



El manuscrito zen



EL LIBRO



Prólogo

“Si alguien me hubiera preguntado mi nombre no hubiera sabido responder. Cuando no se es nada, no hay motivos para tener miedo.”

(Samwell Tarly)

Si tienes este libro en tus manos es que estás buscando algo. Quizás no sepas muy bien qué buscas o es posible que ni siquiera sepas que eres un buscador, pero hay algo que no te cuadra en este devenir de la existencia. Puede que sea esa visión horrorosa de la vida que a diario nos esputan los medios, tal como las guerras, el hambre, las muertes o por el contrario la búsqueda de la felicidad, esa quimera que parece que nunca llega.

La cuestión es que has oído aquí o allá algo sobre Budismo Zen y todo lo que te viene a la mente son cuestiones relacionadas con la felicidad, el bienestar o la paz. También has probado el gel de baño Zen, has comprado algún incienso y en la tienda de aplicaciones para móvil (en la sección “estilo de vida”) hay una que cada día te envía una frase positiva para que pases un día más feliz.

Pero el Budismo Zen tiene más que ver con la frustración y la insatisfacción que con la felicidad. En efecto, la primera cosa que nos lleva a estar aquí leyendo este u otro libro semejante es la frustración. Si crees que eres una persona satisfecha no deberías leer este libro, pues no va a ayudarte en absoluto. Aquí no vas a encontrar grandes técnicas ni elocuentes explicaciones sobre los entresijos de esta milenaria experiencia. No es este un libro para practicantes habituales ni expertos en la materia, ni siquiera para iniciados o que han asistido a charlas o seminarios. Este libro ha sido escrito para esas personas que de algún modo u otro no se sienten integrados en el mundo ni en la naturaleza, que se sienten frustrados en su día a día y se han agarrado. Sí, uno cuando se siente así se agarra a cualquier cosa: al trabajo, al alcohol o las drogas, al gimnasio, a comer compulsivamente, a subir pi-

cos muy altos sólo para querer subir uno un poco más, a revolcarse en su propia miseria o algo tan sencillo como quedarse atrapado en su visión de sí mismo.

Así aparecen las ansiedades, las depresiones, las grandes enfermedades del individuo occidental. Cuando uno se agarra a algo y ese algo se acaba, uno termina descendiendo en picado por un abismo, el abismo de esa realidad que no queríamos contemplar.

Así que para poder escribir sobre Budismo Zen hay que dejar atrás el Budismo Zen, acabar con el orden convencional de las cosas que nos parecen evidentes y empezar a contemplar nuestro sufrimiento, aquello que está muy oculto en nosotros mismos y que debe salir para poder ser estudiado. Y de eso trata este libro, de dar un rodeo intelectual a una comprensión experiencial sobre la liberación.



El Gurú

Cuando alguien, después de escribir un blog sobre la propia experiencia personal a través de una práctica espiritual de una forma “laica”, decide escribir un pequeño libro, pueden suceder varias cosas: que siendo de escritura sencilla -pues uno no es escritor- y que pretende “señalar directamente” (algo imposible cuando se pretende explicar un concepto) llegue al corazón de algún individuo, lo cual sería de mi agrado, o por el contrario tenga muchísimo éxito, una empresa editora quede fascinada y lo publiquen en papel, llegando así a miles de hogares haciendo compañía al último libro de Paulo Coelho en el mueble del salón. Esto también sería de mi agrado porque mis problemas de liquidez quedarían resueltos y me convertiría en un gurú, uno de esos maestros que sirven para todo tipo de alumnos. Entonces podría viajar para dar conferencias y conocer mundo, pero el sencillo mensaje que pretende lanzar este libro, quedaría disuelto y sólo serviría para alimentar un buen fuego, os lo aseguro.

Es cierto, estimado lector, que uno no puede querer dar un mensaje de paz cobrando por ello. No se puede ser el Dalai Lama ni Jesucristo y ser millonario, ni se puede ser un maestro que quiere ayudar a las personas a sentirse mejor teniendo un gran coche y un reloj de oro. A no ser que en tu libro insertes las palabras “felicidad, éxito y triunfo”. Entonces todo adquiere un sentido, aceptamos como buenas esas palabras porque nos llevarán a un lugar diferente al que estamos, un lugar inexistente, lejos del aquí y el ahora.

Quisiera que el lector entendiera qué me mueve a escribir y por qué me siento con capacidad suficiente (sólo es un sentir) para hablar sobre estas cuestiones y creo que todo empieza cuando conozco la obra de Alan Watts, un filólogo de origen inglés que ha llenado una parte de la historia reciente de conferencias, libros y frases que a día de hoy siguen teniendo todo el sentido del mundo y no han perdido nada de su frescura.

Para quien no conozca la obra de Watts recomiendo leer alguno de sus libros y puede que queden tan impresionados como yo, o quizás su puesta en escena no les diga absolutamente nada. Quizás su discurso sólo está preparado para determinados momentos en la vida de una persona y no funciona según individuos, no lo sé. Sólo puedo hablar sobre mi propia experiencia y siempre afirmaré que la primera vez que abrí un libro de Alan Watts, fue el libro el que me abrió a mí.

Desde aquí voy a intentar escribir en esa misma línea (cosa imposible) e intentaré no caer en sus mismas frases, aunque eso va a ser muy complicado pues su forma de “hacer” ha causado gran impacto en mí. Lo que sí puedo decir de él es que no fue un gurú, ni siquiera un maestro y quizás eso mismo ha hecho que el tiempo no degrade su legado y que tenga suma importancia, pues hablar sobre el púlpito de la absolutez sólo enaltece el ego y sin embargo escribir o hablar sobre lo que uno piensa, con sencillez, puede abrir más de un corazón.

Por suerte, cualquier individuo sin conocimientos en nada puede escribir y publicar un libro en estos tiempos que corren, así que quizás ese sea mi mejor excusa para escribir esta obra, pero también es cierto que no espero más recompensa que acercar al neófito una idea, desmitificando una práctica muy tergiversada en occidente.

He de decir que los gurús son personajes que están llenando las redes sociales y cada vez hay más, así que debe ser muy lucrativo ser uno de ellos, pero para eso hay que tener bien definidas algunas directrices, como por ejemplo haberse iluminado. La iluminación, sea Budista o de otra índole, trata sobre el ser humano. Creemos que sabemos quienes somos, o por el contrario no lo sabemos pero creemos que hay algo más que lo que se discierne a simple vista, con lo que debemos poner luz sobre ello. Eso es la iluminación y es esencial para poder ser un gurú ya que es la forma de venderle al otro, al que va a comprar tu libro, que ese es el camino, la meta que uno debe seguir para verlo todo claro, para poder ver nuestra esencia. De este modo, a todos los gurús que he leído les ha pasado algo que hizo que se iluminaran por completo y algunos de ellos con todo tipo de castillos de fuegos artifi-

ciales, viajes en barca a lo más profundo de un lago de luz, o cosas por el estilo. Después, otra de las cosas que debe tener un gurú es un rostro “competente”. Debe ser algo así como un señor con poderosa barba o una tez complaciente, mirada profunda y voz que se deja arrastrar, como si alguien divino estuviera diciéndole al susodicho lo que debe comentar al invitado, al discípulo.

Al margen de la barba, Watts hablaba desde su lugar de no-Budista. Efectivamente, no se clasificaba como tal pues había sido sacerdote anglicano y realmente eso le hacía especialmente suspicaz ante tales cuestiones. Entre sus prácticas habituales efectivamente estaba la meditación y contemplación, así como el tiro con arco, una práctica muy asociada al Zen.

Sin embargo, los gurús actuales son personas que han recogido todas esas formas de transmitir de varios maestros o filósofos y han realizado un “mix” para llegar a los seres desvalidos. En esa mezcla inteligente dejan atrás lo “no comercial”, lo que se cree que no va a agradar al público (justo el mensaje básico). Al final, lo que obtenemos son unas grandes frases para la posteridad, algo de que hablar en las reuniones de amigos o compartir en las redes sociales y poca cosa más. Por el contrario, el gurú obtiene dinero mientras te dice que el dinero no te va a hacer más feliz, o te da la receta para conseguirlo fácilmente, siempre que compres sus libros o acudas a sus conferencias, claro. Mucho más allá al extremo del elenco de gurús que nos quieren embaucar tenemos tipas como Suzanne Powell, que no tiene ningún escrúpulo para hablar del cáncer y su curación y llamarlo “el método Zen”.

Por eso no creo en los gurús, en ninguno. No es que no lea sus libros, incluso he aprendido grandes cosas de Osho o Chopra (no así de Jeff Foster o Coelho) pero no son más que vendedores y no quisiera que nadie se ofendiera. Quizás sus motivos en primera instancia fueran limpios, incluso puede que no obtuvieran grandes cantidades de dinero en sus vidas, pero al final el entorno de cada uno de estos gurús ha sacado suculentos beneficios y eso hace que no tenga tanto sentido lo que dijeron o siguen diciendo.

Pero yo pienso que no hay nadie que pueda indicarte algún tipo de camino escribiendo sobre ello, creo que hay algo muy didáctico en leer libros de gurús y lo

recomiendo, pero no podemos obtener nada que nos pueda ayudar en nuestro camino porque no existe intelectualmente una respuesta que allane la ruta, que pueda relajar esas ansias de averiguar. Otro de los problemas que aparecen al leer libros de esta índole y en general cualquier tipo de escritura de origen oriental son las traducciones. A menudo el encargado de traducir los textos al inglés (y luego al castellano) no es oriental y las bases filosóficas se pierden en la traducción. Puede suceder al revés, que el traductor sea un gran místico pero no comprenda realmente las palabras inglesas. Esto ha hecho que las principales bases del pensamiento oriental lleguen a occidente totalmente transformadas, en muchos casos. Habiendo entendido de forma intelectual el sentido original, tanto el blog que escribo en internet como este libro, intentan corregir ese error (como otros tantos libros). Y aquí es donde este pequeño alimento para mi ego empieza a alejarse de las librerías y el éxito literario y se acerca (sólo se acerca) a la realidad concreta desde un sólo punto de vista, el de una persona que descubre, perplejo, que aquello a lo que se ha agarrado no existe en realidad.

Así pues nos vamos a alejar de la idea del gurú y vamos a obtener una nueva perspectiva para poder proseguir con la lectura: el libro debe provocar una paz y una quietud, debe hacer una especie de “hipnotismo” que deje al lector en una postura física (y psíquica) determinada, como fofa y blandita, receptiva a los estímulos que desde lo escrito se desea causar a todo aquél individuo que tiene a bien adentrarse en el peligroso terreno del “descubrimiento de lo que es, aquí y ahora”.

Es algo complicado de entender intelectualmente esto que podemos llamar “misticismo oriental” por llamarlo de algún modo porque no he estado nunca allí (en Oriente) y no se como es dicha cosa, pero tampoco me atrevo a llamarlo “Budismo Zen” literalmente porque no estoy capacitado realmente para ello. Es cierto que el blog y el libro aluden a la palabra “Zen” y se podría decir que son la misma mirada, el mismo sabor, pero aunque soy un practicante habitual, no voy a retiros ni sigo con fervor a los maestros. Soy un principiante que nunca avanza, por lo que mi forma de contar este tipo de cosas es poco “profesional” y es justamente por eso por lo que creo que tanto el blog como el libro pueden “marcar la diferencia” con respecto a otras lecturas. Digamos que leer sobre un camino de liberación

-que es de lo que trata todo esto- desde un punto de vista diferente, puede refrescar al buscador y dar una señal al que empieza la búsqueda.

Como decía, vamos a alejarnos del gurú y vamos a acercarnos a la figura del maestro como tal, en toda su sencillez. Eso ya es otra cosa, el maestro no te busca porque no necesita demostrarse nada. El maestro sólo señala cuando le preguntas y lo hace de tal forma que acabas pareciéndote a un mono mareado sin encontrar el lugar señalado. Cuando hablo sobre un maestro, puedo hablar sobre una persona o sobre cualquier cosa que señale algo. Aunque en España existe un maestro con linaje llamado Dokushô Villalba y con él muchos de sus alumnos y también maestros, que están realizando un magnífico trabajo a todos los niveles, sobre compasión, empatía y labor social, cualquier cosa-suceso pudiera ser un maestro en un momento dado. Sin duda recomiendo al lector (y a mi mismo como cuenta pendiente) una iniciación en un templo como el “Luz serena” en Valencia o algún retiro en cualquier centro Zen de la geografía.

Pero este tipo de práctica -y no importa el nombre que le demos- interesa a las personas más allá de un templo o un lugar común de meditación y ahí es donde actualmente puede cobrar más fuerza, tanto en su discurso teórico como en la práctica cotidiana. En este sentido, el principal maestro es el propio alumno que más allá del aprendizaje filosófico va adquiriendo con la práctica de la meditación y una atención a su consciencia, la sabiduría necesaria para comprenderse, sentirse y amarse desde un punto de vista transpersonal.

También hemos de diferenciar entre el Budismo Zen u otras escuelas del Mindfulness que tan de moda se está poniendo entre las personas que quieren acceder a otra forma de entender el mundo. Pese a que cualquier forma de camino de liberación es positiva, el Mindfulness trata aspectos que el Budismo Zen lleva siglos explicando y sin embargo se aleja de otros que son esenciales, como las formas de expresión que se han estado utilizando durante siglos para la comprensión del sentir Budista, como los poemas Japoneses o “Haikus”, la caligrafía “Sumi-e”, el minimalismo como corriente intelectual, la arquería, etc...

El Mindfulness no puede hacer llegar el sentido de estas formas de expresión que son el verdadero rostro de la iluminación porque aplican a todos los aspectos

teóricos y abstractos de la filosofía su más pura acción concreta, señalando así la luna con el dedo para que todo individuo pueda verla maravillosa y esplendorosa.

De este modo, acercarse al Mindfulness es tan bueno como acercarse al yoga que se practica en occidente, pero el camino de liberación se va perdiendo a medida que nos vamos agarrando a las prácticas para conseguir liberarnos. Efectivamente es una paradoja querer buscar un camino de liberación y quedarte agarrado en su práctica, de tal modo que vamos probando tipos de meditación para ver cual nos libera y vamos probando diferentes escuelas Budistas para salir de ese sentimiento enfrentado que nos ha causado la educación, la sociedad, la religión...

Es crucial entender -y a eso nos ayuda mucho el Budismo Zen practicado bajo las indicaciones del maestro- que hay una línea muy fina entre agarrarse a prácticas o vivir la práctica.

Al contrario que la iglesia católica, que inyecta en el ser la etiqueta de “pecador” y desde esta perspectiva intenta salvarnos, el Budismo en toda su amplia gama de sabores te pone en el lugar contrario, el del ser que ya tiene todo su potencial y sólo necesita del descubrimiento, para la aceptación de lo que somos desde el punto de vista del que no puede conocer lo que somos.

“La espada no puede cortarse a sí misma”

Efectivamente no podemos definirnos como objeto concreto, porque somos sujetos que definen, que clasifican. Y el sujeto clasificador no puede clasificarse a sí mismo. Del mismo modo nunca podremos, por muchos saltos evolutivos que tengamos, poder realizar un mapa completo de nuestro cerebro, conociendo todos sus entresijos, puesto que alcanzado este nivel de evolución nuestro cerebro también habría evolucionado con lo que nos encontraríamos de nuevo en el mismo lugar que antes de la reciente evolución.

Es físicamente imposible poder adquirir tal información sobre nuestra propia realidad concreta, tal como es imposible poder ver nuestro propio cogote sin ayuda del espejo, mirar nuestros propios ojos o mordernos nuestros propios dientes. Algo tan sencillo de entender nos resulta enormemente complicado de aceptar y de este modo es como nos encontramos totalmente separados de la realidad y por lo tanto con ese sentimiento de “soledad estelar” que nos caracteriza.

Volviendo a la idea del maestro y para acabar este primer capítulo, espero humildemente no causar rechazo o malestar ante ese diverso grupo de personas practicantes al que llamamos “Shanga”, y sobretodo al maestro Villalba con la divulgación de esta pequeña obra. Mi más sincera reverencia a todos ellos, maestro y practicantes, monjes y bloggers habituales cuyas escrituras o charlas son verdaderas joyas del Budismo y Taoísmo actual en occidente.



La separación.

Una de las ideas que desde la iglesia católica y otras confesiones se nos ha ido inculcando a lo largo de los siglos ha sido la idea de separación. Esa idea ha sido insertada en las sociedades y ha formado la base occidental del pensamiento actual. Desde que nacemos hasta cierta edad todo lo que ocurre es “eso” (porque aún no hemos empezado a clasificar y nuestro sistema cognitivo aún no se ha desarrollado). No somos capaces de diferenciar entre papá y un objeto como el chupete porque aún no tenemos ideas, con lo que no podemos clasificarlas.

Llega un momento, quizá en ese preciso instante en el que nuestra propia mente se hace consciente de nuestra propia impermanencia (eso puede ocurrirnos desde muy pequeños), con nuestro sistema clasificatorio y comparador en marcha y llevados por la socialización misma, incluidas las ideas teístas de que nosotros estamos separados del resto de cosas, incluyendo nuestro propio cuerpo, que creamos lo que podríamos denominar “la línea temporal del yo”. Esta línea es una construcción de lo que creemos que somos basándonos en una cuestión de tiempo. El pasado que no es más que nuestros recuerdos, marcan lo inamovible en nosotros, lo que no podemos cambiar, el “yo soy así”. El futuro impregna este “yo” de esperanza, de metas y de sueños, el impulso para seguir avanzando o lo que es lo mismo, el “yo seré”.

Y el presente, ese fugaz momento en el que estamos recordando o previendo, es tan poco importante y sucede a tal velocidad que se pierde, como algo que ni siquiera existe. Si nos damos cuenta realmente de ello, en cualquier momento del día estamos pensando en el ayer o haciendo cálculos para el mañana, pero nuestra mente nunca se queda viviendo ese preciso instante del “ahora”.

Por supuesto esta base del pensamiento que va creciendo con el paso de los años, refuerza la idea de que somos “algo” que controla nuestro cuerpo como mera herramienta y que con dicho cuerpo se puede controlar la naturaleza para nuestros propios recursos, se pueden conseguir bienes y accesorios para mejorar nuestras vidas de tal modo que podamos alcanzar la felicidad, pero no la de diario que puedan tener las personas en un momento dado sino esa felicidad eterna, ese futuro prometedor que la sociedad misma nos inculca a pelear y a seguir.

Las modas “new age” y los pensamientos orientales tan en auge, de muy difícil traducción, lo que han hecho en muchos casos ha sido “empastar” con las ideas teístas y es muy frecuente leer textos de profesores de yoga o profesores de meditación hablar sobre “el alma” que no es otra cosa que ese “yo” esotérico que es permanente y nunca morirá, quedándose con nuestro ser más profundo e íntimo, pululando por el planeta y mezclado con la naturaleza.

Pero ahora vamos a dar una vuelta a todo esto, porque esto no es lo que viene realmente de la filosofía oriental. Las preguntas como ¿Quién soy yo? Deben empezar a cambiar, pues no hay respuesta a esa pregunta.

“La espada no puede cortarse a sí misma”

El sujeto conocedor, no puede ser también objeto de su propio conocimiento. Simplemente es imposible. Jamás podremos hacer esto, nunca podremos responder a dicha pregunta, debemos cambiarla.

¿Quién NO es ese que cree que es un yo?

Esta pregunta tiene muchas respuestas, todas ellas certeras porque no nos clasifican.

No soy un alma, no soy un cuerpo, no soy una idea que viene del pasado y va hacia el futuro.

No soy.

De repente, lo que creíamos que éramos deja de tener importancia si cambiamos las preguntas.

No soy.

No hay nada ahí, nada que tenga una consistencia ni una personalidad. El pasado es un eco en la memoria, pero el pasado se hace desde el presente. No es el pasado el que te crea ahora en el presente sino justamente al revés. Es el presente el que va creando el pasado y tal como lo crea desaparece en realidad, y sólo queda en nuestra memoria, necesario para desarrollarnos en el mundo social, para no volver a cometer los mismos errores, para aprender, pero ese pasado es humo, no nos construye.

Con esto, hemos eliminado la idea de que “yo soy así” y no podemos cambiar. Todo está en el aire en el “ahora”, recojamos esa responsabilidad porque es sólo nuestra y no del “yo” ilusorio y permanente. De este modo, la misma separación que hemos creado en la temporalidad la hemos insertado en nuestra consciencia hacia el exterior. El alma, el cuerpo, la naturaleza, el universo y más allá marcamos con una X lo que puede ser Dios, el principio, la casualidad, un ente de amor y luz... por eso lo llamamos X. ¿Es realmente “algo”?

Y ya está, todo inamovible, todo perfecto y todos frustrados.

Pero vamos a darle la vuelta (sólo son ideas, se puede dar la vuelta a cualquier idea) a esto y vamos al revés. Pensemos que esa especie de alma permanente que es el centro de nuestra consciencia y nuestro universo, es el universo mismo. Pensemos que esa X somos nosotros mismos. Y estamos solos porque no hay más que nosotros. Entonces hacemos estrellas y planetas como un manzano hace manzanas. Las manzanas no son individuos separados del manzano sino que es el propio manzano expresándose. Del mismo modo hacemos un planeta y agua, el sol y la luz y es un gusto expresarse siendo luz y es un gusto recibir esa luz. Pero queremos más, queremos sorprendernos, así que hago gente que vea, toque, huela y piense. Hago que miren hacia arriba y se vean a sí mismos.

Viéndome a mí mismo.

Contemplando las estrellas, sintiendo la luz del sol, la frescura del agua... todo ello siendo luz y siendo agua. Todas las experiencias posibles, todas las consciencias posibles de mí mismo, pero... ¿Es realmente “algo”?

Y así en sólo unos párrafos hemos pasado de la idea de una pequeña e insignificante alma permanente y separada, a una colosal idea de unidad universal.

Si os fijáis he cambiado la palabra ego por alma, porque últimamente hay un especial empeño en denostar al ego como algo horroroso y elevar al alma como algo pequeño, especial, precioso y “muy nuestro”.

El ego es la imagen que tenemos de nosotros mismos, no algo con lo que atacar al contrincante. Decir de otra persona que tiene mucho ego es decir que tiene de si misma una gran imagen. El problema no es la imagen que uno tiene de si mismo, sino pensar que eso pueda ser algo real y no una idea lógica en nosotros como seres humanos, pero fatal si pensamos que tiene alguna consistencia real.

Para compensar esto, hemos decidido dejar a un lado ese ego como algo negativo y elevar al alma a las alturas, como nuestra verdadera identificación. Hemos cambiado una cosa por otra, pero en realidad es el mismo hábito, el agarre a algo permanente, que nos identifique en el planeta, que nos etiquete como únicos e irrepetibles y sobretodo inmortales.

Pero toda esta forma de ver las cosas pierde el sentido con algo tan sencillo como dar un paseo por el campo. Uno pasea por alguna zona rural y observa alguna flor del camino. Esta flor maravillosa que se abre al sol está radiante y sus colores destacan más que cualquier otra. Hemos de pensar que en esos momentos, si realmente estamos viviendo el “ahora” y estamos disfrutando de la flor sin viajar mentalmente al pasado o al futuro (que es lo que solemos hacer siempre) nos daremos cuenta de que sólo el que disfruta de tal belleza es el que crea dicha belleza. A la flor no le importa ser bella, no se enorgullece de serlo, pero nosotros como seres pensantes, que poetizamos nuestras vidas, que clasificamos y etiquetamos, estamos dando suma importancia al color, aroma y belleza de dicha flor. Sea como fuere, el mundo (uno mismo) se para y observa esta flor como si jamás se hubiera visto una flor similar. Cada célula, cada átomo de nuestro cuerpo se vuelca en esa preciosidad y notamos que nos hemos enamorado. Entonces decidimos que al día siguiente vamos a volver para continuar la experiencia.

Al día siguiente, contemplamos horrorizados como en el lugar donde se asentaba dicha flor, queda una cosa negra y muerta. Sin embargo, un poco más allá, de nuevo aparece otra flor de igual belleza. No es la misma pero se le parece mucho y

su aroma vuelve a embriagarnos. Y nos olvidamos de la primera flor y nos volcamos en la segunda. El sentimiento es idéntico, por lo que me pregunto:

¿Es la misma flor?

Así somos nosotros, como la flor. Brillamos porque hay alguien que nos clasifica como brillantes pero no vamos a estar aquí mucho tiempo, por lo que siempre habrá gente que brilla porque siempre habrá gente que haga brillar. Y todos brillamos en algún momento y todos decidimos quién brilla en otros momentos.

¿Somos el mismo individuo?

Date cuenta, lector, que la intención es desviar el pensamiento racional, el que nos han inculcado y dar un rodeo por otro tipo de pensamiento; si cambiamos las palabras (de sujeto a verbo) y a la flor la llamamos “florear” y al “yo” (nosotros) lo llamamos “yoificar”, la flor como individuo ha perdido todo sentido. Es únicamente la función de la flor la que empieza a hacerse sustancial, pues siempre habrá una flor que “florece” y también habrá un “yo” que “yoifique” a la flor como si tuviera personalidad y de este modo la poesía y los sentimientos aparezcan, dando así a este universo “yoificado” por nosotros, sustancialidad. A ese “ser” o mejor dicho, a ese “siendo” en el este decidieron llamarlo **Tathatā**.

No existe ninguna palabra occidental que defina Tathatā, es imposible de traducir puesto que literalmente sería “talidad” (eseidad, ser tal, ser así siendo).



Concreto y abstracto.

La primera vez que leí sobre estas dos palabras pensé que la cosa iba al revés. El texto parecía indicar que lo concreto era el mundo de las cosas y lo abstracto era algo que no acababa de entender muy bien y por eso era abstracto. Pero una vez asimilado caí en la cuenta de que a veces las cosas no son lo que parecen ser y las palabras a veces traicionan.

El ser humano tiende a hacer abstracto el mundo de lo concreto. Algo tan sencillo como mojarte sin más pertenece al mundo de lo concreto, pero cuando tienes que explicar a alguien que te has mojado, como ser pensante (y parlante) convertimos ese hecho concreto en abstracto. Creamos una idea, el agua. Si amigos, lo convertimos en una idea en el momento en que lo clasificamos:

Agua: Líquido, húmedo, frío, no manejable, embotellable, grifo, ducha, río, etc.

En ese momento la experiencia de mojarse ha pasado a un segundo plano, hemos creado una “clase”. El agua se ha convertido en una idea que clasificamos convenientemente y de este modo podemos hacer cualquier cosa con esta idea clasificada llamada “agua” menos mojarnos. Sólo podremos mojarnos con el agua por la experiencia (lo concreto) y en el momento en que creamos la clasificación y la idea, le hemos dado abstracción (símbolo).

Lo mismo sucede con cualquier cosa porque necesitamos hacer fotografías de algo que simplemente “sucede”. Tenemos una tendencia a solidificar, a hacer clichés, a dejar como permanentes sucesos que de ningún modo pueden ser permanentes, como el agua. De ahí el dicho de Teseo: “Ningún hombre puede cruzar el mismo río dos veces”.

Sucede con cualquier cosa, por ejemplo la unidad de medida “metro”. Un metro es una división creada por el ser humano para poder desarrollarnos en un mundo sin medidas. De este modo podemos construir (y destruir) y avanzar socialmente. Antes de crear el metro medíamos con palmos y zancadas por lo que podemos deducir de esto que el ser humano tiene esa capacidad natural de llevarlo todo a la “medida”. Pero todos sabemos que el metro como tal no existe, es una creación. Es algo evidente que un metro o una hora (unidad de tiempo) o cualquier cosa que hayamos creado para nuestro desarrollo sólo existe porque somos creadores de ello, pero no es algo concreto sino abstracto. Con una hora no puedo jugar a la pelota y con un metro no puedo envolver un paquete. Los meridianos son otro claro ejemplo de lo que hablo, no puedo hacer un nudo con un meridiano, pero es una eficaz herramienta en muchísimos sentidos.

Aunque todo esto de lo concreto y abstracto es algo cristalino para casi cualquier individuo si se explica, en cuanto rizamos un poco el rizo y decimos que lo mismo que ocurre con el agua o un meridiano ocurre con nosotros mismos la cosa empieza a no entenderse porque subyace la idea de que nosotros somos “objeto” y no “suceso”. Es muy difícil para un individuo sobretodo si es occidental pensar que no somos algo fijo, como una figura de porcelana. Pero es que una figura de porcelana tampoco es algo fijo ya que realmente nada es fijo, todo es cambiante. Y en este punto es donde lo concreto y lo abstracto debe evidenciarse hasta sus últimas consecuencias.

No hay nada en este universo que sea fijo, permanente y abstracto salvo nuestras propias ideas, nuestra habilidad para crear abstracciones de lo concreto.

Del mismo modo que creamos abstracciones de lo concreto, partimos dichas abstracciones en trozos mas pequeños y vamos construyendo pequeños sacos o cajones mentales donde guardar esa foto, esa idea fija e inamovible. Por eso el ejemplo del jarrón de porcelana es una clara evidencia de lo que hablo. Un jarrón es algo fijo, no se mueve y por mucho que vivamos seguiremos viendo ese jarrón ahí (si no lo rompemos o vendemos antes). Pero si nos acercamos un poco con un microscopio, veremos que las partículas del jarrón están moviéndose continuamente. De hecho, las partículas del jarrón más cercanas a la separación entre jarrón y aire es-

tán en una continua lucha. Realizan una danza, un baile, porque... ¿Dónde está la verdadera separación entre jarrón y aire?

Podríamos ver, con la herramienta adecuada, cómo hay partículas de jarrón que quieren ser aire y se entremezclan con las de aire que quieren ser jarrón. Es una batalla de empujones a ver cuál de esas partículas se define. En ese nivel diríamos que la substancia aparece difusa y realmente nos damos cuenta de que es algo que el propio ser humano define y hace abstracto, pero que en realidad en el mundo de lo concreto no hay una verdadera definición entre aire y jarrón, que “todo es lo mismo”.

Aún podemos sorprendernos más si acercamos el concepto a nivel atómico, incluso cuántico. El científico que se acerca cada vez más a la mecánica cuántica buscando “la forma” lo que acaba encontrando es un patrón, una conducta. Nos empeñamos en buscar una “masa” que contenga propiedades, características, formas o substancias y acabamos encontrando únicamente un comportamiento, una pauta. Esto es especialmente revelador y se lo debemos al padre de la “otra ciencia”, Albert Einstein, que tuvo la genial idea de pensar que sólo podríamos avanzar en ciencia si dejábamos de ver con los ojos y comenzábamos a estudiar otros puntos de vista, alejados de la comprobación como única forma de expresión científica.

Así pues, ver el mundo desde ese punto de vista en el que sólo hay comportamiento, patrones e ingentes espacios “vacíos” que también son patrones, nos pueden ayudar a entender, empezando a descubrir que lo único fijo en nosotros es nuestra idea de nosotros mismos como abstracción y que nuestra principal característica en este universo, algo que nos hace muy especiales, es la capacidad de poder clasificarlo, dividirlo en partes, para así dar a este mar de sucesos estrellados, este vasto suceso vacío que es el universo, personalidad, propiedad y forma.

A estas alturas del libro estas pensando que la idea debía ser rechazar esa misma “forma de hacer” que tiene intrínsecamente el ser humano, pero vas a descubrir que la verdadera liberación no está en la lucha o la transformación del individuo sino en la aceptación tanto de lo que somos como de lo que es la propia existencia.

Efectivamente, vamos descubriendo de qué estamos hechos realmente. La verdadera composición de nosotros mismos es una abstracción creada por nosotros mismos. Es una falsa idea (Ego), muy interesante y útil que no debemos rechazar puesto que nos ayuda a evolucionar a veces y a involucionar otras, pero que es una parte importante de la esencia de la humanidad. Esta falsa idea que insisto, no debemos rechazar, tiene un efecto secundario que yo diría que es el protagonista indiscutible de este libro y no es otra cosa que la frustración. Si amigo, el hecho de creer con tenacidad que nuestra existencia es un conjunto de abstracciones, nos deja frustrados, enajenados, insatisfechos. Pensar que somos algo fijo que no cambia, que somos un sujeto o un objeto dependiendo de las circunstancias, que el pasado nos ha construido y el futuro está en nuestras manos, que podemos elegir mientras observamos como eligen por nosotros y ver como a nuestro alrededor van desapareciendo nuestros seres queridos, que van surgiendo cosas que nos suceden como entes independientes, como una confabulación universal, creer que tenemos alguna importancia en este mundo por el hecho de ser “substancia”, algo que no deja de ser una idea, un concepto, nos pasa una gran factura.

Todo eso nos proporciona un enorme grado de dolor, de sufrimiento e insatisfacción. Si bien las medidas occidentales tomadas por la medicina para aliviar el dolor, como la psicoterapia, son excelentes y muy aconsejables pero fomentan una construcción del “yo” mas sustancial, alivian los síntomas pero no curan el verdadero problema existencial, sólo nos ayudan en los problemas del día a día.

Es evidente que esto hace que muchas personas que han bloqueado sus niveles de frustración porque se han agarrado a algo pueden llevar una vida excelente hasta que el “objeto agarrado” desaparece por simple ley de impermanencia, pues todo pasa y lo que les hace olvidar su trágica historia también, y se quedan totalmente solos en el inmenso océano de la vida sin saber dónde agarrarse esta vez.

Admitir todas estas experiencias vitales es el primer síntoma de que hemos entrado en un camino largo, que dura toda una vida, pero que va a ayudarnos a dejar de agarrarnos a cualquier cosa y empezar a soltarnos de todo. Esta forma de vivir, sabiendo que uno no es lo que piensa que es, que está frustrado por ello y que no es importante en esta existencia como “yo” propio, es llamada la “vía media” porque no deambula entre extremos, ni hace ni deja de hacer, ni pretende

que saborees la vida al estilo “carpe diem” ni que la ignores. Simplemente es un acto de liberación partiendo del “ahora” como lo concreto, y pasando por el verdadero descubrimiento de nuestra naturaleza esencial, aceptación tanto de lo que somos de forma concreta y que es inaccesible a nuestro entendimiento como abstracción, como de nuestra imagen mental como construcción temporal, como de los sucesos que ocurren.

El mundo de los símbolos está ahí, aunque sólo sea una idea. El mundo de lo concreto, donde suceden las acciones aquí y ahora, donde incluso “las acciones” sólo son una única acción existencial que crea pequeñas aperturas por las cuales el propio universo se contempla, debe ser descubierto, aceptado y experimentado para que nuestra existencia, aunque sea una sobre una vida basada en esa imagen de nosotros como sujeto separado, tenga unos niveles de frustración y sufrimiento adecuados a este nuevo entendimiento del mundo, desde esta nueva perspectiva.

Bienvenidos a la vía media del Buda.



Buda.

Una de las cosas que más me llama la atención de las personas que quieren adentrarse de puntillas en el Budismo es la inmediata semejanza que tienen de Buda y de Cristo, y es precisamente la diferencia entre los dos personajes lo que puede hacer que entendamos bien a los dos.

El principal problema de la cristiandad es que ha hecho de Jesucristo su tótem (algo que dijo el propio Jesús que no se hiciera) y toda la esencia de esta fe está suscrita a la propia existencia de Jesús. Pero el personaje como tal no es más que una multitud de sucesos poco contrastados históricamente por lo que la fe es el único sustento al que un creyente se agarra cuando las explicaciones ya no son suficientes, algo que sucede en el cien por cien de los casos. Con esto que escribo no intento criticar la fe cristiana, ni mucho menos, pero el camino que un supuesto Jesús empezara a recorrer se ha visto “invadido” por las sotanas, las grandes barrigas obispales, los anillos dorados y sólo ha quedado como legado para el humilde creyente, la figura igualmente humilde de Jesús.

La tendencia occidental es a creer que Buda fue un profeta y que también era un ser divino y no les falta razón si nos atenemos a algunos escritos, pero el concepto y el tótem mueren antes de empezar y por supuesto una fe basada en su propia existencia es algo que no tiene ninguna importancia en esta práctica espiritual que también es una religión y que cuenta con más de trescientos millones de seguidores en todo el mundo.

El Buda histórico llamado Siddhartha Gautama que fue el hijo de un gran señor y gobernante, pudo no haber existido al igual que Jesús pero la esencia de su legado es tan importante que la figura histórica pierde total protagonismo y pasa a

un segundo plano. Si bien es cierto que se han desarrollado tantas escuelas Budistas que en muchas se sigue tratando a Siddhartha como tótem, justamente esa variada riqueza de sabores en el Budismo hace que uno se plantee que realmente lo importante es la práctica y absorción de la base esencial de su legado (o el de algunos otros si dudamos de la existencia histórica de Siddhartha).

Para muchos practicantes Siddhartha fue una persona esencialmente frustrada que descubrió un camino para liberarse de dicha frustración. La historia de Siddhartha es fácilmente accesible y no voy a relatarla, pero sí he de decir que es un bonito cuento, una historia que poder contar a un hijo. Es en definitiva, la historia de todo buscador que descubre su propia frustración y lo que sucede después de este hecho.

Así pues, vamos a dejar de lado la figura del Buda Histórico y vamos a centrarnos en lo que significa ser “Un Buda”.

Tal como ya se ha ido desgranando, el buscador debe tener presente en primer lugar que es un ser frustrado y aún más, que todos nosotros somos seres frustrados lo sepamos o no. A continuación debemos descubrir qué nos ha causado dicha insatisfacción, cuales son los motivos personales, conductuales, morales y vitales. Una vez habiendo entendido este asunto, debemos aceptar estos hechos como inevitables e impermanentes y sobretodo que son causas que sólo nos ocurren porque hay un “yo” esperando a que suceda.

Efectivamente, los acontecimientos existen porque hay un sujeto al que le ocurren. Es extremadamente complicado ver esto con claridad, pero es sumamente importante, llegados a este punto, darnos cuenta de este concepto. Una de las propuestas para entenderlo es acercarnos a la naturaleza más próxima a nosotros, aquella que hemos clasificado como tal, como si nosotros no fuéramos “naturaleza”. Podemos salir al campo si está próximo y atender a una flor en primavera, con una abeja posada sobre ella libando su polen. A esta abeja, tarde o temprano le sucederá algo, como que morirá de frío, o algún ave la llevará a sus tripas, o quizás tenga una larga vida y dure noventa días. Todo este despliegue de información afecta a la abeja en la medida que un ser humano como nosotros la ha clasificado, ha hecho una abstracción de algo concreto y ha elucubrado sobre su futuro. Pero

en realidad, en lo concreto de la naturaleza, sólo hay una abeja que liba y esto no durará noventa días, sino que durará siempre, una eternidad (hasta que el planeta aguante o nos carguemos el libar de la abeja con nuestro loco devenir).

Con esto descubrimos que si no hay “yo” no ocurre nada en absoluto, porque lo concreto no puede ser explicado, ni medido ni clasificado. Esto es lo que un Buda descubre y asimila, una vez ha decidido eliminar la barrera de la frustración (Dukkha) que le atrapa a este mundo.

Y todos somos Budas.

Todos estamos frustrados, en algún momento de nuestras vidas reconocemos este hecho. Todos descubrimos lo verdaderamente esencial, en algún momento de nuestras vidas. Y en ese punto, algunos olvidan que son Budas, volviendo así al estado enajenado de lo abstracto y otros deciden que ya no pueden volver atrás, que no van a olvidar que son Budas.

Querido lector, tienes una naturaleza esencial, una naturaleza Búdica. Esto te hace haber averiguado tu frustración, su origen y querer liberarte del tormento. Pensarás que quien no ha descubierto esta frustración y permanece “feliz” en su morada del “yo” no tiene tal naturaleza, pero la tiene. También es cierto que ser un Buda no te define como “despierto” realmente (Buda significa “el despierto”) sino que traslada la responsabilidad de extraer la figura de madera que está dentro del tronco y que un tallador ve claramente desde el principio, estando aún éste en el árbol. Es posible que algunos sólo se den cuenta en el lecho de muerte, cuando ese “yo” sucumba ante la vida, pero todos vamos a descubrir tarde o temprano que no hay nada consistente realmente en nosotros mismos, que todo fue una farsa para poder intentar vivir con la pesada mochila de la “consciencia humana” en nuestras espaldas.

Efectivamente hemos de considerar el adjetivo de “Buda” no como adjetivo, tal como explicábamos antes, sino más bien como verbo. Tal como la abeja forma un sólo organismo con la flor, y donde no hay flores no hay abejas, y donde no hay abejas no hay flores, y a ese organismo se le puede llamar “libar” independientemente de qué individuo sea la abeja y qué individuo sea la flor, del mismo modo

somos un “Budear”. No somos un “yo” que es Buda, sino que somos el Buda mismo haciendo lo que hace el Buda, tal como hace el organismo que liba.

De este modo, empezamos a ver esa luz al final del túnel de la insatisfacción y nos alegramos al comprobar con alivio que cualquier cosa que sucede no nos sucede a nosotros simplemente porque “nosotros” no existe.

Con esto no quiero hacer un alegato al pasotismo, ni a la irresponsabilidad, porque al fin y al cabo debemos manejarnos como un “yo” en nuestra sociedad, que aplica todos sus valores a ese “yo”. Ese ego nos acompaña siempre, no debemos rechazarlo pero ahora ya sabemos que es una ilusión, que es una definición abstracta de nosotros mismo, pero que no es “lo concreto”.

Ahora ya hemos descubierto que somos Budas, que debemos resolver un problema que afecta al mundo y que sólo hay un camino para poder hacerlo:

“Pacificar tu mente es pacificar al mundo”

Esta frase revela de forma muy simple la solución que todo Budista tiene para poder hacer de este mundo, un mundo sin sufrimiento. Porque no olvidemos que el mundo, esa abstracción creada por nuestras mentes, está en todos y cada uno de nosotros. Somos los creadores del mundo, somos los únicos seres de este planeta con la capacidad natural de dar nombre y adjetivos a todas y cada una de las cosas que suceden en él. El mundo concreto se escapa a nosotros y precisamente esa es la llave, desprendernos del “yo” por unos instantes para adentrarnos en la verdadera naturaleza concreta de las cosas, darnos cuenta que “todo” está en nuestra mente y a la vez somos un órgano que tal como la abeja y la flor, abarca al ser humano, la abeja, la flor, un suspiro y una piedra. Ese órgano que somos de la totalidad, es lo que llamamos mundo y que es algo concreto que sólo se puede evidenciar desde una experiencia y no desde una clasificación mental y abstracta.

¿Quieres expresarte en lo que ya eres?

Sigue leyendo.



Wu Wei.

El significado de estas palabras de origen chino revela una filosofía ancestral y milenaria cuya base misma refleja no sólo el mundo de lo concreto sino que tiende una mano al practicante que se adentra en el intrincado territorio de encontrarse con su propia naturaleza esencial.

Se ha de decir a estas alturas, que las complejas traducciones que se han ido realizando de las formas del pensamiento chino, resultan muy difusas porque no es únicamente un idioma muy rico y sutil sino que la traducción de palabras chinas por un traductor inglés con una base filosófica teísta hace más complicado su entendimiento y aún más cuando se traduce a otros idiomas con diversas formas del pensamiento. Cuando un occidental intenta comprender las palabras “Wu Wei” las cuales simplemente significan “No hacer o sin acción”, queda completamente aturdido, pues no entiende en qué concepto se dice o se expresa. Las diversas interpretaciones que se pueden hacer de estas palabras son muy variadas pero todas llegan a una forma de “funcionar” que no puede ser explicado sencillamente. Hemos de retrotraernos irremediabilmente al principio del pensamiento chino, a su fuente: El Tao.

El Taoísmo es una filosofía que junto al Confucianismo es la esencia misma del pensamiento chino. Éste dedica su esfuerzo a tratar de asuntos sociales, educativos e incluso morales mientras que el Taoísmo se aplica a las fuerzas esotéricas, naturales y de orden metafísico y filosófico. Mientras el confucianismo es en general, entendido por la mayoría de occidente, el Taoísmo resuelve en un escrito llamado “Tao Te Ching” que define de una forma intelectual y muy poética, cómo fluye la vida y la existencia y qué parámetros son útiles para vivirla sin fricción. Para el

Taoísmo, el punto donde no hay fricción, donde no hay nada que hacer porque todo queda resuelto por sí mismo es el punto de extrema complacencia con la existencia, con la totalidad natural de las cosas. Querer traducir los escritos del Tao Te Ching como si el Tao fuese “Dios” es un error de grandes dimensiones, con lo que uno debe leerlo como si de un niño se tratara, con la inocencia del que lee algo por vez primera, sin compararlo ni clasificarlo con nada.

Circulan diversas traducciones y no le será difícil al lector conseguir alguna de ellas y empaparse de su sabor, creando así un ciclo intelectual que empieza en la India con el Budismo y que llega a la china mezclándose con el Taoísmo de tal forma que de este modo nace el “Chan”, la forma más antigua de Budismo Zen y su sabor más filosófico, pues cuando posteriormente viaja a Japón de la mano del maestro Dogen, todas esas formas intelectuales se transforman en la más pura expresión concreta del Budismo Zen (Chan es Zen en Japonés).

He aquí sus primeras líneas, esenciales para intentar comprender:

***“El Tao que puede ser expresado
no es el verdadero Tao.
El nombre que se le puede dar
no es su verdadero nombre.
Sin nombre es el principio del universo;
y con nombre, es la madre de todas las cosas.
Desde el no-ser comprendemos su esencia;
y desde el ser, sólo vemos su apariencia.
Ambas cosas, ser y no-ser, tienen el mismo
origen, aunque distinto nombre.
Su identidad es el misterio.
Y en este misterio***

se halla la puerta de toda maravilla.”

Démonos cuenta que, como occidentales nos prestamos rápidamente a definir ese “*Sin nombre es el principio del universo y con nombre, es la madre de todas las cosas*” como Dios, si no fuera porque nuestras mentes no están preparadas para hablar de Dios como “madre” por un machista hecho histórico. Pero sería muy natural pensar que sólo puede ser una madre la que pare un mundo, tal como la naturaleza misma ha dispuesto. De todos modos, como se advirtió con anterioridad, no se debe hacer una comparativa del Tao con Dios, puesto que Dios es autoconsciente y sabe hacerlo todo y el Tao cuyo nombre no es tal (*El nombre que se le puede dar no es su verdadero nombre*), no tiene ni idea de quién es ni de cómo lo hace. Realmente ese Tao cuya identificación intelectual, mental o clasificatoria nos aleja de su verdadera naturaleza, no tiene personalidad propia. Esto empasta muy bien con los pensamientos Budistas sobre “Anatta” (No-yo). Los antiguos filósofos o religiosos de la India creían en un “Atta” o “Atman” mucho más parecido a Dios y al que ellos denominaban Brahma, pero después, cuando el Budismo se expandió, los religiosos Budistas empezaron a escribir que no había un “Atta o Atman” sino un “Anatta o Anatman” vacío y sin forma ni substancia.

Es cierto que es complicado para toda persona que se inicia en estas filosofías, entender tales conceptos, pero al contrario que el catolicismo hay formas menos intelectuales y más prácticas de poder asimilar “in situ” dejando al lado todo discurso y viviendo la práctica diaria como forma de vida sin más. Aunque también se ha de decir que en el catolicismo existieron grandes practicantes del “no hacer” como Santa Teresa de Ávila o San Juan de la Cruz. Sin embargo, el camino de la búsqueda y adquisición de información es algo muy recurrente en el buscador, en el frustrado, en el Buda.

Por el contrario, son muchas personas las que empiezan buscando y se dejan llevar por los gurús o escritos donde uno se va alejando de una realidad natural y concreta, acabando más frustrado intentando comprender, en medio de sutras, mantras, energías cósmicas, meditaciones lunares y grupales, esquemas sobre chackras y mudras y toda una parafernalia que pese a que es muy interesante si se asimila de forma incorrecta, evade al buscador de su verdadera naturaleza.

El lector pensará leyendo este capítulo, que el “Wu Wei” es una gran técnica porque elude toda responsabilidad y se inclina hacia el pasotismo extremo. No hacer nada y esperar que se resuelva sólo hace que siempre se resuelva de una manera que nunca deseas, llegando la frustración una vez más. La cuestión en realidad es tratar de no hacer nada con la mente habitual (mente central) ; no pensar en un plan inmediato o a cualquier plazo porque un plan necesita de una elucubración del futuro, algo que aún no ha llegado. Realmente, Wu Wei es acción pura, sin pensamiento (mente periférica). A eso se refiere expresamente el término “no hacer”, buscar la intuición natural tal y como nos muestra la naturaleza. De nuevo volvemos al símil de la abeja y la flor de capítulos anteriores para referirnos a esto: la abeja no planea a qué flor va a ir sino que va por intuición y a veces esa intuición no sólo trata de la propia intuición de la abeja sino que una sucesión de características en este presente, hacen que la abeja vaya a esa flor en cuestión y no a otra. Ahí es donde el Tao aparece en su máxima expresión.

¿Alguna vez habéis ido al trabajo en coche y parecía que nunca llegabais?

Creo que eso nos pasa a todos continuamente. Uno va a trabajar y aparecen los semáforos en rojo, los peatones, coches en doble fila y todo cuesta mucho hasta llegar al lugar deseado y no importa que cambiéis de carril una y mil veces. Sin embargo, otros días uno se pone a ello, cambia de carril cuando cree oportuno y los semáforos en verde se abren ante uno. Ningún coche en doble fila o los que hay quedan atrás rápidamente por nuestro hábiles cambios de carril, en los momentos adecuados para ello, incluso estando hablando con un copiloto y no prestando la atención adecuada (por mero automatismo) a las calles. Aunque el Tao está siempre presente, se nos evidencia claramente algunas veces, como una corriente a seguir y sin embargo, otras parece que estás luchando contra el mundo. Esa sensación que no es otra cosa que nuestra propia mente clasificando unas causas u otras hasta llegar al trabajo y etiquetando, dando el visto bueno o malo del viaje, es una sensación muy parecida cuando uno va en la dirección del Tao, sin pensamientos, sin plan, sin una idea de real obtención.

Otro ejemplo fácilmente comprobable, es la práctica de la visión central o periférica. Uno se queda mirando a un punto fijo, enfocando bien sobre él, y vemos el objeto con total claridad, a menos que estemos maltrechos de la vista. Pero si ob-

servamos con atención, una vez hemos realizado la prueba, claramente podemos definir el objeto enfocado pero nada más de alrededor. Sin embargo, en una próxima prueba, relajamos los ojos y los dejamos fofos, sin mirar realmente a ningún sitio, sin enfocar. Después de un momento, podremos ver con claridad todos los objetos de la habitación. Así es la mente periférica, que actúa sin atención a nada en particular pero tomando consciencia no individual del resto.

Lo mismo sucede con la respiración, si nos examinamos bien nos daremos cuenta de que no podemos concretar si realmente respiramos o nos respiran. Es fácil averiguar esto simplemente aguantando la respiración un rato, donde al final nos pondremos rojos y una fuerza natural nos obliga a respirar. No podemos dejar de respirar simplemente planeándolo, sólo podremos hacerlo tratando de realizar un suicidio bien medido y preparado para evitar que nuestro cuerpo responda con fuerza ante la falta de aire. ¿Qué poder tenemos realmente sobre la respiración?

Ahí es donde el Tao aparece, se hace evidente. Siempre que no decidamos clasificarlo, mencionarlo y lo experimentemos, el Tao está siempre presente en cada hábito de vida y el único secreto para poder vivirlo plenamente es “Wu Wei”, dejar que suceda orgánicamente, naturalmente, sin el foco del pensamiento haciendo presión. La práctica del no pensamiento, es la práctica que conoceremos como meditación.



Meditación.

Se dice que la meditación es la puerta para la iluminación, es el medio para un fin, un camino de liberación. Pero también se dice que con la meditación debes evitar toda idea de logro. Y es decisión de cada individuo determinar qué conclusión es la que les lleva a meditar o si debe haber alguna conclusión en particular. En este capítulo se intentará explicar cómo meditar de una forma genérica y aplicada al usuario que empieza su andadura por este ejercicio práctico y básico sobre la comprensión de sí mismo.

Antes de empezar se ha de tener en cuenta algo esencial en esta práctica y es que la mente por naturaleza propia no quiere dejarse “manipular”, así que cualquier excusa será buena para no empezar a meditar o para, una vez se esté siguiendo un hábito diario, idear excusas que te evadan de sentarte a realizar el ejercicio. No debemos hacer caso a esta idea y por eso el acto de sentarse a meditar debe ser algo “evidente” cuando ya sabemos que somos “Budas” y eso es lo que hace un Buda, sentarse y sentirse.

Debemos acomodarnos en una silla con respaldo y colocar la espalda recta a éste. Tomaremos unos minutos para pensar en nuestro cuerpo: las piernas caen por su propio peso, los hombros deben caer igualmente, las manos acaban aposentándose en las piernas, a su aire, con las palmas hacia arriba. Los respectivos dedos pulgar e índice se rozan como amantes, muy suavemente, y este nivel de roce determina si la sesión de meditación está fluyendo o se está forzando (si hay tensión, los dedos se apretarán en vez de rozarse). A esta y a otras formas de posicionamiento de las manos se les llama “Mudra” y aunque desde oriente nos llegan di-

versas definiciones, todas ellas muy esotéricas de lo que significa tomar posición de las manos en una u otra forma, nosotros nos centraremos en la expresión más práctica y utilizaremos estas maneras de ubicar las manos como aparato para detectar si la meditación está relajando o estresando al individuo.

Todo el cuerpo debe estar relajado excepto la espalda, que permanece recta al respaldo. Para lograr esto, las nalgas muy atrás de la silla, el mentón debe estar recogido (hacia adentro) y la nuca debe mirar al cielo. La lengua queda pegada al paladar y los ojos miran entreabiertos a cuarenta y cinco grados hacia el suelo. Comprobamos que todo el cuerpo está relajado menos la espalda, que aunque tensa (la tensión llega hasta el paladar) no es una excesiva tensión, sólo lo suficiente para sentirnos como un árbol, enraizados y equilibrados. Tómese el lector su tiempo para comprobar que el cuerpo está relajado y pesado, las manos igualmente relajadas y los dedos rozándose, sensuales. Note además que la espalda está algo tensada sin llegar a padecer ningún dolor o sensación incómoda y que esto llega hasta el paladar y la lengua.

Una vez el meditador ha comprobado el estatus corporal, empieza a ser consciente de su respiración. Uno debe respirar por la nariz en todo momento, dejando la barriga suelta, a su aire y que no esté forzada ni oprimida. Uno debe centrarse en su nariz, darse cuenta de cómo entra el aire y cómo sale, observando pero no forzando la respiración. A medida que pase el tiempo, la respiración bajará la velocidad por sí misma, se hará más profunda. Ahora empieza la verdadera meditación:

Contamos las exhalaciones de uno a cuatro y volvemos a comenzar e insertamos en las inspiraciones un “y”, para que no haya espacios en blanco y la mente no se despiste. Así, sería de este modo:

Inspiración - “Y”.

Exhalación - “Uno”.

Inspiración - “Y”.

Exhalación . “Dos”.

Inspiración - “Y”.

Exhalación - “Tres”.

Inspiración - “Y”.

Exhalación . “Cuatro”.

Y volvemos a empezar...

Éste es el método básico de meditación y que resulta muy fácil para el que empieza, de cualquier edad y forma física. He decidido escribir sobre éste método porque creo que puede ser más beneficioso para muchas más personas que cualquier otro método de meditación. Es cierto que recomiendo un avance en la técnica, pasados unos meses, e intentar la posición y la práctica de Zazen, la meditación propia en el Zen, como método más afín, aunque esto sólo es una apreciación muy personal.

Una vez estamos en plena cuenta de respiraciones, el meditador empieza a observar (esto es una conclusión que aparece una vez acabada la sesión) que hay una fina línea entre la respiración automática y la respiración que uno mismo aplica.

Además al poco tiempo de haber empezado, las ideas empiezan a surgir puesto que la mente nunca para de formular ideas. El meditador debe en este momento de surgimiento de las ideas, reconocerlas como tal. Esto es complicado al principio y cuando uno se da cuenta ya está metido en la idea, divagando, y la meditación empieza a dejar de ser tal. Así que hay que estar muy atento a las primeras apariciones de “la idea”.

Primero tendremos tendencia a los picores. Efectivamente, los picores no son otra cosa que una idea insertada por la mente para distraerte de tu misión, de la cuenta de respiraciones. Así que debes seguir contando y observar como los picores son una idea que aparece, se mantiene y al no conseguir su propósito, desaparece. Al mismo tiempo, aparecerán otras ideas para alejarte de la cuenta, y uno debe tratar todas esas ideas del mismo modo: observación sin inmiscuirse, tomando distancia con la idea, hasta que ésta se aleje. También pueden aparecer luces, incluso entes que pudieran parecer reales... ¿Qué es real? Pero siguen siendo ideas (a la mente no le gusta que la intenten manipular, le gusta ir a su aire) para despistarte

y que te inmiscuyas en la idea, viviéndola así como real y te alejes de la verdadera práctica, la cuenta de respiraciones.

Además de las ideas que aparecen en la mente, también los sucesos exteriores son en realidad ideas, puesto que la mente procesa cualquier acontecimiento sensible a los órganos sensitivos que nuestra naturaleza nos ha otorgado. Entonces un grito en la lejanía, es una idea. El paso de un camión por la carretera cercana, es una idea y cualquier cosa que acontece “adentro y afuera” es una idea. Y del mismo modo hay que tratar a las ideas, observación sin inmiscuirse, toma de distancia de la idea y alejamiento de la idea sin forzar nada, aceptando todo. Y la continua cuenta de cada exhalación.

Conviene poner un reloj que avise al meditador, pasados unos diez minutos al principio y hasta una hora o lo que considere el meditador, pasado cierto tiempo. Nos daremos cuenta de que si bien al principio es muy difícil poder contar y observar la mente a distancia, poco a poco y como un entrenamiento en un gimnasio, cada vez resulta más fácil y vamos alargándolo.

También hemos de estar atentos a las excusas que nos vamos a ir poniendo para no sentarnos a diario, eso es muy importante pues de ello depende que la meditación alcance un grado de rendimiento adecuado. Sobre las paradojas sobre el “observador y lo observado” y las conclusiones a las que llega un meditador con el tiempo, no se va a entrar a valorar en este libro pues no tiene gran importancia para las personas que están iniciándose en esta práctica.

El hombre llegó a un lago. Era precioso y sus parajes eran extraordinarios.

Arrimándose a su borde, este hombre pudo presenciar que el lago estaba lleno de peces, chapoteando sin parar en aquél maravilloso lago azul. Los peces (las ideas) no dejaban ver aquél hermoso cofre, un tesoro que tenía oculto este increíble lago, así que el visitante decidió remover y remover para espantar a los peces, pero los peces y el lago eran la misma cosa. Sólo hacía que alterar más aún a los peces y con esto cada vez se veía menos ese misterioso fondo.

Dándose cuenta del hecho, el hombre decidió observar los alrededores, sus parajes, y cada vez que se tranquilizaba y tomaba consciencia de éstos, los peces detenían así su actividad. Una vez los peces se hubieron calmado, el hombre pudo extraer ese tesoro oculto en el fondo del lago y antes de abrirlo, concluyó que era mucho más maravilloso el paraje que lo que realmente podía haber en ese cofre, así que lo devolvió a su fondo y siguió admirando el bello paraje y su hermoso lago, sabiendo que el tesoro del fondo no era más que una idea, un elucubración, y que el verdadero tesoro estaba presente, en todo momento en ese “aquí y ahora”.



Libertad.

En este punto en el que nos hemos quedado, empezamos a comprender de qué manera funciona todo esto de la existencia. Pero no debe ser una comprensión intelectual o basada en el pensamiento, sino más bien empírica y emotiva. Los cristianos lo llamarían fe, aunque la línea entre ésta y la creencia es muy delgada. Uno cuando crece bajo los dogmas cristianos siente la “obligación de pecador” de tener fe, uno hace un verdadero esfuerzo por aceptar aquello que no puede comprender y esa fe se transforma en una creencia, aquello que “queremos que sea”.

Pero la comprensión a la que nos referimos aquí no tiene nada que ver. No hay ningún esfuerzo por entender porque se está experimentando, viene por sí mismo hacia uno y de forma irremediable arrolla a su paso todos los vestigios de una creencia anterior. Tal como el Tao, es invisible pero deja todo hecho. Y aquí entra otra de las ideas inyectadas por nuestra educación y sociedad para no dejarnos ver una realidad existencial.

No existe la libertad, no se puede elegir libremente.

Y posiblemente penséis que uno no puede ser tan contundente en las ideas y es cierto, porque este hecho es uno de los más controvertidos de las filosofías del mundo. Nadie se pone de acuerdo determinando si el individuo puede decidir o elegir algo en su vida o no, pero posiblemente sea una cuestión de cómo se analice la historia más que saber quién tiene la razón.

Para poder analizarlo bien hemos de decidir si aceptamos la línea temporal o no, evidentemente. Si decidimos que existe realmente una línea temporal está claro que tenemos cierto poder de elección, pero si hemos llegado hasta aquí y no he-

mos cambiado de libro, empezamos a asimilar la idea de que sólo hay un “ahora” en el que ocurre todo. Si sólo hay un “ahora” la decisión que tomas es la única que puedes tomar y pensar en “podría haber optado por otra decisión” se queda en el camino de la especulación mental (sólo es una idea). Efectivamente - y ese es el concepto de “Karma” que tanta confusión crea en el mundo occidental- los sucesos de todas las cosas que ocurren y no ocurren en este universo existencial son la causa de tu decisión y todo ello sucede en este mismo momento, puesto que no existe una secuencia de momentos tal y como ocurre en una película en la que toda secuencia es un conjunto de fotos fijas.

Esa es la cuestión, estimado lector. Tomamos una decisión intuitiva respecto a algo simplemente por interpretación, es como un “tic” en el que aparecemos decidiendo si tal o cual cosa sería mejor para uno, pero no intervenimos en esa decisión, tan sólo la interpretamos como un actor interpreta un papel. Al final la única decisión que tomamos es la única que podríamos tomar teniendo en cuenta las circunstancias que nos rodean tanto en lo cercano (educación, valores, moral, ego) como en lo que parece mucho más lejano, como que haya aire suficiente en el ambiente para poder alimentar nuestro cerebro con sangre. De este modo, una mariposa aletea sus alas en un recóndito país y hay un terremoto al otro extremo, pero siempre sin olvidar que esto no es temporal sino que sucede todo al mismo tiempo, en este “ahora”.

Y este escenario está preparado para que tengamos esa sensación de libertad. Pero no es algo que haya sido planeado por un creador el cual tiene un plan previsto, sino que es algo que sucede así sin más y no puede suceder de otro modo. En este “ahora” que es el único que conocemos sólo ocurre lo que ocurre y no lo que podría ocurrir, pues eso es sólo una idea, un pensamiento que quiere crear una clasificación y fijarse como una foto, para poder inyectar la línea temporal gracias a los recuerdos y así construir la idea de secuencia y de posibles conclusiones según se planteen decisiones. Eso nos da la sensación de libertad, de poder de elección, pero en realidad sólo realizamos una acción totalmente condicionada por el resto de acciones que ocurren y no ocurren en este “ahora”.

Curiosamente, descubrir este hecho no nos enajena ni nos vuelve locos sino todo lo contrario. Acceder a esta idea de “presente eterno” nos alivia enormemente,

ya que aunque se siguen tomando decisiones irremediabilmente, pues no se trata de convertirse en un pasota porque no hay posibilidad de elección sino que se trata de hacerse responsable de esa decisión puesto que va a afectar al resto de la humanidad en este “ahora”, ya sabemos que es sólo una idea, una sensación mental. Ya conocemos la realidad del asunto y esto hace que realicemos esas decisiones condicionadas desde la compasión y la responsabilidad máximas, puesto que la decisión, por pequeña que sea, afecta “aquí y ahora” al resto de decisiones, acciones y movimientos del resto de la existencia. Por eso la ley del Karma se refiere a que lo que hacemos vuelve a nosotros directamente, pero no en una línea temporal sino justamente ahora, en este preciso y único instante. Además no viene a nosotros de forma personal puesto que como hemos explicado anteriormente no hay un “yo” al que le suceda algo -ni pueda decidir nada- sino que vuelve a ese “ser”, a ese acontecimiento global en el que hay un individuo del organismo natural que cree que hay libertad de elección.

Es muy poco “comercial” lo que estoy escribiendo, pero no quisiera que el lector interpretara de forma errónea lo que aquí se escribe. Decirle a alguien que es esclavo de la existencia y no puede hacer nada por remediarlo es algo muy fuerte y no es el mensaje que desde estas páginas se quiere ofrecer. El discurso debe entenderse desde la perspectiva de que no hay libertad como individuo porque no hay tal individuo que pueda elegir. La mente pensante que alimenta ese yo, también se encarga de darnos esa sensación de libertad de elección y las sociedades y los medios de comunicación hacen el resto. Todo se basa en que decidas qué producto comprar, que partido político debes decidir en las urnas, cuál va a ser tu línea de trabajo para construir tu futuro. Pero no hay una línea a seguir para esa construcción, puesto que el deshauciado aún se pregunta qué hizo mal en su vida para acabar así, el enfermo de cáncer se obsesiona pensando que quizás debió cuidarse más en el pasado y no acaba de darle importancia al hecho de que ese pensamiento de algo pasado no ayuda a sanar el cuerpo en absoluto. Claro que para eso debemos partir de la base de que el enfermo debería pensar que “yo” y “mi cuerpo” son la misma cosa, y si ese yo separado se implica en los pensamientos de “si no hubiera” el cuerpo va a bajar sus niveles de lucha. Por eso a día de hoy la primera pregunta que hace un oncólogo que se precie a su paciente es el grado de energía

e implicación que el enfermo está dispuesto a afrontar. El grado de optimismo del enfermo para luchar contra la enfermedad es esencial.

Esta realidad concreta que aúna la ausencia de línea temporal y la del un “yo” que está separado del resto es sanadora (y entiéndase la palabra sanadora en este contexto), pero el acceso a este tipo de comprensión no es accesible de igual modo para todo el mundo.

De forma convencional y aunque la medicina cada vez se involucra más en la unión mente-paciente, por sí misma es una ciencia clasificadora y separadora, con lo que nos ayuda a sobrevivir a las enfermedades, a alargarnos la vida, pero le cuesta aceptar en sus cánones científicos que “mente-cuerpo” es sólo un organismo del mismo que modo la abeja es inseparable de la flor. A veces sería mucho más práctico preguntar a un paciente acatarrado cómo se encuentra de estado anímico que darle unos sobres de algo que no va a curarle y tan sólo va a enmascarar los síntomas del resfriado. Algo tan sencillo como darse veinticinco golpes en la zona pectoral, donde se encuentra la glándula Timo, es mucho más efectivo que administrarse un antihistamínico por vía oral pero las compañías farmacéuticas no ganan nada con los golpecitos al pecho, así que pocas personas conocen este sencillo tratamiento para que nuestras defensas espabilen.

Una vez más, el lector queda perplejo al descubrir que lo que se considera una religión, una práctica espiritual o una moda, es un verdadero jarro de agua fría para aquél que atónito, está a punto de ser desenchufado del sistema abstracto y social. Si amigos, ese lugar donde parece que hay capacidad de elección, donde existes realmente como entidad propia (el observador) y por consiguiente existe lo que pareciera que son cosas a tu alrededor (lo observado) es el mundo de las sensaciones, de las apariencias, el mundo de Maya (ilusión). Sin desecharlo, pues es imprescindible para poder seguir construyendo algún tipo de sociedad, sea cual sea, debemos aceptar lo que en realidad es.

Y debemos descubrir lo que en realidad se oculta tras ese velo.



Descubrirlo.

En este momento el lector llega a un momento esencial en la lectura porque la evidencia de lo escrito es arrolladora. Hemos descubierto que realmente no hay nadie ahí fuera pero tampoco ahí dentro, que somos un órgano sensorial que da un punto de vista único y mental del mundo desde un “yo” separado, que es irreal aunque nos sentimos como un “yo” auténtico y que es totalmente natural y constructivo para evolucionar, crecer y desarrollarse en esta vida, pero que da como resultado una evidente frustración, enajenación y sufrimiento para el individuo. Hemos de aceptar esta imagen irreal de nosotros mismos al que llamamos Ego y que últimamente utilizamos para dar nuestro punto de vista siempre negativo sobre otros y que solamente nos retrata. Aceptando el Ego aceptamos que es irreal, una idea de uno mismo y resolvemos que las ideas, sean las de uno mismo o las de otros, son sólo eso. Aceptamos que hay un mundo de abstracciones que hemos creado como seres con ideas clasificatorias y aceptamos que hay un mundo de lo concreto donde no hay pasado ni futuro, sólo un ahora eterno.

En esta vía de descubrimiento, intuimos que las cosas son como aconteceres que insistimos en clasificar, solidificar. Pero vamos viendo que no se puede, que en este ahora hay un “ocurrir” en el que todos los seres existimos sin personalidad, sin substancia, sin pensamiento y sin importancia...

Y también aceptamos que hemos creado un mundo de las cosas y de las ideas, que vivimos de acuerdo con él, pero que es ilusorio y sólo es una herramienta. En este mundo creado, la consecuencia última es la permanencia del individuo como yo separado, y en ello cabe todo tipo de maniobras para distraer la mente del eterno yugo de la muerte, de la enfermedad, del sufrimiento y la insatisfacción.

Y en esta vorágine nos hemos agarrado. Nos agarramos a Dios y a la fe, nos agarramos al concepto de alma, ese fruto de la filosofía y la religión que nos hace permanecer eternos aunque nuestro cuerpo desaparezca. Y más aún, colocamos nuestros cuerpos inertes en nichos, pues así perdurarán al menos unos años más en este mundo. Todo este tinglado ha tratado siempre de lo mismo, de permanecer. El poeta escribe sus versos por una necesidad artística de expresión, pero en el fondo necesita agarrarse a la idea de que su obra permanecerá. Lo mismo pasa con los músicos, los actores, los presidentes de países, incluso los genocidas, cuyo último fin es el de perdurar en la historia.

Así que cuando descubrimos que lo que realmente somos es un acontecer, una acción de agarrarse, de mantenerse en este mundo de un modo u otro, alimentando la idea del espíritu, la máxima enajenación del ser humano, como si nuestro carácter o memoria pudieran perdurar realmente como ese “yo” separado que pensamos que somos, cuando se nos hace evidente tal escenario, entonces nos iluminamos.

La idea de iluminación es otra de las muchas cuestiones que vienen a occidente totalmente tergiversadas en su base misma, haciendo creer al individuo que sonará una gran música o que una aura de colores iluminará nuestras cabezas. Así es como lo reflejan muchos documentos orientales más como un cuento (algo que gusta mucho allí) que como una “concisa realidad” y así es como en occidente lo captamos literalmente, sin pasarlo por el filtro de la mitología o la escenificación que tanto agrada a los hindúes.

También en el Budismo y por creencias anteriores siempre se le ha dado mucha importancia al “Nirvana” el fin de las reencarnaciones y la plena iluminación, pero en diferentes escuelas se pierde este sentido y se adopta la idea del “Satori” una iluminación más natural y acorde al ser humano aunque se sigue siendo, incluso desde tierras chinas, proclive a exaltar éste proceso como algo muy difícil de lograr. Pero el acto de iluminación puede quedar muy lejano para un practicante occidental que vive su día a día como cualquiera, que no acude a templos ni es mon-

je, sino que simplemente a descubierto su verdadera naturaleza, por lo menos de forma intelectual y de comprensión.

Realmente es muy sencillo pensar que tal descubrimiento del mundo y de la realidad concreta es fruto de una gran frustración o insatisfacción y que cualquier persona desde que nace hasta el último minuto de vida experimenta este problema. Así pues, no nos es difícil poder entender que tarde o temprano en una vida entera nos tropezamos en ese momento en el que ni hay pasado ni futuro, solo un ahora y que es un ahora frustrado. Y que el único camino, la única vía es la de soltarnos de todo en vez de agarrarnos a algo.

Pero este punto de vista es personal y no es aceptado por muchos practicantes, aunque al contrario que muchas religiones, en el Budismo y sus distintas escuelas no se fuerza a un dogma común sino más bien se aconseja el estudio de las palabras del Buda y sobretodo al respeto por la opinión de cualquier practicante, de sus ideas, siempre que no hable desde la ignorancia del que habla sin haber estudiado o leído nada al respecto.

Sea como fuere, lo importante del descubrimiento que hemos realizado no es convertirse en un individuo sin responsabilidades porque ya sabemos que no hay nadie ahí dentro, sino que en el momento de darnos cuenta de que no sólo no hay nadie ahí sino que ese “siendo” que somos sólo existe en el ahora realmente, todo lo que podemos hacer es experimentarlo. Has leído bien, esto no va de fe, aunque ciertamente ha sido una especie de fe la que te ha puesto en este instante. La posibilidad de experimentar esa fe sin tener que recurrir al dogma (o a los que imparten el dogma) hace de esta práctica lo que es realmente. Por eso siempre le llamamos práctica y no religión. Tal práctica es la comprobación de que cuando no hay mente, no hay yo. También es la comprobación de que esto se hace evidente en el ahora concreto, con un método que varía según las escuelas y que además de hacer que saborees tu verdadera naturaleza te hace descubrir de forma no intelectual sino práctica que no hay nada que obtener salvo la propia virtud, nada a lo que agarrarse y mucho de lo que desprenderse.

Efectivamente, lo que llamamos meditación es la herramienta utilizada por todo insatisfecho para comprobar que la insatisfacción, la enfermedad, el sufrimien-

to y la muerte, son elucubraciones mentales, ideas que pasan por tu mente y que además son impermanentes. Claro que uno enferma, sufre y muere, eso es inevitable. La aceptación de esto como algo natural donde no hay un “yo” que sufra, enferme ni muera sino que es un sufrir, enfermarse y morir que la existencia genera para su propia auto-consciencia (si el propio universo no utilizara nuestra existencia para morir, no sabría lo que es morir), es lo que le lleva a uno a sentarse y a experimentar el propio universo en el “ahora” pero sin un “yo” condicionado.

Cuando uno medita, uno es todo lo que hay (o nada a lo que agarrarse). La meditación es la aceptación de tu interior, pero también de tu exterior porque no hay “tú”. El cuerpo también es parte natural de la existencia y por eso la posición de la meditación es tan importante. Esto es olvidado o no captado por muchos practicantes sobretodo de yoga, cosa curiosa porque en el yoga habitual se practica con el cuerpo pero a la hora de meditar se sugiere al practicante que deje la mente en blanco. ¿Cómo va uno a dejar la mente en blanco si el blanco es la unión de todos los colores y no la ausencia de ellos?

La meditación, tal como vimos anteriormente, no es literalmente “no pensar” sino más bien dejar la mente “fofa”, para que las ideas fluyan (no se puede no tener ideas, es imposible) sin interferir pero prestando atención a ellas de forma alejada, sin clasificarlas, porque lo contrario hace que te inmiscuyas con ellas, que seas la propia idea falsa de la mente. Con dicha práctica se evidencia, que los pensamientos y el tiempo son sólo conceptos abstractos, que hemos de aceptar pero no debemos asimilar como “propios”, pero se hace de forma práctica, física, no discursiva porque en el discurso realmente se pierde lo concreto y sólo queda, así como sucede con el Tao si es nombrado, lo abstracto, el símbolo.



Aceptarlo.

En este capítulo el lector debe aceptar lo leído y lo comprendido. La comprensión no es intelectual, no es cuestión de un dogma o creencia sino que hay una verdadera asimilación tanto corporal como sentimental y una vez incorporada es disuelta en su totalidad. En diferentes momentos la consciencia se torna más brillante, la observación de la naturaleza animal y vegetal es habitual, cotidiana.

En otros momentos, sin embargo, hay un vacío sentimental en el que predomina el aquí y el ahora de una forma tan evidente que no hay esfuerzos para retener ni para soltar ni las ideas ni las acciones. Es un punto centrado, donde no existe la felicidad ni la tristeza porque se ha asumido que sólo puede ser feliz o triste un ego separado que vaya pariendo ideas y ensimismarse con ellas.

La comprensión de las actitudes se eleva, de tal modo que no hay buenas personas ni malas, incluso tu peor enemigo es digno de tu aceptación y compasión.

Compasión.

Esa definición que en occidente alude a la lástima que siente un yo separado hacia otro ser, cuando hemos aceptado que esa imagen que tenemos de nosotros mismos es sólo una idea formal y estática, que somos un suceso no separado y está en continuo movimiento, aceptando así nuestra propia naturaleza inaccesible a nuestro entendimiento, se convierte en una emoción que ni siquiera es tal, en una expresión del cosmos que se abraza a sí mismo. La compasión es el estado de comprensión y aceptación de todo lo que ocurre, sabiendo que lo que ocurre solo es mente y abstracción.

Este estado compasivo en el que se acepta todo no es como la conocida identificación de “superbueno”, sino que ese ser compasivo puede realizar cualquier acción sea constructiva o destructiva, positiva o negativa, buena o mala porque - ya sabemos que sólo son clasificaciones- y en definitiva humana, desde la plena consciencia del cosmos. El cosmos no hace mover planetas de forma moral, ni ética. Un león arranca compulsivamente la carne de su presa y no está haciendo nada malo, ni bueno. Sólo “hace”, se limita a “ser”.

Del mismo modo sucede todo, pero el suceso ocurre porque nosotros lo clasificamos y de otro modo, sin suceso clasificatorio... ¿Qué ocurre realmente?

Así mismo funciona la compasión, de una forma no mental ni clasificatoria, sin juzgar. Y proviene de una profunda aceptación no verbal ni intelectual, de todo suceso. En este aspecto, uno no cambia su comportamiento ni se transforma en otro ser, como comúnmente se ha dicho ante temas relacionados con la meditación o la espiritualidad. No hay ningún cambio en uno, porque uno no “es”. No hay transformación posible porque sólo hay un aquí y ahora, sin memoria consistente del estado anterior ni elucubración del estado posterior, con lo que... ¿Quién es el que se transforma?

Uno acepta lo que ha descubierto, se acepta lo que no se es, aceptamos ese ego que hemos construido y aceptamos que nuestra verdadera naturaleza, nuestra verdadera “presencia” que no tiene substancia ni personalidad, es completamente invisible a nuestro entender. Con esto, uno ya no tiene nada que buscar, nada hay que se pueda obtener de todo este tinglado. Y de este modo nos relajamos, abandonamos la búsqueda de esa verdad que ya no tiene sentido averiguar e intimamos con la vida, de forma compasiva y prestando mucha atención al acontecer, sin mensajes divinos ni manifestaciones de luz, sin abstracciones creadas por el ego, sólo siendo y sintiendo nuestras emociones, nuestro propio cuerpo, como una manifestación, la manifestación. La apertura por la que el universo se mira, única e incomparable.

Aceptar todo esto nos lleva a la cuestión por la que estamos aquí, leyendo estas líneas. Aunque no podemos recordarlo, todas estas páginas conducen a un único momento, aquél en el que nos dimos cuenta realmente de nuestra caducidad, de

que no hay eternidad salvo en aquellos lejanos cielos a la diestra del padre. Nos dimos cuenta con terror de que la vida se acaba para todo el mundo, para esos dioses que eran tus padres, para ti mismo, para tus amigos, tu perrito, el vecino y más allá, para el planeta y el propio universo. Y ante tal terror nos olvidamos del tema, para no sufrir a diario ante lo evidente y decidimos que era mejor creer que había espíritus vagando después de la muerte, almas eternas y cualquier cosa que nos haga pasar por esta vida sin tener que estar pendiente de nuestra frágil existencia.

Y nos pusimos a escribir libros como este para poder permanecer, aunque sólo fuera un minuto más en la memoria de alguien una vez hayamos muerto. Y nos centramos en crear música, películas que cuenten la propia fragilidad o la inmensa fuerza del ser humano por sobrevivir, creamos la historia de la humanidad desde la propia compasión o desde el terror y la violencia. Decidimos, muy en el fondo de nuestras mentes, que no importaban los muertos, que era mejor obtener todo el poder o el dinero para intentar tener un minuto más de sensación de eternidad, agarrarnos a cualquier cosa que hiciera engrandecer esa imagen de nosotros mismos, ese falso yo, olvidando por completo a aquél niño pequeño aterrorizado ante esa idea repentina de impermanencia.

Y así construimos el mundo, separados, enajenados, corruptos, ansiosos y depresivos. Matando, muriendo, enterrando, poniendo en nichos a nuestros muertos, agarrados a sus ataúdes, sus fotografías, sus objetos personales.

Llenamos la naturaleza de asfalto para “progresar”, extrayendo las defecaciones terrestres para convertirlas en dinero, grandes cantidades para saborear un minuto más los placeres de la vida, antes de que la muerte nos lleve. Y mientras enfermamos, morimos, nos arrastramos por el fango para conseguir un minuto más de existencia, un sólo segundo para poder demandar otro más, y otro. Alargamos nuestras vidas como si el concepto de existencia fuera a cambiar. No nos damos cuenta que la sensación de “larga vida” o “corta vida” es la misma para un señor de cien años ahora, que para un guerrero de las cruzadas que murió con cuarenta años de viejo, un milagro del que hablaba su familia y vecinos en el velatorio, que hubiera muerto tan mayor y hubiera salido victorioso de las tres guerras que vivió.

Esa fortaleza que nos dio tener un ego, esa cualidad única para ver tantos mundos como ojos humanos existen, ese agarre a las cosas que nos ha dado grandes sociedades a costa de atroces actos, también ha causado un gran dolor, frustración e insatisfacción. Ese mundo separado de lo concreto, enajenado, donde somos pequeñas bolsas de piel, sangre y huesos que envuelven una también enajenada alma brillante, eterna, que nos identifica definitivamente y nos hace perdurar eternamente, nos ha llevado hasta aquí.

Y en este momento, alguno de vosotros cerrará el libro y pensará que es otro libro más y que hay que buscar uno en el que consigas la felicidad, porque no quieres sufrir.

Y en este momento alguno de vosotros quedará abierto, tal como me abrí yo cuando leí a Alan Watts. Y en este momento un frío os recorrerá la espalda, los pelos se os erizarán y la pesada carga del yo quedará expuesta. El universo está comprendiéndose a sí mismo aquí y ahora, en este preciso instante y tu no tienes nada que ver en ello porque “tu” no existes. Es algo que está sucediendo ahora en este preciso momento y el universo ya nunca será igual, ha cambiado, se ha creado otro universo alternativo en el que “tu” sigues existiendo como idea, pero ya no es una insondable realidad. En este nuevo universo creado, no hay gente ni cosas. No hay más que un suceso que ocurre ahora y que muere ahora. Y ahora otro suceso que nace y muere en este mismo instante.

Hay un fuelle que absorbe y desprende aire en este preciso instante.



El escenario.

Una mujer recoge a su hijo muerto de los escombros, una vez han pasado las bombas, la confusión y el ruido. Al mismo tiempo, nace un niño en alguna clínica al otro lado del mundo, y la alegría de los padres convencería a cualquiera de que el ser humano aún tiene alguna esperanza de serlo.

Algunas personas se involucran en la ayuda humanitaria y les llamamos buenas personas y otras mandan armas para poder “controlar” las estadísticas de vida y a estos los llamamos malas personas. A ese que envía armas, le cayó encima a su madre una valla publicitaria y la dejó en una silla de ruedas pero cuando la abraza, ella piensa que no puede existir otro tan bueno como su hijo.

Por otro lado, dos personas están discutiendo en la calle porque uno se saltó un “ceda el paso” y casi choca con otro conductor, que ha salido violentamente del vehículo para agarrarlo de la pechera. El violento tiene en su interior una gran ira desde que era pequeño porque cree, muy en sus adentros, que todo lo malo le ocurre a él, así que en realidad no está enfrentándose violentamente al conductor despistado, sino que está haciéndole “pagar el pato”.

Todo este escenario dispuesto de forma natural y espontánea a nuestro entendimiento, es lo que en oriente se conoce como el mundo de Maya, un mundo de los sentidos, de las apariencias, el mundo que aparece ante nuestros ojos para que de forma natural la existencia tenga sentido. Y si el lector piensa que pudiera haber otro escenario, se está equivocando por completo. No puede haber vida sin muerte, pues ¿cómo seríamos conscientes de la vida si por contraste no experimentáramos la muerte? Por supuesto, la experiencia de la muerte siempre es ajena a nosotros, la propia muerte sólo la experimenta el otro, el que vive, con el terror y la tris-

teza que eso conlleva. Toda forma tiene un fondo que hace que aparezca, toda luz avanza entre oscuridades y toda idea tiene su parte contraria, tan lícita y evidente una como la otra. En esto se basa el tan utilizado símbolo chino Yin y yang, cuya traducción occidental siempre ha sido “Todo bueno contiene malo, todo malo contiene bueno” que luego devino en “todo positivo contiene negativo y todo negativo contiene positivo” sin caer en la cuenta de que seguimos clasificando y poniendo en sacos de “correcto e incorrecto” cuando realmente el mensaje original elimina al “yo” que clasifica y por lo tanto ya no hay clasificación posible. En este escenario el asesino a sueldo no puede hacer otra cosa que matar por dinero y la niña que ayuda al anciano a pasar por el paso de peatones no puede hacer otra cosa que ayudarlo.

¿Es posible que el asesino ayude a un anciano?

¿Es posible que la niña envenene a su marido cuando ésta sea mayor?

Este es el escenario dado, un mundo lleno de formas y fondos, de alegrías y de pesares, de acciones que emocionan, emociones que provocan acción. Ese mundo, el mundo de Maya es la red mental donde no hay posibilidad de libertad de elección, aunque parece claro y evidente que sí la hay, donde todo está causado por hechos que ocurren “ahora” basados en ideas que ocurrieron y que creemos que ocurrirán. El tan occidentalizado Karma, esa idea de “cuidado con lo malo que haces porque un día lo pagarás” es otra de las ideas mal traducidas, mal expresadas y enajenadas que nos han llegado de oriente y nos hemos empeñado en etiquetar con formas teístas y separadas de lo concreto.

El Karma no puede ocurrir en otro tiempo que en “ahora” porque es ahora cuando ocurre todo. Y “ahora” hay una causa y “ahora” deviene una consecuencia que es otra causa.

Todo ocurre ahora, en este preciso instante.

A miles de años luz está ocurriendo algo, pero es invisible a nosotros, realmente lo que ocurre fuera de nuestra mente no está ocurriendo realmente.

¿Cuál es el sonido de un árbol al caer si no hay nadie cerca para oírlo?

El sonido sólo se crea en un tímpano. Es cierto que el aire ocasionado por la fuerza de la caída del árbol contiene el potencial para que haya un sonido, pero si no hay un tímpano cerca el sonido nunca será creado. Debe existir una asociación tal como el insecto y la flor para que todo “sea”.

Viajemos ahora a los mismísimos confines del universo más cercano, más allá de las partículas y la materia, donde no hay diferencia entre materiales y donde, si nos acercamos lo suficiente, reside la más pequeña de las existencias descubiertas hasta ahora, el Quark.

El Quark es el componente más pequeño de la materia y si nos fijamos lo suficiente (es un decir, puesto que curiosamente cuando intentas mirar en puntos tan pequeños, los propios elementos que permiten ver a tan corta distancia cambian el comportamiento de éste, tal como cambia el comportamiento de un alce cuando intentas acercarte para verlo de cerca) nos daremos cuenta de que es un patrón, una pauta y no una masa de “algo”.

Efectivamente, hasta donde el ser humano ha podido llegar ha podido descubrir que las más diminutas formas de composición del universo no son formas en realidad, sino patrones. No hay una esencia o una masa o materia que se pueda valorar a ojos del científico sino que lo que hay es una forma de actuar, una serie de fuerzas oprimiéndose entre si que no dejan que todo el universo explote.

Y este es el escenario dispuesto, en el que si uno se fija bien puede discernir que hay un movimiento, un acontecer que hace que el universo quede estable y que el tímpano cree el sonido. En este escenario todo ocurre ahora, en este instante, incluso ocurre que hay seres humanos pensantes que piensan que están separados de todo esto, que creen que hubo un ayer y que habrá un mañana y que son libres para tomar sus propias decisiones.

Pero este escenario también contempla una “Backdoor” (en terminología Hacker, una puerta de atrás). Este acceso sólo es visible desde el descubrimiento del escenario, la aceptación de lo que es y lo que significa, y la comprobación del hecho en si, de que realmente no hay nadie en el escenario y por consiguiente no hay nada en él. Si no hay “yo” no hay definiciones, no hay tímpano, no hay nadie

ni hay nada. A pesar de que pudiera parecer una especie de Nihilismo, no se contempla puesto que tal filosofía contempla un “yo” que define que no hay nada.

Y en este punto, querido lector nos sentamos y contamos nuestras respiraciones. Entonces, por la práctica, nos damos cuenta de que no somos nosotros quienes respiramos y más allá no somos nosotros los que hacemos nada porque no hay nada que hacer. Con esta práctica, sólo hay un fuelle que respira, al ritmo del universo y más allá ni siquiera hay un fuelle que insufla aire. En ese momento de presencia total, donde no hay nada ni nadie, donde no hay observador ni observado, ni árbol que caiga ni tímpano que cree el sonido, todo es la misma vacía cosa.

Entonces sanamos.

Y después de un rato, no sabemos cuánto tiempo ha pasado. Incluso hemos puesto un pequeño despertador para avisarnos, y volvemos al mundo de Maya y de los sentidos. Retornamos a ser un “yo” y el árbol y el tímpano vuelven a ser un órgano común que crean un sonido. Volvemos a ser seres clasificadores, volvemos a nuestro ritmo diario, donde hay que trabajar para comer, asumir que hay unos mercados que nos quieren dominar como individuos (y lo hacen) y nos sentamos a ver la televisión, esa pequeña dosis de veneno que nos inculca, ahora más que nunca, que no somos seres humanos sino máquinas de consumir, con nuestros pequeños egos, nuestras bolsas de piel repletas de sangre y huesos, nuestras grandes y brillantes almas que perdurarán por siempre jamás.....

Pero algo ha cambiado, uno ya sabe que es un escenario y eso no puede echarse atrás. Uno ya ha aceptado las reglas de este juego interpretativo, sabe que todo lo creamos “ahora” y por consiguiente y aunque pensemos que tomamos algún tipo de decisión, es “ahora” cuando podemos hacer algo diferente como órgano y no como individuo, y si lo hacemos sabremos que era algo que estaba condicionado. Entonces esbozamos una sonrisa porque sabemos que aunque estemos en la nube más maravillosa o aunque divaguemos por el infierno más aterrador, es el escenario dispuesto y hay que interpretar el papel individual con responsabilidad pero sin sufrir por ello.

Entonces sanamos.

Gracias.

He de dar las gracias irremediablemente a las personas que por sus escritos y sin saberlo, han contribuido enormemente a la creación de esta pequeña obra.

A Oskar, cuyo principal maestro se llama Tao y es un precioso gato. Gracias por tus aportaciones a esta obra, por escribir para la iluminación de todos los seres, y gracias por los excelentes trabajos sumi-e. Uno de ellos ha ilustrado la portada del libro.

A Norma, practicante-maestra de la tradición Budista Theravada. Gracias por señalar directamente cuando estaba en el cruce de caminos.

A Dokushô Villalba, Alan Watts, Ken Wilber, Dogen, Jung, Nietzsche, Wang Wei, Lao Tsé, Nagarjuna, Kanchi Sosan, Bodhidharma, Matsuo Bashô y muchos otros, por hacerme recordar mi naturaleza búdica y por enseñarme que puedo leer libros sin que me dé un ictus, algo que no consiguieron nunca colegios ni profesores.

A todas las personas que son un poco conscientes, nada conscientes y muy conscientes del Tao, porque ellos definen mi amado e inexistente ego.

Esta obra está protegida por la propiedad intelectual (Safe Creative).

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>