

Convirtiéndonos en Uno y ser sin YO

LA PRÁCTICA DE SAMADHI Y DHYANA EN EL BUDISMO ZEN INTRODUCCIÓN: EL ATAJO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA REAL

Voy a hablar acerca de algunas de las experiencias que se pueden tener cuando se hace meditación budista. Todo el mundo - la gente que medita, y las personas que no lo hacen - se encuentran en varios estados de la mente. Es útil saber algo sobre ellos, para reconocerlos y saber lo que son, y lo que no lo son.

El enfoque aquí será de dos estados: el Samadhi y Dhyana. Estos son los términos técnicos (el primero es el *Samadhi* en pali y sánscrito, el segundo es *Dhāna* en pali y en sánscrito *Dhyana*). Pero no hay necesidad de preocuparse por estos términos. Muy simple, Samadhi es *llegar a ser uno*, el proceso preliminar de llegar a ser uno con el objeto la meditación.

Dhyana, en pocas palabras, es una cuestión de estar *sin yo*. Vamos a aclarar la relación y la diferencia entre las dos a través de la práctica. No hay una mejor manera.

El pensamiento budista puede ser extremadamente difícil y complicado, sobre todo para una audiencia occidental. Por ejemplo, es posible que hayamos leído o escuchado sobre las cuatro nobles verdades docena de veces. Sin embargo, no podemos tener claridad en su significado. Podemos sentir algo muy profundo y descrito con precisión; sin embargo, todavía puede sonar de alguna forma extraña, muy lejos de nuestra propia experiencia. En realidad, podemos tomar a la práctica de la meditación budista, como un atajo. Este camino es muy sencillo, a través de la meditación adecuada, todos, podemos descubrir y comprobar las verdades básicas del budismo por nosotros mismos. Esto no es sólo una cuestión de creencia o fe, o del conocimiento intelectual o la comprensión. A través de tu propia experiencia hoy puedes obtener al menos un sabor del Budismo viviente. Así que te invito, tanto como desees a entrar en esta práctica y darte cuenta por ti mismo.

LA VIDA COTIDIANA Y LA PRÁCTICA

Pero, primero lo primero. Empecemos preguntándonos: ¿Estoy manteniendo un estilo de vida adecuado y saludable? Si no es así, hazlo ahora. Seguir un camino espiritual con una mente llena de engaño y deseo, es como ponerte pesas para cruzar un río. Peor aún, la gente asume que todo lo que tiene que hacer es "*alcanzar la iluminación*" - que no tienen que preocuparse de otras cosas terrenales y mundanas. Esto es como tratar de salir de las arenas movedizas, cargando piedras.

Hay prácticas preliminares de meditación que pueden ayudarte a trabajar a través de estas cuestiones. Se detallan en muchos libros y en mis conferencias a lo largo de estos años (ver por ejemplo capítulos cuatro y cinco), así que no voy a repetir. El asunto que pongo ante ustedes, es : que vivir adecuadamente, honestamente y moralmente, contribuye a una práctica de meditación pura. Y nuestra práctica a su vez contribuye a un sano, completo y contento estilo de vida. Ambos son –cruciales y van de la mano, complementándose el uno al otro.

SAMADHI: ENTRAR, SOSTENER, PROFUNDIZAR

La meditación no es tan difícil, a pesar de que lleva tiempo y disciplina. Si tú aprendes correctamente y te entregas a ella por un tiempo, verás que no es difícil en absoluto. De hecho, lo que es complicado es la mente discursiva que nos distrae constantemente.

Para empezar, hay muchas buenas maneras de llegar a Ser Uno - entrar en un estado de Samadhi - enfocándose en una cosa. Por ejemplo, centrar toda nuestra atención en la respiración. Nuestra conciencia tiende a alejarse y dispersarse. Así que recolectamos nuestra conciencia, concentramos y enfocamos toda esa energía en cada exhalación o en el número uno y así en realidad, durante el proceso, nos estamos convirtiendo en uno. Para algunas personas al principio es bastante difícil. Pero si continúas y entrenas tu mente para dejar de vagar y dispersarse,- entonces la concentración emerge naturalmente. Esto ya es un estado de unidad, el Samadhi. Vamos a probarlo.

¿Qué ha pasado? Los sentidos parecen haberse calmado. Normalmente, la mente es muy dispersa, se distrae por varias cosas tanto adentro como afuera. La mente se encuentra produciendo constantemente, de hecho, todos nuestros sentidos están- lo que vemos, oímos, gustamos, tocamos, sentimos y pensamos, - en un estado inherente de inestabilidad y enfermedad. De hecho, la primera noble verdad del budismo, rápidamente llega a ser un cristal claro, a través de nuestra propia experiencia de la meditación budista.

Al entrar y mantener este estado de unidad enfocada o Samadhi, se da una calma y aumenta la concentración. Todavía escuchamos, vemos pensamos y así sucesivamente, pero la conciencia se ha vuelto más refinada, centrada. Es como si el ritmo se hubiera disminuído, sin embargo, la vista se ha vuelto más clara y tú ya no estás tan atrapado en las cosas externas. Sigues siendo consciente, de hecho eres más consciente. Pero la mente no está tan dividida o distraída.

Sí, esto ya es un estado de Samadhi. Si estas practicando correctamente, pronto te daras cuenta de este enfoque, de este encuentro natural de la conciencia. No hay nada misterioso en esto, cualquiera puede experimentarlo entregándose por un tiempo **a la práctica**, por ejemplo al zazen. Por este simple hecho, los beneficios ya son significativos. Si puedes poner toda tu atención y enfoque en la tarea que estás realizando- en cualquier cosa que hagas- será mucho mejor; pero debes saber, que esto no es el objetivo ultimo de el Budismo ni de la meditación Budista.

Una vez que haz entrado en este estado o en cualquier otro, es importante reconocer claramente lo que es y lo que no es. Velo por lo que es: Sí, aquí, hay una tranquilidad y concentración, lo que demuestra que vamos en la dirección correcta. Pero también es claro que es un estado temporal, al que entramos y salimos. Evidentemente no es el fin o la meta del Budismo no es el fin de la enfermedad. Es una tregua temporal. Experimenta y conoce por ti mismo su valor y sus límites, luego déjalo.

Si este estado se mantiene, se profundiza, y perfecciona ¿Que experimentarás? Prueba por un momento ve; saboréalo... Si practicas apropiadamente la meditación budista ¿Cuál será el primer "signo" que aparecerá? En los primeros manuales de meditación budista se describe un estado una y otra vez, la primera señal es que se entra en un estado de gozo y alegría (piti o somanassa en Pali, literalmente "mente placentera " o "alegría"). ¡ Así es, la alegría ! Una calma sin embargo, un estado jubiloso surge espontáneamente. Una vez más, esto es útil, porque sabes que vas en la dirección correcta.

¿Cuál es la diferencia entre esta alegría y los placeres de los que ordinariamente experimentas? Esta alegría serena surge sin esfuerzo, de manera natural, de lo profundo de nuestro ser. Es una alegría que surge precisamente porque no hay condiciones graves en tu presente. Es una alegría que surge de estar relativamente tranquilos, - sin perseguir o ser perseguidos por cualquier cosa. Relativamente, es, una alegría incondicional. No es el placer que sentimos porque algo bien hicimos, ni es el placer de algún tipo de contacto sensual. Surge de la ausencia temporal del deseo. El anhelo es la causa de nuestro malestar o sufrimiento, como afirma la segunda noble

verdad. Un maravilloso descubrimiento que nos indica que estamos en la dirección correcta. Pero claramente no es el objetivo de la práctica budista, ya que es un estado temporal, del que salimos y entramos, Reconócelo por lo que es, sonríe y luego abandónalo.

Si mantenemos y profundizamos nuestra practica, con el tiempo, este estado da lugar a experiencias mas sutiles de alegría y profunda ecuanimidad. Al continuar y sostener la concentración, podemos entrar en un estado en el que uno es plenamente consciente, sin embargo, la experiencia es tan unificada y total que no hay experiencia de placer o de dolor. Los beneficios- y los peligros - de permanecer en este estado son evidentes. También resulta obvio que no es la meta o fin de la práctica budista.

Entonces, ¿Cuál es este estado? Estoy totalmente absorto en la unidad. ¿Cómo puedo saber eso? Muy simple: Por un lado, no hay dolor ni placer. No es que yo no sienta nada, sino que la experiencia no surge como dolor o placer. No hay tal experiencia específica en este punto, porque es la totalidad de la unidad.

Ahora puedes experimentar este estado, si te entregas adecuadamente a la meditación. No hay nada especial en ello. No lo confundas con algún tipo de experiencia extraña o esotérica. Eso no es. De hecho, todos hemos experimentado este Samadhi en un momento u otro, por ejemplo, cuando estás participado totalmente en un deporte o juego, o al responder a una emergencia.

Si experimentas ese estado de meditación sostenida, verás lo que es. Ver el valor y r también el límite. Es evidente que no es el objetivo del budismo, es en sí mismo un estado temporal, no el final del la enfermedad.

¿ TODOS ESTOS ESTADOS SON NECESARIOS?

Punto importante: No es necesario pasar por estos estados. Así que ¿Por qué estoy hablando de ellos? Algunas escuelas de budismo y algunos profesores de meditación destacan que estos estados- y muchos otros- deben pasarse en orden, uno tras otro, tanto al entrar y al salir de la meditación. Muchos estados se analizan con gran detalle y todo debe ser experimentado en su orden correcto. El Budismo Zen, entre otras escuelas budistas, rechaza esta idea. ¿Por qué? Debido a que uno puede estar muy preocupado por estos estados y sus logros, incluso estar

enamorado de ellos, pero también atascado y obstruido por ellos.

Entonces, ¿ están equivocadas las otras escuelas de budismo? ¿ Todos los maestros de meditación hacen hincapié en estos estados engañosos? No, en absoluto. Si son auténticos, simplemente están hablando desde su propia experiencia. Realmente, ellos mismos, pasaron por esos estados, en ese orden y probablemente alguien se los enseñó así, porque también así le sucedió. Ellos tienen razón en enseñar de esta manera, según su propia experiencia. Debemos escuchar con profundo reconocimiento, lo que dicen de su experiencia meditativa.

Una vez más, no es necesario pasar por estos estados. Así que, ¿ Por qué estoy hablando de ellos? Porque puedes experimentar, por lo menos, algunos de ellos. Te encontrarás en estos estados – tengas o no tengas la intención. Y será de mucha utilidad conocer sobre ellos, para que no te quedes ahí atorado y no los confundas por lo que no son... pensando que llegaste a la meta)

Mira, en las experiencias meditativas de Gautama Buda, está claro: Él mismo pasó por estos estados y reconoció sus méritos relativos; tienen una gran virtud y valor. Pero, podemos estar tan envueltos en apegos mentales y placeres sensuales, que podemos quedar atrapados en esos estados. (Más aún con nuestra ansia por aprender y buscar algo.) Con la práctica profunda experimentamos la alegría de no tener que buscar algo, tendemos de forma natural a vivir una vida sana y dejamos de perseguir cosas y tratar de escapar de nuestra agitación interior. Con esto que logremos, ¡ Ya está bien !

Sin embargo, Gautama Buda también **discernió** claramente que estos estados no eran el final de la enfermedad. En efecto, si uno no los abandona, se convierten en parte de la misma enfermedad. Así que no se quedó con ellos, más bien pasó por ellos y los abandonó.

Por ejemplo, la experiencia de la tranquilidad y el gozo, es maravillosa. El peligro es quedarse ahí y generalmente, las personas se quedan atrapadas en ella: *"No me molestes, estoy sintiéndome bien"* –dicen- *"Yo no tengo que hacer nada, sólo quiero estar en buena onda"* Bueno, esto no es meditación budista, es autoindulgencia. Si en realidad te encuentras en este estado y lo reconoces, se consciente de lo que es y de lo que no es. Y suelta. Ninguno de estos estados son el fin o la meta del budismo.

DOS HISTORIAS

Déjame que te cuente dos historias de los Sutras tempranos. La primera de ellas es de alguien llamado Skywalker. No es Luke Skywalker de Star Wars. Esto se remonta a unos

2.500 años. Este Skywalker es el hijo de un Deva, una especie de espíritu o un dios con una pequeña "d". Se llama Skywalker, ya que puede tener grandes viajes, casi como volando por el aire. Él quiere poner fin a todos los malestares o sufrimientos. Recuerda que todos los estados condicionados, no sólo los de el reino humano son inestables. Así que él trató de hacer esto mediante el uso de sus poderes sobrehumanos y virtualmente viajó hasta el final de este mundo. Y atravesó las vastas extensiones del universo, sólo parando para comer, contestar el llamado de la naturaleza y descansar. Él siguió en marcha por toda su vida útil de 100 años. Al final de los 100 años, ¿dónde está? Skywalker se da cuenta de que viajaba enormes distancias - pero él no llegó al final de este mundo y su inherente estado de enfermedad.

Así que él va con Gautama Buda y le pregunta si es posible viajar hasta el fin del mundo y poner fin a su enfermedad. Gautama Buda con gran precisión respondió que no, no es posible que *viajando* se llegue al final de este mundo y poner fin a la enfermedad. Sin embargo, Gautama sigue, no hay manera de terminar con toda la enfermedad sin llegar al final del mundo. Entonces Gautama concluye: Sin embargo, dentro de este mismo cuerpo de cinco o seis pies de altura, con sus sentidos y mente, es este mundo (y su enfermedad inherente), su origen, su cesación y el camino hacia su disolución. ¿Cuál es el punto de este corto Sutra? Lo dejo con ustedes por ahora, y luego regresare a esto al final.

La segunda historia es de un Sutra conocido como *Angulimala*. Se trata de un hombre que practico un camino espiritual y se fue por mal camino. Su maestro se puso celoso de su valor espiritual y convenció a su discípulo que él necesitaba ofrecer 1.000 dedos meñiques de la mano derecha para completar su formación. Para completar esto, él terminaría matando a la gente, cortando el dedo meñique de la mano derecha de cada una de sus víctimas y hacer un collar con los dedos. Así llegó a ser llamado *Anguli-mala*, literalmente, "guirnalda de dedos." Finalmente, mató a 999 personas y les cortó los 999 dedos. De acuerdo con la historia, en este punto se encontró con Gautama Buda, el totalmente iluminado, fuera de su rondas de limosnas. Angulimala pensó, que podría hacer con este gran milésimo dedo;

El fuerte y rápido Angulimala empieza a correr tan rápido como puede detrás de Gautama Buda. Gautama Buda simplemente sigue caminando, al parecer nada ha cambiado. Sin embargo, no importa lo rápido que Angulimala corra, parece que no puede alcanzarlo o incluso estar más cerca de Gautama Buda. Por último, frustrado y confundido, Angulimala se detiene y grita: "¡Detente, detente!" Gautama Buda, aún caminando, gira la cabeza y responde: " Yo ya me he detenido

Ahora tu detente."

Angulimala sabe que se trata de Gautama Buda, quien dice la verdad, por lo que le pregunta a Gautama: Yo ya me detuve y aún me dices que me detenga. Tú sigues caminando y me dices que ya te haz detenido. ¿Cómo es que tu te has detenido y yo no? Gautama Buda explica que el mismo se ha detenido y puesto fin a las formas de sufrimiento y violencia hacia todos los seres. Tu , Angulimala, no lo haz hecho aun.

Según el Sutra, Angulimala ve todo el mal que ha causado con sus maneras, tiene un verdadero cambio de corazón y se convierte en un monje bajo la tutela de Gautama Buda. Voy a volver a esta historia al final.

DESDE EL SAMADHI HASTA EL DHYANA, Y MÁS ALLÁ

Los estados de Samadhi que he descrito son los estados en el que el YO puede entrar y permanecer por un tiempo. Algunos son más sutiles y refinados, pero son todos estados experimentados por el YO.

Ahora me gustaría pasar del Samadhi o convertirse en Uno, a Dhyana o ser sin el YO. No quiero exagerar, pero la diferencia es crucial. Desafortunadamente, los términos Samadhi y Dhyana no se han utilizado en forma consistente en la tradición budista. No es de extrañar si tenemos en cuenta las diferentes escuelas, las culturas y períodos históricos en cuestión. En los principios del budismo, los estados de unidad de Samhadi que se describen, generalmente se llaman "Dhyana- con forma" en contraste con la " Dhyana sin forma." Yo prefiero el término Samadhi o estados de unidad en lugar de "Dhyana con Forma", porque la ilusión del YO sigue estando algo intacta, aunque se está unificado - y disolviendo en el- proceso.

En el estado genuino de Dhyana, la ilusión del yo se disuelve por lo menos de manera temporal, se ha ido. Esta es la dhyana sin forma lo que yo llamo simplemente, dhyana, o estar sin YO. Pero de nuevo no te preocupes acerca de los términos. En su lugar, yo te invito a entrar, o al menos darte una idea. Esto es lo que son desde el interior:

Primero: Dhyana sin forma: espacio ilimitado.

Comencemos de nuevo entrando en el Samadhi. La actividad mental se calma, acompañada de enfoque y claridad. Un sensación de alegría surge. Cuando el Samadhi se profundiza, la alegría se convierte en profunda ecuanimidad. El último estado de Samadhi, como ya vimos anteriormente, es la de ser totalmente uno, sin ninguna sensación de placer o dolor.

Si no nos detenemos ahí, este estado se desvanece, dejando al descubierto la primera dhyana

sin forma , "espacio sin límites." Eso es exactamente lo que es. Restos del continuo espacio-tiempo, espacio-temporal de la conciencia, permanecen. Pero es como si todo el contenido se ha vaciado - como el espacio sin límites. Esto no es pérdida del conocimiento. Se trata de una forma muy sutil de "conciencia" o "despertar" sí, estos términos se utilizan. Sin embargo, para todos los efectos, no hay un YO aquí, ni tampoco hay nada en oposición al YO.

¿Es este el fin o la meta del budismo? ¿O es este un estado temporal y sujeto a las condiciones? Ve por ti mismo.

Sí, claramente lo es : A pesar de que la ilusión del YO , se ha ido en este estado profundo, este profundo estado es en sí mismo sólo temporal. Evidentemente, no es el fin total y definitivo de la ilusión y la enfermedad del YO. Y , de hecho, Gautama lo experimentó como tal, lo describió precisamente, luego pasó a través, al igual que nosotros.

Segundo: Dhyana sin forma: conciencia no consolidada .

El segundo es Dhyana sin forma “conciencia no consolidada.”

Incluso el sentido de espacio-temporal de la conciencia se ha ido. Pero una vez más, no es inconsciencia. Más bien, es como si la conciencia es en sí misma no estuviera consolidada. No es tocar, o estar en contacto con cualquier cosa. No es inconsciente, pero no es consciente de nada en absoluto. Es muy profundo un estado muy sutil, si ese término se utiliza. La conciencia se ha ido. Incluso la conciencia espacial básica se ha ido, aunque de forma sutil, la conciencia sigue estando presente . Esto, también, es un estado en el que se entra y se sale. Esto no es todo . Así que nos movemos a través de ella.

Tercero: Dhyana sin forma: ni una sola cosa.

El tercero es Dhyana sin forma " ni una sola cosa." No hay espacio-temporal de conciencia. Tampoco hay ningún contenido consciente en absoluto. Así que con razón Gautama lo describe como la nada o nada en absoluto. Ya no hay ninguna conciencia, toma de conciencia o pérdida del conocimiento. Es claramente consciente, pero de una manera que es imposible para la conciencia ordinaria. No hay ni una sola cosa. Ni un sujeto que esta conciente, ni un objeto de el cual estar conciente, no importa cuán sutil. Ni el espacio ilimitado, ni el reino de la conciencia sin consolidar. Pero aún, un estado temporal de el que entramos y salimos. Esto no es todo. Avancemos atravez.

Cuarto: Dhyana sin forma: ni percepción ni no-percepción.

El cuarto Dhyana sin forma es el último "ni percepción, ni no-percepción." La percepción se refiere a cualquiera de los sentidos: pensar, sentir, ver, oler, tocar, probar, y así sucesivamente. No hay nada percibido, ni nadie que percibe. Un totalmente tranquilo, Estado

unificado - No hay ninguna entrada o salida de sentido alguno. Pero tampoco es una mera vacuidad de la inconsciencia. es de hecho, ni *percepcion* ni *no-percepción*. Completamente claro como un espejo bruñido o la luna de otoño. No es ni siquiera una “experiencia” como el termino usualmente lo sugiere.

NIRVANA O CESE

Sin embargo, incluso esto es algo de el que salgo y entro. Cuando esto se desvanece, he aquí el cese completo: La ilusión final del YO se disuelve – y no queda nada para mantenerlo unido.

La descripción clásica de los Sutras budistas es la metáfora de ver a través de la casa de Samsara (el ciclo interminable de nacimiento-muerte), su pleno y final colapso - como un castillo de naipes. No ver algo objetivamente, mas bien ver a través de: Lo que ve y lo que es visto, es transformado y disuelto en el proceso. La casa se asemeja a permanecer en el propio sufrimiento del Samsara, el constructor de la casa es nuestro deseo, el caballete es la ignorancia, y las vigas son las pasiones egoístas. Parafraseando la exclamación de Gautama sobre el despertar (de acuerdo al verso 154 del *Dhammapada*), "Oh constructor, haz ¡visto a través! Tú no vas a construir esta casa de nuevo. Tus vigas están rotas, incondicionadas, este es el fin de todo deseo. " Esto no es una experiencia que el YO pueda tener, ni tampoco es simplemente un período de calma en la propia experiencia. Por lo tanto, también ha sido descrito como una llama, que se ha apagado cuando el combustible se ha quemado (*Nibbana* en pali, *nirvāna* en sánscrito). No tiene sentido preguntarse la dirección en que se ha ido: norte, sur, este u oeste, por encima o por debajo, dentro o fuera. Esto no aplica. Aquí es el fin y la meta del budismo. Y el comienzo de la vida de un Buda en actividad sin YO.

CONSEJOS PRÁCTICOS Y REVISIÓN

Como se ha mencionado, no es necesario entrar en todos estos estados. De hecho, en el -canon Pali del budismo primitivo, hay ejemplos de gente que vio a través, sin entrar en tales estados.

Sin embargo, entrar en el Samadhi, conscientemente entrar en un estado de unidad, es una preparación previa muy útil. Es obvio ¿no? Sin ser capaz de concentrarse y unificar todas nuestras energías, en realidad no podemos hacer nada completamente entregados. Esto ciertamente se aplica a la meditación budista sostenida.

¿Cuál es el primer problema con el que un meditador generalmente se encuentra? El pensamiento discursivo. A principio puede incluso parecer que los pensamientos aumentan, entre

mas tratamos de concentrarnos, estos recuerdos, pensamientos y sentimientos parecen salir de todos lados . Ellos no son un obstáculo real, pero pueden tomar una gran cantidad de energía de la tarea inmediata.

Nuestras propias inseguridades y cuestiones no resueltas, pueden estar involucradas en este dialogo mental. A veces tienen que ser tratados, pero ya he entrado en esto anteriormente, así que no lo repetiré. (revisar el capítulo 5) Básicamente, podemos encontrar la ecuanimidad sentandonos a través de lo que se presente, la calma del Samadhi en la cual los pensamientos discursivos bajan y se disuelven por su propia voluntad. Tu puedes hacer esto poniendoles atención, y luego dejar que se disuelvan, o retirandonos de ellos.

Para muchas personas, el método más sencillo es regresar al uno o regresar a la respiración cuando nos damos cuenta que nos hemos perdido en el pensamiento discursivo. En un principio puede ser tedioso y frustrante, pero si seguimos adelante, se convierte en algo natural y sin esfuerzo. Esto demuestra que estamos en el camino correcto, y nos da la motivación para seguir adelante.

Para algunas personas, el siguiente problema es; que ya que la alegría serena y estable se hace más evidente, nos apegamos a ella, y se comienza a vivir en ella. No debería suceder, pero se hace a menudo. Debido a las ocupaciones del mundo o de nuestra mente, buscamos refugio de la tormenta, escapamos a esa serenidad. Si ponemos atención, no se necesita mucho tiempo para ver que no estamos viviendo en la ecuanimidad - en realidad estamos creando tensión. Nos estamos cerrando para escapar de algo. Eso no es una práctica budista. Hay advertencias muy claras en contra de apegarse a la calma y la serenidad como un fin de sí misma.

Un punto muy importante está surgiendo, ¿no? Una vez que experimentas cualquiera de estos estados - penetren hasta el fondo - no tienes que vivir en ellos de nuevo. Hecho correctamente, sólo tienes que ir a través de ellos una vez. Pero si estas envuelto en ellos, te puedes quedar atrapados allí durante años, o incluso para toda la vida; eso sería un error trágico. Vivir en cualquiera de estos estados sublimes, y disfrutar de sus muchos frutos y logros, no es el camino de Buda. Si la práctica no es completa y si no se hace correctamente, sólo iras en círculos, o te estancarás en alguna parte.

Mira el peso en una línea de pesca sin flotador. El peso puede ser sólo de unas cuantas onzas, pero ¿qué sucede? Es hermoso. Golpea el agua y luego se hunde lentamente sin problemas. No se detiene y disfruta la vista, cierto? simplemente continua hacia abajo. Cae por su propio peso, por su propia voluntad. Ese es el Samadhi. Hecho correctamente, cuando comiences a sentarte correctamente estarás muy pronto al nivel más profundo que has estado. Es sólo una cuestión de empezar todo de nuevo y pasar por esos estados una y otra vez, si es que te quedaste atascado en

ellos en vez de ir hasta el fondo.

Otro punto importante: No hay necesidad de que niegues cualquier experiencia que tengas. Por el contrario, vívela plenamente, y entonces no te cuelgues de ella. Por extraño que parezca, es cierto: sólo te puedes conectar a algo de lo que estas separado y anhelando. No importa qué tan sublime sea el estado o la experiencia, ya que el apego o la auto-indulgencia surge, estas atascado. Un gran peligro de el cual el budismo nos advierte continuamente. Ve a travez de todo el camino, y llega hasta el fondo. Entonces no te quedara mas remedio que soltar. hasta que se disuelva por sí mismo. En este sentido, la práctica budista Zen es un atajo directo sencillo y eficaz. Si practicamos correctamente, ¿qué sucede? No sólo no nos quedamos atascados en algún lugar de nuestra meditación, podemos entrar libremente en cualquiera de estos estados conforme la situación lo requiera en nuestra vida diaria. Se trata de un "beneficio mundano" .

Pero es verdad, que todos estos estados estan disponibles para nosotros. Como por ejemplo: cuando escuchamos música, entonces, nosotros entramos de forma espontánea en el en Samadhi de la música. Otro ejemplo diametralmente opuesto, es cuando estamos involucrados en un accidente automovilístico, en el que respondes de inmediato. de forma abierta y con claridad, podemos realmente escuchar y responder al sufrimiento de los demás, o cuando tenemos que escuchar una charla larga y aburrida, por ejemplo, sobre algún tema esotérico. ¿Qué hace el YO ? Se ahoga en sí mismo con pensamientos de aburrimiento, que podría estar haciendo en vez de esto, cómo se podrían hacer mejor las cosas, y así sucesivamente. ¿Qué pasaria si estuviéramos totalmente en nuestra situación presente sea cual sea, y pudiéramos responder desde ahí?. Por ejemplo, nuestro jefe o alguien con quién no nos llevemos bien? ¿Qué pasa si pudiésemos tirar toda la situación a la taza de baño cuando se desborda? Yo no soy un plomero, o un psicoterapeuta, pero las aplicaciones prácticas son infinitas, ¿no es así?

SER UNO Y EL SER SIN YO: LA CONEXIÓN Y LA DIFERENCIA

¿Cuál es la diferencia entre el Samadhi (o unidad) y Dhyana (ser sin YO)? Entrar en Samadhi es una especie de actividad consciente; el YO se esta enfocando en algo, el YO se esta volviendo uno. Es un proceso voluntario de enfocarse y unificarse en una cosa , refinando y profundizando esa experiencia de unidad.

No hay necesidad de forzar nada. Tú tienes todo lo que necesitas. Es sólo una cuestión de recolectar y juntar las enormes energías de las que ya disponemos. Esto a menudo se produce de forma espontánea, cuando estamos haciendo algo que nos gusta: realizar un deporte, escuchar o interpretar música, y así sucesivamente. Pero para hacer esto en la meditación sostenida es una disciplina consciente. Toma tiempo, paciencia y esfuerzo. No sucede por casualidad, a pesar de que destellos de la misma pueden aparecer de forma espontánea. Tenemos que centrar nuestra atención, especialmente en el principio. ¿Por qué? Debido a que la mente está tan acostumbrada a la dispersión y al excesivo flujo de pensamientos.

Simplemente, con paciencia reúne la enorme cantidad de energía que ya tienes. Es como reunir todo en una bola compacta. Se podría pensar que no tienes la concentración suficiente para esto. Todo lo que necesitas en un principio es una bola de nieve pequeña, vale la pena. No pierdas tiempo y energía preocupándote sobre si no tienes suficiente energía para empezar. Es suficiente, si se utiliza correctamente.

¿Cómo lo hacemos? Vivir una vida sana momento a momento, atento y consciente. Pacientemente rueda la bola de nieve pequeña de la mente en la extensa pradera pura y blanca. (Samadhi-nieve). Al principio puedes sentir como que tienes que rodarla hacia una empinada colina, agotadora y tediosa. Incluso puedes rodar hacia abajo y tendremos que empezar de nuevo. Eso está bien. Con el tiempo será como rodar por una colina naturalmente, cobrando impulso y masa a medida que avanza. Antes de darnos cuenta, todo ha sido reunido en una bola de nieve inmensa, fresca y refrescante.

¿Y si seguimos? En el punto final de Samadhi, la mente estará totalmente unificada, sin dentro o fuera, no hay conciencia de placer o dolor como ya he mencionado. Si uno no se queda allí, de repente, esa enorme masa de nieve se volvera ligera como una pluma - así de ¡simple! Esto no es una cuestión de tu propio esfuerzo.

Aquí es donde el último remanente de el YO-samadhi se disuelve y se convierte en dhyana-sin YO. Uno de los principales peligros en esta etapa es que podemos confundirlo con algún tipo de iluminación, como usualmente pasa con las experiencias de kensho o descubrimientos interiores. Mientras que en samadhi se requiere algún tipo de disciplina, en el auténtico dhyana el -

YO se ha disuelto por completo- por lo menos momentaneamente. Pero eso no quiere decir que no tenemos que seguir practicando. En el momento de la experiencia puede parecer de esta manera: entonces no hay nadie que practica y no hay nada que practicar - ¡Qué maravilloso! Por el contrario, aquí es donde debemos practicar aún más arduo y con más cuidado. Aunque el tipo

de práctica naturalmente difiera. Practicando juntos, con amigos del Dharma– Amigos del camino– puede ser de gran ayuda, como lo estamos haciendo en este momento. Entre mas lejos vayas, se vuelve mas profundo.

Una vez más, no es necesario ir a través de todos los estados mencionados. Lo que es importante es saber dónde te encuentras en el camino. Hay un tiempo para trabajar en reunir toda la energía en uno. Hay también un tiempo en donde incluso la unidad desaparece. Es crucial saber cómo practicar en esta etapa. Es posible que te tome tiempo - días, semanas, incluso meses - para salir de un determinado Estado, pero una vez que sales de un estado, sabemos que eso no es todo. No puede ser algo que el YO entre y salga. puede ser una entrada genuina; muy bien. Pero no lo conviertas en una fortaleza cerrada.

¿DÓNDE ESTÁ ANGULIMALA?

Ahora vamos a volver a Angulimala, que mató a toda esa gente y les cortó los dedos a todos. La historia describe cómo un asesino en serie puede tener un verdadero cambio de corazón y ser transformado. Una preciosa enseñanza para los asesinos.

¿Pero eso es todo? ¿Podría ser posible que nos este diciendo algo a nosotros? Nosotros nomatamos a la gente. Nosotros no les cortamos los dedos. alguna vez hemos poseído o sido poseídos por ciertas ideas al respecto? No usamos los dedos alrededor de nuestros cuellos. Sin embargo, poseer y ser poseído por ellas, bien puede afectar a otras personas en el proceso.

Recuerda que el último dedo - era el verdadero asesino. Angulimala deseaba el dedo meñique de Gautama Buda. Es el pensamiento de la iluminación ¿algo que queremos poseer para nosotros mismos ? Tal vez hay un poco de Angulimala en todos nosotros.

VIAJANDO CON SKYWALKER

¿Qué pasó con la historia Skywalker? Nosotros no somos viajeros espaciales. Tal vez Skywalker no lo era tampoco. ¿Estás tal vez viajando por el espacio interior con la esperanza de conseguir algo para ti mismo? estas quizá sin saberlo, llevando la ilusión de el YO contigo a dar un paseo? Si es así, no importa que tan lejos vayas en tu viaje espiritual, será en vano.

Recuerda como Gautama responde de manera precisa a Skywalker: Sí tu sólo puedes terminar con la enfermedad llegando hasta el final. Sin embargo, tú no puedes terminar con ella viajando.

Entonces, ¿Cómo se hace? Gautama explica: Con este mismo cuerpo y para este cuerpo el mundo entero de enfermedad, su origen, su cese, y la forma de hacerlo.

En otras palabras, las cuatro nobles verdades están aquí con cada uno de nosotros. Gautama no habla solo de estados de la mente, sin embargo es sublime. Tampoco es simplemente una cuestión de caminar como Skywalker, correr como Angulimala - o sentarse como Buda.

DETENERSE

Que tienen estas dos historias de Skywalker y Aguilimala en común? ir detrás de algo. y no poder conseguirlo. Esto resume en una palabra, de los que se trata la meditación Budista: Detenerse por completo. El engaño y la ilusión del YO - llevado al descanso, de una vez por todas. Poniendo un completo fin a la enfermedad. Un alto total. No es necesario decirlo, nos podemos seguir moviendo aunque tengamos las piernas envueltas como un pretzel. Solo detente una vez y observa lo que hay debajo de tus pies. Observa lo que hay hasta el fondo de lo que tu llamas tu YO. Entonces verdaderamente podrás comenzar de nuevo, a trabajar en el mundo sin tropezarte con tus propios pies.

Qué es el budismo popular? En una palabra, no se trata de frenar: aliviar el estrés, sentirte refrescado, obtener una visión interior y ser consciente? Practicando adecuadamente, esto nos lleva en la dirección correcta. Corriendo a toda velocidad, puede primero ayudarnos a disminuir el ritmo. Disminuir la velocidad, para después detenernos. Aquí está la esencia de la verdadera meditación budista.

El Zen es eminentemente práctico, por lo que la última pregunta es: Cómo llegas a casa desde aquí? Una de ellas es comprobar los signos en todos los rincones para asegurarte de que vas en la dirección correcta. Los manuales de meditación budista ayudan en este caso si esa es en la dirección que quieres ir. También puedes correr a través de las intersecciones en tu bicicleta si eres lo suficientemente desesperado y dispuesto a asumir el riesgo. Esta lectura ha proporcionado algunos de los puntos principales y advierte sobre algunos de los peligros en el camino. llendo a través de ella juntos hemos tenido una especie de marcha en seco. El punto es que cada uno de nosotros pueda llegar a salvo a casa. Comenzar sin una dirección clara tiene sus peligros. Por otro lado, solo estudiando el mapa tampoco funcionara. Sólo tu puedes encontrar el camino a casa. Ahora olvida todas las palabras que he dicho, y dedícate a descubrir el camino con todo tu cuerpo. Si puedo ser de alguna ayuda, estoy aquí para ti. Gracias por escuchar con atención.

DE LAS CONFERENCIAS DURANTE LOS RETIROS

La literatura de el budismo y el zen , a menudo aborda los peligros de apegarse a ciertas ideas o estados de la mente, incluso a los mas profundos. En la lectura principal, me enfoque en las prácticas de meditación fundamentales de Gautama Buda. Esto puede parecer estar lejos de ser el enfoque clásico del zen, que tiende a rechazar por completo los estados de la mente y los niveles de la meditación.

En cierto sentido, no hay estados o etapas en el budismo zen. Por lo tanto, el Zen puede parecer tan radical y abrupto. Sin embargo, los practicantes occidentales deben primero aprender las prácticas básicas de meditación budista. Lo que suele ocurrir, es que piensan que están tomando un atajo a través del Zen; y de hecho lo que suele suceder es que terminan atascados en un callejón sin salida. Ellos han aprendido la retórica Zen de lo que se *supone* que deben hacer: Ser *Mu*, Simplemente siéntate, y así sucesivamente. Sin embargo, carecen de la disciplina meditativa y el metodo para entrar, sostener y profundizar en el Samadhi.

Éstos son sólo dos ejemplos de la retórica Zen acerca de estas cosas: "Cuando no hay nubes en diez mil kilómetros, incluso el cielo claro merece un palazo. Destruye ese infierno lodoso llamado "YO." Confío en que ahora puedes ver lo importante que es para los occidentales primero familiarizarse con las tradiciones profundas de meditación budista antes de poder prescindir de ellas.

Te exhorto a practicar la meditación sostenida, y a vivir una vida sana. Esto, naturalmente, crea las condiciones adecuadas para una realización completa: integrada y bien fundada. Sin este tipo de conexión a tierra, estas experiencias y conocimientos pueden hacer más mal que bien – los descubrimientos se pueden convertir en confusiones, No las persigas avariciosamente! en vez de esto, viertete completamente en la practica poco a poco, sin esperar resultados.

Sin embargo, ya sea profundo o superficial el Samadhi, siempre puede ser cristalino y afilado como una navaja. Entonces puede ser traído a la vida , ya sea si uno es un artista, empresario, o un ama de casa.

Continuando así , finalmente tu práctica no se limitara a sentarte en zazen. Se volverá constante, ya sea que estés sentado, de pie, acostado o corriendo a toda velocidad. Antes era difícil entrar en Samadhi; Ahora es imposible salir. Continua haciendolo sin titubeos ni interrupciones.

Ahora echemos un vistazo a un ejemplo clásico del enfoque Zen: Un monje llega con el maestro y le dice: " vengo sin nada - ¿qué tal? " El monje parece pensar que la nada que ha logrado es realmente algo en lo que puede descansar. ¿Cómo responde el maestro? "Tira eso!" En otras palabras, "Dejalo ir!" Incluso eso que no es una cosa debe ser desechado. No te aferres a eso. Suena extraño pero es cierto: si no es profundo, uno se puede quedar atado al no-apego. El

YO incluso puede convertir nada en algo. Así, la práctica sostenida y los amigos del Dharma son algo muypreciado. Y un retiro como este puede realmente valer la pena.

El monje no entendía, así que contesto: " Pero he venido aquí "sin una sola cosa". Que hay ahí para poder tirar?" El no era capaz de ver atravez. así que el maestro le dio la vuelta y le dijo: " Entonces cargalo todo el tiempo contigo." Si no puedes ver que todavía tienes algo que tirar, entonces solo lo tienes que cargar por un tiempo. El maestro aquí era Joshu. Si en vez hubiera sido Rinzai, posiblemente le hubiera gritado al monje o incluso golpeado. Joshu era mas sutil. Sin cambiar la idea en absoluto le dio la vuelta: Ok entonces cargalo contigo. Y con estas palabras el monje tuvo un gran despertar. Que expresión tan magnífica, un ejemplo viviente de lo que es ser sin una sola cosa - y ni siquiera apegarse a eso.

"Tíralo !" "Deja eso!" " Suelto !" Ahi todo esta bien. Esta es una manera clásica del Zen de lidiar con esos Estados. No entra en análisis de sus valores relativos y límites. Pero somos monjes y monjas Budistas Zen, que hemos dedicado décadas a la vida monástica, estudiando Budismo y perfeccionando las técnicas meditativas? Ten cuidado. Sin el conocimiento y la experiencia suficiente, son inevitables los malentendidos peligrosos.

La mente discursiva divide todo en dos, tres, cuatro; Hay un tiempo y lugar para eso, como cuando estas contando cambio en el supermercado. Samadhi junta todo en uno; Compacta y forma todo en uno. Dhyana disuelve ese uno en nada. Ahora, en donde te encuentras cuando eso también se ha ido ?

Anguilimala renuncia a toda actividad diabolica, se da cuenta de sus errores y pide ser admitido en la *sangha* o comunidad de mojes, y es aceptado. Pero por supuesto que no es tan facil cierto? El mato 999 personas. Como el sutra lo explica, en un punto el esta pidiendo limosnas, en sus rondas de caridad. (como Gautama lo hacia cuando se conocieron). Algunas de las personas de la villa lo reconocieron y le empezaron a lanzar cosas. Por culpa de Anguilimala Vivian en constante miedo y quiza hasta algun familiar fue asesinado por el.

Ahora le lanzaban piedras al ahora indefenso Anguilimala. El tiene heridas y esta sangrando con su cuenco de limosnas roto y con su habito desgarrado. Eventualmente el regresa con Gautama. Que es lo que dice Gautama Buda? " lidia con esto; Debido a tu karma, sufriras por miles y miles de años. Que afortunado que puedas vivirlo en este momento ." Seguro, duele. Pero ahora el es

capaz de pasar atravez. No estamos hablando sobre una vida futura. *Ve atravez ahora.* - No sueñes con vidas pasadas ni futuras; A proposito, segun cuenta el sutra este asesinato masivo entro en seclusion y en poco tiempo pudo mirar atravez. Que hay contigo ?

Recuerdas ese ultimo dedo cierto ? No seria magnifico que yo pudiera tenerlo- el dedo de Buda? Asi yo podria estar iluminado tambien; Pero no puedes tenerlo, verdad? Tu no puedes cortar ese pequeño dedo. Aunque corras lo mas rapido que puedas, practiques lo mas duro que puedas, afiles la mente todo lo que quieras: Este pequeño dedo no puede ser agarrado. Gracias, Anguilimala, por señalar errores que podemos encontra en nuestra practica.

Que hay de Skywalker? Nosotros no somos viajeros en el tiempo. Sin embargo estamos anhelando logros, estamos ciegamente apegados - buscando soltar atravez de reinos mentales y espirituales que solo nos atan mas de lo que ya estamos? Skywalker claramete lo sabia por su propia experiencia. Viaje una gran distancia pero lo seguia trayendo conmigo. No funciona. Su ejemplo es extremo, pero puede ayudarnos a evitar perdernos en viajes interiores.

Tenemos que llegar al final. Pero no lo podemos lograr viajando, ni siquiera espiritualmente. De alguna manera siempre estamos cargando el YO con nosotros. Asi que Gautama acepto parte de la pregunta de Skywalker pero rechazo la otra. El dice: En cierto sentido tienes que llegar hasta el final de todo, para poder poner fin al sufrimiento. Sin embargo no puedes hacerlo viajando .

El climax de este corto sutra- son solo unas cuantas paginas- es Gautama diciendo como lo hacemos. Como lo hacemos? “Con este mismo cuerpo llegas hasta el final de el mundo.” Gautama no esta hablando de una experiencia transcendental ni de un estado de mente sublime: con este mismo cuerpo. En terminos de Dogen, con este mismo cuerpo, mente y cuerpo se desmoronan. Con este mismo cuerpo ir hasta la fuente de todo el sufrimiento, y en este mismo cuerpo esta la manera de hacerlo. En otras palabras, todo lo que se necesita, las tan nombradas cuatro nobles verdades, estan aqui y ahora- solo détente y mira atravez.

De hecho el Budismo se trata de parar por completo. Llegar a un alto total. Soltar todo el complejo engañoso de el YO, y trabajar desde ahi. Pero primero tienes que parar. Hasta donde yo puedo ver- que no es muy lejos- toda la meditacion Budista radica en esto.

Toma la poco popular practica Zen rinzai de el Koan. A pesar de lo que se dice en estos dias. El proposito fundamental no es meditar en el Koan, ni contemplarlo, ni tener descubrimientos o avances. El Koan es un instrumento finamente afinado, un arma mortal para llevar a todo el complejo de el YO a un alto total. Solo cobra vida y empieza a trabajar cuando te conviertes por

completo en el Koan. Entonces, como usualmete se dice, no puedes moverte hacia adelante, no puedes moverte hacia atras- pero no puedes quedarte en donde estas.

Totalmente agarrado por el Koan, la conciencia discursiva no tiene a donde agarrarse, asi que naturalmente se disuelvle. Pero el Koan permanece, aun demandando resolucion. Entonces “ el gran bloque de duda,” como se le dice en Zen, no tiene alternativa mas que formarse. No podemos escaparnos . Ver dentro de el Koan mismo, es el atajo que usa el Zen Rinzai para penetrar directamente en la Dhyana sin forma, conocida como “ ni percepcion ni no percepcion.”

Eso es lo que Gautama hizo naturalmente en su propia lucha. De acuerdo con el kanon pali, Gautama alcanzo los mas sublimes estados de Dhyana sin forma, “ni-una-cosa” y “tampoco percepcion ni no- percepcion,” atravez de la instruccion de sus dos maestros Alara Kalama y Uddaka Ramapputa. Debido a su propia “gran duda” sin embargo Gautama se dio cuenta inmediatamente que esos estados no eran mas que esclavitud temporal. Asi que dejo a sus maestros y continuo su busqueda. *Lo que mas se necesita en estos momentos es esa actitud.* Sin ella, Los mas grandes maestros te podran dar una infinidad de koans, pero que bien te hara? Con ella, llegaras a tu propio koan viviente. Enfrentalo: todo lo demas es plumaje prestado.

En terminos Budistas mas tradicionales, la meditacion se encuentra en las tres marcas de la existencia (inestable, impermanente y sin YO). El punto es ver lo que es la meditacion realmente. Incluso esos estados de mente profundos son inestables, impermanentes y sin YO. Tres maneras de decir lo mismo: parafraseando a Joshu- y A Bob Dylan- tiralo todo;

En donde comienzan todas estas practicas Budistas? Desde donde? Desde el momento presente. Observa el tan nombrado *genjo-koan*, el koan manifiesto aqui y ahora, o respirando, la presencia inmediata de nuestra respiracion. O darnos cuenta de un dolor en la rodilla o de dar un paso. Estas practicas no estan creando nada. Cada una de ellas solo esta lidiando con la experiencia presente. No tienes que crear nada. No tienes que recordar ni darte cuenta de nada. Solo date cuenta de lo que hay aqui mismo. Nada mas ni nada menos , eso es todo lo que necesitas. Como Dogen dice, “ No pretendas hacer un Buda, ni mucho menos apegarte a estar sentado.”

Tu condicion presente es suficiente. No tienes que estar en ninguna otra circunstancia para empezar a practicar. La gente desperdicia su vida esperando a que las condiciones sean las adecuadas, esperan encontrarse a un maestro que les diga que hacer, y asi empezar a practicar. Un engaño muy serio. Esas condiciones ideales parece que nunca llegan, cierto?

Cuales son las condiciones ideales para practicar? Tiempo suficiente, un lugar especial, alrededores tranquilos, Amigos de el Dharma con quienes practicar? Dense cuenta: tenemos todas la condiciones ideales aqui y ahora en este retiro- no las desperdicien;

Cual es el requerimiento mas esencial para practicar? Nuestra condicion presente, eso es todo. Nada mas, nada menos. Nuestra condicion presente siempre es suficiente. Ya sea que tengamos una pierna o dos, que tengamos salud o estemos en dolor intenso, que tengamos todo el dia libre o inundado de trabajo. Es simplemente la manera en la que lidiamos con esas condiciones. Por favor recuerden esto cuando regresen a sus vidas diarias.

Gautama Buda utilizo estos estados de manera muy eficiente. El supo el valor y los limites que tenian. Cuando el murio, de acuerdo al sutra *Mahaparinibbana Sutta, Sutra de la gran muerte*, el paso atravez de todos los estados de Samadhi y dhyana que explique anteriormente. El paso atravez de el cuarto estado de dhyana sin forma, ni percepcion ni no –percepcion, hasta llegar a la cesacion. En este punto Ananda que todavia no habia visto atravez, dijo que Gautama habia muerto. Otro seguidor llamado Anuruddha, que ya habia visto atravez, corrigio a Ananda diciendole, El no ha muerto. El ha entrado a la cesacion.

Entonces de acuerdo al sutra, Gautama regreso atravez de todos los estados desde el mas profundo hasta el mas superficial dhyana con forma (o lo que yo llamo Samadhi). Sin el engaño de el YO; sin embargo el estaba totalmente ahi , experimentandolo completamente. Despues el regreso de el primer Samadhi al ultimo Samadhi- el estado de no dolor –no placer. Y ahi finalmente murio. El no murio en la cesacion o en el profundo estado de dhyana sin forma.

Nunca he escuchado ni leido a nadie que explique por que. Puede ser explicado como una ultima enseñanza para sus dicipulos, por supuesto. Hablando tecnicamente, en el estado de dhyana sin forma, podria haber seguido en ese estado, como suspendido, hasta que finalmente saliera de ahi. Pero mas importante aun, yo pienso que el lo hizo de esa manera para dejarse ir *con pleno conocimiento*. No hay ni una sola cosa que dejar ir en este fallecimiento. Pero el ultimo estado de Samadhi es el mejor para morir, libre de dolor y placer, *pero con pleno conocimiento*.

Como muchas otras personas, Gautama Buda estuvo en gran dolor en el momento de su muerte. Aparentemente comio algo en mal estado y esto contribuyo a empeorar su debil condicion. Inclusive el dijo que solo en meditacion profunda, se encontraba libre de dolor. Sin embargo el decidio experimentar *su condicion presente con total conocimiento. Mastica esto y nunca volveras a tener hambre*.