

# Parte 1



**E**l budismo zen no es una religión ni es una filosofía. Es una enseñanza práctica que nos ayuda a desarrollar la capacidad de dirigir la más completa atención a nuestros procesos mentales. Entonces, si no es una religión, ¿por qué el ritual y las demás formalidades que seguimos en el *zendo* (salón de meditación)? Porque el ritual le da estructura y seriedad a nuestra práctica. Porque es una manifestación de la importancia que para nosotros tiene este quehacer de la contemplación de nuestros procesos internos, para conocernos a nosotros mismos y, trascendiendo el plano de lo ordinario, conocer otra realidad que está más allá de nuestro funcionamiento habitual. Esta práctica es importante porque nos centraliza, tranquiliza nuestra mente y nos ayuda a detener, aunque sea por breves momentos, nuestro incesante diálogo interno. Esto nos permite tomar unas merecidas vacaciones de nosotros mismos, de los problemas de nuestro diario vivir, de la tiranía del pasado y del futuro que tanto

nos tortura. Nos permite liberarnos de la autorecriminación y el sentido de culpa por sucesos ya ocurridos: lo que no debí de haber hecho, lo que debí de hacer y no hice, los corajes guardados por lo que me hicieron, el dolor que me ocasionaron los que quise y no me correspondieron bien y sentimientos semejantes. Igualmente nos libera de nuestras preocupaciones por el día de mañana, del temor por lo que debo hacer y de cómo lo haré, de qué pasará y cómo saldré adelante. Cuando podemos detener ese diálogo interno, con todas sus imágenes del pasado y del futuro, trascendemos el Yo y trascendemos el mundo de las formas. Trascendemos la dimensión del Yo y el otro, del Yo y los objetos 'allá afuera', del Yo y ustedes, del Yo y todo lo demás. Entonces encontramos un espacio amplio de Silencio, en el que no nos martiriza el pasado y no nos preocupa el futuro, un espacio que es todo presente, sin limitaciones, sin problemas, y de completa libertad. Más importante aún, nos damos cuenta de que esa es la verdadera realidad y de que esa es nuestra verdadera naturaleza. Entonces sentimos una gran paz y felicidad, un regocijo espontáneo; es la alegría de la libertad.

Un poco después se rompe el Silencio y aparece otra vez el torrente del pensamiento y con él, la separación y la dualidad. Aparece otra vez el mundo del Yo y las cosas, Yo y el otro, Yo y todo lo demás. Pero este Yo que reaparece, que renace, es un Yo más maduro y seguro de sí mismo porque está enriquecido por la experiencia vivida en el Silencio. Además, este Yo no tiene ya el mismo control sobre nuestros sentires, ya no es dueño y señor del espectáculo, porque ya no estamos totalmente identificados con él. Ahora sabemos, en nuestro fuero interno, que existe esa otra dimensión del Silencio, que es nuestro verdadero ser y es la verdadera realidad. Ahora sabemos lo que se siente en

el Silencio, y sabemos hacia dónde dirigir nuestra atención cuando, en medio de nuestras ocupaciones habituales, nos haga falta un respiro del trajín de cada día. Mientras más podamos repetir esta experiencia, más fácil será volver a entrar en el Silencio, y cada vez seremos más libres, más maduros y tolerantes, más serenos y estables, más amorosos, y más compasivos.

Entonces, cuando hagamos el ritual, recuerden que es una manifestación de la importancia que para nosotros tiene esta práctica y una oportunidad de manifestar nuestra verdadera naturaleza. Cuando nos sentemos a meditar vamos a hacerlo con todo nuestro ser, dirigiendo nuestra atención completa a todo lo que esté ocurriendo en ese momento, sin escoger y sin rechazar nada, observando nuestra respiración, nuestras sensaciones, nuestras emociones y nuestros pensamientos, sin intervenir con nada, sólo como espectadores absolutamente interesados en todo lo que ocurre de momento a momento. Cuando cantemos no nos va a importar el significado de las palabras, porque vamos a cantar con completa entrega, haciéndonos uno con el sonido. Cuando hagamos reverencias frente a la imagen de Sakyamuni Buda, no estaremos postrándonos ante Dios, ni ante el hijo de Dios, ni nada que se le parezca. Estaremos manifestando nuestra verdadera naturaleza, lo haremos con completa entrega, con completa atención y sin permitir que se asome el Yo. Estaremos además expresando nuestro agradecimiento, y rindiendo tributo, al Gran Descubridor, al Gran Almirante, a un ser humano como tú y como yo, que exploró estos parajes mentales y, por primera vez en la historia, puso el resultado de esos descubrimientos en un cuerpo organizado de enseñanzas para el bien de la humanidad.

## Parte 2



**E**n lugar de darnos un sistema de creencias o un catálogo de doctrinas y afirmaciones, y pedirnos que las creamos ciertas y las aceptemos por fe, el budismo nos pide que miremos dentro de nosotros mismos para encontrar la verdad. La verdad no es algo que haya que construir, sino que es algo que hay que descubrir porque ya está allí, dentro de nosotros, y por tanto, el método para descubrirla es la auto observación. La verdad no hay que pensarla, sino que hay que descubrirla, y por eso tenemos que aprender y aplicarnos a mirar dentro de nosotros mismos, sin intervenir con lo que ocurra. O sea, que vamos a observar muy de cerca toda la actividad mental que aparezca dentro de nosotros, sin intervenir con ella, sin comentarla y sin tratar de organizar lo que percibimos en un sistema de ideas y pensamientos. No hay que explicar nada, sólo observar atenta e intensamente todo lo que ocurre espontáneamente, de momento a momento, en nuestra pantalla mental. Hay que estar atentos,

pendientes, vigilantes y alertas para darnos cuenta de todas las sensaciones de nuestro cuerpo y de todos los pensamientos, imágenes y actividades de nuestra mente.

Si hacemos esto con dedicación, veremos que toda nuestra realidad, nuestro mundo, nuestro Yo y las cosas, son fabricaciones y formulaciones de nuestra actividad mental, y podremos darnos cuenta de que esa 'realidad' no existe de forma independiente y permanente. Todo es vacío, o sea, no tiene realidad propia, y el vacío y las cosas son intercambiables y se suceden en nuestra mente alternadamente de forma espontánea. Cuando desaparece el vacío, aparecen las cosas junto con el sujeto que las observa en contraposición a las mismas. De esta división entre objeto y sujeto surge la ilusión del Yo. Decimos que el Yo es una ilusión porque no es algo concreto que tenga existencia propia e independiente de nuestra actividad mental. Es más bien un espejismo, semejante a un sueño.

Nuestra actividad mental fabrica muchas ilusiones que son meras apariencias. Por ejemplo, creemos que el tiempo es algo concreto que existe como cosa independiente pero realmente el tiempo no ocurre ni pasa, el tiempo es una formulación de nuestra mente que se construye debido a que las cosas cambian y se transforman. Es decir, el tiempo es un concepto que creamos al darnos cuenta de la transitoriedad de las cosas y los eventos. Creemos que el tiempo pasa y transcurre, pero eso es sólo la impresión que nos ocasiona la observación que hacemos del cambiar de las cosas. También hablamos del pasado y el futuro como cosas concretas con existencia propia e independiente. Pero, realmente, el pasado no es otra cosa que nuestro recuerdo de experiencias vividas, y el futuro no es otra cosa que nuestra imaginación. Ambos, pasado y futuro, los recuerdos y la

imaginación, ocurren en el presente, que es lo único que existe de momento en momento. El tiempo no pasa, pasamos nosotros y las cosas, de presente en presente.

Nada de lo anterior tiene importancia, ni vigencia alguna, hasta que no lo veamos ocurrir en nosotros mismos. De nada vale leerlo o que alguien nos lo diga. Hay que descubrirlo dentro de nosotros mismos. Esa experiencia propia, y no la ajena, es la que nos libera del sufrimiento. De ahí, la importancia de la práctica contemplativa.