



Principios de la práctica zen: Iluminando el Origen

Por Jeff Shore

Calma y lucidez

Esta conferencia es acerca de los principios de la práctica zen. No sólo hablaré acerca de dichos principios, sino que iré junto con ustedes a través de estos principios en la práctica, de manera que podamos obtener un sentido concreto de lo que estoy hablando.

Déjenme empezar con dos simples palabras: “calma” y “lucidez”. Si ustedes pueden comprender el significado de estas dos palabras en el budismo zen, entonces ya lo tienen. Eso haremos. Cuando ustedes practican el budismo, pueden surgir muchas preguntas: ¿De dónde empezamos a realizar nuestra práctica? ¿Y hacia dónde estamos yendo con esta práctica?-- ¿Con qué fin? ¿Para quién nos sentamos en zazen? ¿Para quién estamos practicando? Si simplemente nos sentamos para nosotros mismos, eso ciertamente no funcionará. Pero tampoco funcionará si nos sentamos para los demás. Yendo más al punto, cuando sinceramente practicamos, ¿Quién se está sentando? Estas preguntas pueden ser algo “inquietantes” y las respuestas bastante poco claras. Pueden saber de antemano que al sentarse en zazen se “supone” que deben estar en calma y con lucidez. Aunque de hecho, a menudo, no estamos calmados y no tenemos lucidez. Quizás sea por eso que muchos de nosotros estamos aquí esta noche. Quizás queremos tener calma y claridad, pero no las tenemos.

Permítanme leer una cita de un libro clásico del budismo — no del zen — por Walpola Rahula, un reconocido erudito monje *theravada*, es uno de los más famosos libros en inglés acerca del budismo, llamado: “*Lo que Buda enseñó*” (“*What the Buda Taught*”)

Éste es el origen de todos problemas en el mundo, desde los conflictos personales hasta las guerras entre naciones. En resumen, hacia este punto de vista falso se puede seguir el rastro de todo el mal del mundo.

¿Qué es “Éste” en esta cita? ¿De qué está hablando? Suena muy grande y pesado, ¿verdad? Él está hablando del ego. El ego, ese falso sentido del Yo, es el origen de todos nuestros problemas. Pero en el budismo es, técnicamente, “un punto de vista falso”. El ego no es real. Es una ilusión. Es un punto de vista irreal e inexacto de lo que realmente es. No hay tal cosa. E incluso todos sabemos que puede ser una vana ilusión muy dolorosa, poderosa y peligrosa. Quizás algunos se sientan incómodos por el empleo de la palabra “el mal”. ¿Por qué un budista utiliza tal término? Yo creo que él utiliza esa palabra para distinguirlo, de por ejemplo, un desastre natural como un terremoto. Eso no es maldad, aunque puede ser una tragedia terrible. Sin embargo, ya no es así de simple, porque ahora sabemos que incluso los desastres naturales pueden ser producto del abuso al medio ambiente.

De todas formas, dos puntos están claros. Primero: el ego es el problema. El otro punto es que es una ilusión, una muy tenaz, pero ilusión al fin. Así que, ¿qué haremos al respecto? ¿Cómo conseguiremos alejarnos de ese falso sentido del yo, con su codicia y falta de lucidez y calma? Como método práctico, hay muchos tipos diferentes de meditación budista. Tomemos dos problemas concretos y veamos cómo los antiguos sutras budistas lidian con ellos.

Combatiendo el fuego con fuego

Digamos que estás practicando zazen y hay un pensamiento que continúa apareciendo. Quizás estás enojado acerca de algo, o con alguien. Quizás aún sientes odio hacia esa persona. Estás tratando de calmarte pero es imposible porque estas emociones fuertes continúan apareciendo. En ese momento son más reales que tu intento de hacer zazen.

Un método muy simple es lo que yo llamo combatir el fuego con fuego, o combatir el fuego con agua. Se trata de generar un pensamiento, hablando relativamente, un “buen” pensamiento, para deshacerse de un “mal” pensamiento. Cuando sientas enojo, odio o venganza que es tan fuerte que no puedas practicar zazen, entonces imagina a esa persona por la cual sientes mucho odio y sólo trata de producir un sentimiento de amor hacia esa persona y permite que el sentimiento de odio se desvanezca. Los sutras entran en gran detalle para mostrar como hacer

esto. No quiero entrar en detalles ahora, pero el método es claro. Cuando encuentres que has tomado una actitud negativa hacia alguien o algo, conscientemente cultiva lo opuesto. Puede no ser fácil al principio, pero a medida que pase el tiempo podrás realmente superar ese sentimiento de odio. Se disuelve. Puedes entonces manejar, con calma y lucidez, esa situación o persona que odias. No se trata de que ocultes tus sentimientos. En realidad, son transformados. Más que una meditación, esto podría verse como un método específico para superar un problema particular que no te permite meditar o desenvolverte naturalmente en el mundo. Estos sentimientos de enojo u odio se disolverán y disiparán. Luego en cierto sentido podrás volver al trabajo real.

Otro ejemplo es cuando sientes una fuerte pasión o deseo. Digamos que estás tratando de practicar zazen pero continúan apareciendo pensamientos eróticos. Y estás siendo invadido con estas imágenes. En los sutras existen técnicas de meditación para eso también. Obviamente, los monjes y monjas de hace 2500 años atrás tenían los mismos problemas. Una técnica es simplemente imaginar el objeto de deseo y verlo muy claramente, observarlo. Ahora imagínalo con 60 años de edad. Los sutras incluso sugieren ir a un cementerio y meditar sobre los cuerpos muertos en varios estados de descomposición, pero puedes hacer esto en tu imaginación también. Piensa en esas formas hermosas, en ese cuerpo hermoso e imagina claramente cuál sería su apariencia si tuviera 60 u 80 años con todas sus arrugas y encorvado. Y luego imagínalo de 100 años. Quizás esté muerto ahora, descomponiéndose, con gusanos saliendo de la cuenca de sus ojos, rezumando líquidos, imagínalo con detalle. Aquí también estás combatiendo el fuego con fuego, o combatiendo el fuego con agua. Después de un rato la bella imagen ya no es bella para nada. No lo estás reprimiendo o rehusándote a verlo. Más bien, ya no lo estás viendo solo de una manera; ya no estás ciego de lo que ves. Estás viéndolo de una manera diferente, de una nueva manera. Y funciona tanto si es una persona o una cosa, digamos un automóvil nuevo con el cual estás obsesionado. Repito, ésta es una técnica de meditación específica para un problema específico.

Las tres marcas: Transitoriedad, *In-satisfacción*, Sin Ego

¿Pero cuál es el objetivo de la meditación budista? ¿Qué estamos tratando de “conseguir”?
¿Estamos sólo tratando de deshacernos de todos los deseos, todos los sentimientos, etc.?
¿Eso no puede ser así, verdad? Pero entonces ¿Cuál es el fin real? ¿Cuál es el punto? La terminología tradicional budista — no estamos tratando del zen todavía — menciona tres cualidades de la existencia. Todo: tú, tu amigo, tu enemigo, tu enojo, tu pasión — todo tiene estas tres características. Eso es lo que estamos tratando de ver calmada y lúcidamente en la meditación. En otras palabras: cuando transformas odio en amor, eso es algo bueno, pero no es la meta final de la meditación. La meta final es realmente *ver a través* de todas las cosas, calmada y lúcidamente verlos *marcados* como “transitorios”, “*in-satisfactorios*” y “sin ego”. Todo es transitorio o impermanente, tanto si es un sentimiento de odio o un deseo sexual. La belleza también. Estos no existen inmutables para siempre. El segundo aspecto es llamado *dukkha* en pali. *Dukkha* es también la primera noble verdad, a menudo traducida como “sufrimiento”. Yo lo traduzco como “*in-satisfacción*”. Todo es pasajero o impermanente y así se caracteriza *in-satisfactorio*. Todo lo que es, es en última instancia inestable. No podemos adherirnos completamente a nada. La tercera característica es que todas las cosas carecen de ego. Estos tres aspectos son el principio fundamental detrás de todo tipo de meditación Budista. En cada genuina meditación budista puedes ver la realidad que está ahí: impermanencia, *in-satisfacción* o inestabilidad y sin ego.

Nada a que aferrarse

Puedes ver cuán interconectadas están estas tres cualidades. En cierto sentido están diciendo la misma cosa pero desde distinto ángulo. Así que deberíamos ser capaces de simplificarlo aún más y según los sutras pali, Gautama Buda hizo eso en realidad. En dos lugares de esos sutras está registrado que a Gautama Buda se le preguntó si podría explicar la esencia de su

enseñanza en una sola frase. Él les replicó, sí: “No hay nada, lo que sea, a lo cual debiéramos aferrarnos”. Ésta es otra manera de decir lo mismo: que todo es transitorio, inestable o variable y sin ego sustancial. No hay nada a lo cual apegarse, a lo cual sujetarnos, a lo cual aferrarse. Eso puede sonar muy negativo, muy nihilista. El budismo antiguo a menudo sonaba de esa manera. Pero finalmente, adonde vamos con eso es hacia algo muy, pero muy positivo. Es la liberación. La total liberación, por nosotros mismos. Nada a lo cual aferrarse: ésa es la base de la filosofía budista, pero también de la meditación budista.

El budismo no nos está diciendo que no nos deben *importar* las cosas, que no debiéramos amar a nuestra familia, etc. Más bien no deberíamos *aferrarnos* — no deberíamos estrangular lo que amamos, con posesividad y celos. Todos conocemos el dolor y sufrimiento que viene de eso.

Permítanme ponerlo de una forma más directa: No hay nada a lo cual aferrarse. Ya sé, que quizás suene como un comercial de detergente o algo parecido. Pero es verdad. No hay nada en ningún lugar a lo cual aferrarse, ni dentro ni fuera. Aún más importante y básico: ¡No hay un Yo del cual aferrarse tampoco! No solamente, no hay nada fuera de ustedes de lo cual pudieran aferrarse, tampoco hay dentro un Yo del cual aferrarse. Darse cuenta de esto, lograr esto, es el corazón y alma de la práctica budista.

Directamente al meollo del asunto

Ahora hablaremos sobre el zen. En cierto sentido, el enfoque de la meditación zen o zazen es diferente. Por supuesto que es una clase de meditación budista, pero es de una clase distinta. Tanto si es zen antiguo o moderno, chino, coreano, japonés, vietnamita, *rinzai* o *soto*, zen koan o el zen de sólo sentarse, todos ellos comparten una cualidad única esencial. ¿Cuál es? Una expresión china utilizada muy a menudo, consistente en cuatro ideogramas, describe la esencia de la práctica zen de forma muy acertada y simple: “Voltea la luz e ilumina hacia tu propia naturaleza”. Esta expresión se encuentra en los registros de Rinzai, como también en los de Dogen, y en muchos otros maestros zen, desde los inicios del zen al presente. Era un término importante para Chinul, el padre del *Son* o zen coreano, y hoy en día es una clase de lema para la universidad donde enseñé, una institución afiliada al zen en Kioto.

La “luz” de la que se habla aquí es una metáfora de la consciencia. En vez de tratar con problemas específicos que pueden aparecer —combatir el fuego con fuego o el fuego con agua— la práctica zen se enfrenta directamente con el problema de la consciencia misma. Esto de ninguna manera nos sugiere que otras meditaciones budistas no son importantes o útiles, incluyendo aquellas que mencioné brevemente más arriba. ¡Por el contrario, los practicantes occidentales de zen harían bien en practicar y dominar la disciplina básica de la meditación budista! Sin embargo, finalmente permanece el hecho que la práctica zen requiere dar un salto directo al meollo del asunto.

Esa es la fortaleza, pero también la debilidad de la práctica zen. Su fortaleza es que puede acortar de un solo tirón, el permanente retorno de la consciencia ordinaria. Su debilidad, y esto ha sido señalado por los antiguos patriarcas zen tales como Tsung-Mi a principios del siglo IX, es que su cualidad directa que es su fortaleza, cuando no es llevado a cabo apropiadamente, puede ser fácilmente distorsionada. Entonces fácilmente puede degenerar en algo como “cualquier cosa está bien mientras sólo me siento en zazen y ‘sea’, no tengo que hacer nada”. Finalmente no es algo que ustedes hagan, pero se necesita practicar con paciencia y diligencia. Déjenme tratar de explicarlo.

Iluminando la fuente

¿Qué significa voltear la luz e iluminar hacia tu propia naturaleza, proyectar la luz de la consciencia hacia tu propia naturaleza? Primero veamos qué estamos haciendo normalmente con nuestra actual consciencia. Estamos muy acostumbrados a *movernos con* —y a *ser movidos por*— nuestra consciencia, que ni siquiera nos damos cuenta de ello. Sin embargo, así

es y esta sutil actividad de nuestra consciencia es casi constante. Continuamente estamos yendo hacia lo que buscamos y deseamos, o alejándonos de lo que nos disgusta, tanto si imaginamos, vemos, deseamos, sentimos, odiamos o amamos, etc. A través de la meditación budista este sutil movimiento puede saltar al primer plano y disiparse naturalmente con el tiempo.

El punto de voltear la luz de la consciencia hacia tu propia naturaleza es, por supuesto, iluminar realmente la *fuerza*. ¿La fuerza de qué? La fuerza de todo. No sólo de la consciencia sino también de todo lo que estamos conscientes. Aquí y ahora, todo lo que está alrededor de nosotros y dentro de nosotros; hay ladrillos, almohadas, gente, sentimientos de amor y odio, etc. ¿De dónde viene todo?

No hay necesidad de recurrir a ninguna realidad metafísica o trascendental, o a un Dios sobrenatural para que conteste eso. Simplemente estamos señalando la fuerza de nuestra consciencia actual. Cada uno de ustedes ahora está escuchando. Y cada uno de ustedes no está alejado de la fuerza de la consciencia mientras están escuchando. Pero no se dan cuenta directamente. (Y no hay otra manera de darse cuenta *que* de manera directa.) ¿Por qué no se dan cuenta de ello? Simplemente porque están acostumbrados a convertirlo en una almohada, o en un poco de incomodidad, o en sentimientos de amor y odio, o en un pensamiento como: “¡aquello es estúpido!” o “¡aquello es brillante!”. El zazen o práctica zen, es penetrar simple y directamente en esa fuerza, justo aquí, justo ahora. Una vez más, les pregunto: *No* a dónde está yendo su consciencia, sino ¿de dónde viene su consciencia —ahora mismo?

El zen cuidadosamente envuelve todo el paquete y lo pone suavemente a nuestros pies. O como lo menciona otra expresión zen china: el fruto es cuidadosamente pelado y puesto en tu boca —todo lo que tienes que hacer es comértelo.

¿Qué puede ser más simple que eso? ¿Y cuándo puedes trabajar en eso? Exacto: en cualquier momento, en cualquier lugar. Porque siempre está ahí en cada momento de consciencia. No necesitas intentar regresar a algún momento pasado, ni anhelar por un momento futuro. Tampoco hay necesidad de ir a un lugar especial, o entender algún viejo koan, o que alguien con autoridad te lo señale. No importa cuán confundido o engañado estés ahora, ¿de dónde diablos crees que viene todo? Por supuesto, hablando en forma práctica, algunos caminos pueden ser más fructíferos que otros —otra razón para la disciplina y la práctica budista sostenida. Pero nada está apartado de la fuerza. ¿Alguien puede negarlo?

Bien, de una vez por todas dejen su ilusoria búsqueda por algún estado o condición donde creen que deben estar. ¡No necesitan cometer el mismo error otra vez! Más bien, simplemente permitan que su actual consciencia regrese a su fuerza. Diríamos que es un sutil pero esencial cambio de dirección. No yendo tras lo que vemos u oímos. Con algo de experiencia en zazen, es relativamente fácil hacer que la mente deje de perseguir varios sonidos y vistas que pudieran aparecer en el exterior. Pero “voltear hacia tu propia naturaleza” no significa dejar de usar sus sentidos externos e “ingresar” —en un mundo de pensamientos, emociones o imágenes, etc. Estos eventos internos no están más cerca de la fuerza que aquellos externos, pues también ya han sido convertidos en algo por nuestra inquieta consciencia. “Voltear la luz de la consciencia hacia tu propia naturaleza”, significa regresar a la fuerza misma —la fuerza de lo que está adentro y afuera. Recuerden, la actividad interna del pensamiento y sentimiento es sólo la activación del sentido mental. La mente es uno de nuestros órganos sensoriales, igual que la vista y el oído. No hay necesidad de quedar envueltos en ello. El zazen es, poniéndolo muy simple, ese sutil “movimiento” de la consciencia replegándose a su fuerza. Y esa fuerza siempre está aquí y ahora. ¿Dónde más podría estar?

Ahora pueden ver por qué el utilizar una herramienta que los ayude, puede al contrario, desviarlos. Es por eso que la práctica zen es, en cierto sentido, el hecho de quitarse todo. *No* es utilizando alguna herramienta, *no* es dándoles algo para contemplar. Aunque les recomendaría primero aprender la disciplina meditativa budista básica. Pues de otro modo,

probablemente continuarían con sus viejos hábitos mentales, o serían atrapados y envueltos por algún pensamiento profundo, o por una emoción o percepción desbordante que pudieran o no tener.

¡Detente!

Algunas veces la cita acerca de voltear la luz e iluminar hacia tu propia naturaleza se da junto con otra metáfora china concreta, que consiste en dos ideogramas que literalmente significan “un Paso Atrás” pero quizás se traducen mejor como “¡Detente!”. En otras palabras, el primer paso hacia atrás, significa detenerse completamente —cesar todas las actividades de nuestra consciencia ordinaria. Sin eso, el zazen es imposible, comprender e ingresar a la fuente es imposible. Normalmente te sientas ahí y sigues a un pensamiento, luego a otro pensamiento, a ese sonido, a ese dolor en su pierna, a ese sentimiento placentero, o lo que sea. En cierto sentido, el zazen empieza poniendo fin a eso. Pero éste “poner fin” no es un acto de la voluntad. Cualquier acto de la voluntad también está continuando con el movimiento ilusorio. Poner un alto a esto es simplemente permitir que la consciencia ordinaria de las cosas desaparezca, y así ingresas directamente a la fuente misma.

No significa cerrar tus ojos y oídos y detener toda actividad consciente tampoco. Significa no seguir a esa consciencia y convertirla en algo: sea un sonido, vista, olor, pensamiento, imagen o emoción. Poner un alto a las actividades de la consciencia ordinaria y seguir su rastro hasta llegar a la fuente. Dejar de salir al mundo externo —o al mundo interno de los pensamientos y emociones. Dejar de crear cosas. Ver lo que es, aquí mismo y ahora —antes de la creación, antes de que hayas creado algo. Antes que lo hayas vuelto algo, antes que se levante algún pensamiento.

¿Ves cuan simple es el zazen? Entonces continúa hasta que *eso* desaparezca. Y tampoco te apegues a esa “fuente”.

Esta es una manera de describir el proceso real del zazen. En cierta manera es un poco diferente de las formas tradicionales de meditación budista, las cuales tienden a tener al principio un objeto particular sobre el cual trabajar. Por ejemplo, convertir el odio en amor, o transformar el deseo sexual viendo claramente a través de la impermanencia del objeto deseado, como se mencionó anteriormente.

Práctica que cobra vida

Calma y lucidez —en cierto sentido de eso es todo lo que estoy hablando. Claramente ver a través y permanecer en la fuente de todo, a cada momento de nuestra vida. Por supuesto, incluso después que te hayas levantado de hacer el zazen, eso también significa: Ver y ser ésa fuente ya sea que te levantes y hagas algo, mientras actúas, mientras tomas una decisión, mientras piensas. No se trata sólo de estar sentado quieto y no hacer nada. Eso es inútil, incluso menos que inútil. El zazen tiene que cobrar vida en las actividades del mundo real. El zazen no es un asunto de sentarse por un rato y conseguir un descanso o un sentimiento de paz o lo que sea, para que luego se disipe y disminuya mientras salimos al mundo. De una vez, ilumina la fuente misma de la consciencia, entonces ya no habrá más necesidad que tú alumbres con tu luz sobre la fuente. La fuente estará constantemente iluminándose a sí misma, y todo estará maravillosamente claro y vivo. Sin que se origine ningún pensamiento. Tú eres esa fuente. Date cuenta.

Por supuesto, es un proceso para el cual se necesita disciplina. Y en cierto sentido necesitas ser capaz de aprender cómo hacer eso, aprender a como dejar esa tendencia habitual de ir hacia el mundo externo o al mundo interno de los pensamientos, ideas, imágenes, etc. Si lees los sutras y los manuales de meditación, hay muchas clases de consejos buenos y concretos acerca de cómo hacer eso. Una vez que tú te veas siguiendo a un pensamiento puedes aprender a rastrearlo hasta su fuente. O simplemente puedes retornar a tu foco meditativo, ya sea la respiración o algo. O puedes cortar activamente cada pensamiento que se origine. Hay

muchas diferentes maneras. Pero una de las grandes percepciones de la meditación zen que ha sido mencionada desde el principio es que el mismo esfuerzo de cortar un pensamiento es también otro pensamiento. El mismo esfuerzo de tratar de hacer eso significa que ya has producido un pensamiento, ya lo has vuelto en algo y ahora estás tratando de detenerlo. Como se diría: la flecha ya ha sido lanzada.

Siempre está aquí mismo, aunque digas que tienes que “retornar a ello” eso es decir demasiado. Esto suena muy fácil en los manuales:

Cada vez que aparezca un pensamiento, date cuenta de ello; tan pronto como te des cuenta de ello, se desvanecerá. Si permaneces por largo tiempo sin pensar en los objetos, llegarás a estar unificado naturalmente. Éste es el arte esencial del zazen.

He pasado mucho tiempo intentándolo, pero algunos pensamientos todavía siguen apareciendo. No es tan simple. Aunque con paciencia y tiempo, los pensamientos mismos ya no tendrán necesidad de aparecer, pues ya no tendrán un lugar de dónde agarrarse y de esa manera se disiparán naturalmente. Entonces, cuando aparezca un pensamiento, estarás consciente de ello, *mientras va apareciendo*. Normalmente no estamos conscientes de los pensamientos hasta que estos ya se han formado. En nuestra ignorancia pensamos que nosotros creamos nuestros pensamientos. Pero cuando vemos más profundamente, observamos claramente de dónde y como nacen los pensamientos. Vemos el pensamiento en su inicio, y luego lo vemos cuando desaparece naturalmente. Y después de cierto tiempo los pensamientos ya no aparecerán más. Eso es bueno, pero tampoco necesitas colgarte de eso. Continúa, rastrealo hasta su misma fuente verdadera, y cuando lo ilumines, cuando realmente “tu Ego desaparezca”, ya no será necesario que lo hagas, o que ello te haga a ti. Una vez que ilumines la fuente, que es la fuente de toda iluminación, allí es cuando las chispas realmente saltarán, entonces ya no será un problema el “tú”, un “algo” o incluso alguna “fuente”.

De dónde practicamos

Por supuesto, aún llamarlo “fuente” es solo una metáfora. Esa fuente eres tú. Sin embargo, hasta que te hayas dado cuenta, esa fuente no eres tú todavía. ¿Pero ves cuan simple es? Tú, en tu consciencia actual, cualquier consciencia que tengas en este momento —inteligente, tonto, deseoso, oyente, observador— vienes de esa fuente. Y esa consciencia puede ser rastreada hasta la fuente.

Hablando de forma práctica, algunos son mejores que otros para rastrear. En cierto sentido, de eso trata un koan. Un koan está diseñado para que no puedas salir al mundo externo o ingresar al mundo interno convirtiéndolo en algo. No puedes convertir un koan en algo. Por eso al comienzo es muy frustrante. Quieres convertirlo en algo, en cualquier cosa; quieres satisfacer al maestro o a ti mismo o satisfacer algún sin sentido. Pero después de un tiempo, cuando el koan empieza a tomar efecto, ya no es algo que está ahí afuera o aquí adentro; en realidad eres tú mismo. Luego la incertidumbre se refuerza y podría decirse que alcanza “masa crítica”. Y en cierto momento, lo descubrirás, voltearás y develarás la fuente. Será ahí cuando realmente llegue a ser claro.

¿Así que ahora ves de dónde practicamos? Hasta donde te hayas dado cuenta, la práctica es desde aquí. No hay ningún lugar adonde ir —la consciencia actual es desde donde tú practicas. Quizás esa consciencia actual está llena de deseos egoístas. Bien, trabajemos con eso. Quizás es muy “pura”. Bien trabajemos con eso. Pero tu consciencia actual es todo lo que necesitas, *te permite que la rastrees hasta su fuente*. Hasta donde te hayas dado cuenta, es desde ahí que practicamos. No necesitas compararte con suposiciones acerca de ser alguien más. Aléjate de la idea de tratar de alcanzar algo. Puedes alejarte de eso ahora mismo y no permitir que venga otra vez. No hay ningún lugar adonde llegar. Aun cuando digas que debes llegar a la “fuente”, es decir demasiado: ¿dónde diablos crees que estás ahora mismo?!

Repito: Hasta donde te hayas dado cuenta, está bien. No estamos aquí en una competencia. Sólo continúa desde ahí, no hacia el mundo externo ni hacia el mundo interno tampoco —sino sólo hacia la fuente misma.

Para quien practicamos

¿Para quién estamos haciendo esto? ¿Por qué nos sentamos en zazen? ¿Para ti? ¿Para mí? La típica respuesta *mahayana* es: Para todos los seres. ¿No es eso extraño? ¿No podemos sentarnos aquí para conseguirlo primero para nosotros mismos y luego quizás podemos pensar para alguien más? ¿No tiene sentido acaso —que tengas que hacerlo primero para ti mismo? Pero el budismo, especialmente el budismo *mahayana*, indica que *empezamos* nuestra práctica desde el punto de vista de todos los seres. ¿Por qué? ¡Porque ésa es la única posición desde donde *podemos* practicar! La fuente de la consciencia actual es inseparable de todos los demás seres. Debe incluir a todos los seres. Si sólo te incluyera a ti, entonces tú no estarías en esa fuente. Y si meramente es para alguien más, no estarías en esa fuente tampoco.

Presta atención al primer voto del Bodhisattva: “Los seres son innumerables, libéralos”. Ese es el primer voto —no el segundo, tercero o cuarto— para todos los budistas *mahayana*. ¡No solamente vamos a liberar a todos los seres, sino también nos recuerda que son innumerables! No puedes poner un límite a ello. ¿No es eso absurdo? ¿Cómo podemos liberar a *todos* los seres? Bueno, no hay otra manera. Sólo puedes liberar a todos los seres de una sola vez. En el budismo la salvación es liberar a todos los seres —ése es el principio, el medio y el fin. Por eso utilizo palabras como “la fuente”: Ésa *es* la fuente, debe incluir a todos los seres. A los que amas, a los que odias, a los que conoces y a los que no conoces. Si algo es omitido, es porque tú has convertido esa fuente viviente en algo, ya sea un pensamiento, una emoción, un sentimiento, aunque sea noble, no interesa: eso no puede ser.

Como ves: Liberar a todos los seres no es una exageración. Es la verdad. Los seres son innumerables. Libéralos a todos. Es la única manera de hacerlo. No hay otra manera. No puedes liberarte a ti mismo, y no puedes liberar a otra persona. Si piensas que otro te ha liberado o que tú te has liberado ti mismo, estás equivocado. Ciertamente no eres un budista. Si piensas que puedes liberarte a ti mismo, estás engañándote. Quien piense que hay un yo a quien liberar, está engañándose. Y sin embargo, nuestro voto permanece: Los seres son innumerables —libera a cada uno de ellos. Esto es lo que es Buda, lo que es el despertar. No es tu despertar. Tampoco es el mío. Es el despertar de todo, hasta de la última partícula de polvo. No es *hacia* dónde practicamos, es *desde* donde practicamos aquí mismo, ahora mismo. Así que de una vez por todas deja esa tonta idea de tratar de liberarte a ti mismo o a alguien más, ésa es sólo otra vana ilusión. Todos los seres sin excepción, son libres. En el *Sutra de Diamante* se menciona eso. Luego continúa indicando que: ¡aunque todos los seres son liberados, nunca ha habido un ser al cual liberar! ¿Por qué dice eso? Porque es verdad. No hay nada a que liberar, y sin embargo seguimos practicando sin cesar. No hay ningún ego para ser liberado. Es una ilusión. Y sin embargo hay estados de sufrimiento, de insatisfacción.

Así que hacemos lo que podemos, incluyendo lo que estamos haciendo ahora mismo, para ayudar a deshacer este desorden ilusorio. Y sin embargo no hay seres a quienes liberar y así concluye el *Sutra de Diamante*: “¡Precisamente eso es liberar a todos los seres!” Cierto. Y esto continúa, constantemente: Venir desde la fuente que es al mismo tiempo ir a la fuente con calma y lucidez sin límite. Como lo indica Dogen: “Y esta realización sin rastro continua sin fin”.

Como lo exponen los *Manuales de meditación*

Los clásicos *Manuales de meditación zen* dicen lo mismo a su manera. Por ejemplo, el atribuido al quinto patriarca del zen chino comienza diciendo:

Si el cultivo no es mantenido puro, no hay manera para que cualquier práctica produzca la realización.

“Cultivo” es una metáfora para la práctica. Pacientemente esforzándonos en los campos estériles. Esa labor que significa la práctica constante, preparando pacientemente la tierra seca para que las cosas crezcan en ella. Puedes sentarte en zazen por horas sin fin. Sin embargo, si no es puro, nada crecerá. ¿Qué significa “puro”? El texto continúa explicando este punto: *La “esencia básica” del cultivo debería ser percibida. Es la mente inherentemente completa y pura en la cual no hay falsa discriminación y todo es completamente perfecto, sin nacer y sin morir.*

La esencia básica es lo que llamamos la fuente. Debería ser percibida, en otras palabras, vista claramente y encarnada. Es inherente, ya está ahí. La mente completa y pura es la fuente de tu consciencia actual. El texto continúa:

Éste es el maestro básico. Esto es mejor que invocar a los Budas de las Diez Direcciones.

La primera palabra “Éste” no es otra que tu propia mente verdadera. Ése es el maestro básico. Invocar a los Budas de las Diez Direcciones era una práctica común en esos días. Pero nuestra propia mente verdadera es el maestro real —y ésta debe ser mantenida pura. Es por eso que nosotros practicamos con sangre, sudor y lágrimas. Sin embargo, esa pureza es desde donde practicamos y no lo que queremos alcanzar. Así que ya no hay necesidad de perseguir ciertos estados mentales o de maestros que les confirmen lo que ustedes ya son.

Déjenme citar el inicio de un famoso manual de meditación zen, el más antiguo. Fue la base de los posteriores manuales de meditación zen, incluyendo el tratado sobre meditación de Dogen: *El Bodhisattva que estudia el Prajna debería primero tener pensamientos de gran compasión, hacer los amplios votos y luego cuidadosamente cultivar el samadhi. Haciendo votos para salvar a todos los seres vivientes, y no buscar la liberación sólo para uno mismo.*

¿No dije justamente eso? Recuerden que éste es un *Manual de meditación*, no es una teoría o filosofía. El siguiente párrafo nos dice cómo poner las piernas en posición de zazen y así sucesivamente; así que aquí se nos indica sobre la práctica diaria. Bodhisattva es un “ser despierto”. Eso significa: todos nosotros. Prajna es la sabiduría que trasciende. Nos dice que primero tengamos pensamientos de gran compasión. Los votos son: el voto de salvar a todos los seres, el voto de practicar el Camino, etc. Samadhi no es más que “lucidez calmada”: la disciplina de la calma y lucidez sostenida. Y continúa diciendo:

Luego deja de lado todo involucramiento y suspende todos los afanes. Haz que el cuerpo y la mente se unifiquen sin que haya ninguna división entre acción e inacción.

En otras palabras, cesar todo, como mencioné anteriormente. Recuerden, que esto se dice *al principio* del manual y no al final. De ahí es de donde todo empieza, de donde todo viene. Luego continúa con este consejo práctico:

Come y bebe regularmente de manera que no sea mucho ni tampoco poco, regula el sueño para que no te falte ni te consientas demasiado tampoco.

Sólo entonces comienza a describir cómo sentarse en zazen. ¿Pero desde dónde? Ese es el punto que he estado insistiendo.

La verdadera calma es completamente lúcida; la verdadera lucidez es completamente calmada.

Déjenme hablar acerca de una cosa final, porque está en la mente de muchas personas. ¿Qué

significan en realidad calma y lucidez en el budismo? Existen términos técnicos budistas para estas palabras, pero no hay necesidad de entrar en detalles. Calma no es simplemente un estado de la mente. La calma finalmente debe ser completamente lúcida. Si es un tipo de calma muerta, no es budismo. Existen técnicas de meditación que se enfocan en calmar la mente, pero repito, ésa no es la meta final. El fin es calmar la mente para que puedas ver con lucidez, y de esa manera actuar en el mundo. La calma muerta, que corta todos los pensamientos, todas las emociones, todas las vistas y sonidos, eso no es calma. Debemos ser “calma viendo lúcidamente”. No se trata de un vacío muerto o de escapar de las actividades o de cualquier cosa.

Y más importante para mucha gente aquí, debe ser entender —ver claramente— lo que es en última instancia: calma. Si hablamos de la práctica budista en términos de percepción, debe ser una percepción que acabe con toda especulación. ¿Pero que ocurre a menudo? La gente de todo el mundo, hombres, mujeres, jóvenes y viejos, me han hablado acerca de sus profundas percepciones espirituales. Algunas veces aparecen espontáneamente, otras veces después de una larga y ardorosa disciplina meditativa. A la vez que es a menudo la experiencia más maravillosa y liberadora de sus vidas. Pero mucha gente pasa muchas clases de dificultades. ¿Por qué? Algunos simplemente no están preparados para ello. Algunos son incapaces de integrarlo en sus vidas. Otros destruyen sus vidas y relaciones actuales, porque tratan desesperadamente de regresar a esa experiencia y aferrarse a ella. Algunos huyen de ella. Como una mujer me lo dijo, nunca se había sentido más real en su vida —pero cómo podría explicar a los demás que ¡¿ella ya no estaba más ahí?! Aún la gente que está involucrada por largo tiempo en la práctica meditativa puede estar inquieta cuando repentinamente todo es revelado en una completa nueva luz. Las suposiciones largamente acariciadas —y mucho más— son hechas añicos. Otros que captan ese entendimiento, llegan a hincharse con orgullo por su preciosa experiencia y se sienten superiores —¡Su no-ego es el más grande alrededor! En resumen, lejos de traer genuina paz y armonía, el resultado es agitación. Algo ha sido visto a través, pero todavía no se han sumergido en las profundidades. Se debe tener gran cuidado aquí. Especialmente *después* de tales experiencias, la práctica sostenida es importante, como los encuentros con otros en el Camino. Necesitamos paciencia y diligencia para encarnarlo completamente, luego lo dejaremos desaparecer, y lo entenderemos y aplicaremos en las complejidades de la vida. Luego, incluso la muerte será calma. Porque la muerte no está aparte de esto. Así, el budismo ha hablado desde sus inicios acerca de lo que “no nace, no muere”. La verdadera comprensión o el ver claramente nos dirige a, y viene de, la calma verdadera. Y como verdadera calma debe *ver a través*. En algunas prácticas, se refuerza esa percepción. En otras, la calma es el foco. Pero realmente son dos lados de la misma moneda. Son dos aproximaciones valiosas para lo que he llamado, por falta de una mejor palabra, *la fuente*. Y están basados en esa fuente. Así que apliquen estas prácticas. Pero estén atentos de no estancarse en una calma muerta o dejarse llevar con lo que parecieran ser percepciones profundas. Déjenme advertirles. Yo lo sé —porque yo mismo he estado estancado en esa trampa. Ni la calma ni la percepción son por sí mismas budismo realizado, hasta que ambos realmente desaparezcan y revelen su fuente común.

Déjenme terminar con una frase del *Sutra Vimalakirti*. Manjusri responde a Vimalakirti, el gran budista laico:

Las tierras altas no producen flores de loto. Es en las tierras pantanosas donde ellas se producen.

El loto puro que florece en medio del barro de las pasiones engañosas es un símbolo del budismo. ¿Qué nos está diciendo el *Sutra Vimalakirti*? Que no se trata de alcanzar algún estado trascendental en lo alto de una montaña. ¡Aquí mismo y ahora florece desde la fuente!.

Notas

La transcripción del Pastoreo Zen del Buey esta basado en las conferencias de retiro llevadas a cabo el

año 2009 en Japón, EEUU y a lo largo de Europa. El manuscrito entero será publicado en Japón en el siguiente número para el 2010 de la Revista de estudios zen (Zengaku Kenkyuu/Journal of Zen Studies). Quisiera agradecer a los participantes en mis seminarios en la Universidad Hanazono, y por sus comentarios en la traducción de los versos: al maestro y estudioso zen Sodo Yasunaga, al monje y estudioso zen Takuma Senda, al laico zen Takami Yoshie, a Helen Findley (becaria Fullbright de la Universidad de Chicago) y a Casper Wits (investigador perteneciente al Ministerio de Educación Japonés de la Universidad de Kyoto).