

Práctica Básica de Zen Ser Sólo Uno

Por: Jeff Shore

Introducción: La Esencia de la Práctica

Es un gran placer estar de regreso aquí en Chestnut Hill College, con nuevos y viejos amigos y con la familia. Ahí en la pared está un cuadro de Green Valley, un lugar en los bosques cercanos donde a menudo jugaba de niño. Y debajo de la colina descansa la Pradera Harper. Es hermoso estar de vuelta.

Una cosa es hablar acerca del Zazen¹ y otra muy diferente realizarlo. Eso es lo que haremos esta noche. Tiene mayor sentido de esa manera.

Esta aproximación está basada, primeramente, en mi propia experiencia, tanto dentro como fuera del monasterio. Lo cual incluye muchas valiosas experiencias e intercambios con otras personas alrededor del mundo. He tenido la gran fortuna de unirme en retiros, en muchos países con varios grupos. La mayoría Zen, pero también en otros grupos.

Mi propuesta también está basada en una cuidadosa lectura y puesta en práctica de las instrucciones encontradas en los manuales de meditación, especialmente manuales de meditación Zen, pero también taoístas y budistas. He hecho esto, porque hoy en día hay una gran necesidad en occidente de aprender y manejar los fundamentos de la disciplina de la meditación, incluso -- y quizás especialmente -- para aquellos que practican el Zen. Yo mismo he aprendido bastante de estos valiosos manuales. No sólo por leerlos sino también por ponerlos en práctica para ver cuán útiles son hoy en día.

Hacer esta clase de retiros en Europa y en los Estados Unidos, ha sido de gran beneficio no sólo para los budistas sino también para los cristianos y para las personas de diferentes religiones — o para las que no siguen ninguna religión. Esto es muy natural, porque no estoy promoviendo un Zen cerrado y sectario, al contrario hay algo mucho más básico y esencial aquí. En una palabra, juntos estamos llegando a la esencia de la práctica espiritual, al verdadero corazón del ser humano. Después de todo, de eso trata la tradición de cualquier religión auténtica, ¿verdad?. De todas maneras, siéntase libre de utilizar lo que se le está ofreciendo. Si lo encuentra útil, bien; si no, tírelo — pero no espere que yo haga lo mismo.

A propósito, antes de dejar Japón me encontré y hablé con algunos maestros Zen japoneses, acerca de lo que estaba haciendo, para mi sorpresa, ellos me alentaron diciendo que no sólo era para los occidentales; pues admitieron que los japoneses de hoy también necesitan instrucción en esto. Me temo que es verdad, el japonés de hoy está perdiendo contacto con sus propias tradiciones espirituales.

Postura

Para empezar: ¿porqué nos sentamos en Zazen, de esta manera? ¿Por qué doblamos las piernas y nos sentamos con nuestras columnas erguidas por largos periodos de tiempo, enfocándonos en nuestra respiración?

Llega a ser obvio tan pronto como lo hacemos que el Zazen no es sólo una disciplina mental, no trata sólo de lo que hacemos con nuestras mentes. Es algo físico. El Zazen involucra a todo nuestro ser. Si pueden sentarse en la postura del loto completo, o gradualmente desarrollar la habilidad para hacerlo mediante estiramientos y yoga, es algo que realmente se los recomiendo. Es una manera muy efectiva para calmar, enfocar y unificar el cuerpo, la respiración y la mente. Es una antigua práctica que se remonta a la época de Gautama Buda. Y ellos sabían lo que estaba haciendo.

¹ Literalmente ZA significa sentarse y ZEN significa concentración enfocada en un solo punto o absorción. Así, hacer Zazen significa sentarse con la mente intensamente enfocada y no-pensar.

Pero nuestros cuerpos y estilos de vida no son los mismos, así que si es muy doloroso hay muchas otras posiciones. Pruebe varias formas de sentarse y aprenda de su cuerpo cual es el mejor para usted; lo que haga con sus piernas no es tan importante como el hecho de mantener su columna *erguida* naturalmente. No se ponga tieso como un palo, más bien siga la curvatura natural de su columna con las nalgas presionando firmemente en el asiento. Con la columna erecta de esta manera, el Zazen puede ser hecho en una silla o en una banca.

Llegar al fondo de ti mismo

La práctica budista es, en una palabra, llegar al fondo de quiénes somos y qué somos. Penetrando y viendo a través de lo que llamamos el Yo. No pensando, sintiendo o teniendo profundas ideas acerca de ello, sino más bien llegando al fondo de ello. ¿Qué hay ahí? ¡Averígualo por ti mismo! Es la liberación total y completa que el Budismo llama “el despertar”.

Esto no requiere de ir a algún lugar, ni tampoco de ingresar a un estado mental trascendental o dichoso. Cada uno, aquí mismo y ahora, tiene todo lo que necesita. Para eso no es necesario tener un maestro, ni tener libros. De acuerdo a los registros, Gautama Buda se sentó debajo del árbol Bodhi y llegó a lo profundo de sí mismo. Él lo hizo por sí mismo. Y esa — no alguna doctrina o dogma — es la base de la práctica budista.

Gautama Buda no hizo algo diferente de lo que todos hacemos aquí mismo y ahora: llegar a lo profundo de nosotros mismos. Todos han tenido una percepción del Yo, ¿verdad?. ¡Entonces ustedes ya han obtenido más que suficiente! Justamente llegar a lo profundo de ello. Entonces, sabiendo quiénes son ustedes realmente, háganlo cobrar vida. En cierto sentido eso es tan importante como el despertar mismo, es decir, realizarlo en cada aspecto de nuestras vidas.

Ser UNO con la respiración

Ahora, ¿cómo podemos hacerlo? Enfocarse en la respiración es un ingreso natural. Unificar el cuerpo y la mente a través de la respiración es un método natural y simple. Generalmente nosotros no estamos conscientes de nuestra respiración. Muchas prácticas de meditación se enfocan en la respiración recordándonos estar siempre atentos de ella.

Un método preliminar en la práctica moderna del Zen es enfocarse y concentrarse con cada expiración en un número. Sólo SER ese número. Con cada exhalación, *ser sólo uno; uuuuuuuuno*. Vaciar su Yo con cada expiración es ser sólo uno. Al comienzo puede imaginarse el número o decirlo en orden para mantenerse enfocado. Pero eventualmente no debería haber ninguna imagen mental o “rastros”: sólo *uuuuuuuuuno* respirándolo.

Inténtelo, tomará algún tiempo, paciencia y determinación. Pero si persiste, finalmente se convertirá en una constante, ya no habrá algo que deba ser creado y sostenido conscientemente. Tampoco estará limitado al Zazen. Encontrará que usted es naturalmente uno aún cuando éste enfrascado en varias cosas.

Mientras tanto, cuando vaya dormir permita que esta unidad suavemente se ubique por debajo de su ombligo. Eventualmente encontrará que no necesita que surja después que se haya despertado por la mañana, ello ya estará ahí aún antes de que se haya iniciado un pensamiento.

Respirando UNO y Contando las Respiraciones

Existen dos maneras para realizar esta clase de respiración en meditación. La primera manera es simplemente ser uno con cada expiración, como se mencionó anteriormente. La segunda manera es contar cada exhalación, empezando de uno, luego con la siguiente exhalación, dos, y así sucesivamente hasta llegar a diez. Cuando haya llegado al diez en la décima exhalación, retorne al número uno y continúe contando. Si encuentra que ha sido alejado por un pensamiento, simplemente retorne al número uno y empiece el proceso.

Ambos métodos tienen sus fortalezas y debilidades. Contar del uno al diez, le puede dar la impresión de que usted está llegando algún lugar, progresando hacia alguna meta. Esto puede interferir con la práctica. Así que la alternativa es sólo ser uno con cada respiración, no necesita estar preocupado de llegar al diez.

Puede encontrar, sin embargo, que enfocándose sólo en uno, una y otra vez puede hacer que su práctica pierda agudeza. La unidad puede llegar a ser un poco difusa y vaga. Si eso sucede, entonces cuente del uno al diez. Eso le puede ayudar a estar enfocado y alerta.

Ambos métodos tienen su valor, pero en general creo que para los occidentales, mientras no sea algo difuso y trillado, sólo respirar y ser uno, es suficiente. Pruébelo por un tiempo, sea paciente y vea cómo funciona para usted. Ciertas veces, contar sus respiraciones podría ser más efectivo, otras veces, ser sólo uno podría ser mejor.

Una Práctica Simple para una Mente Difícil

Al principio estamos usando nuestra mente — que no descansa y que siempre está buscando algo — para tratar de ser uno. Esto hace que lo sublimemente simple parezca difícil o aún imposible. Tengan cuidado aquí; mucha gente se ha enfrentado contra esta dificultad inicial en el Zazen y se ha rendido frustrada. Erróneamente concluyeron que el Zazen es demasiado difícil para ellos. Pero exactamente, ¿dónde está la dificultad?

Los estudiantes universitarios japoneses de hoy enfrentan el mismo problema. Después de haberme sentado con ellos por unos minutos y tratado de ser uno como aquí explico, les pregunto cómo les fue. Casi invariablemente ellos responden que fue difícil o aún imposible. Así que les pregunto si ellos pueden manejar sus bicicletas, sostener un paraguas y hablar por su teléfono celular al mismo tiempo. Ustedes los pueden ver haciendo esto muy a menudo en Kyoto. *Eso no es problema. Pero es casi imposible ser sólo uno con tu respiración por unos momentos. Díganme: ¿exactamente dónde está la dificultad?*

Pruébenlo y vean por ustedes mismos. La dificultad no está en el Zazen, está es su mente. La mente, especialmente la mente moderna, es muy compleja, dividida y dispersa. Nos hemos virtualmente olvidado de cómo ser sólo uno. Recuerden, no les estoy pidiendo hacer algo difícil. Al contrario, sólo les estoy pidiendo que ¡sean una sola cosa! Solamente porque es tan simple parece difícil. Pero en realidad no es difícil para nada. Entréguense completamente a ello por un tiempo y verán. Toma tiempo y disciplina dominarlo. Eso no significa que ustedes lo estén haciendo mal, o que ustedes no son buenos para el Zazen. Sólo pacientemente retornen a la unidad y continúen la práctica. Han pasado toda su vida fragmentándose y dispersándose, ¿no es valioso pasar algún tiempo unificando la mente?

Lidiando con los pensamientos

Si recién se está iniciando en la práctica del Zazen, no se rinda. Las primeras veces usted encontrará, al contrario de lo que esperaba, que ¡surgen aún más pensamientos! Esto puede ser muy frustrante. Algunos maestros de la meditación indican, que no se trata de que surjan más pensamientos, sino más bien, *que empezamos a darnos cuenta* de nuestros pensamientos, los cuales siempre están ahí, flotando alrededor de nuestra conciencia. Eso puede ser cierto, pero también podría ser que esos pensamientos fueron generados en el intento de ser uno. El mismo esfuerzo genera más obstáculos. ¿Por qué? Porque simplemente ser uno es algo a lo que no estamos acostumbrados. Estamos acostumbrados a dividir nuestra atención en dos, tres o más cosas a la vez. Así que, cuando tratamos de *ser sólo uno*, nos parece imposible al principio.

No hay problema. Simplemente continúen con paciencia y diligencia. Permitan que la conciencia gradualmente se recoja a sí misma y llegue a estar enfocada. Si un pensamiento, imagen o sentimiento surge, no necesitan pelear con ello, eso sólo crearía más pensamientos. Cuando algo surja, un método es simplemente estar consciente de ello, y luego dejarlo ir. Un pensamiento surge, nótenlo y luego simplemente retornen a la unidad. Paciencia. No hay necesidad de enojarse con uno mismo. No hay nadie ahí con quien enojarse de todas maneras. Simplemente retornen a la unidad.

¿La mente empieza a vagar otra vez? Simplemente retornen a la unidad. Ustedes ya han aprendido una valiosa lección: están viendo claramente, desde su propia experiencia, como la mente vagabundea y la necesidad de disciplina y práctica sostenida. Requiere de disciplina y paciencia, pero cada uno de nosotros puede entrenar a su mente distraída, para que retorne naturalmente a la simple unidad que es: una conciencia pura.

Casi todos han tenido una experiencia similar cuando empezaron la práctica del Zazen. Han sido capaces de tener alguna sensación de ser uno, han sentido que hay algo ahí. Creo que la dinámica de hacerlo juntos en un grupo como éste, promueve dicha sensación.

Pero también surgen avalanchas de pensamientos, ¿verdad? Quizás oyeron pasar un carro y ello hizo surgir un pensamiento, o quizás pensaron por un momento si su práctica era suficientemente profunda o quizás se sintieron satisfechos y esto produjo un sentimiento de satisfacción. Probablemente estuvieron conscientes en cierto nivel de que no eran completamente uno, de que todavía existía alguna actividad mental discursiva. Otra vez, esto es valioso: pues nos revela, a través de nuestra propia experiencia, lo que la mente está haciendo y la necesidad de una disciplina para meditar.

Nuestra mente es una fábrica de ídolos. Sin práctica sostenida ella tiende simplemente a continuar y proliferar en pensamientos, “masturbándose mentalmente”, ocultando la unidad que siempre está ahí. Los pensamientos en sí mismos no son malos. No hay nada malo con ellos. Ellos tienen su lugar, aunque no durante el Zazen.

Un error muy común es tratar de cortar los pensamientos o de suprimirlos, aunque no nos hayamos dado cuenta completamente, que era eso lo que estábamos haciendo. Cuando los pensamientos o emociones son suprimidos, eventualmente surgen de otra manera, a menudo distorsionada y mal dirigida. Eso no funciona y solamente causa más problemas. Miren cuidadosamente lo que están haciendo: la actividad de suprimir algo, es en sí misma una clase de pensamiento, ¿verdad? Una vez que ha surgido un pensamiento, miles de carrozas no lo pueden traer de vuelta. No necesitan hacer nada, solamente estar conscientes de que ha surgido, y luego dejarlo ir.

Sin embargo, necesitamos esforzarnos para ser uno, especialmente al comienzo de nuestra práctica. Podemos hacerlo dándonos cuenta y trabajando con lo que somos. Trabajar con nuestra mente así como es, con sus funciones naturales. Cuando nuestra práctica se profundice y lleguemos a estar completamente unificados, encontrarán que los pensamientos discursivos se han disuelto -- ellos se disolvieron por sí mismos. Perdieron su sustento. Cuando nuestra práctica se vuelva firme y estable, habrá menos necesidad para que surjan esos pensamientos. Se necesita algo de paciencia y disciplina. Pero es posible, y definitivamente no es difícil en absoluto. Y cuando sigan practicando verán que los pensamientos surgen cada vez menos. Pues ya no tienen necesidad de surgir. La inseguridad y la inquietud que los engendraba se ha ido.

Es bueno saber que su práctica se ha profundizado. Pero tampoco se preocupen con esto, no lo lleven con ustedes. No lo conviertan en algo. No es algo fantástico, que lo hayan logrado. Es sólo el proceso de maduración natural. No se detengan ahí. Continúen.

Siendo Uno y Siendo *Mu*

Un término muy común en el Zen japonés es *mu*, el cual se refiere a todo ser sin ego. Muchos estudiantes de Zen desean llegar a ser *mu*, o *sunya(ta)* — que es el término en sánscrito para este vacío. Ellos anhelan estar sin ego. Pero ellos no saben aún cómo ingresar consistentemente a la unidad del samadhi mencionado anteriormente, ni como en realidad ser uno cuando ellos practican. Ni siquiera se dan cuenta de que ellos son incapaces de realizar completamente *mu* en la práctica y en sus vidas.

Como procedimiento, se puede primero trabajar tratando de ser uno o contar las respiraciones, sólo después de que se haya llegado a ser eficiente en esta respiración samadhi, recién lo reemplazamos con *mu*. Éste es un método muy común en la práctica Zen contemporánea.

Sin embargo, ¡en realidad ser uno y ser *mu* no son dos cosas diferentes!. Ser, real y completamente, esa unidad de la cual estoy hablando — y no sólo tener la idea o el concepto de ello. Entonces verán que no hay otra cosa que vivir y respirar *mu*. Todo está aquí mismo. Para los occidentales, sin embargo, es más entendible y menos esotérico si hablamos de ello en términos de *unidad* en vez de utilizar la palabra japonesa *mu* o el término sánscrito *sunyata*.

En realidad todo se trata de qué hacemos con ello. Si reflexionamos en lo que podría significar *mu*, o lo volvemos en algo, cualquier cosa, entonces ya no es realmente *mu*, ¿verdad?. Por otro lado, si nosotros ingresamos completa y directamente en esa unidad, entonces podremos trabajar y tomar decisiones como una unidad dinámica que se hace viva en cada una de las cosas. Esta unidad ni siquiera se estanca en ser “uno”. Puede hacer cualquier cosa — o nada — con facilidad. Pero si nos estancamos en esta unidad, utilizándola para escapar de los asuntos del mundo, entonces claramente no es la unidad, ¿verdad? Si esta unidad puede ser obtenida — o perdida — entonces no es la verdadera unidad. Esa es la unidad muerta que ronda en eterna condena en los círculos Zen. Así que tengan cuidado.

Nunca estás aparte de Ello

No hay nada aquí, que sea siquiera un poco místico o trascendental. Por el contrario, es lo más valioso que podemos hacer, ¿verdad?. Hacer nuestro trabajo, o un proyecto artístico, practicar deportes, componer música, hacer el amor, leer un libro, mirar una película o conversar con un amigo — si realmente no podemos ser uno, estar totalmente ahí, ¿dónde estamos?. Si la mente esta dividida, no podemos hacer *nada* bien.

¿Alguna vez estuvieron en una emergencia real o en una crisis de la vida?. Todos los pensamientos discursivos que parecían reales y tangibles — ¿dónde estaban en ese momento? ¿Y de dónde viene esa claridad, concentración y fuerza?

Cuando somos uno con algo, los pensamientos discursivos están naturalmente ausentes. Es así, ¿verdad?. Intuitivamente, ya conocemos esta verdad y la estamos viviendo constantemente. Lejos de ser un estado de confusión o borrosidad, es total claridad. Una conciencia sin ataduras — por un momento. Una libertad sin cadenas — mientras hacemos algo que ocurre naturalmente. Además, podemos actuar, tomar decisiones, etc. espontáneamente. La gente creativa conoce esto instintivamente y a menudo son capaces de dejar fluir esta fuente. Desafortunadamente, a menudo ellos se preocupan, cuando pierden esta unidad al hacer otras cosas, o tienen problemas cuando intenta integrarlo con el resto de sus vidas. Paciencia, práctica sostenida y un estilo de vida saludable siempre será necesario.

Entrégate naturalmente

Después de practicar completamente entregado por algún tiempo, si encuentra todavía dificultades para ser uno, le sugeriría que primero haga algo que le guste, algo en lo que usted se pierda naturalmente en sí mismo. Cada uno tiene una actividad en la que es bueno. A mí siempre me pasa con el Frisbee². Desde que tengo memoria se que cuando arrojo y atrapo un Frisbee al jugar con otra persona, naturalmente llego a ser uno. No sé porqué. Cada uno tiene algo, ya sea un deporte o tocar un instrumento o escuchar música. Algo con el cual naturalmente lleguemos a ser uno. Algunas personas lo sienten cuando manejan un auto.

Cualquiera que sea esa actividad, hágalo antes de empezar a hacer Zazen. No tiene que convertirlo en una muleta, por supuesto. No debería depender de ello, no debe ser algo obligatorio antes del empezar el Zazen. Pero para los principiantes que están esforzándose, si encuentran que pueden perderse naturalmente a sí mismos de esa manera, háganlo. Prácticamente puede ser muy beneficioso en un principio. Escuchar un par de canciones, o una en particular que nos ponga tranquilos. Luego siéntese a practicar. Quizás no sea capaz de sentarse en Zazen por largo tiempo, pero su Zazen probablemente se hará más sólido.

¿Estoy hablando de forma inusual aquí? Ésto no suena muy Budista o Zen; es decir, el hacer algo que nos ponga tranquilos si es que la práctica de Zazen nos parece muy difícil. Pero hecho apropiadamente, es Budismo verdadero. De hecho, el recuerdo de estar totalmente tranquilo fue como un chispazo para Gautama Buda mismo. De acuerdo a las antiguas escrituras, le proveyó justamente del espolón que necesitaba para finalmente despertar!.

El Estancamiento de Gautama

Quizás muchos conocen la historia. Gautama Buda tuvo que pasar por enormes esfuerzos. Él estudió meditación con dos maestros, quienes dominaban esta disciplina, pero él se dio cuenta que todavía no estaba libre del ego: los problemas tales como el envejecimiento, la enfermedad y la muerte todavía lo rondaban. Él todavía era algo. Así que dejó a esos maestros y continuó en extremas austeridades por sí mismo. Él trató de detener su respiración. Hay una larga descripción de ello en los sutras, pero básicamente lo que sucedió es que consiguió un terrible dolor de cabeza. Luego él dejó de comer hasta que su ombligo tocaba su columna. Exhausto, se dio cuenta que esa no era la manera, lo que iba conseguir era terminar muerto en vez de iluminado. Algo estaba mal. Él casi alcanzó la muerte tratando de obtener la iluminación, él se había esforzado tanto hasta el extremo de casi matarse, y todavía él aún no era uno, él seguía dividido. ¿Ahora qué?

² Disco ligero de plástico de aproximadamente 25 cm. de diámetro, que se lanza con un movimiento de muñeca, a modo de juego.

Los comentaristas occidentales tienden a disculpar lo que está escrito a continuación y dicen simplemente que él finalmente se dio cuenta del Camino Medio y que llegó a ser Buda. ¡Pero esperen un momento!. Hubo un suceso crucial en ese punto. En cuatro diferentes versiones, tanto en los textos en Pali y Sánscritos, se indica que lo que le condujo a su siguiente paso, fue el recuerdo de cierta experiencia de su niñez, donde él se encontraba totalmente tranquilo, totalmente calmado. En un antiguo Sutra está su experiencia de cuando era niño; en la versión tibetana él aparece como adulto, pero el punto básico es el mismo.

Poniéndolo simple, él recordó haber estado sentado a la sombra de un manzano mientras su padre, quien era como un rey, estaba teniendo una ceremonia por la labranza. El niño Gautama fue puesto bajo una cubierta y sentado cómodamente. Había gente que lo cuidaba y él simplemente miraba y disfrutaba. Entonces tuvo una comprensión espontánea. Exactamente, qué lo produjo, no está claro. Otras versiones dicen que pequeñas criaturas salieron debido a la labranza. Pero lo que es importante es que él ingresó al samadhi espontáneamente. Él no estaba meditando en sí, estaba simplemente sentado ahí disfrutando la ceremonia como un niño.

Por supuesto, es una leyenda, pero el significado es claro. Parece que en lo profundo de su desesperación, el adulto Gautama sólo recordó esta experiencia de su niñez. Él recordó que era extremadamente placentero, aunque no de una manera sensual o con deseo. Él se encontraba en sí mismo totalmente calmado y en paz; en unidad. Este recuerdo lo sacudió con fuerza y se dio cuenta que quizás ésa era la manera de superar su presente aprieto.

Este recuerdo lo motivó a cambiar fundamentalmente todo su enfoque: dejó de torturarse a sí mismo por propia voluntad. En vez de ello, ahora veía, gracias a esa experiencia espontánea de niño, que había una manera más natural. Así que decidió tomar algo de alimento, beber leche y refrescarse tomando un baño en el río cercano. *Entonces* viene el final que todos conocemos: se sentó debajo del árbol Boddhi, y tuvo el gran despertar, llegando a convertirse en Buda.

El registro de toda su vida, desde su nacimiento hasta la muerte, está lleno de ocurrencias sobrehumanas. ¿No es asombroso que el evento que finalmente le mostró el camino, viniera de algo tan mundano como el recuerdo de una experiencia de su niñez? Pero el recuerdo de esta experiencia espontánea, alcanzada sin lucha o auto-esfuerzo, claramente llegó a ser el espolón de su gran despertar.

No estoy sugiriendo que debemos enfocarnos en recordar nuestras experiencias de la niñez, o que el Budismo es un tipo de psicodrama. Más bien me parece que estos escritos antiguos nos sugieren que lo que Gautama estaba buscando estaba siempre ahí, bajo sus pies. Y que sus esforzados intentos por tenerlo eran precisamente los que lo mantenían apartado de su meta final.

Bueno, quizás lo estoy modernizando un poco al sugerir que escuchen música, ¿pero eso no es muy extraño verdad? Entréguense completamente a la práctica sostenida de Zazen. No necesitan de la música, de los sutras, ni de nada. Sólo esto. Sólo hacerlo, hasta el final. Aunque no es tan fácil. Así que en vez de frustrarse porque parece difícil al comienzo, si necesitan una pequeña ayuda como principiantes que recién están comenzando, escuchen un par de canciones o jueguen a ensartar aros o lo que sea. Algo que los vuelva a esa unidad. Y luego practiquen Zazen. En cierto sentido, eso es lo que Gautama hizo también. En esa época, ellos no tenían canchas de básquet, pero creo que esta historia nos indica lo mismo: que lo que estaba perdiendo por su esfuerzo y lucha hasta ese momento, lejos de debilitar su práctica, le permitió ingresar completamente en ella.

No hay Ego – y ése No-Ego eres tú

Sólo hay una pequeña cosa para ser directos: ¡no hay ego en todo esto! Como ya he mencionado, la práctica es realmente llegar al fondo de este simple hecho y vivirlo. Aquí está el comienzo, el medio y el final del budismo.

Las comunes metáforas del Budismo hablan de cortar la raíz de la ilusión, arrancar de raíz la ilusión del ego. Pero ¿cómo cortar la raíz de algo que no está ahí? Cuando precisamente penetras ese ego, te das cuenta ahí que en realidad no hay — y nunca hubo — una raíz que cortar. Pero mientras el complejo ego ilusorio se mantiene junto, existen en verdad toda clase de enredos — autoengaños y engaños del ego — que dan la impresión de una raíz fuertemente anudada y enmarañada. Cualquiera que ha luchado con esto sabe que el ego puede ser una maraña muy tenaz y una telaraña muy frustrante.

Especulando en estos temas, la gente algunas veces termina con malentendidos posteriores, extendiendo sin necesidad la enmarañada telaraña. Por ejemplo, ellos consideran el no-ego muy literalmente y esto puede hacer que no tenga sentido para nada, sólo déjenlos ponerlo en práctica.

Sin embargo, desde el principio, el Budismo ha sido claro en esto. Por ejemplo, el capítulo 12 del clásico *Dhammapada* es acerca del ego. Ahí no encontraremos ninguna condena para la ilusión del ego, sino más bien la confirmación de su importancia relativa y práctica. Habla del ego como el soporte y protector del Yo; ¿quién más podría serlo? Esto nos recuerda que el mal es hecho por el Ego y que es por el ego que estamos contaminados; y así mismo, si el mal ya no es cometido por el ego, por el ego somos purificados.

Las instrucciones de la meditación budista son claras acerca de esto también. El capítulo 11 del clásico de Buddhaghosa el *Visuddhimagga* ("El Camino de la Purificación") indica claramente que la meditación en la compasión *meta*-amante no debiera empezar con sentimientos de compasión por nuestros enemigos o por nuestros propios maestros. Sino más bien, debería empezar con sentimientos de compasión hacia *nosotros mismos*.

En cierto sentido, el único problema aquí es nuestra vida condicionada por las falsas ilusiones. Pero ellos de hecho son ilusiones. Ellos son en verdad insustanciales; no tienen real sustento. Así que no necesita preocuparse con estos temas especulativos, quedándose a preguntar cómo es posible el no-ego. Sólo entréguese a la práctica y séalo. Desde afuera, puede estar dando vueltas y vueltas sin final, preguntándose como podría ser posible el no-ego. Sin embargo, Una vez dentro de ésta verdad viviente, sabrá que está siendo realizada constantemente — ¡¿cómo *no* podría ser realizada?!

Una-Mente

En un sentido muy fundamental, no es *algo* de lo que tienes que *darte cuenta*. Hay muchas expresiones Zen maravillosas que señalan este punto. Puesto que no he citado ningún dicho Zen, déjenme decirles éste que proviene del sermón de apertura de un antiguo libro clásico Chino Zen "Enseñanza sobre la Mente Única" de Huang-po, maestro de Lin-chi (Rinzai). Hablando de "*una-mente*", indica que esa mente "no es algo que falte en la gente ordinaria, ni es algo que está totalmente presente en los Budas"

El Zen posteriormente, para prevenir que llegue a ser algo de lo cual colgarse, hizo que ésta "*una-mente*" fuera reemplazada por términos típicos Zen como "no-mente". Si la unidad de la mente es convertida en algo, cualquier cosa, esto debe ser deshecho. Pero ésta *una-mente* es mucho más básica que aquella. No es algo que te falte y que alguien a quien considere una persona iluminada lo tenga. Si considera que usted no está iluminado — cualquiera que sea su idea de ello — eso no significa que le falte esa mente. No es necesario decirlo, que si usted piensa que es un iluminado, en realidad no lo es. ¡*Porque ello no es ese tipo de cosas!*

Si usted lo convierte en algo, entonces puede parecerse a ese algo. Pero eso no es *una-mente*. Ante un Buda es un Buda o ante una persona ignorante es una persona ignorante — esa es *una-mente*. Es por eso que en el sentido real; *usted* no puede darse cuenta de *ello*, porque no tiene que darse cuenta de ello. Sólo salir de la ilusión y mirar — ¡porque está en el agua hasta su cabeza!, así que no se queje de tener sed.

Sólo soy un tonto ignorante de Filadelfia, ¿Porqué me tienen que creer? Déjenme citar el sermón de Huang-po en este contexto. Entonces podrán ver por sí mismos que todos nosotros — ustedes, yo, Huang-po — somos en verdad, de *una-mente*. ¡Aunque yo no confiaría ciegamente tampoco! Más bien, utilicen estas palabras para verificar lo que ustedes mismos son:

*Todos los Budas y todos los humanos no son nada más que ésta **una-mente**. No hay nada aparte de ello. Esta mente no tiene principio, no nace, ni muere. No es verde ni amarilla, no tiene forma o apariencia, no ser adhiere a ser o no-ser...*

*Está aquí mismo, así como es — pero tan pronto como se producen los pensamientos discursivos, se cae en falta. Como aquel vacío sin límites, está más allá de cualquier medida o cálculo. Ésta **una-mente** es en sí misma Buda y no hay distinción entre Budas y humanos. Es sólo que los humanos están apegados a las formas externas y por eso lo buscan fuera de ellos mismos. Cuanto más lo buscan, más lo pierden de vista. Ustedes son Buda buscando vanamente por algún "Buda", mente tratando de captar a la mente. Pueden intentarlo con todas sus fuerzas por aeones, pero no lo lograrán.*

Sólo pongan todos sus pensamientos discursivos a descansar y olvídense de las vanas preocupaciones, entonces Buda se manifestará ahí mismo. La mente tal como es, es Buda. Y Buda tal como es, es mente. Y no es algo que le falte a la gente ordinaria, ni que está totalmente presente en los Budas.

Tú tienes todo lo que necesitas

Confío que ahora esté claro, desde su propia práctica, y se den cuenta ahora, que ya tienen todo lo que necesitan. Cada uno aquí tiene todo lo que necesita para realizar completamente el Budismo. En cierto sentido ¡tenemos demasiado!. Así que necesitamos afinar un poquito nuestro receptor, y de eso trata este retiro. Sean *uno* en su práctica y verán por ustedes mismos que éste *uno* no viene ni se va. En Budismo lo llamamos: lo que no nace ni muere. No es algo que vamos a crear. No tenemos que hacerlo. Ahora, haciendo uso completo de este retiro, confirmémoslo por nosotros mismos en nuestra propia práctica.

Pregunta: *¿Jeff, está diciendo que se puede encontrar una manera para obtener y mantener ese valioso momento de unidad, de claridad, cada vez que queramos?*

No es algo donde tú ingresas y luego sales. Entrégate a tu práctica y verás que eres uno no sólo en tu práctica, sino también en tu vida. Ello es tu manera de ser. Tú lo eres. No es un don, ni es algún estado que necesites controlar o mantener.

La unidad de la cual estoy hablando no es un estado o condición de algún tipo, aunque al comienzo puede parecer algo así. Como procedimiento, podemos decirlo de esa manera, y en realidad podemos llegar a estar conscientes de ello cuando ocurre naturalmente o cuando nos acercamos a ello a través de la práctica disciplinada. ¡Pero esto claramente no es un estado o condición! No lo conviertan en algo.

Entrégate completamente a la práctica del Zazen y verás que no entras ni sales de ello. El Zazen no empieza cuando pongo mis pies en la posición de loto. El zazen no termina cuando desdoble mis pies. Eso es cierto

Sin embargo, en realidad, para darme cuenta de eso, tuve que pasar años y años de “¡arghhhhh!” — luchando. Porque soy un estúpido y tonto ignorante. No creo que ustedes necesiten pasar por eso. ¿Y porqué lo hago? — para evitar que den vueltas y vueltas en vano, en dolorosos círculos sin fin.

Realmente no es difícil ser uno, en práctica sostenida. Pero pueden haber ciertas ocasiones, ciertas situaciones, ciertas personas que nos empujen y así perdemos nuestra supuesta unidad. Alguien con quien no se llevan bien, o algo que les choca o disgusta. Todos ellos son sus valiosos maestros.

Si ven que se están enojando, dejen que ese enojo sea su unidad en ese momento. Y cuando pase, déjenlo ir. Quizás piensen que los Budas no pueden enojarse. Conozco muchos Budas, y ellos sí se enojan, todos ellos. Y deberían. Hay momentos para enojarse. El no-ego puede enojarse; pero el no-ego no se enoja de su enojo ¿verdad?. Hay enojo y luego se ha ido. Pero tendemos a enojarnos de nuestro enojo, ¿verdad? Y podemos estar demasiado felices de nuestra felicidad. Y hasta podemos enojarnos porque no somos lo suficientemente felices, porque no estamos “satisfechos” como somos o como deberíamos ser. Por favor, no se preocupen por conseguir y mantener tales momentáneos estados de la mente.

Pregunta: *Algunas personas han tenido alguna comprensión, y luego ellos buscan y quieren tener más comprensión. Me parece que me ocurre lo contrario: podríamos decir, que habiendo visto que somos uno, mi lucha, en verdad, es para mantener la ilusión. Veo que tengo miedo de la unidad, miedo a la nada. (¿Y qué haces?) No lo sé. A veces siento que dejo que se vayan las vanas ilusiones, y entonces aparece éste miedo de que no dejaré nada. Es como si yo hubiera dejado casi todo, así que de nuevo lo traigo de vuelta.*

Eres una persona muy astuta. De lo que estás hablando, está ahí, pero la gente a menudo no se da cuenta de ello. En la superficie, la gente quiere mucho tener esta “experiencia iluminadora”, porque inocentemente asumen que les resolverá todos sus problemas; pero no se dan cuenta de lo que ya se dieron cuenta. Digámoslo así: que son, al mismo tiempo, el que atemoriza y el atemorizado ¿porqué?

Recientemente he tenido una experiencia, de perder mi Yo, y pensaba que si perdía completamente mi Yo, moriría.

Exacto: Ahí lo tienes (*Sí*). Por eso es tan temible. Cualquier experiencia religiosa genuina, hasta donde puedo ver, involucra la muerte del ego, del ego centrado en sí mismo. El cristianismo y otras religiones — especialmente las de tradición mística — son igual de claras que el budismo respecto a ello. Las vanas ilusiones deben morir. Y eso es tan temible, para las vanas ilusiones, como el mismo infierno. Vean “la noche oscura del alma” de San Juan. Para parafrasear un verso de su “Ascensión al Monte Carmelo”

*Para poseer todo, desea poseer nada.
Para ser todo, desea ser nada.
Para venir a donde no estás, debes ir a donde no estás.
Para venir al todo, debes dejarlo todo,
y cuando hayas llegado tener todo,
debes tenerlo sin desear nada.*

Ya saben en cierta medida que esto es una ilusión y deben dejarlo ir. Pero mientras quede alguna ilusión del ego, ustedes se sostienen desesperadamente de ese último hilo, no importa cuán tenue sea, porque ese sería el fin de todo vuestro mundo.

Tómenlo con calma. Sean pacientes. Entréguense a su práctica Zazen. Y cuando estén listos, ese último hilo se disolverá. No necesitan forzarlo ni apresurarlo. Cuando estén listos, nadie los forzará. Todo dependerá de ustedes. Pero recuerden: es sólo una ilusión. Todas las genuinas tradiciones religiosas hablan aquí a una sola voz: el nacimiento viene sólo a través de la muerte de lo viejo.

Pregunta: *¿Se podría decir de que hay que ser este momento, estar en el presente como lo ponen algunos maestros?. Parece importante porque siempre podemos regresar a ello.*

No hablo de esa manera, porque la gente tiende a aferrarse del momento presente. Aunque tienes razón: en el comienzo de tu práctica, ciertamente es mejor enfocarse en el presente que en el pasado o en el futuro. Pero estén atentos si se aferran al presente. El budismo es claro: no hay pasado del cual aferrarse, no hay futuro del cual aferrarse. ¡Y no hay presente del cual aferrarse, tampoco!. Está en *El Sutra de Diamante, El Sutra Vimalakirti sutra*, etc.

Si hablas de ello, como si fuera el momento presente, debe ser sin límite. El eterno ahora en este momento, por decirlo de alguna manera. *¿Ello, dónde empieza y dónde acaba?* Todo el pasado, presente y futuro están incluidos, sin esfuerzo, en el verdadero presente.

Miren cuidadosamente: “Ser el momento presente” puede llevarnos a apegarnos al mismo, ¿verdad?. No es cuestión de ahora mismo, ahora mismo, ahora mismo: “Sujetándolo con todo el gusto que quieran” como dice el comercial. Eso sólo los cansará, tratando de estar siempre en un preconcebido “presente”, poniéndose ustedes mismos sus propias cadenas. Lo mismo digo respecto a “ser uno”, por supuesto.

Pregunta: *Pienso que desde el punto de vista de la práctica en realidad no interesa, pero ¿existe unidad en el sentido de los muchos como oposición de lo uno?; es decir, multiplicidad y unicidad, y también hay multiplicidad numérica y el uno. ¿Eso es importante?*

Al comienzo simplemente me enfocaría en ser uno. Pero verán que esa unidad debe funcionar en el mundo de la multiplicidad. Esa unidad, no puede estancarse a sí misma. Ustedes están llamados a actuar, a sentir, a pensar, a moverse, a responder. Una unidad opuesta a la multiplicidad, una unidad aferrándose a sí misma, se romperá o desaparecerá. La genuina y viva unidad — ¿cómo puedo decirlo? — no importa cuanto lo partan, no se hace más pequeña; no importa cuanto lo expandan, no se hace más grande.

Es tan importante para la gente hacer retiros porque, debido a tener un horario de práctica sostenida, tienden a desarrollar una unidad grande y bien enfocada. Pero luego de pocos días, después del retiro, sienten que la fuerza de su samadhi se ha debilitado. Sienten que pierden esa unidad y quieren regresar a ella. ¡Es trágico, porque no es algo a lo que necesiten retornar!. Lo convertimos en algo, y luego vamos persiguiendo a ese algo que hemos creado. En nuestras ocupadas vidas, naturalmente, no podemos mantener el programa del retiro todo el tiempo. Pero no necesitamos hacerlo. Ni necesitamos luchar para recobrar un estado mental claro y calmado. Pues, sólo terminamos causando más angustia de esa manera. Haciendo un retiro, como ahora, es una preciosa

oportunidad. Cuando puedan, por todos los medios, háganlo. Pero no hay necesidad de intentar imitarlo en su vida diaria.

Es importante, ser capaz de realizar la práctica, de esa manera, ese uno podrá verdaderamente funcionar en el mundo. De eso trata la práctica sostenida. “¡Yo no puedo ser uno ahora — tengo que cocinar y preparar la cena!” — al comienzo habrá algo de lucha. Eso está bien; sigan esforzándose. Preparen una rica cena.