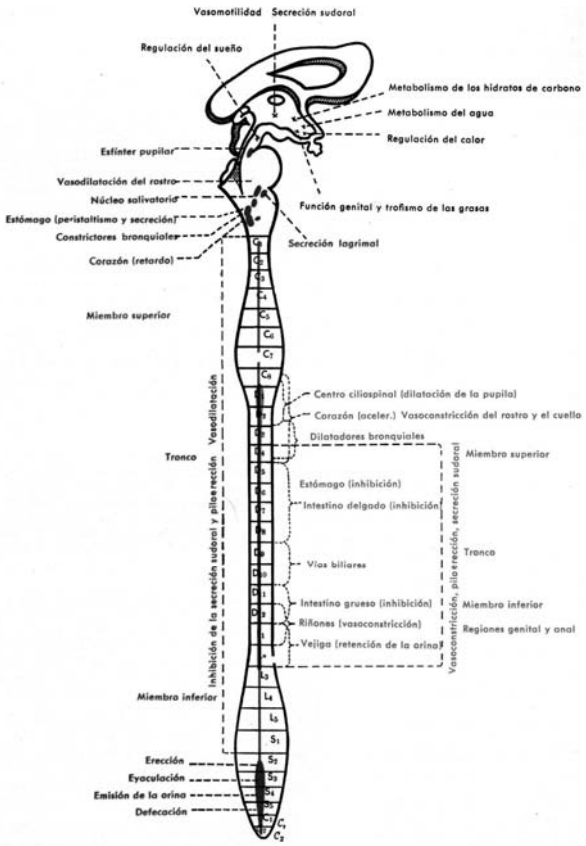
El lenguaje, como veremos, es la causa principal de la multiplicación de los consumos superfluos, de la contaminación mental y de los organismos de la naturaleza debido a la ambición y la inseguridad de la especie humana. Estos agregados a la mente natural (SKANDAS) construyen el Ego dictador y enajenante por eso es tan importante. En la evolución del lenguaje ha debido de haber **varias largas fases**. Fundándonos en la naturaleza superviviente, es posible que la ideación comenzase con la distinción entre objetos comestibles y no comestibles pues así enseñan a las crías los animales. Después la dirección, la distancia y

la cantidad disponible como hacen hormigas y abejas, murciélagos y zorros voladores y cuantos viajan buscando comida que no perciban con los demás sentidos viéndolos o bien oliéndolos o recordándolos. Otros creen que, a semejanza de los monos papiones que se congregan a cientos, el lenguaje comienza para organizar grupos numerosos y agresivos para en un segundo momento inventar tecnología alimentaria.



Otra circunstancia prevalente es el aviso de peligro que sería anteriormente atendido mediante gritos especiales como hacen los monos con serpientes y otros depredadores.

A continuación el cálculo y el pensamiento silencioso que abre la puerta a las estrategias de caza pero también a los engaños. La vocalización de sonidos significativos alcanza los veinte o treinta en los grandes monos (sesenta en los elefantes) aunque su lenguaje corporal es más rico que el nuestro, pero la palabra sería su culminación, agrandándose la diferencia entre lo que se piensa y lo que se habla o el comienzo de la previsión, ahorradora de energía, la imaginación, el símbolo, la fantasía desde que comienzan a atribuir poderes a las imágenes pintadas o esculturas… (la mayoría se salen del presente).



Una función más del lenguaje es el de la sustitución por el despiojamiento de alto significado práctico social por el contacto, la higiene, el placer, la confianza. Quizás explique que las mujeres tengan el área del lenguaje más extensa comprobándose que entre la cuarta parte y la mitad de las conversaciones son de cotilleo, “periódicos ambulantes” y con frecuencia “despellejando” (que es como despiojar pero a lo bestia).

Los lingüistas creen que hace unos siglos se utilizaban unas seis mil lenguas que tienden a desaparecer con el aumento de la comunicación unificada por los medios de masas. En Nueva Zelanda eran cientos porque unas tribus temían a las otras y se aislaban.

Entre los Humanos, creen los lingüistas, que las palabras expresan el treinta por ciento de lo que se quiere comunicar, el tono el diez por ciento y el cuerpo el sesenta. Es en el cerebro izquierdo donde se integran estas capacidades además del cálculo y la solución de problemas, relación muy notable.

Es digno de apreciarse el superorganismo de las hormigas, supervivientes de muchos millones de años y altamente especializadas en funciones muy diversas. En cuanto al lenguaje, utilizan de diez a veinte feromonas (estímulos químicos que se transforman en electricidad) capaces de combinar. Disponen de unas cincuenta señales comunicativas para organizar las distintas tareas en las que están especializadas desde que nacen como exploradoras, obreras, soldados, nodrizas, cultivadoras, odres de miel… Se calculan en cien a diez mil trillones. Un millón pesa

lo que un hombre por lo que representan el diez por ciento de la biomasa total del mundo.

NEUROHORMONAS Y NEUROTRANSMISORES.

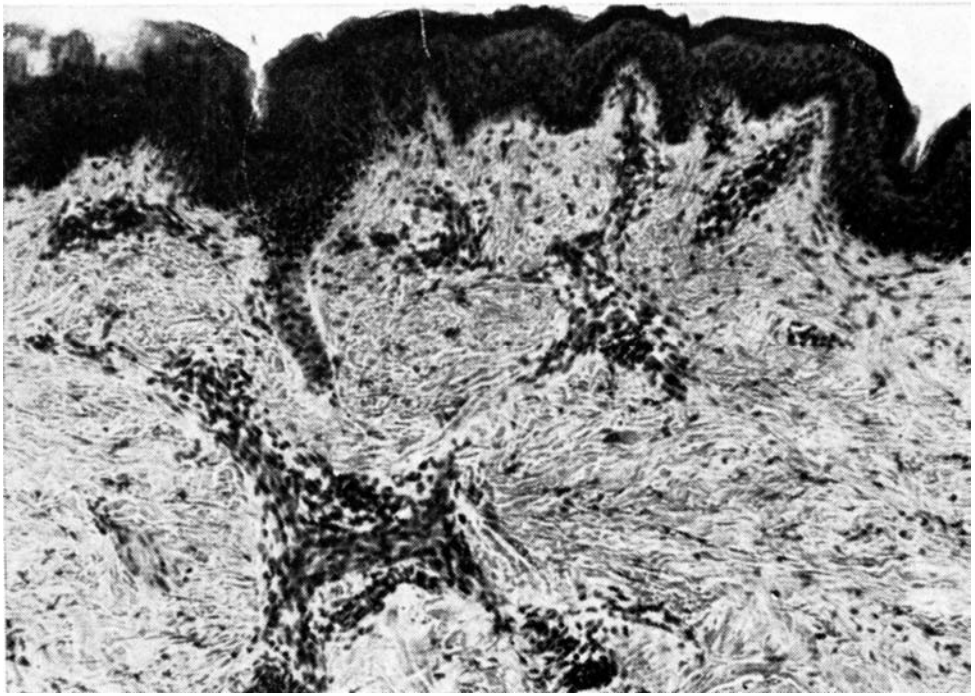
La adicción al placer hormonal de la **Dopamina** en los humanos no está en conseguir las metas sino en la excitación por la incertidumbre del reto, si seremos capaces de lograrlo. La ambición pelea con el modelo fijado, ambicionado por el propio Ego y sus expectativas. Estar dopado como un deportista es reforzar el intento con medios artificiales; disminuir la incertidumbre o aumentar la excitación por la inseguridad. **La Dopamina** es el refuerzo natural como las antalginas son los analgésicos morfínicos naturales o endorfinas.

Se llama neocortex a la corteza cerebral, por ser el último logro de la evolución o sustancia gris.

La Dopamina es liberada por todas las drogas produciendo placer, deseo sexual, de comida y bebida. Las afectadas son áreas de supervivencia lo que significa un engaño cuando es provocado artificialmente. Además la Dopamina tiene otras funciones. Es abundante en el perro mastín de carácter tranquilo que no se asusta ni pone nervioso fácilmente; cuando el lobo se presenta no le ataca. Con su actitud basta para controlarles. El carácter es independiente de las armas. La mordida del perro, ochenta kilogramos por centímetro es la mitad que la del lobo.

Cada tipo de droga tiene un objetivo aunque todas convergen en la producción de **Dopamina** o sistema de recompensa, que se

estropea porque, por ejemplo la Cocaína se mantiene trescientas veces más. Así funcionaba la **Coca-cola** hasta 1903 en que se prohibió y el vino mariani prohibido en 1914.



La adicción es una enfermedad orgánica y un trastorno de la recompensa. **El gusto por algo se convierte en esclavitud por la tentación del placer fácil de gratificación inmediata. Los toxicómanos tienen reducidos los receptores D-2 de Dopamina.** Es un círculo vicioso que para romperle hay que disminuir el estrés. Añadamos las consecuencias sobre el núcleo Acumbens, con hiperactividad. Altas concentraciones de anfetaminas y afines se tomaban los kamikaze, militares, deportistas, ejecutivos, músicos… etc. antes de actuar y lo siguen haciendo.

En la depresión hay una falta de **Serotonina** explicable por inseguridad y falta de motivación debiendo utilizarse como medicamento junto a la **Noradrenalina** y la **Dopamina**. Cuando uno va mejor, se activan todos. La causa de la depresión es el estrés.

La estructura cerebral afectada es el Hipotálamo-Hipófisis, la hormona **Adenocorticotrófica** (ACTH) sobre las suprarrenales produciendo **Cortisol** como reacción antiestrés para dinamizar y equilibrar el organismo utilizando azúcar y grasas. Si no se mejora, el sujeto se hace adicto al Cortisol.

Otro aspecto de la **Dopamina** es que con la **Testosterona y la Adrenalina** se segregan igualmente en las riñas, la ira, porque ambas producen placer como la venganza por lo que se llega a las agresiones para salir de situaciones difíciles pero no sin motivos.

La civilización consiste en moderar los impulsos, controlarles, darles salida creativa, actualizar las hormonas de la lucha, transformarlas.

Se está descubriendo que en algunas especies de insectos comunitarios, sus reinas les proporcionan una hormona del placer que active sus comportamientos diarios y que se hagan adictas a ella para que vuelvan al nido.

En humanos esclavos de la **Adrenalina,** al final, **Dopamina, Serotonina, Epinefrina** y demás hormonas del placer, llamadas

endorfinas producidas por el propio organismo, son también llamadas **Endomorfinas**.

Los **receptores cannabinoides** son más abundantes que los demás neurotransmisores. El cerebro los fabrica en las sinapsis (conexiones interneuronales cuando necesita, también en el estómago y nervios). Estas del cuerpo y las de plantas **son muy parecidas**. Las exteriores estimulan la producción de las interiores. En Europa utilizan la **Marihuana** (THC) unos cuarenta millones. Si se consume mucho tiempo produce síntomas nerviosos irreversibles, altera la memoria reciente, aumenta el apetito disminuye la ansiedad. El consumo está creciendo en adolescentes que padecen paranoia e inadaptación social; delirios, alucinaciones, ruptura con la "realidad" aunque tiene aplicaciones terapéuticas en la esclerosis en placas, náuseas, insomnio, dolores por cáncer terminal, sida, obesidad, el aceite es cicatrizante.

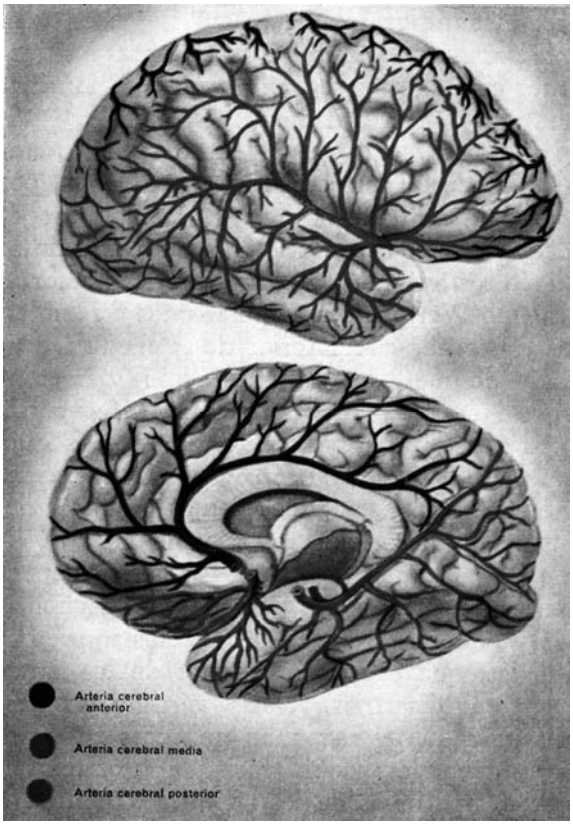
Las Drogas desarrollan psicosis y reacciones paranoides cortas con recaídas, en las que todo lo que rodea al adicto le produce terror. Un consumo continuado de **cannabis** desde la adolescencia produce euforia sin motivos. La esquizofrenia se está multiplicando por dos. Hay anomalías de la percepción, emociones, pensamiento que cambian y destrozan la vida de los adictos porque destrozan su cerebro. A esto es a lo que llaman los jóvenes "vivir el momento" sin preocuparse por el futuro.

Las Endorfinas, encefalinas, opioides, son desencadenables por el dolor moderado y constante (¡). Un experimento hecho con cerdos es tan cruel como ilustrativo. Los cerdos mastican las

cadenas de sus jaulas, lo que les produce dolor y secreción de opiáceos (opio) haciéndose adictos, quedándose sin dientes y profundizando hasta el hueso. Por cierto que la acupuntura ayuda a liberarlos. Todas las drogas, morfinas, heroínas… estimulan la amígdala cerebral. El éxtasis aumenta la resistencia a la fatiga, bloquea el transportador y la **serotonina** (antidepresivo) se utiliza hasta vaciarse de ella durante dos o tres días. Si se consume semanalmente y seguido, altera la liberación de serotonina produciendo daños irreversibles y depresiones crónicas. Para algunos es útil para el estrés postraumático. Son empleadas en soldados en Vietnam, en agresiones sexuales y terrorismo… Las metaanfetaminas, WCPP, son destructoras de neuronas. La cocaína, estimula, alegra y la heroína enseña a sufrir y a morir, dicen los entendidos. Es posible que el dolor controlado de la meditación libere **endorfinas** y con ellas se ponga en marcha el cambio en las significaciones. En conjunto pudiera funcionar en la recuperación de drogadictos.
Como todos saben, el cerebro está partido en dos mitades unidas por el centro por el tálamo y la circunvalación límbica. Continúa hacia abajo con el **cerebelo y el tronco** continuando por todo el interior de la columna vertebral en los nervios del funcionamiento de la motricidad y la sensibilidad.

El cerebro derecho tiene funciones especiales referentes a novedades e interpreta lo natural siendo el primero que se atrofia. El **izquierdo** se ocupa de los conocimientos, el lenguaje y en general de los modelos. Se dice que utilizamos una pequeña parte. El **polo frontal**, también ocupado en conocimientos, previsiones y capacidad estética es de maduración

tardía, entre los dieciocho y los treinta y tres años, lo que explica la conducta trastornada de muchos adolescentes.



Esta área es la primera en deteriorarse y es más pequeña en los psicópatas.

La testosterona, hormona esencialmente masculina, estimula el crecimiento del cerebro derecho (comprensión) y frena el izquierdo (lenguaje). Las mujeres hablan más pero escuchan mejor. Escuchar y hablar corresponden a áreas distintas. Las

mujeres tienen facilidad para hacer dos cosas compatibles a la vez, los hombres, no.

Se comprueba que el nivel de **Cortisol** aumenta tanto en lobos como en humanos con el **estrés** y que el juego le disminuye así como la meditación.

Los sustos, el miedo, la perspectiva de **lucha**, son emociones negativas que afectan a la amígdala cerebral segregándose **Adrenalina** productora de una reacción muscular inconsciente, rápida, de defensa o huida y la paralización momentánea del resto de las funciones fisiológicas poniéndose en primera línea las dichas de defensa o ataque. Al mismo tiempo se movilizan las **endorfinas** antidolor que explican la anestesia en tiros o accidentes. Cuando ocurre en niños y jóvenes, puede condicionarse un estado de **ansiedad aguda** y rechazo frente al mismo estímulo repitiéndose cada vez que el sujeto está en presencia del estímulo. Los ejemplos de **fobias** son muy numerosos, bien de grande o de pequeña respuesta: a las aves, plumas, pelos, gusanos, insectos, ratones, culebras, arañas, lugares públicos, ascensores, aviones, hablar en público, montaña rusa… Se revive la situación. Conocer el origen tampoco lo cura. Sólo se corrige por inundación, el trato voluntario y sobrecargado con el estímulo, objeto o situación desencadenante. El mismo mecanismo funciona para la aceptación o la afición a objetos o situaciones. En este caso son las hormonas del placer las condicionadoras.

La Adrenalina puede autorregularse neutralizando el recuerdo de la interpretación negativa frente al estímulo o debilitando toda la cadena por la **meditación** (biofeedback).

La Oxitocina, aumenta la confianza. El que produce mucha, es generoso en exceso, da su dinero a cualquiera. Al contrario funciona igual. Cuando se ayuda a alguien el noventa por ciento de las veces se libera esta hormona del agradecimiento por parte de quien recibe.

LA SEXUALIDAD.

El atractivo. Las mujeres, adivinan el **éxito** de los hombres en cualquier campo. Es interpretado por el cerebro como mejor dotados para sostener la familia expresando unas resistencias óptimas a las enfermedades que después heredarán los hijos.

El balance hormonal es de los muchos Estrógenos y poca Testosterona que se manifiestan en las **formas**, una pequeña mandíbula inferior, labios gruesos, cintura redondeada. Nariz pequeña, ojos grandes, poco pelo en las piernas y cara, dedos corazón e índice de longitud semejante. Todo ello indica unas buenas condiciones de fertilidad.

En el hombre el balance hormonal es opuesto, mucha Testosterona y escasos Estrógenos, lo cual se manifiesta en una mandíbula ancha, huesos más gruesos, espalda más ancha en la que se apoye buena musculatura, más estatura, pelvis estrecha, pelos generalizados… y el dedo corazón más largo que el índice.

Se manejan tres conceptos, el del deseo, los sentimientos y el compromiso con tiempo para criar a los hijos. Es la **Dopamina** la que mantiene la relación hasta que la hembra quede embarazada. La **Vasopresina** (sistema límbico, emociones) se libera durante el coito y tiene que ver con la recompensa, la fidelidad, fortalece el vínculo y el compromiso. La **Oxitocina** favorece el coito, provoca el embarazo, la leche, el orgasmo y el vínculo. Las hormonas mantienen la relación unos tres años y si hay embarazo unos siete de manera que crezcan los hijos.

El atractivo mutuo es percibido inconscientemente haciéndose una lectura de la simetría facial, manos y orejas relacionada con los genes y la resistencia a las enfermedades. Las mujeres retienen agua durante la menstruación que curiosamente compensa las asimetrías de manera que resulten más convincentes para el varón.

Lo llamado "amor" se reduce a deseo provocado por la **Testosterona**, y la atracción por lo ya dicho y los **Estrógenos**. En el apego y las relaciones duraderas, es la **Prolactina** la que las sostiene en los machos y segrega la leche en la mujer, desarrollando las emociones de la paternidad. **La Oxitocina** atiende al vínculo madre-hijo y se segrega al mamar.

La Dopamina se segrega antes del placer siendo una hormona preparatoria al coito o de anticipación. El arte está en mantenerla al cincuenta por ciento. El desequilibrio equivale a descontrol y ruptura.

En los hombres al estímulo de la **Testosterona** se suma la percepción visual de grasa en labios, pechos y caderas salientes como más capaces para tener hijos. En las mujeres influye mucho el carácter del hombre, como el estatus y los signos de poder. Hay **feromonas** volátiles en el sudor que acompañan a la atracción o a la repulsión. Inteligencia y bondad son signos de buenos genes puesto que son cualidades difíciles de fingir.

El noventa y siete por ciento de los mamíferos no son monógamos. Los humanos, monógamos y promiscuos a la vez. Preparados para engañar, significa incontrolables. (El treinta por ciento de los hijos no son de su padre oficial).Los machos deben encontrar a cualquier hembra fértil en toda clase de mamíferos. Hay excepciones como en ciertos antílopes que son las hembras las que escogen al más popular y también entre las hienas y monos medianos. Todos los jefes creen que todas las crías son suyas o lo dudan de forma que no las matan. Los Bonobos son los monos “chimpancés” con un gen que no tienen los chimpancés. Son pacíficos, andan erectos, juegan al sexo sin discriminaciones durante unos segundos. Los chimpancés son más inestables, violentos, fuertes y territoriales. Muchos han aprendido a hablar, junto con hembras gorilas, el lenguaje de signos y fichas de colores.

Las Feromonas son cuerpos volátiles de carga erótica como las trufas. Son similares a la testosterona, las ostras por el zinc, estimulan a los hombres, los mariscos por su tirosina, selenio, vitamina B1 y fenilalamina, igual que el chocolate. El vino estimula a las mujeres y frena a los hombres. La utilización escasa o

excesiva del sexo puede ser perjudicial. Ni poco ni mucho, provoca salud.

Con la menopausia, disminuyen las **hormonas Estrogénicas** con lo que la **Testosterona** prevalece pudiendo hacerse las mujeres dominantes, conflictivas y hasta violentas.

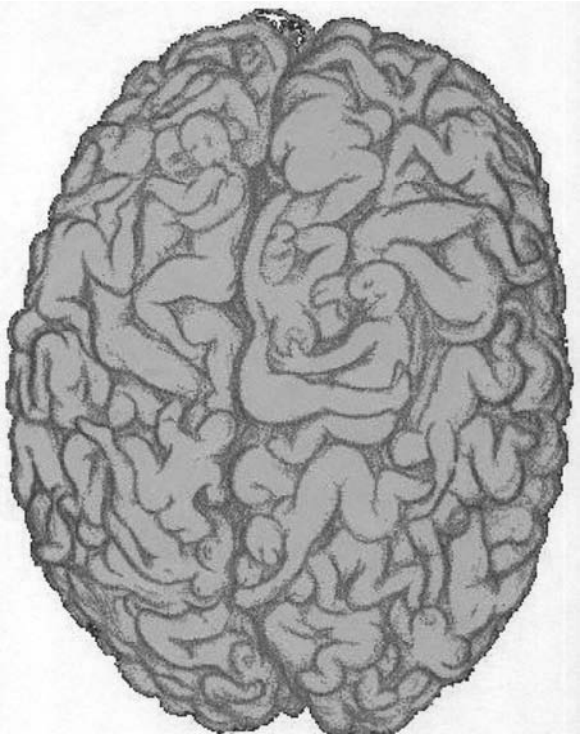
En cuanto a la fertilidad en los hombres, solo quince de cada cien son fértiles. Cada diez años decrece su número debido al plomo, los plásticos, los pesticidas, las costumbres sedentarias… etc.

BUDISMO ZEN. EL CAMBIO SIN DROGAS.

He querido presentar este breve paisaje sobre la sabiduría de nuestra Propia Naturaleza genética y hormonal que van descubriendo las neurociencias que disminuye la importancia de cualquier clase de pensamientos y creencias. Al final, manda nuestro cerebro antiguo. El moderno solo pone la tramoya, los trajes, las apariencias.

El hecho es que sutilmente, sin que el sujeto se dé cuenta y creyendo ser propietario de un cuerpo solo como instrumento de sus sueños, el cerebro antiguo consigue imponerse sobre la corteza moderna y frontal repleta de informaciones, palabras y conocimientos. Sin embargo, la contradicción no consigue resolverse del todo y la confusión cerebral merece ser ayudada simplificando y aclarando la existencia hasta poder experimentarla como vida.

En cuanto a la meditación Zen, llamada Zazen, se ha comprobado clínicamente muchas veces su utilidad sobre las depresiones, el estrés y las enfermedades que le acompañan, la inquietud, angustia, confusión, insatisfacción vital… etc. (Ver en los libros de la misma colección).



LA MEDITACIÓN ZAZEN EN EL TRATAMIENTO DE LAS DROGODEPENDENCIAS.

Breve comentario.
La teoría del Caos se empieza explicando con el ejemplo del batir de las alas de una mariposa cuyo efecto es un cambio mínimo en la atmósfera, pero tal cambio modificará las condiciones y provocará una tempestad.

“Una gota de rocío caída de una flor, repercute en la más lejana estrella”. Así muchos más ejemplos. En el Budismo Zen decimos: “Juan bebe demasiado y Pedro se emborracha” o bien “ni la más pequeña brizna de hierba deja de ser indispensable”.

Con esto se quiere dar la idea de unidad y de cambio. Todo es Uno y Todos los Seres y Cosas son interdependientes. Caos y orden se “mezclan” en la realidad. El caos lleva al orden y el orden lleva al caos. Un sistema ordenado puede evolucionar caóticamente y viceversa. Cuando se actualiza uno, se potencializa el otro.

En occidente solemos decir: “los extremos se tocan” y el oriente: “el satori nace de la ignorancia”.

Los sistemas de autorregulación negativa tienden a corregir las desviaciones hacia atrás, utilizando la energía para recuperar el modelo perdido. Por lo tanto son resistentes al cambio. El motivo es la falta de energía porque está empleándose de manera equivocada en la solución de un conflicto mental, reversible, repetible y reforzado.

Los sistemas de autorregulación positiva son continuos, irreversibles, evolutivos, necesitados de inestabilidad y en ellos un pequeño acontecimiento puede generar grandes resultados. En este caso las reorganizaciones son **de estructura y equilibrio superiores (madurez)**. Este caso se comprende mejor cuando el sujeto experimenta algo que le permite **globalizar (lucidez)**, **resignificándose todo**, lo que se asemeja a una reprogramación, que percibe el presente con menos dependencias del pasado (**liberación**) y menos proyecciones sobre el futuro. Aprender a vivir el presente puede considerarse como la curación de la antigua enajenación en el Ego, sus deseos, conflictos y sufrimientos.

Cada frase, cada afirmación o negación, cada aspecto de la conducta… tienen, según el pequeño capítulo anterior sobre el cerebro y las neurohormonas, sus neurotransmisores. Para lograr un orden evolutivo, esto contiene contradicciones que ahora se comprenderán, **conviene aumentar la desestructuración que fortalecerá la autorregulación** (retroalimentación positiva) mediante paradojas, Prácticas "porque sí", no convencionales o vulgares, alternados con resignificaciones y sobre todo hechos, más que verbalizaciones conceptuales, recuperando el lenguaje útil (no especulativo) ni que incluya supersticiones.

Hay que aceptar, comprendiendo, sin comprender, o ambas cosas, que la vida es una sucesión de desequilibrios y nuevos equilibrios, orden y desorden (caos). Así vista, **la drogadicción es una etapa, una detención evolutiva, una oportunidad revitalizadora a expensas de nuestra Propia Naturaleza**.

En algunos factores a considerar distingo la obra muerta, el aprovechamiento de lo experimentado en la etapa anterior y la obra dinámica o de recuperación.

En cuanto a la **obra muerta** hemos de hacer al Ego, que ha sido confundido con “Yo mismo”, responsable de una trayectoria incapaz e ignorante por egoísta (**egocéntrica**) y programado (**robot**) del objetivo unilateral de ganancia o beneficio personal, repetitivo y unilateral, **clave dominante de la personalidad**.

A esto se añade el extraordinario poder de la **inercia**, gran consumidora de energía, su mecánica repetitiva, la **adicción** al consumo frecuente de **estímulos emocionales** (lo excitante, divertido, placentero…)

Además, la adicción y consiguiente **dependencia** a la nueva experimentación química. Debiendo añadirse el aspecto “negativo” de la experimentación de **conductas disidentes de lo convencional o antisociales** que se suman al estado de desorden y refuerzan el deseo compensatorio o ambivalente (dolor, sufrimiento/culpa).

Entiendo que para volver a un estado de orden o equilibrio, no basta el desacreditado Ego, sin recursos, para salir de dicho estado, **además debilitado no solo por el fracaso de recursos sino por la consciencia que el sujeto ha adquirido sobre su persona. Hará falta un estímulo completamente nuevo (el de la meditación Zazen Budista, por ejemplo)** que catalice las

fuerzas y dé lugar a un reconocimiento y refuerzo de la desestabilización, que provoque un **salto a lo nuevo**.

Es indispensable sin embargo contar y **valorar las experiencias adquiridas** aprovechables que rompieron con la convencionalidad y los estereotipos como las conductas antisociales variadas, el robo, el engaño, las falsas actitudes, el trato con gente o situaciones peligrosas, el mono,… situaciones temibles y angustiosas que nunca se hubieran experimentado en una trayectoria "normal", a lo que se pueden añadir factores como el fracaso de la voluntad, intentos de desintoxicación, las amenazas, el miedo a sustancias de mala calidad o instrumentos, chantajes… que deben engrosar el almacén de los sufrimientos.

Como se ve, si repasamos las páginas anteriores, la desestructuración social y personal tiene una lectura en términos de **neurohormonas** de la excitación, la depresión, el dolor, la satisfacción…

La **obra dinámica** a iniciar que provoque el cambio, no se basará en el Ego propio ni en Egos ajenos sino en la Propia Naturaleza por medio de la **liberación del pasado** (convenciones, culpas, falsos deseos, fracasos,…) a base de **nuevos significados** (no religiosos en el Zen) que emergen de la experimentación de **una consciencia anterior** a las palabras y al Ego, cuya sabiduría natural, más allá de la comprensión conceptual, aunque no exenta, en su proporción adecuada, **transforma al sujeto**.

Este método exige continuidad, su inundación de la vida cotidiana invirtiendo el origen de la autosatisfacción y utilizando las endomorfinas del dolor moderado de la postura meditativa como energizantes de las cadenas de neuronas y neurotransmisores. El fortalecimiento de la **atención y la concentración** va a utilizar todos o la mayoría de actos cotidianos y corrientes que se pueden leer en el Apéndice del libro y las primeras Disciplinas de Daidoji.

Los encarcelados, los drogadictos, los impedidos o postrados, los abandonados, los secuestrados… están encerrados en una manera de vivir llena de limitaciones y comparten su camino con los encerrados en su Ego, en su Egoísmo ignorante… o le suman.

PÁGINA WEB **WWW.ZENBRIA.COM** PARA COPIAR **GRATIS** LOS LIBROS DEL BUDISMO ZEN JAPONÉS DE ESTA COLECCIÓN, FOTOS Y CONTACTOS. TEMPLO DEL GRAN CAMINO, DAIDOJI DE CANTABRIA.

APÉNDICE DE Daidoji

LA TEORÍA DEL BUDISMO SOTO ZEN JAPONÉS ACTUALIZADO EN DAIDOJI

UNA MANERA DE VIVIR SIGUIENDO LAS ENSEÑANZAS DE LOS BUDAS Y MAESTROS

La Práctica del Budismo Zen procede de una **inadaptación** al Ego y al Mundo que continúa con una **crítica ineficaz**. Es fácil criticar al Mundo, basta con observar lo que cuentan las televisiones, los barrios, las familias para sentir y pensar: no me gustan tantas cosas que pasan, rechazo ese Mundo tan sangriento, abusivo y destructivo… No es manejable. "Las creencias, los razonamientos… se han sobrevalorado" dicen ahora los Neurocientíficos, no son más que mapas, archivos, modelos adquiridos. A una nueva "mentalidad" corresponden nuevas conexiones, nuevos modelos y los viejos se olvidan.
Pero criticar al propio Ego aunque sea un reflejo de los Egos del mundo, es muy difícil y más aún si se ha intentado "cambiar". Lo "externo" se ve más fácilmente que lo "interno". Sin embargo **creemos que nuestro Ego es nosotros mismos**, nuestro Yo, cuando no es así. Nadie nos ha enseñado a percibir el Ego como algo añadido, aprendido cada cual en su cultura convencional como un disco o un robot, un personaje de película tal y como se enseña a los animales del trabajo o el circo. **Este Ego aprende condicionadamente**, a base de placer y de dolor, como el perro de compañía, con premios y castigos, con miedo al fracaso e ilusiones o deseos centrado en lograr lo que le gusta, lo que cree le hará feliz**: es el Ego-centrismo**, el modelo de ganar siempre y no perder nunca, es decir, centrado en intereses egoístas de fuerza, belleza, dinero, poder, prestigio, discusiones, fama…, lo que genera conflicto con otros que pretenden lo mismo**, que es ganar y no perder lo ganado**, lo cual, inevitablemente va a ser causa de frustraciones y sufrimientos innecesarios solo por ambición, porque la mayor parte de las veces no lograremos la meta de "Yo y lo mío" por delante de todo. Esto es LA IGNORANCIA PROGRAMADA DE LA DOMESTICACIÓN.
Una **existencia** fundamentada en el Egocentrismo elemental, en la dependencia de un personaje ilusorio, **no es una vida**. El asunto es **si podemos madurar** y

sobrepasar o superar el Egocentrismo, la enajenación en el Ego que **no es nuestra auténtica identidad,** y superar a la vez tantos sufrimientos innecesarios.
Nacemos con una Naturaleza propia, con la sabiduría de los seres vivos que está siendo frustrada, engañada, utilizada como herramienta de sueños condicionados.
Esto fue descubierto por Sakiamuni, un hombre como los demás, hace 2.500 años que **se preguntó por el sentido del sufrimiento de los Humanos y por los medios para evitarle.** Después de esfuerzo y tiempo, logró comprenderlo. Entonces se convirtió en Buda, el Despierto, es decir que Despertó a la Realidad y dijo ¡Ah **constructor**, ya no construirás más! Así comenzó su Enseñanza que transmitió directamente, **más allá de las palabras,** anterior a ellas, enraizada en la Práctica de nuestra auténtica **naturaleza**. Aún se transmite directamente de maestro a discípulo. **Nada que ver con religión alguna**. Esta Enseñanza emerge de la propia sabiduría natural, Pragná o Hannya, de los recursos escondidos para vivir como Seres Humanos y no como personajes sufrientes de una película, asunto intuido por muchos como insatisfacción incluso en medio del éxito mundano pero sin el coraje de intentarlo con convicción, disponibilidad, sinceridad, esfuerzo, continuidad…

Esta formulación y Práctica de Budismo introduce dimensiones que disuelven los límites del **Egocentrismo** (la ignorancia), como la **Nada,** el **Vacío** (no buscar nada, no buscar verdad alguna), la **Impermanencia** (todo cambia), la **Impersonalidad** (ni aceptar, ni rechazar), **la existencia condicionada e ilusoria del Ego** (película personal: personaje).

Al mismo tiempo, introduce otras de gran energía vitalizadora como **la Unidad y la Interdependencia de Todas las Cosas**, **la Ilimitación** de la **Realidad… el estado natural de la mente**, el estado de **Alerta, la Sabiduría** de la **Propia Naturaleza y la de todos los Seres juntos que es la Naturaleza Búdica.**

En cuanto a la **Práctica,** la ayuda a la Realización de la Propia Naturaleza **(Instrucciones y Enseñanzas)** y a la **Meditación Zazen** (Sentarse frente a la pared) como la puerta de entrada a los diversos **Niveles de la Consciencia para extenderse por todos los actos cotidianos** y convertirse en un mar de realidad transformadora y original, **una nueva y lúcida manera de percibir el mundo,** las cosas y los seres en cada momento presente.

Su ligereza **deja fuera** toda clase de versiones mágicas, filosóficas, psicológicas, mitos que se han hecho cargo de la "espiritualidad" con sus dioses, alma, plegarias, liturgias, paraísos, premios y castigos, culpas, supersticiones sobrenaturales y prejuicios propios de otras épocas. Es simplemente **un método de reprogramación,** de psicoterapia más allá de lo personal (**transpersonal**), maduración…

La importancia máxima se sitúa en la **Acción** sin despreciar funciones como el pensamiento a liberar, que en los **Sentidos** y el resto del cuerpo se concentrará en el **Cómo** se hacen las cosas y no en el por qué o el para qué, en el ver, oír, tocar, saborear…

La ausencia de objetivos y metas ambiciosas (MUSHOTOKU) **descondiciona también el Egocentrismo para abrirse a un Cosmos o Biocentrismo que percibiendo intuitivamente la Totalidad, promueve la inteligencia, la madurez, la autonomía, la independencia, una ética del respeto, la paz y la ayuda a todos los seres.**

La especie humana es de reciente aparición y ha sido de evolución lenta durante el último millón de años. Es el resultado de las interacciones y mutuas influencias en el desarrollo de varios niveles de potencialidad funcional según el medio o cultura en el que se desarrolló y aprendió.

1.- El primer lugar le ocupa un **PLAN GENÉTICO** presente en todas las células del cuerpo, heredado de sus antecesores.

2.- **El cerebro, sede no condicionada de LAS NECESIDADES DE SUPERVIVENCIA** como la comida, la bebida, el descanso, la defensa del frío, el calor, el territorio, la generación… semejantes a las de otros primates, es el **generador de las emociones** correspondientes, elementales o instintivas, **manifestadas a través de secreciones neurohormonales, transmisores químicos, endorfinas y cambios electromagnéticos.** El cerebro recoge miles o millones de informaciones menores de medio segundo (200) a lo largo del día, de las cuales somos inconscientes porque se realizan automáticamente y con la mencionada rapidez, que posteriormente procesa con sustituciones, selecciones, valoraciones, asociaciones, etc, promoviendo así **un almacén de datos que aseguren la**

supervivencia del individuo y de la especie. Es el centro de mando de las necesidades básicas que implementará el siguiente nivel, tres.

3.- Es en una de sus partes anatómicas, la más reciente y lenta que es la **corteza, donde reside la consciencia superficial** condicionada por el aprendizaje de conocimientos técnicos y que recoge también INFORMACIÓN CULTURAL CONDICIONADORA DE LA PERCEPCIÓN de los fenómenos, la apariencia de las cosas y sus contenidos a los que llamamos **significaciones como palabras, conceptos, ideas… con los que se construyen los sentimientos, los afectos y las opiniones.** La función traductora de esta parte del cerebro es DAR FORMA Y SIGNIFICADO RECONOCIBLE PARA TODOS, A LAS NECESIDADES BÁSICAS CEREBRALES INSTINTIVAS. Una característica fundamental de esta consciencia es la creación de **una idea de sí aparentemente autónoma y de una realidad articulada según sus condicionadas apetencias, preferencias, metas y objetivos egoístas** que designamos como **el EGO personal**, con sus estrategias, compensaciones, adicciones, destructividad, sistemas de defensa, subjetividad de las valoraciones… etc. que, no disponiendo de otra guía que **el propio beneficio**, lo designamos como **APEGO a los deseos e ilusiones como si se tratase de una película propia.** Esta mezcla y confusión de deseos, frustraciones, apegos… etc. es un tipo de ENAJENACIÓN en forma de PERSONAJE (persona o máscara) **aunque se trate de un ROBOT al que no sabemos manejar ni controlar por lo que es motivo o causa de sufrimientos.** Llamamos **Karma positivo o negativo** a toda acción condicionada que dé como resultado tanto el placer como el sufrimiento o dolor causados por los apegos personales o preferencias.

4.- **Los sentidos** convencionales del tacto, oído, gusto, vista y olfato además de otros sensores como la posición, la presión y las referentes al gesto y su dominio, el dolor-placer… **son la puerta de entrada de los estímulos, sean internos o externos, DE LOS CONTACTOS QUE SON INTERPRETADOS INTERESADAMENTE** (no imparcialmente o impersonal-mente), por el sujeto o mejor dicho por el personaje egótico según sus intereses **impidiendo** con ello la percepción directa, es decir, la **fusión del sujeto con el objeto** o interacción con la consiguiente desaparición de **fronteras dualistas** entre ambos, entre Ego y todo lo demás.

El maderero, el artista, el cazador, el ganadero… ven el mismo bosque con mente adaptada a sus intereses. Esto es la **percepción condicionada o interesada.**

LOS GRANDES CONDICIONANTES SON:

1-Los Genes
2-Las Neurohormonas.
3-Las asociaciones y aprendizajes culturales o del medio en que se desarrolla el sujeto.
4-Las enfermedades nerviosas mentales, orgánicas, degenerativas, postraumáticas…etc.
5-Las drogas y medicamentos

5.- **El Budismo Zen Soto ES UN MÉTODO Y NO UNA RELIGIÓN**. Buda nunca se refirió a sus Enseñanzas con ese significado ni a él mismo como un fundador o un enviado de dios alguno. Aún así hay muchas formas de Budismos adaptados a las costumbres de cada país. (Ver en mis libros) incluida la presentación religiosa de Buda como dios.

El propósito del Zen ES AYUDAR A LIBERARNOS DE LOS SUFRIMIENTOS INNECESARIOS, CAUSADOS POR EL EGOCENTRISMO Y LA IGNORANCIA, PRACTICANDO LA SABIDURÍA DE NUESTRA PROPIA NATURALEZA CON LA QUE TODOS NACEMOS. Para realizar esta Naturaleza propia velada por los apegos, los deseos y las ilusiones egoístas (que constituyen la Condición humana y no la Naturaleza humana) están el Óctuple Sendero, los Seis Paramitas y sobre todo las Cuatro Nobles Verdades comprobables por todo humano, que vienen a continuación en este Apéndice**, las Enseñanzas de Buda y los Maestros.**

Algunos sienten de manera distinta a otros, esta **NECESIDAD DE LIBERACIÓN DEL PERSONAJE** de película y **de saborear la auténtica realidad** recuperando el equilibrio, la autonomía, la independencia, la ecuanimidad, la lucidez potencial, la guía y orientación para el resto de la vida, no solo **estudiando, leyendo, escuchando la teoría sino practicándola y experimentando los Cambios** nunca terribles ni raros con el propio Cuerpo-mente, armonizando con seres del Cosmos y aprendiendo a Vivir más allá de la domesticación y la adicción al Ego

robótico, profundizando en OTROS NIVELES DE LA CONSCIENCIA, con esfuerzo pero sin sacrificio.

Podemos utilizar como **ejemplo, las relaciones** amorosas, de trabajo, deportes en equipo,…
Lo que un día estuvo motivado por las **neurohormonas cerebrales** sean sexuales, de lucha y competencia, de placer y excitación… Testosterona, oxitocina, adrenalina, serotonina, cortisol… pasado cierto tiempo, ha de ser **renovado y reforzado** con valoraciones egóticas positivas como pequeños halagos, reconocimientos, regalos, servicios, palabras amables, dinero, honores… porque en caso contrario LA MOTIVACIÓN DESCIENDE POR FALTA DE RECOMPENSA empezando a verse y ponerse de manifiesto los defectos y costumbres desagradables que conducen al sufrimiento, la confrontación, el engaño y la ruptura.
Lo primero, dependiente de la naturaleza del cerebro sería causado y lo segundo dependiente de la condición del Ego, sería condicionado artificialmente donde se comprueban funcionando LOS OBJETIVOS DE GANANCIA Y EVITACIÓN DE LA PÉRDIDA. La ganancia mantiene ciertas ventajas, aunque sean ilusorias en su mayoría, y la pérdida, los inconvenientes.
El condicionamiento y su manejo están siendo utilizados como ciencia en el Aprendizaje y su influencia en el comportamiento patológico que llamamos Conductismo.
Según las Enseñanzas de Buda, en todo caso, hemos de estar viviendo, saboreando lo real más allá del gusto, el disgusto, las metas y los objetivos de ganancia,… **liberados de condicionamientos artificiales, que son las preferencias**.

¡PODEMOS APRENDER A VIVIR!

BUDA DIJO: APRENDED A UTILIZAR TODOS LOS NIVELES DE LA CONSCIENCIA Y LOS SENTIDOS.

Los Maestros del Zen, descubrieron algo que en estos momentos de la ciencia representan lo que más se sabe sobre el cerebro y es que **SOMOS NUESTRO CEREBRO,** un órgano sensible y activo **SIN IDENTIDAD PERSONAL ALGUNA**.

CONOCER-COMPRENDER-SABER.
No basta con disponer de los conocimientos como tampoco con la comprensión de algunos de ellos. Lo conocido y lo comprendido de la teoría Budista Soto Zen debe ser **REALIZADO** para que emerja la SABIDURÍA DE LA PROPIA MENTE mediante la PRÁCTICA DE LAS ENSEÑANZAS DE BUDA.
¡NO DETENERSE!

LOS CINCO FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE LOS BUDAS. EL DHARMA DEL APRENDIZ.

Para profundizar en la consciencia, ver el propio Ego, Despertar y acceder a la Realización como Budas vivientes:
Primero, hace falta la **determinación del náufrago,** del que se está ahogando, la **necesidad del cambio real** porque ya ha experimentado los dos aspectos, positivo lo bueno y negativo lo malo, del **Karma**, lo condicionado, el sufrimiento, el dolor y la insuficiencia de los logros y satisfacciones; todo ello aprendido en el ambiente cultural.

Segundo, una vez **reconocida la ignorancia** de su Ego para salir de tal estado, será indispensable una **gran confianza en la sabiduría innata de su Naturaleza** como ser viviente, su Budeidad potencial visible en toda la vida vegetal, animal, los ríos, los mares, las montañas, ……

En tercer lugar, disponer de la **apertura** de mente y **la humildad, para pedir**, rogar, suplicar e insistir en la **necesidad de ayuda,** a los Tres Tesoros del Zen que son el Maestro, las Enseñanzas de Buda (el Dharma) y la Shanga (los compañeros) en lo que llamamos **la Búsqueda de Refugio** o "Entrada en la corriente".

En cuarto lugar, la **disponibilidad para la imparcialidad o impersonalidad, prescindiendo de las preferencias** y asumiendo las equivocaciones del robot-Ego.

En quinto lugar, realizar continuadamente las Instrucciones a las que llamamos Prácticas (Óctuple Sendero y Seis Paramitas) en los actos y situaciones de la existencia cotidiana. Estas Instrucciones y sus resultados, son razonables y comprobables.

Este aprendizaje se resume en:

GYO, LA ACCION

LAS SEIS PRÁCTICAS FUNDAMENTALES

1-GEN SHINGA
Ver el ego- robot, personaje condicionado.

2-ZANSHIN
Con la atención constante o estado de alerta aparecido.

3-ESHIN
Volviendo la mente al camino.

4-MUNEN
Disolviéndose la mente pensante en el no-pensamiento.

5-MOKUSHOZEN
Siguiendo las instrucciones del Zazen silencioso donde están todas las lecciones experimentables intuitivamente.

6-SHUSHO
Que ya es **Práctica Realización de nuestra propia naturaleza Búdica** o VER LO EVIDENTE, LAS COSAS TAL Y COMO SON.

JUNI INNEN
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 EL KARMA.
1.-AL PRINCIPIO UNA CONSCIENCIA EN BLANCO QUE LLAMAMOS INOCENCIA IGNORANTE.
2.- ESTA INOCENCIA ES LA PREDISPOSICION A RECIBIR FORMACIONES MENTALES AGREGADAS.
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, OIDO, VISTA Y PENSAMIENTO).
6.- LOS SENTIDOS CONDICIONADOS CONDICIONAN EL CONTACTO.
7.-EL CONTACTO CONDICIONADO, CONDICIONA LA SENSACION.
8.- LA SENSACION 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 REPETICION.
12.- LA REPTICION CONDICIONA LA DECADENCIA, LA PENA, LA DESTRUCCION, LA MUERTE, LA LAMENTACION, EL DOLOR Y LA DESESPERACION QUE SON SUFRIMIENTO CUYA CAUSA ES LA IGNORANCIA, LO QUE NOS REMITE AL Nº 1 DE LA CADENA DONDE SE CIERRA EL CIRCULO UNA Y OTRA VEZ ADICTIVAMENTE.

GO - UN

LOS CINCO SKANDA. LAS ADQUISICIONES AGREGADAS A LA MENTE QUE ESTRUCTURAN LA EXISTENCIA EGOISTA.

FORMA, CUERPO, SENSACION.
INFORMACIÓN, PERCEPCION.
INCLINACIONES SUBJETIVAS MECANICAS.
CONSCIENCIA, PENSAMIENTO.
ACCION Y REACCION CONDICIONADAS.

Los cinco Skandas o Agregados del Apego. Cinco conjuntos en los que el Buda englobó los ingredientes de la existencia condicionada y cuya superación (no oposición, ni lucha) es la función del Desapego, la liberación.
Son la base de la personalidad individual o Ego y su **carácter ilusorio o Impermanente** provoca los sufrimientos Kármicos o condicionados.
SHIKI- Las formas físicas que afectan al cuerpo.
JU- Las sensaciones ligadas al cuerpo y a la mente de las que hay experiencia sensible.

SO- Percepciones, sentimientos, conceptos con los que se identifican, reconocen y traducen **subjetivamente** las experiencias.
GYO- La voluntad, deseo o intención con los que se construye la visión Kármica o el valor individual que condicionan la selección automática de la percepción y la acción condicionada con las que se "fabrica" el presente.
SHIKI - La consciencia que reúne todas las informaciones precedentes con el enfoque dualista del sujeto conocedor y el objeto conocido, atándose a él.
(Shobogenzo nº13) y Apéndice

SHISOTAI
LAS CUATRO NOBLES VERDADES VERIFICABLES

EL BUDA DIJO:
DISCIPULOS, OS ENSEÑO EL SUFRIMIENTO.
EL SUFRIMIENTO ES EL NACIMIENTO, LA VEJEZ, LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE, LA UNION CON LO QUE NO SE DESEA Y LA SEPARACION DE LO QUE SE DESEA.

DISCIPULOS 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.

DISCIPULOS OS ENSEÑO LA CESACION DEL SUFRIMIENTO.
LA CESACION DEL SUFRIMIENTO ES EL DESAPEGO HACIA EL DESEO PORQUE CUANDO DESAPERECE LA CAUSA QUE ES EL APEGO AL DESEO, DESAPARECE EL EFECTO QUE ES EL SUFRIMIENTO.

DISCIPULOS OS ENSEÑO EL OCTUPLE SENDERO, CAMINO QUE CONDUCE A LA CESACION DEL APEGO Y DEL DUALISMO YO-LO OTRO.

KU-JU-METSU-DO. EL OCTUPLE SENDERO DE LO CORRECTO.

SON LAS PRÁCTICAS SIMULTÁNEAS QUE BUDA SIGUIÓ Y ENSEÑÓ:

1.- LA CONFIANZA O LA FE EN UNO MISMO COMO NATURALEZA MANIFESTADA Y POR ELLO, UN BUDA POTENCIAL.
2.- LA VOLUNTAD AJUSTADA AL CAMINO O SENDERO O VIA.
3.- LA PALABRA AJUSTADA AL CAMINO, EVITANDO SU USO INSUSTANCIAL.
4.- LA ACCION AJUSTADA AL CAMINO, SIGUIENTO LAS INSTRUCCIONES DEL MAESTRO, HASTA LA AUTONOMIA O MADUREZ.
5.- LA ATENCION AJUSTADA AL CAMINO, PUESTA EN LO QUE SE HACE O ALERTA A LO QUE SUCEDE.
6.- LA MEDITACION AJUSTADA AL CAMINO, EL ZAZEN SILENCIO DE SOLO SENTARSE Y EL DE LA VIDA COTIDIANA EN CADA ACTO.
7.- LOS MEDIOS DE EXISTENCIA AJUSTADOS AL CAMINO GUIADOS POR LA COMPASION.
8.- EL ESFUERZO AJUSTADO AL CAMINO, FIRME Y CONSTANTE SIN SACRIFICIOS PERTURBADORES.

ESTA ES **LA VIA DEL DESPERTAR**.

ROKU-DO. LOS SEIS PARAMITAS O PERFECCIONAMIENTOS.

Los 6 ó 10 Haramitsu (Paramitas) facilitan el Despertar y son: El Don, la Ética, la Paciencia, la Meditación, el Conocimiento, la Determinación, la Compasión y la Ecuanimidad. También son conocidas con otros nombres y a veces son más numerosos**. Son la Vacuidad de la Acción**. Si no se practican con la Meditación, son solo buenas acciones, Karma positivo. Todas se extinguen con la muerte.

FUSU, GENEROSIDAD: DAR OBJETOS, ENSEÑANZA, GUIAR. El Don, la donación es la de los objetos apreciados que atan, la protección contra el miedo de vivir sin guía, desamparados, sin Refugio o perseguidos. Hemos de olvidar lo que damos, a quién se lo damos, cuanto le damos…etc. Es la clave de la renunciación del mundo o la total desilusión. No esperar nada.
KAI, DISCIPLINA O ETICA: EVITAR EL MAL (LAS PASIONES) Y HACER EL BIEN (NO EGOISMO). La Ética y la Disciplina de evitar las Grandes pasiones de la estupidez, la cólera, el apego, el orgullo, envidia, codicia, vanidad…que son el **Karma del mal.** También evitar **el Karma del bien** ya que conduce al anterior. Es el

dualismo cerrado. Si hago el bien, me enorgullezco de él. Si me doy cuenta del error, trato de compensarlo con una buena acción…pero eso me produce malestar…Practicar, en resumen, la autonomía de **la Unidad de Todos los seres**. (Vacuidad de la Acción).
NINNIKU, PACIENCIA: COMPRENDER LA INGRATITUD, NO VIOLENCIA, DESAPEGO. La paciencia en soportar la ingratitud sin violencia ni resentimientos, los apegos en las pruebas de renunciación, sin asustarse tampoco.
SHOJIN, CORAJE O ENERGIA: ESFUERZO, PERSEVERANCIA. La energía y el coraje en la perseverancia, ahorrándola de actividades y preocupaciones mundanas.
ZENJO, MEDITACIÓN: ZAZEN SENTADO, ANDANDO, TRABAJANDO, COCINANDO…La Meditación es simplificar la existencia, las distracciones entre las cosas y la dispersión de la consciencia por la variedad de los intereses.
HANNYA, CONOCIMIENTO: ESCUCHAR LAS ENSEÑANZAS, REFLEXIONES, ESFORZARSE. El conocimiento resultado del esfuerzo en la Meditación, la Enseñanza, la reflexión y la Experimentación comprobatoria. Sabiduría.
HOBEN, HABILIDAD EN EL USO DE LOS MEDIOS ADAPTABLES AL PRACTICANTE. Los Hábiles medios adaptados al Practicante con toda compasión.

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 DOGMATICAS Y PRACTICAR LA COMPASIÓN CON TODOS LOS SERES VIVOS, SEAN PLANTAS, ANIMALES O HUMANOS, CON EL AIRE, LA TIERRA Y LAS AGUAS.

LOS OCHO VIENTOS MUNDANALES, INFLUENCIAS QUE ATAN AL SAMSARA O RUEDA DEL KARMA:

GANANCIA Y PÉRDIDA
ELOGIO Y CRITICA
TRISTEZA Y ALEGRIA

RIDICULO Y REPUTACION
PRACTICAR LA ACCION JUSTA DURANTE ESTOS ESTADOS

SAMBO. LOS TRES TESOROS

EL BUDA, EL DHARMA, LA SHANGA.
Es la "entrada en la corriente" por Miedo al Sufrimiento, buscando la Paz y la ayuda a todos los Seres, rechazando el Ego y el Mundo.
EL BUDA, que representa al Buda histórico el Despierto e Iluminado y al conjunto de los que ayudan a los Seres con la NATURALEZA DE BUDA que todos tenemos y hemos de realizar y que es a la vez guía y propósito último.
El DHARMA, que es la Enseñanza, la Práctica, el Camino. Todos los Seres
LA SHANGA, la comunidad de los que siguen la Enseñanza del Maestro y donde se encuentran los amigos espirituales tanto laicos como monjes, más allá de los afectos.

GO-GYO, LOS TRES PILARES DEL ZEN

FE QUE ES LA INTUICION DE QUE NUESTRA NATURALEZA ES LA MISMA QUE LA DE BUDA.
DUDA QUE ES LA CAPACIDAD DE CUESTIONAMIENTO QUE SIEMPRE SE RESUELVE EN LA **PRACTICA** DE LAS INSTRUCCIONES SOBRE EL CAMINO Y LA COMPROBACION POR UNO MISMO.

GO-I. LOS CINCO PASOS

Son la superación del dualismo de los opuestos, antagónicos, reduccionistas, del funcionamiento de la mente conflictiva por excluyente del contrario. Con la Práctica conducen a la profundización consciente y perceptiva, intuitiva y experimental.
Afirmación
Negación
Afirmación y negación

Negación y afirmación
Ni afirmación ni negación.
Tanto la afirmación como la negación de algo representan el funcionamiento mental vulgar, elemental, de la opinión subjetiva, de la identificación con el gusto personal.
Afirmar y sin embargo negar, es el tercer paso de pensamiento del pensamiento inclusivo, racional, dinámico y dialéctico.
Negar y sin embargo afirmar, profundiza más en la línea intuitiva más allá del pensamiento
Ni afirma ni negar, es el estado de madurez e independencia, es decir, no dependiente de las adquisiciones condicionadas, un estado de liberación y autonomía propio de los Despiertos.

KEKAI. LA TOMA DE REFUGIO EN LOS TRES TESOROS DEL ZEN. (Ceremonia KIE) o " La entrada en la corriente" de Daidoji.

BUDA: EL LUCIDO, EL MAESTRO, EL GUIA, EL QUE VA DELANTE.
DHARMA: LAS ENSEÑANZAS DE BUDA SOBRE EL MUNDO, LA NATURALEZA DE TODAS LAS COSAS, LAS INSTRUCCIONES SOBRE LA PRÁCTICA DEL CAMINO Y LA EXPERIENCIA DE LA UNIDAD DEL COSMOS MISMO.
SANGHA: LA HERMANDAD EN LA QUE SE TOMA REFUGIO Y SE MADURA.

LAS CLAVES DE LA PERCEPCION LIBERADA, REAL Y LÚCIDA POR LA PRÁCTICA DEL ZEN.

SOLO EL PRESENTE ES REAL COMO CONSCIENCIA PRESENTE DEL PRESENTE. SOLO EL AQUÍ Y AHORA. SOLO EL PRESENTE ES REAL. NI EL PASADO NI EL FUTURO TIENEN ENTIDAD PRESENTE.
TODO ES IMPERMANENTE, EL CAMBIO ES CONTINUO, NADA PERMANECE IGUAL A SÍ MISMO, NI FORMAS NI FUNCIONES DE UN SEGUNDO A OTRO. ¿POR QUE APEGARSE?
LA INTERDEPENDENCIA DE TODAS LAS COSAS SIRVIÉNDOSE ENTRE SÍ, ES LA VIDA EN EL COSMOS.
LA UNIDAD DE TANTA VARIEDAD NO ESTABLECE FRONTERAS, POR LO QUE ES ILIMITADA, MAS ALLÁ DE LA CAUSALIDAD.
TODO ES UNO, TODO ES TODO, TODO ES NADA, NADA ES TODO, UNO ES NADA. TAL UNIDAD ES INASEQUIBLE, INCOMPRENSIBLE, INEXPLICABLE, POR LO QUE INTEGRANDOSE LA IDENTIDAD DE LA FORMA Y LA NADA, AQUELLA UNIDAD ES CAPTADA COMO EL GRAN VACIO DEL UNIVERSO. NO HAY MANERA DE SALIRSE DE LO UNO.
SIMULTÁNEAMENTE TODO ES IMPERMANENTE EN EL CAMBIO Y TODO PERMANECE EN LA NADA COMO NADA, EN LA AUTENTICA NATURALEZA DE TODO O VACIO DE EGO, NADA TIENE SIGNIFICADO.

LOS TRES VENENOS

LA ESTUPIDEZ O ESTRECHEZ DE ESPÍRITU
EL DESEO-APEGO
LA CÓLERA-ODIO

ESCUELA ZEN DAIDOJI
FASES

ESQUEMA DE TRABAJO PARA LA REANUDACIÓN DEL INTERRUMPIDO PROCESO DEL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA CUANDO SE PERMANECE EN LA:

1º FASE INMADURA

CONSCIENCIA PERSONAL EGOCÉNTRICA NO CONSCIENTE.
Son los 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 y la cerebral profunda de millones de datos al dia.
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.

2º 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 quien 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), Dharma (las Enseñanzas, las Instrucciones) y Shanga (la armonía impersonal con los compañeros) después de una temporada de asistir al Dojo o Templo.

3º FASE DE MADURACION

CONSCIENCIA DE LA CONSCIENCIA Y PROFUNDIZACION.
PRÁCTICA Y EXPERIENCIAL DE LA CONSCIENCIA IMPARCIAL, NEUTRAL, IMPERSONAL, ORDINARIA, ILUMINACION MAHAYA-NA, 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 ILIMITACION DE LOS FENOMENOS REALES.
LA LIMITACION DE LA IGNORANCIA, DODECUPLE CADENA CAUSAL Y FORMACION DEL EGO.
EL VACIO 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 **sabiduría natural** e inclusión en el Cosmos. Es el BODHISATTVA.
(Los esquemas son siempre provisionales)
Así como el Año tiene la variación de las estaciones sin dejar de ser el Año, LA PROPIA NATURALEZA HUMANA SE MANIFIESTA A VECES COMO EGO, A VECES COMO NO-EGO Y A VECES COMO ILUMINACIÓN.

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…y Desapego.
Las cuatro primeras Disciplinas son recomendaciones meritorias o de acogimiento porque adiestran la mente en el conocimiento superficial preparándola para las siguientes Disciplinas. El método de entrenamiento lo es todo. Fácil o difícil sólo es espejismo y prejuicio, un juicio anterior a experimentarlo. "Es cuestión de repetición y evitar preferencias".
Las tres primeras ejercitan en la ARMONIZACIÓN con LOS SERES Y LAS COSAS, el comienzo del DESPERTAR
Cada uno puede ir añadiendo los nuevos "enganches" que descubra.
Leer estas Disciplinas con frecuencia semanal

1.- DISCIPLINA DE LA NEGACION

Disciplinar la mente en la atención a los condicionamientos negativos como:
Hacer "una cosa de por vez", que es Practicar.
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 desoir 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 AFIRMACION

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, la 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 al menos 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.
Dejar el calzado con el par junto.
Estornudar o toser con la manga por delante.
……
……

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), no la ascética (1/2 de 3)
……
……

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, intimidades…
Preparando las cosas de la Sesshin el día anterior.
A estas alturas se habrá desarrollado un alto nivel de vigilancia o alerta –Zanshin- que funcionará sin intención con los ejercicios practicados muchas veces al día.

5.- REGLAS DEL COMPORTAMIENTO SOCIAL EN LA SHANGA

Hacer Gassho y Sampai a los Budas, ante el Maestro, Instructores y Shanga.
Hacer Gassho, con las manos juntas o con una, inclinándose para saludar o dar las gracias (nunca verbalmente). Hacer Sanzen. (Hablar o escribir al Jefe del Templo).
Dejar pasar delante a los más antiguos, Bodhisattvas, Monjes, Taiko, Osho…
Hablar sólo 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.(Hacer sello y sobre)
No hacer movimientos bruscos o innecesarios.
Mantener posturas controladas incluso para relajarse.
Evitar la mente convencional, personal del pasado y el futuro.
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 críticas sobre la Práctica propia o de otro.
Cortarse el pelo regularmente.
No competir, presumir o detenerse en la autocomplacencia.
No sobresalir…
No buscar privilegios.
Así más allá de la no discriminación.

Aprender a pasar desapercibidos.

6.- DISCIPLINA DEL OLVIDO DE UNO MISMO. NI AFIRMACION NI NEGACION

La disponibilidad, la flexibilidad, la dedicación, la persistencia, 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, adicciones, 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 -Bodhaishin- 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 aprender a vivir es el asunto más importante de su vida, pedirá Tomar Refugio en Buda, Dharma, Shanga 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 y de los Egos.

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 Óctuple Sendero así como la fidelidad voluntaria a la Shanga. Además del Zazen regular, asistir a las Sesshin y hacer Sanzen mensual al menos.

EL SUTRA DE DAIDOJI

Con la ayuda de la naturaleza búdica que habita en nuestra profundidad.

Con la ayuda de la gran fuerza de la voluntad de ser uno mismo.

Con la ayuda de nuestros sufrimientos.

Con la ayuda de la necesidad del cambio, del despertar a lo real.

Con la ayuda del agradecimiento por la sabiduría del camino recorrido por Bodhisattvas, Budas y Patriarcas. Escuchando con el oído, meditando con el corazón, practicando con el cuerpo.

Observemos con recta atención los humildes símbolos transmitidos por ellos y nuestro Rosshi Shuyu Narita, que encierran los secretos incondicionados de la Vía del Corazón y que con su orden, continuidad, inmovilidad e impersonalidad, nos muestran los pasos. La apertura del abanico del Templo de Todenji. La firmeza y la apariencia dualista de las piedras de los Templos de Sojiji y de Koshoji. La variedad de los cedros del Templo de Zuigakuin. La prudencia de los

tres monos. La imperturbabilidad del espejo. La energía de la espada de madera. La flexibilidad de las fibras del tejido. El vacio de los recipientes. La adaptabilidad del incienso. La impermanencia de las flores. La fe práctica del Bodhisattva y su compasión.
La talidad del Buda cuya sonrisa contiene todas las contradicciones.
El silencio de todas las cosas.
Acojamos los pasos del Maestro y en su homenaje hagamos Sampai tres veces.

FUKANZAZENGI PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ZAZEN.

De Dogen Zenji.
La Vía es fundamentalmente perfecta. Lo penetra todo. ¿Cómo podría depender de la práctica-realización? El vehículo del Dharma es libre y está desprovisto de obstáculos. ¿Para qué es necesario el esfuerzo concentrado del hombre? En verdad, el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo.
¿Quién podría creer que existe el medio de desempolvarlo? Nunca es distinto de nada, siempre está allí donde se está. De qué sirve ir de acá para allá para practicar.
Sin embargo, si se crea una separación, por estrecha que sea, la Vía permanece tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la menor preferencia o antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Imaginad a una persona que se jacta de comprender y que se hace ilusiones sobre su propio Despertar, al ver a medias la sabiduría que penetra en todas las cosas, que unifica la Vía y clarifica el espíritu, y hace nacer en ella el deseo de escalar. Esta persona apenas ha emprendido la exploración inicial de las zonas fronterizas y es aún insuficiente en la Vía vital de la emancipación absoluta. ¿Tengo que hablar del Buddha que poseía el conocimiento innato? Aún se siente la influencia de los seis años que vivió sentado en loto en una inmovilidad total. Y Bodhidharma…La Transmisión del Sello ha conservado hasta nuestros días el recuerdo de los nueve años que pasó en meditación delante de un muro. Puesto que los sabios del pasado eran así ¿Cómo pueden los hombres de hoy en día dejar de practicar la Vía?
Debéis por lo tanto abandonar el conocimiento basado en la comprensión intelectual. Dejad de correr detrás de las palabras y de seguirlas al pie de la letra. Dirigid vuestra luz hacia vuestro interior e iluminad vuestra propia naturaleza. El cuerpo y el espíritu desaparecerán por ellos mismos y vuestro rostro original aparecerá. Si queréis experimentar la Talidad debéis practicar la Talidad sin tardar.
Para Zazen conviene una sala silenciosa. Comed y Bebed sobriamente.
Abandonad todo compromiso y alejad toda preocupación. No penséis: esto está

bien, esto está mal. No toméis partido ni por ni contra. Detened todo movimiento consciente. No juzguéis los pensamientos ni las perspectivas. No queráis llegar a ser Buddha. Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sedente ni con la posición acostada. En el lugar en el que os sentéis habitualmente debéis extender una estera espesa y disponer encima un cojín (zafu). Sentaos en loto o en medio loto. En la postura loto poned primero vuestro pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo.
En la postura de medio loto contentaos con presionar el pie izquierdo contra el muslo derecho (También con los dos tobillos en el suelo).
Aflojad las ropas y el cinturón. Ordenadlos convenientemente. Poned entonces la mano izquierda sobre la mano derecha, ambas mirando hacia el cielo, apoyadlas sobre el pie izquierdo. Las puntas de los dedos pulgares se tocan. Sentaos bien derechos con la actitud corporal correcta. No os inclinéis ni hacia la derecha ni hacia la izquierda, ni hacia delante ni hacia atrás. Aseguraos de que las orejas están en la misma línea vertical que los hombros y que la nariz se encuentra en la misma línea vertical que el ombligo. Situad la lengua contra el paladar. La boca está cerrada (floja), los dientes en contacto. Los ojos deben permanecer siempre abiertos (bajos). Respirad suavemente por la nariz. Cuando hayáis tomado la postura correcta respirad profundamente una vez, inspirad y espirad. Inclinad vuestro cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda varias veces e inmovilizaos en una posición estable. Dejad caer. Pensad sin pensar concentrándoos en la postura y en la respiración. ¿Cómo se piensa sin pensar? Más allá del pensamiento y del no-pensamiento: Hishiryo. Este es en sí el arte esencial del Zazen. El Zazen del que hablo no es una técnica de meditación. Es la Puerta de la Paz y de la Felicidad, la Práctica-Realización de un Despertar Perfecto. Zazen es la manifestación de la Realidad última. Las trampas y las redes del intelecto no pueden atraparlo. Una vez que hayáis conocido su esencia seréis parecidos al tigre cuando entra en la montaña o al dragón cuando se sumerge en el océano. Ya que es preciso saber que cuando se hace Zazen, el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el comienzo la relajación física y mental y la distracción deben ser descartadas. Cuando os levantéis moveos suavemente, oscilad y sin prisas, tranquilamente, deliberadamente. No os levantéis precipitadamente ni bruscamente. Cuando se lanza una mirada al pasado se observa que trascender la iluminación y la ilusión, que morir sentado o de pie, ha dependido siempre del vigor del Zazen. Por otra parte, la iluminación provocada

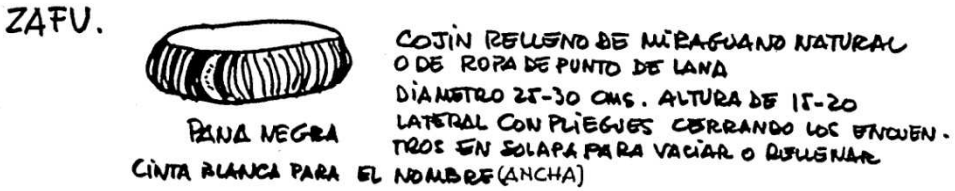
por un dedo, por una bandera, por una aguja, por un mazo…la Realización gracias a un espantamoscas, a un puñetazo, a un bastonazo o a un grito…Todo esto no puede ser comprendido por el pensamiento dualista. En verdad, tampoco puede ser conocido mejor por la práctica de poderes sobrenaturales. Está más allá de lo que el hombre ve y oye ¿No se trata acaso de un principio anterior a los conocimientos y a las percepciones? Dicho esto poco importa que se sea inteligente o no. No hay diferencia entre el tonto y el avispado. Practicar la Vía es concentrarse con un solo espíritu. La Práctica Realización es pura por Naturaleza. Avanzar es una cuestión de asiduidad.

En general, todos los seres de los tres mundos respetan el sello del Buddha. La particularidad de nuestro linaje es la devoción del Zazen, simplemente sentarse inmóvil en un compromiso total. A pesar de que se dice que hay tantas clases de espíritus como de seres humanos, todos practican la Vía de la misma manera: practicando Zazen. ¿Por qué abandonar el hogar que tenéis reservado en la casa Paterna para errar por las tierras polvorientas de otros reinos? Un solo paso en falso y os apartáis de la vía claramente trazada delante de vosotros.

Habéis tenido la suerte de nacer en tanto que forma humana. No perdáis el tiempo. Aportad vuestra contribución fundamental a la obra del Buddha. ¿Quién preferiría un placer vano y fugaz como la chispa surgida del sílex? Forma y sustancia son como el rocío sobre la hierba. El destino es parecido a un relámpago, rápidamente se desvanecen.

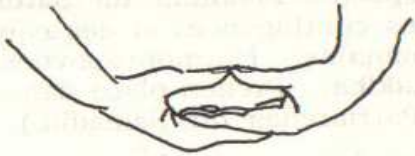
Os lo ruego, honorables discípulos del Zen. Desde hace tiempo estáis acostumbrados a tantear el elefante en la oscuridad, ¡No temáis ahora al verdadero dragón! Consagrad vuestras energías a la Vía que indica lo Absoluto sin rodeos. Respetad al hombre realizado que se sitúa más allá de las acciones de los hombres (vulgares). Armonizaos con la Iluminación de los Buddha. Suceded a la dinastía legítima de los Patriarcas. Conducíos siempre así y seréis como ellos fueron. La cámara que conduce al Tesoro se abrirá por ella misma y podréis utilizarlo como mejor os plazca.

Eihei Dogen



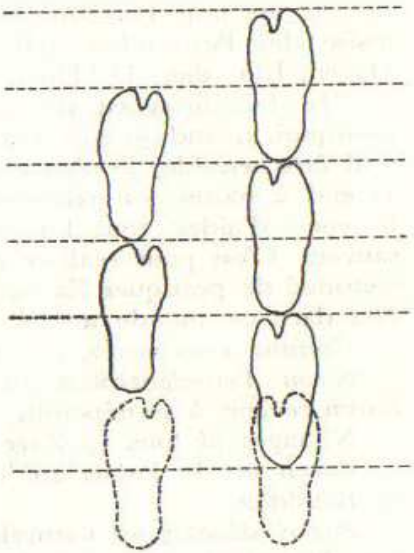
Como los occidentales tenemos gran dificultad en cruzar las piernas en loto, no podemos apoyar la mano sobre las plantas de los pies. Para cortar la tensión muscular ponemos un cojín hecho al efecto y así los dedos pulgares pueden situarse bajo el ombligo y con los tobillos en el suelo, nos sentamos en el borde del zafu echando la cintura hacia delante después de apoyar ambas rodillas en el suelo

KIN-HIN



Position des mains

Pratique de Shashu



Kinhin: Marche qui se pratique en progressant par demi-pas en suivant le rythme respiratoire.

ANTES DEL ZAZEN O ENTRE ZAZEN Y ZAZEN

KESA - MANTO DEL BODISSATTVA CON 5 BANDAS COSIDO A MANO
HECHO DE RETALES VIEJOS

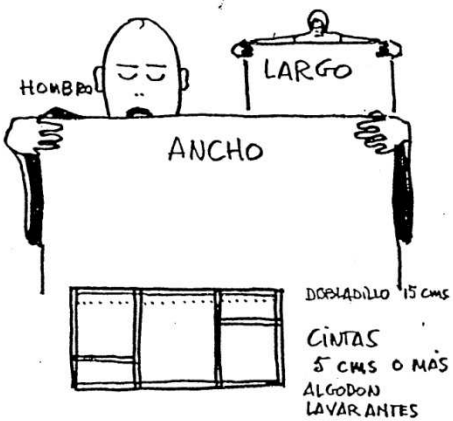
EL MAESTRO TRANSFORMÓ
DESHECHOS DE TELA EN CAMPOS
DE ARROZ

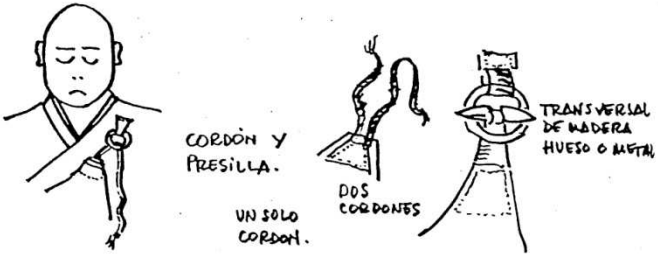
ES EL MANTO QUE NO
OCULTA LA REALIDAD

EL OBJETO DE LA FÉ
EN UNO MISMO

KESA

"SABOREAR EL ORIGEN".





TELA HECHA COSIENDO VARIOS,
MUCHOS, POCOS O NINGUN TROZO. ESTOS SON LOS MONJES O
BODHISATTVAS NOSSU, LOS DEL KESA REMENDADO QUE SE LLAMA
GRUESA O DELGADA, INVIERNO O VERANO FUNZOE
PRIMAVERA, OTOÑO.

TINTE TIERRA. "DYLON" Nº 7. EL MEJOR COLOR ES SIN COLOR

RESUMEN. LA TERMINOLOGÍA Y LAS CUATRO DIRECCIONES.

Cuando el CONSTRUCTOR, origen del Ego, de la subjetividad interesada, es observado como un objeto, objetivado y reconocido progresivamente, ya no hay diferencia entre sujeto y objeto, la limitación desaparece.

Este acontecimiento es vivenciado por unos como liberación, por otros como si se quedasen huérfanos, como náufragos.

Si Practican las Instrucciones, la Realización de su Naturaleza es simultánea y lenta, como corresponde a cualquier cultivo que necesita de la participación de un conjunto de ingredientes: tierra, agua, luz-calor, nutrientes, estaciones, horticultor…

DESPIERTA, el que sale del sueño de una existencia articulada por conceptos, costumbres, arquetipos, palabras… en la confusa dirección de la supervivencia y el progreso egoísta que pretende ganar y no perder.

La ILUMINACIÓN es el cultivo de ese descubrimiento, el cultivo de esa tierra cuyo fruto es la lucidez creciente.

Tener consciencia del Ego, de su estructura y metas, es acrecentado por ZANSHIN, el estado de alerta que aparece pronto como cazador inmediato. Esta consciencia del EGO es una ACCIÓN sin acción o sólo la acción de la consciencia que ha Despertado. No tener consciencia de Ego, es decir, NO-EGO es Práctica con consciencia del cuerpo como veremos, el Campo de nuestra Naturaleza más fácilmente activable por las Instrucciones para el que sigue el Camino.

Porque ¿qué es el Zen? Zen es ZAZEN, es la Vida. EN EL ZAZEN SE ENCUENTRAN TODAS LAS LECCIONES, TODAS LA EXPERIENCIAS, donde se pueden reconocer las diversas consciencias, profundidades, mezclas, alternancias, variaciones, calidades y matices EXPERIMENTABLES.

1 Para prepararnos a esta aventura que va de la existencia domesticada a la Vida, podemos prepararnos practicando las TRES PRIMERAS DISCIPLINAS DE DAIDOJI Y EL SUTRA QUE LAS INSPIRÓ.

Habla el Sutra del orden, la continuidad, la inmovilidad, la impersonalidad, la apertura, la firmeza y la apariencia de los enfoques dualistas (blanco-negro), la variedad, la prudencia de “ni escuchar, hablar o ver” lo que no es conducente para la Práctica, la energía, la adaptabilidad, la impermanencia, la fe o la confianza práctica en nuestra Naturaleza, la comprensión y la compasión, el silencio…

LAS TRES PRIMERAS DISCIPLINAS, nos ejercitan en el olvido de nuestros gustos particulares, costumbres y hábitos mecánicos, negando una y afirmando otras, fortaleciendo así la voluntad más allá del Ego y sus intereses.

2 EN LA MEDITACIÓN ZAZÉN ESTÁ TODO, quiere decir, las posibilidades de observación del pensamiento superficial donde se estructura el Ego y que automáticamente ocupa la consciencia con deseos, ilusiones, preferencias, preocupaciones, proyectos… etc. que hemos de aprender a reconocer y SIN LUCHAR, DEJARLO CAER, CORTANDO sin importarnos, como si fueran nubes en el cielo que pasan ante un espejo que no es afectado. Para ello pasamos con rapidez a concentrarnos en la postura y la respiración, entendiendo por esto la atención concentrada en las diversas partes del cuerpo y las **sensaciones** correspondientes del tacto de la lengua con el paladar, el mentón relajado y metido, los ojos semicerrados, la entrada y salida del aire, la expansión y retracción del abdomen, la presión de las rodillas contra el suelo y de las nalgas sobre el zafu, de los pulgares y de las manos, la cintura hacia delante, la espalda recta, el cogote como dando en el techo, el olor del incienso, los sonidos exteriores de la lluvia, el viento, los pájaros….. olvidándose de uno mismo y haciéndose uno con todos los seres sensibles y vivos.

3 LA MENTE ZEN no está separada del cuerpo y es observable en las distracciones sobre los intereses personales que reaparecen insistentemente para ser reconocidas y cortadas, dejadas caer refugiándonos en las **sensaciones del cuerpo** hasta que la liberación del Ego por parte de la mente, dé paso al pensamiento automático, la cinta imprevista sin intención ni sentido personal. Llegado el momento de la **calma y la quietud** de la mente-cuerpo-cosmos, el pensamiento queda en libertad, experiencia muy especial a la que no debemos

apegarnos, o al pensamiento sin pensar y sin búsqueda de objetivo que llamamos HISHIRYO.

A partir de aquí, es la PROPIA NATURALEZA la que guía y transforma enseñándonos con su sabiduría innata. En este trayecto pueden distinguirse algunos tramos en variadas y equivalentes descripciones hechas por los Tres Países: el elefante en la India, el caballo en China, el búfalo en Japón, como he recogido en el nº 8, Zazén, de esta colección. Estos niveles de la consciencia o etapas de la percepción, de duración y de intensidad variable que van de segundos a minutos, horas, meses o años según la continuidad de la Práctica, son nuestro auténtico rostro original, HONRAI NO MENMOKU.

- Excluidos los temas y los objetos de distracción egótica aunque subsista el pensamiento automático, imaginativo o discursivo, entramos en **la calma o aquietamiento. Tranquilización.**

1. Es el tiempo de la concentración, cierto arrobamiento o sublimidad con alegría o con llanto sin causa (por estimulación de ciertas áreas cerebrales). **Bienestar.**
2. Prescindiendo de ellos, dejándoles caer, percibimos un estado de **equilibrio y ecuanimidad** no experimentados antes.
3. Más allá del dolor y del goce, de la preocupación o el pesar que no deben llegar a perturbar la concentración
4. La mente percibe la **Ilimitación del Espacio mental**, del interior y del exterior sin diferencia, que llamamos
5. Consciencia Ilimitada.
6. Se va a acompañar de la **percepción de la Nada**, de “no hay Nada” por parte alguna, no hay partes.
7. El abandono de Todo lo anterior conduce espontánea y libremente al quinto samadhi o quinto paso, el de **“ni percepción ni no percepción”.**

El Espíritu, como experiencia de lo descrito, como YO MISMO ha de ser actualizado en todas la situaciones posibles.

4 Acaso todo aquello, interior y exterior no estuvo siempre AHI? No es evidente? Extendiéndose a cada momento del día lo llamamos PRÁCTICA CONTINUA. La montaña que dejó de ser la montaña, es de nuevo la montaña, sólo que algo ha

CAMBIADO. El humano ha vuelto y sonriente pasea por el mercado entre las diez mil cosas.

Podríamos reconocer en esto la ACCIÓN DE VIVIR? ¡IKERU¡

PRÁCTICA Y REALIZACIÓN NO SON DOS.
EL OCTUPLE SENDERO Y LOS SEIS PARAMITAS NOS ESPERAN!

TÚ TENDRÁS QUE SER EL CAMINO. SÓLO ESO.
Homenaje a todos los Seres y Cosas.
SOKO DAIDÓ.
MONJE ZEN.
Instructor Mayor de Daidoji.

AEMRHZUGVARCONSDARFENTING

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'antagonism 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 A. Orbe Cano, Oteiza, Arana y otros sobre"Residencias de artistas en El Pardo", 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.

OTRAS OBRAS DE SOKO DAIDÓ

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, UTOPÍA 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

y artículos científicos en revistas nacionales y extranjeras especializadas