

Título

*EL ABANICO DE DAIDOJI.
Comentarios del aire.*

Autor

Soko Daido Ubalde, Monje Zen psiquiatra

Reprografía

*Shinkai Calvo
Shoken Pedraja*

Edita

© Jesús Ubalde Merino

*Se permite y alienta la reproducción parcial o total del
texto de los libros de esta colección, no así a las
difusiones comercializadas.*

*En nuestra **Página Web www.zenbria.com**, se pueden bajar
GRATIS todos los libros de esta Colección.*

EL ABANICO DE DAIDOJI

COMENTARIOS DEL AIRE

Colección Daidoji
Templo del Gran Camino
Actualizando la Enseñanza de los Budas



Daidoji. Mogro. Cantabria. España

Templo Zen de Daidoji o del Gran Camino. El nombre está tomado en recuerdo del que los monjes Zen dieron al Jesuíta Francisco de Xavier, mi antecesor familiar, en 1552 para predicar el Dharma de Buda (ver mi primer libro y copia del documento. La madre de Francisco descendía de los Reyes de Navarra y de los Condes de Álava. Mi templo fue fundado en 1991. Antes, funcionó en una construcción vieja y simple en el campo de Mogro, como Dojo para las Sesshin o períodos de entrenamiento intensivo y retiro. Eran tiempos épicos. Además, en la ciudad, tuvimos tres Dojos sucesivos desde 1984. Tiene como Símbolo el Abanico tomado del Templo de Todenji de mi Maestro el Honorable Shuyu Narita, en Japón, un Zen de orientación china del que también es su signo y símbolo. El abanico de varias palas plegables, simboliza la variedad y la unidad. También recuerda al practicante el comentario del antiguo Maestro: «El aire está por todas partes pero si no te molestas en agitarle, no te refrescarás».

GATÁ

*El mundo se descubre observando
lo que nos rodea sin juzgarlo.*

*Ni a favor de unos ni en contra de
otros.*

*En el silencio y la soledad,
escucho mi cuerpo, los
pensamientos, las cornejas
y el viento.*

*¡Qué fortuna ver que Todo es
Así!*

Sampai.

*Todo está Vacío de Ego, ¿por qué
rellenarlo?*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE

- 1.- LA PROPIA NATURALEZA.
- 2.- KARMA.
- 3.- NO TODO EL EGO ES LIBERADO.
- 4.- NIVELES DE CONSCIENCIA.
- 5.- EL EGO "BUDISTA".
- 6.- ASTUCIA EGÓTICA.
- 7.- ENERGÍA DISPONIBLE.
- 8.- EL CEREBRO HUMANO PRIMITIVO EXPLICA LA NATURALEZA.
- 9.- EL ROMANTICISMO.
- 10.- SABER VIVIR.
- 11.- LA ADICCIÓN EMOCIONAL.
- 12.- MEDIOS DE VIDA.
- 13.- ATENCIÓN Y PRECISIÓN.
- 14.- LA EXQUISITEZ.
- 15.- LAS FORMAS EN ANIMALES Y PERSONAS.
- 16.- LA PRÁCTICA ZEN.
- 17.- SERVIR.
- 18.- REALIZAR LA PROPIA NATURALEZA.
- 19.- LA ENERGÍA EMOCIONAL.
- 20.- CONOCIMIENTO.
- 21.- AMPLIAR LA PERCEPCIÓN.
- 22.- PELIGRO.
- 23.- LA AFIRMACIÓN DE LO NO CONOCIDO.
- 24.- DUDAS
- 25.- SERMONES INÚTILES.
- 26.- EL SENTIDO DE LA VIDA. PASIONES I.
- 27.- LA LLAMADA MUERTE.
- 28.- LAS PASIONES II.
- 29.- BÚSQUEDA Y PEREGRINACIÓN.
- 30.- DISTINGUIRSE.
- 31.- APRENDIENDO A VIVIR.
- 32.- EL SENTIDO DE LA VIDA.
- 33.- ORGULLO PERSONAL.
- 34.- LA ADICCIÓN AL PROPIO EGO.
- 35.- REPRIENDIENDO.
- 36.- ESTUDIAR EL BUDISMO.
- 37.- RENUNCIACIÓN.
- 38.- LO QUE NOS SOBRA.
- 39.- ILUMINACIÓN Y MADUREZ.
- 40.- FASES EN EL CAMINO DE LA VIDA.
- 41.- LEY DE LA CAUSALIDAD.
- 42.- CONTAMINACIÓN.
- 43.- DUALISMO. LOS FALSOS OPUESTOS.
- 44.- LAS ILUSIONES INFANTILES.
- 45.- LAS COSAS SON COMO SON.
- 46.- LA MADUREZ DEL EGO.
- 47.- ZAZEN: LA MEDITACIÓN ZEN.
- 48.- TRAMPAS Y PRUEBAS.
- 49.- ASTUCIA.
- 50.- VISIÓN GLOBAL O UNIFICADA.
- 51.- EL EGO NO ES FIABLE.
- 52.- ¡QUE ME QUIERAN COMO SOY!
- 53.- PRECISIÓN Y RETÓRICA.
- 54.- LA MENTE QUE SIENTE Y PIENSA.
- 55.- DESAPEGARSE DE LA VIDA
- 56.- MODA ROBÓTICA..
- 57.- JUICIOS.
- 58.- VIVOS O ADICCIONES III.

- 59.- VICIOS O ADICCIONES IV.
- 60.- ZEN MUSHINJO (NO ZEN).
- 61.- MUNDO INTERIOR.
- 62.- CIVILIZACIÓN Y CULTURA.
- 63.- ORIENTACIÓN Y GUÍA.
- 64.- TODOS IGUALES.
- 65.- JONKEYS DE ESTO Y DE LO OTRO.
- 66.- EL DOLOR.
- 67.- CURIOSIDAD INSACIABLE.
- 68.- ÉTICA.
- 69.- LA MUJER ZEN.
- 70.- NO DESTRUIR EL EGO.
- 71.- MENTE EN BLANCO.
- 72.- SABIDURÍA.
- 73.- APARIENCIAS.
- 74.- PODERES ESPECIALES.

SEGUNDA PARTE

- 75.- EL BUDA HISTÓRICO..
- 76.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO.
PAÍSES I.
- 77.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO.
PAÍSES II.
- 78.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO.
PAÍSES III.
- 79.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO.
PAÍSES IV.
- 80.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO.
PAÍSES V.
- 81.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO.
PAÍSES VI.
- 82.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO.
PAÍSES VII.
- 83.- EVOLUCIÓN INTERNACIONAL.
RESUMEN DE LA HISTORIA.
- 84.- HINAYANA Y MAHAYANA.

- 85.- CONFUCIO Y LAO-TSÉ SEGÚN
DOGEN..
- 86.- EL BODHISATTVA.
- 87.- LOS PRECEPTOS DEL
BODHISATTVA.
- 88.- EL PRIMER CONGRESO
BUDISTA.
- 89.- EL SEGUNDO CONGRESO
BUDISTA.
- 90.- EL TERCER CONGRESO
BUDISTA.
- 91.- EL BUDA ADMIRABLE.
- 92.- LA CIVILIZACIÓN DEL VALLE
DEL INDO.
- 93.- LOS VEDAS.
- 94.- EL HINDUISMO.
- 95.- HINDUISMO TÁNTRICO.
- 96.- BUDISMO TÁNTRICO.
- 97.- EL YOGA.
- 98.- EL TAOISMO.
- 99.- EL CONFUCIONISMO.
- 100.- LAS TRES DISCIPLINAS DE
ASIA.

PÁGINA WEB:

WWW.ZENBRIA.COM:
COPIA GRATIS DE TODA LA
COLECCIÓN CON FOTOS Y
PORTADAS.

APÉNDICE.

LOS FUNDAMENTOS DE LA
ENSEÑANZA DE LOS BUDAS
EL DHARMA.
ESCUELA ZEN DE DAIDOJI: FASES,
LAS SEIS DISCIPLINAS,
SUTRA DE DAIDOJI.
OTRAS OBRAS DE DAIDÓ.

INTRODUCCIÓN.

“Yo soy yo y mi circunstancia. Si no estás de acuerdo con la circunstancia, cámbiala. Si no puedes cambiarla, cambia tú.”

De esta frase suele citarse la primera parte pero sin el resto poco interés tiene. Este filósofo español asoció lo que otros comentaron por partes, como la importancia de la biología, las circunstancias socioculturales y económicas, la política del cambio y la transformación del Ego y la Personalidad.

Hacer el recorrido completo, peregrinar por esas dimensiones de la ilusión es lo que nos puede conducir a la búsqueda de algo fiable, útil y satisfactorio como enseña Buda para liberarse del rechazo doloroso al Ego y al Mundo.

Estas lecturas ayudan a la iniciación del Zen no solo por la información sino porque se eliminan falsas ideas. En cualquier caso, las lecturas no pueden sustituir a la Práctica. Teoría-Práctica-Realización son una sola cosa.

La novedad del significado distinto de las palabras, la referencia a nuevos valores, pensamientos y sentimientos más allá del Ego, también animan a seguir el Camino de la evolución de la mente propia.

Lo que escribo en esta colección de libros actualiza la Enseñanza de los Budas, la pone al día y también actualiza y por lo tanto transforma, la consciencia intelectual o cognitiva. Sin embargo esto resulta superficial. Comprender intelectualmente mantiene el dualismo, las contradicciones, el Ego. La

transformación auténtica tiene que pasar por el cambio que provoca la experimentación y entonces se “ve” que comprender no era tan importante porque se comprende después mucho mejor. La comprensión va ocurriendo como lucidez creciente. “Ver, es ver en tu propia mente”. Entonces sí hay realización, iluminación, liberación y unidad ya que mente-cuerpo y cosmos se experimentan juntos. Esto sí es Práctica Budista.

En Oriente no se habla de religión sino de Enseñanza; la Enseñanza de este maestro, la Enseñanza de aquella escuela, de la otra...etc. No es algo que se adopte para siempre sino mientras es útil. De esta manera la reconfiguración, reprogramación o reimplantación de la mente evoluciona. Conviene tener en cuenta que se trata de una capacidad de la mente que basada en la atención (que es impersonal, no tiene Ego), selecciona y sustituye cualquier modelo por otro más útil para la supervivencia. Esta es una de las capacidades desarrolladas mientras evolucionábamos, como todas las especies.

Mediante la meditación Zazen, el sujeto puede “ver” funcionar su propia mente-Ego (sus deseos y temores...), cosa muy notable, que por sí misma cambia la apreciación que hacemos del Ego, se distancia de él con otra consciencia que le “ve”, debilitando el crédito que le tenemos al confundirle con uno mismo. “Ver la mente es liberar la mente”, sustituirle por una consciencia más profunda nacida de la atención, de la observación desapasionada. Debilitarse el Ego quiere significar desidentificarse de él, desapegarse del desmedido apego a nuestro drama personal, aliviándose el sufrimiento y creciendo

la comprensión (y la compasión) hacia toda clase de vida: globalización, interdependencia, unidad...

Este desarrollo de la comprensión y la compasión budistas no procede de un mandamiento moral sino de un crecimiento orgánico de la sabiduría cósmica al realizar gradualmente nuestra propia naturaleza.

Para Occidente, el descubrimiento del Budismo Zen o del Budismo básico, equivale a un segundo Renacimiento Cultural (me refiero al primer Renacimiento ocurrido en Europa hace cuatrocientos-quinientos años, que supuso una liberación de los prejuicios sobrenaturales y un esfuerzo humano por la autosuficiencia).

Digo esto para apuntar una nueva significación del Ego como útil instrumento al servicio de la supervivencia y la evolución en lugar de una enajenación. El Ego, antes de este segundo Renacimiento parece ser “el mayor de los amores de mi mente, el siempre preocupado por mí, durante la etapa de la ignorancia, para transformarse en un servidor armonizable o unificable con la vida como propia naturaleza. Se trata de una peregrinación desde el falso centro del Egocentrismo (yo como centro) al Cosmocentrismo (la Biología general como centro). Un Renacimiento.

En el Budismo Zen se repite la frase de “ muere y renace”. En otros budismos no se profundiza tanto puesto que se limitan a lecciones morales y mucha elaboración litúrgica, rituales llenos de colorido, entretenidos para los pueblos atrasados que deben ser “conducidos”. Cada país, como lo vemos en la segunda parte

de este libro escoge el Budismo más parecido a lo que ya conoce, a las disciplinas tradicionales en las que crecieron sus padres.

En todo caso, el gusto por estas lecturas es una buena señal.
¡Que te diviertas, lector! Saludos. Soko Daidó.

PRIMERA PARTE

1.- LA PROPIA NATURALEZA.

¿Hay que creer en la Propia Naturaleza? ¿Creer? Solo observar, notar que somos Naturaleza. Intelectualmente no se puede comprender cómo funciona la Propia Naturaleza pero es la misma que la de los ríos, los árboles, los animales...el Cosmos, basta con eso.

Hay alguno que practica durante muchos años y no profundiza, sólo adquiere conocimiento horizontal o de superficie. Crece su Ego y esto es debido a que se centra en el ceremonial, en las vestiduras, en la teoría y sigue autoafirmándose en su Ego, no practicando el desapego, no dejando caer el Ego.

Cien millones de especies durante miles de millones de años han estado viviendo interdependientemente, sirviéndose unas a otras y ninguna ha sido la causa de la desaparición de otra. Cuando aparece la especie humana, muy recientemente, por azar, evolución, mutación y no sé por qué más, resulta ser un resumen de Sabiduría Heredada (vertical). Por un proceder impropio, abandona el Camino de la Sabiduría Natural y crea su propia burbuja de conocimiento a espaldas de la Propia Naturaleza.

Todas las especies transmiten su Sabiduría generación tras generación. Los humanos no, ¿Por qué? ¿Es un defecto

evolutivo? ¿Una sustitución de masa cerebral por el rinencéfalo? ¿Por qué no tenemos olfato? ¿Será porque desarrollan una superestructura inventando una representación de la Realidad por medio del Pensamiento-lenguaje (palabras-cosa), aparecido hace solo setenta y dos mil años (es el Gen Fox P-2) y usado para engañar, como dijo Buda y ahora los genetistas?

Relacionándolo con las emociones, el lenguaje-pensamiento (las palabras) no modifica la conducta (como dijo Buda) a menos que se utilice el pensamiento como instigador o estimulador de una emoción básica que sea prevalente a la emoción fijada con anterioridad.

El lenguaje, dice el genetista, está hecho para engañar puesto que para entenderse basta con entre veinte y treinta voces, gestos, ...etc. Pero la habilidad de construir instrumentos de adaptación al medio es tan exagerada que necesita muchas más palabras

Esta superestructura desarrolla el conocimiento egótico con lo cual se aparta, cada vez más, del Cosmos o Naturaleza, llegando a los extremos que hoy día conocemos. En poco tiempo hemos eliminado miles de especies y puesto en peligro el equilibrio de todo el Planeta. Lo último que he oído en la Televisión es: “¡ si no persigues tus sueños, ellos te perseguirán a ti!”. ¡El colmo del delirio virtual! Neurosis sobre neurosis.

Si no cumplimos las Instrucciones de los Budas, no quitamos los obstáculos que nos esclavizan, la Propia Naturaleza no emergerá para Despertarnos de los errores destructivos egóticos.



Es obligado el respeto y la protección de la naturaleza de los seres, tanto general como de las especies incluida la humana. Pero este “respeto” existente en todas las especies resultado de la interacción equilibrada entre ellas, se ha quebrado en la especie humana, perdiendo facultades y sin embargo incrementando la masa cerebral de almacenaje y efectividad operacional con respecto al pensamiento. La traducción cultural en forma de ética y moral, es por lo dicho el resultado de secreciones orgánicas neuronales, eléctricas y químicas, base de los condicionamientos del aprendizaje del que más me ama y a quien yo más amo, mi Ego siempre preocupado por mí, pero de una manera hipertrófica, monstruosa, invasiva, exagerada, ante el desarrollo del medio artificial desencadenado por la irrupción del lenguaje y la habilidad para construir instrumentos con los que continuar su adaptación a toda clase de medios ambientes que viene ocurriendo solo desde hace setenta y dos mil años según dicen los genetistas. Ante tal abundancia y corto tiempo para organizar un sistema ordenador o seleccionador, el recogedor de tanta basura indiscriminada es una niebla de confusión, una desorientación en la subjetividad.

Está en la naturaleza del caballo, correr, que para eso tiene las patas largas como lo está en el canguro y el avestruz. Así es como se libran de sus predadores que algunos conseguirán compensar con resistencia como los lobos o los licaones o los bosquimanos (indígenas africanos), pero no en otras muchas especies o razas. Es también se naturaleza biológica la que descubrirá otros medios de supervivencia que explican la enorme variedad de fórmulas, formas, funciones...

Está en la naturaleza de las aves, volar por el aire y en la de los peces, desplazarse en un medio líquido, donde todos han desarrollado su cultura supervivencial.

Ninguna de estas especies ha extinguido a otra que sepamos ni ha desequilibrado el conjunto. Pero la especie humana, sí. Hasta hace trescientos años el impacto fue soportable pero desde entonces es creciente.

En los dos libros anteriores, Buda cara de sol y El Buda doliente, me ocupé con más detalle de este asunto. Buda, Lao Tsé y otros lo vieron hace dos mil quinientos años. Los viejos maestros del Zen hacían preguntas a sus discípulos para abrir su mente discriminativa y estrecha: ¿Tiene el perro la naturaleza de Buda? ¿Tiene el Hombre la naturaleza del perro?

2.- KARMA.

El Dharma son las Enseñanzas de Buda. Mediante su Práctica vemos Las Cosas Tal Cual Son, en su Talidad. Vemos con la Naturaleza de Buda, que es nuestra Propia Naturaleza. Practicar así es trascender el Ego, ir más allá del Ego, unificando Mente y Cuerpo. Mente, Cuerpo, Cosmos, así son Las Cosas Tal Cual Son, las Cosas y los Seres. Todo ello es Dharma.

El Karma es energía condicionada, el Dharma energía no condicionada. Cuando la energía no está condicionada por el aprendizaje artificial no hay un alguien, hay fusión, hay unidad y hay armonía. En el Karma la limitación a que obliga el dualismo, por ejemplo el “me gusta” y el “no me gusta”, nos permite ver los dos aspectos opuestos en conflicto, en oposición,

el Karma positivo y el Karma negativo, ambos falsos. Otro ejemplo: los encargos, las órdenes que se reciben en el trabajo o que se reciben en el Templo, cuando no gustan, tratamos de huir de varias maneras, soslayando el encargo, distrayéndonos con pensamientos placenteros, satisfactorios, protestando, criticando silenciosamente, para adentro, no ponemos atención en lo que hacemos, siguiendo las pautas de un Ego indisciplinado, desordenado, neurotizado. Es fácil comprobar que esta manera de hacer las cosas es causa de un sufrimiento que provocamos nosotros mismos con nuestro Ego. La falta, en la existencia, de atención y precisión, provoca accidentes, repeticiones, resentimientos, castigos. La acumulación de toda esta energía negativa se convierte en estrés con lo que aumenta el sufrimiento. Este es el Karma negativo, la descripción podría ser interminable; que cada uno la haga haciendo conscientes los funcionamientos de su Ego, cuando se opone, sea voluntariamente, inadvertidamente o inconscientemente.

Karma positivo: si nos gusta el encargo nos identificamos con la acción, tratamos de hacer bien las cosas. Eso beneficia nuestra autoimagen, estamos orgullosos de nosotros mismos, hay autocomplacencia, hay competición con otros compañeros, se trata de ganar en términos positivos, la confianza que se ha depositado en nosotros estaba justificada y así sucesivamente, con lo cual subrayamos y reforzamos los aspectos positivos de nuestro Ego, los méritos, ese es el Karma positivo.

Tanto con el positivo como con el negativo, estamos encerrados en un gallinero, cuando hay Karma positivo “me gusta” hay Karma negativo, porque aparecerá enseguida el “no me gusta” y

oscilaremos entre el uno y el otro. Puede verse claramente que el Karma positivo y el negativo no son Dharma, tienen comprometida la energía del sujeto: ese es el círculo vicioso. El Karma positivo cuando se actualiza, está potencializando el negativo y el Karma negativo, cuando se actualiza, está potencializando el positivo, ese es el círculo vicioso automático y dual que digo. El problema está en **cómo romper el círculo** limitado de opuestos: entrando en otro círculo pero sin principio ni fin. El círculo del Karma tiene un principio explicado en la Dodécuple Cadena del Condicionamiento Dependiente (ver apéndice), el aprendizaje artificial, el predominio del Ego, un fin, la muerte, la extinción de la mente y con ella todo Ego.

Pero hay un karma positivo y un karma negativo más sutil y complicado de comprender. Generalizando para hacerme comprender: las buenas obras y las malas acciones. Ambas son karma porque “bueno” y “malo”, son apreciaciones del Ego, categorías y valores egóticos.

El círculo kármico se rompe con la Práctica del Dharma, las Enseñanzas de Buda, las Instrucciones del Maestro, la Realización de nuestra Propia Naturaleza no condicionada.

El Dharma no tiene principio ni fin, cuando el Practicante practica, conecta, unifica su cuerpo y su mente natural con el Cosmos, participa, forma parte de la ilimitación del Cosmos, por eso participa también de su sabiduría, por eso evita sufrimientos, por eso su hacer es un “no hacer”, más allá del Ego. Conviene estas distinciones porque con frecuencia creemos estar practicando y no es así, estamos reforzando el Ego. Con frecuencia estamos escogiendo el aspecto que nos

gusta con lo cual reforzamos el Ego, con frecuencia nos resistimos, nos revelamos a las Prácticas que no nos gustan, y con ello reforzamos el Ego. Liberarse del círculo vicioso es la verdadera Práctica. Percibir desde la verdadera Práctica es Ilimitación, Iluminación, Lucidez, Verdad. Está en nuestras manos.

3.- NO TODO EL EGO ES LIBERADO.

Este Templo se fundó en 1990, hace 15 años. Antes, desde el 82, habíamos tenido tres Dojos en Santander y hacíamos Sesshines en una casita de campo. Cuando le hablaba al Maestro Narita sobre el nuevo Dojo construido en el campo, que él ya conocía por fotos, donde fue invitado hará 20 años, él lo llamaba Templo. Me corregía.

Cuando vino a Europa y en París vistió nuestro Kesa completamente heterodoxo y habló de armonía entre las Shangas Soto (no de las diferencias de entonces con la muerte del maestro Deshimaru), le invité a inaugurarle. Ya estaba enfermo y me dijo que era un viaje muy complicado para él.

Los ocho primeros años fueron de Práctica e investigación (mi comunicación con el Maestro Narita era continua). Había movimiento, curiosidad, muchas visitas de poco tiempo. Me decía Azuma, su mujer, que se dormía leyendo mis cartas (¡).

Hace trece-catorce años aproximadamente, dos mujeres, Bodhisattvas se hicieron muy amigas. Salían juntas, charlaban,

iban de cena, intimaron y desaparecieron al poco tiempo, no volvieron.

Hace unos diez años, lo mismo ocurrió con una pareja, dos Bodhisattvas. Hace unos nueve, con un trío que viajaba, de ellos dos Bodhisattvas. Hace unos ocho, otro Bodhisattva que hizo un grupo que nos criticaba, también desapareció.

Por el mismo tiempo otro Bodhisattva que tenía un amigo que anduvo algo por aquí y también criticaba, criticó y se fue después de varios años. Otra Bodhisattva cuya pareja criticaba y fue expulsada antes, también se fue. En una pareja de venir años, uno arrastraba al otro. Los dos fueron echados. Otra Bodhisattva muy en contacto con la familia, le ocurrió lo mismo.

...Si los años no son de verdadera Práctica los peligros que se corren pueden colonizar la mente de nuevo. La mente inmadura es inestable.

¡Desapariciones por amor y amistad! Casi todos, Bodhisattvas de años de “Práctica”.

Hacer grupos independientes, reuniones en las que se mezclan Prácticas y cenas, variadas en sus contenidos, entretenidas, divertidas...Son alimento de dudas, miedos, comparaciones, juegos, trampas hogareñas, afectivas, simpatías-antipatías, críticas..., es decir, Ego.

No es éste el Refugio Zen. La gente de la Shanga que no va a estas reuniones piensa cosas, como que se está perdiendo algo. Si viene, además, poco al Templo, se puede desanimar o pensar

que hay dos Shangas, partidarias de unos u otros o que se está haciendo otro Dojo y siendo más cómodo, por cercano a la ciudad, se da por cumplida la escasa asistencia y el abandono. Las resistencias, aumentan. A lo mejor es el caso.

Buda suprimió las castas porque hacían diferencias. Entre los errores más grandes del Zen están, no seguir las Instrucciones (matar las Enseñanzas) o criticarlas. La siguiente es dividir la Shanga. Siempre las famosas diferencias, lo opuesto a la Unidad. ¡Atención!

Dogen recomendaba que los Templos y Monasterios estuvieran lejos de las ciudades para evitar influencias ciudadanas, familiares...etc. El poder no siempre está en el dinero.

4.- NIVELES DE CONSCIENCIA.

Desde la Práctica-Realización Zen se ven diversos niveles de Consciencia (cuando digo consciencia no me estoy refiriendo a la conciencia moral, es estar conscientes).

Hay un primer nivel que podemos llamar Pre-lógico: Consciencia Emocional y depósito de memoria con gran información, a la que hay poco acceso. De esta memoria no somos conscientes en gran parte. A ella se accede algo por medio de la hipnosis. Hay sistemas modernos de hipnosis que hacen regresar al paciente a “vidas anteriores”. Curiosamente los que se someten a este método suelen verse como príncipes, dirigentes, guías espirituales; curiosamente no hay ningún albañil ni labrador.

Esta Consciencia Pre-lógica emocional e instintiva (hormonal) es irracional, es con la que funciona la mayoría de la población y quizás todos. El Ego es para ella un canalizador de las necesidades del cerebro orgánico.

Un segundo nivel que llamamos Consciencia Lógica es la que se refiere al Pensamiento-Lenguaje egótico. Esta Consciencia tiene límites más amplios y con el desarrollo racionalista el individuo se logra “liberar” de aspectos antiguos referentes a la magia, religiones, supersticiones pero sigue siendo egótica. Hay individuos que con el desarrollo de esta Consciencia llegan a intuir que eso que hacen no puede ser la vida y que ha de haber algo más. Perciben ciertas “verdades” pero no saben salir del círculo de repeticiones y viven insatisfechos.

Hay otro nivel llamado post-lógico, alógico o arracional más allá de las anteriores que las engloba. Esta es fundamentalmente intuitiva y acceden a ella los que Practican el Budismo Zen, no otros Budismos necesariamente. Con la Práctica-Realización de las instrucciones se va debilitando el poder egótico del pensamiento y lo emocional condicionado, convencional, irreal e ignorante.

Al irse abandonando y cayendo parcelas del Ego, va apareciendo un Yo que contiene cierta individualidad que está “bien” delimitada, globalmente interdependiente con la Unidad de todas las cosas.

Esta es la verdadera y real maduración propiciada por la Práctica-Realización del Zen, dependiente de la propia naturaleza.

Los Kimonos, los Sutras, las Ceremonias no son Prácticas reales: “son dedos que señalan la luna pero no son la luna”. Son medios útiles, HOBEN, que ayudan.

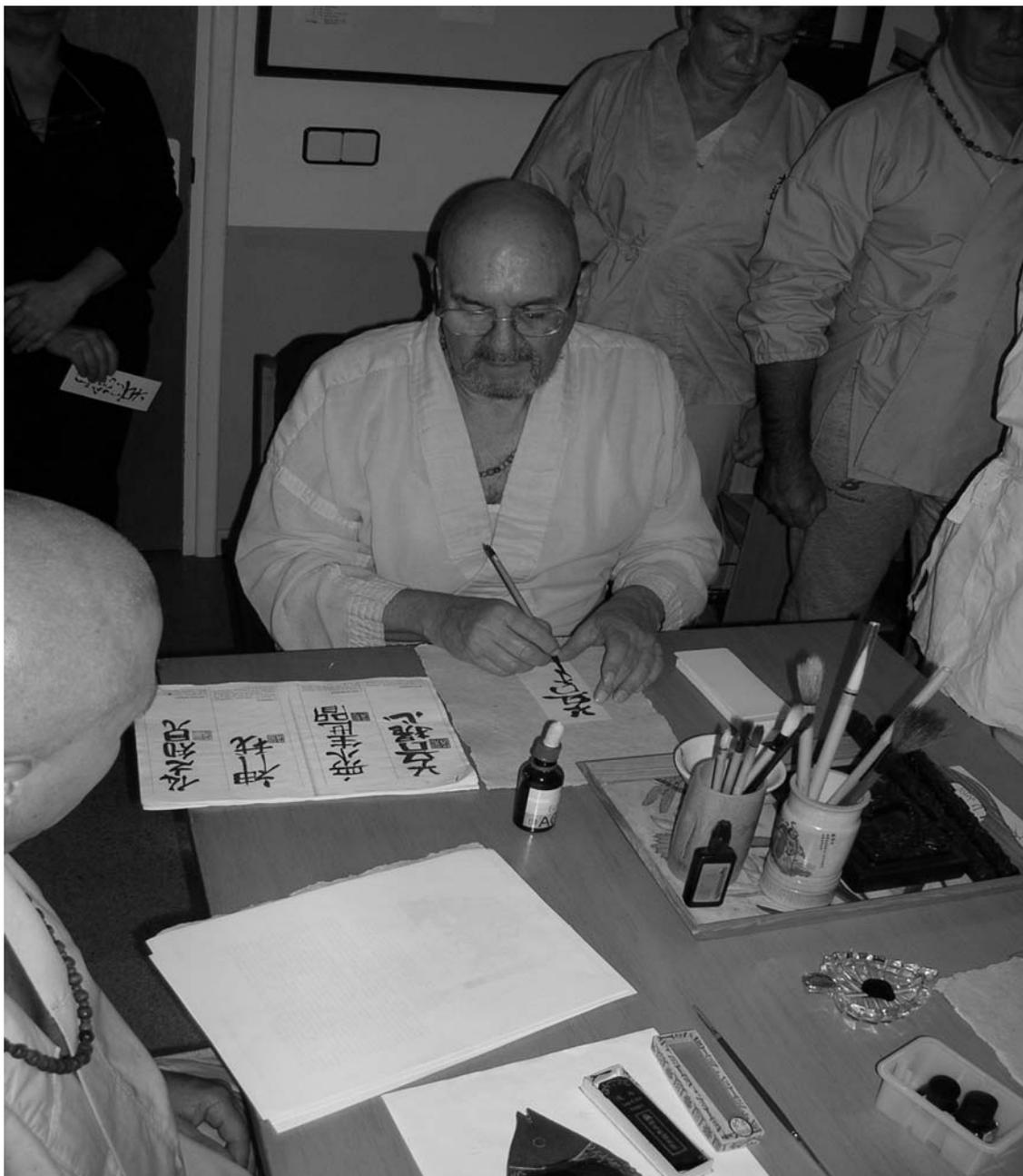
Las Prácticas que Buda transmite como Realización son: el Zazen Sikantaza o sentado (sin metas, objetivos ni ganancias), el Zazen andando, cocinando... todo acto cotidiano. La compasión-comprensión hacia uno mismo y los demás. La transmisión sin palabras ni letras como ejemplifica el momento en el Pico del Buitre en que sentados, toda la Shanga en rededor de Buda, este enseña una flor a su discípulo preferido Mahakasiapa y este asiente sonriendo. Esta transmisión se llama también de “corazón a corazón”, de “mi espíritu a tu espíritu”: I SHIN DEN SHIN.

Estas Prácticas y algunas más, son las que Buda y los Maestros transmiten para realizar la maduración del Buda que somos o de la Propia Naturaleza.

Hablar de niveles de Consciencia es Pedagogía, ya que en realidad sólo hay una consciencia, la Consciencia Cósmica según el momento.

5.- EL EGO “BUDISTA”.

Cuando tenemos un problema, sufrimos y nos queremos librar del sufrimiento. Nuestro Ego tiene un problema. Si hemos aprendido un poco de Budismo, la mente superficial que piensa y calcula, busca la antigua solución del avestruz, solo que no pudiendo llamarlo huir, por amor propio, orgullo, falso Zen,



Apreniendo la Caligrafía Japonesa
como una Práctica.

resuelve diluir el problema en la Nada con disolverle en la mente, con un pensamiento sumidero; ya disponemos de un flamante sistema de defensa. Cuando el Ego se hace budista, el Ego tiene una vía de escape y se fortalece. Podemos conservar intactos los apegos y las dependencias; ya nos las hemos arreglado para que no cambie nada. **La receta de la nada sumidero.** Si conservamos apegos y dependencias, no somos budistas. Nuestro Ego es el budista. El Ego nunca pierde, siempre está para ganar más.

Sigue al asunto, no quieras que el asunto te siga a ti. La clave, recuerda, está en “me necesito liberar”. Ningún asunto nos esclaviza, excepto, si queremos apropiarnos de algo. Da igual que sea agradable que desagradable: seremos esclavos igualmente.

6.- ASTUCIA EGÓTICA.

Lo corriente es no ser conscientes de esta astuta farsa, vieja, viejísima. A menos que tengamos honestidad y un Maestro-Shanga con permiso manifiesto para descubrir lo que el interesado no puede ver ¿cómo no autoengañarse? El asunto es que nos queremos librar. Tiene la clave, el “nos queremos librar” no el asunto. Nos queremos librar aunque como asunto esté iluminado. ¡Todo asunto tiene luz! Es imparcial como situación. ¿Qué significa tiene luz? Es brillante y es completo. Es oportunidad de fusión, es el presente que llega con toda su importancia. Como el Señor sapo del Haiku. Oportunidad de Realización para el Practicante, que sin huir ni disfrazar, va más allá de la propia opinión y liberándose de las preferencias, salta

sin apegos, al infinito. Esto es Mu-Gen, el mundo ilimitado, el Paraíso de los Budas.

7. ENERGÍA DISPONIBLE.

Pero también la propuesta mundana y sus exigencias pueden llegar a ser insoportables y hasta mortales. Demasiados trabajos, responsabilidades, obligaciones, tensiones, ambiciones, tornan la función protectora de la sociedad en madrastra, un monstruo insaciable, un chupador destructivo, que acaba con el humor, la calidad de vida y la salud física y mental. Lo llamamos **estrés**. El depredador y la pieza se confunden. Ya no sabemos quien es quién. (“El Verdadero Yo”. Pag. 32. de esta colección.)

“Lo mejor es seguir el Camino de Buda” y para ello aceptar el mínimo de responsabilidades en todos los órdenes de la existencia. Ya hay gente disponible, en otros momentos de evolución de su Ego, que atenderán lo que ellos llaman “las grandes cosas”. Eso en caso de que ya hayas desinflado el idealismo o cualquier otro “ismo” de moda.

Por lo tanto, no caminar cargado con aspiraciones, ambiciones o proyectos a medio o largo plazo que te obliguen a mandar, competir, rendir y conduzcan al **estrés**. En cuanto al trabajo, intentar que sea manual pero en cualquier caso que no sea necesario amontonar conocimientos. (Ver capítulo 84 del Shobogenzo, sobre las cuatro clases de caballos. “El Verdadero Yo”.Pag. 89. de esta colección.)

En la Consciencia Zen, el estado de lucidez es espontáneo, fácil y nada extraordinario. Va y viene, como el mar. En medio de la

vorágine no es posible. La vorágine es la acumulación de pasión y ambiciones. La clave radica en cómo trabajar: si se tienen muchas responsabilidades y ambiciones no es fácil, y casi, ni siquiera posible. El marco para el trabajo de la consciencia, precisa despojarse de obligaciones, de los apegos y la ambición. Hemos de encontrar medios adecuados porque, si no es así, no podremos afirmar que lo más importante para uno es el Camino, el cultivo de la Consciencia, Vivir. (“El Egoísmo y la Liberación”. Pag. 78. de esta colección.)

8. EL CEREBRO HUMANO PRIMITIVO EXPLICA LA NATURALEZA.

Hay un modelo estándar que cuenta bastante bien el esquema primitivo del nacimiento y el desarrollo de las religiones y disciplinas que han intentado explicarse la existencia del mundo y el hombre aumentando sus apegos.

Al principio son los fenómenos naturales los que impresionan por su magnificencia, independencia, es decir, imposibilidad de actuar e influir sobre ellos hasta el punto de producir angustia tanta indefensión. **El miedo** es seguramente una de las emociones más primarias y su neutralización posible, uno de los esfuerzos imaginarios mayores por ser ambos las misteriosas claves de la vida y de la muerte que introduce las religiones.

Los fenómenos del Cielo y de la Tierra, en algunos casos, los menos, son la pareja en la que se cimentaron las observaciones. Aunque “la causa del poder es invisible”, el aire sus efectos están a la vista de todos: la claridad y el calor del sol, la oscuridad y la frescura de la noche, la misteriosa sombra

intermedia de ambos, las nubes, tormentas, granizo, hielo y nieve, el lenguaje por un lado, el fuego de los rayos de luz, por otro, ilustran la incomprensible mezcla que tiempos futuros descubrirían relacionados con los fenómenos de la Tierra, el crecimiento de la hierba, los árboles, los frutos, el agua, la aparición de los animales, su alimentación...

La valoración de la vida como el mayor de los bienes humanos aparecía como una ofrenda y una moneda de cambio por la que los sacrificios de lo más apreciado se vería correspondido con la satisfacción posible de sus deseos-necesidades: materialismo espiritualista.

Cosificado el misterio, convertido en un objeto representable, da lugar a la invención de toda clase de mitos. Los espíritus, duendes, elfos, hadas, y sus administradores, los brujos y brujas, sacerdotes de los secretos, escogidos por los dioses, adiestrados en lo prohibido, deambulan en su tiempo aparentemente inacabable durante cientos y miles de años enriqueciéndose en dinero, poder y fábulas, en magia y en mitologías así como aliándose con los poderes siempre presentes de la fuerza, el prestigio, el derecho, hasta fundirse con ellos desdibujando sus diferencias.

El Buda sigue un camino distinto. Teniendo ya el poder, le abandona, teniendo ya la interpretación del mundo también la abandona porque su preocupación es inteligente y desinteresada.

¿Cuál es el sentido de tanto sufrimiento y cómo se podría cortar sin recurrir a invenciones, supercherías, brujerías, supersticiones, miedos, tradiciones, culpas y demás “daños colaterales de la mente”?

En tercer lugar, teniendo una mente aguda, grandes capacidades de observación..., es decir, un gran Ego, también le abandona por la compasión hacia Todos los Seres; no hacia los humanos solo, sino hacia Todos los Seres porque percibió que todo es Uno, que todos los Seres se necesitan entre sí, son interdependientes.

9.- EL ROMANTICISMO.

Interesa este movimiento por tratarse de una reacción contra el Renacimiento y la Ilustración a su vez reacciones por las que Europa se intenta liberar de la autoridad de la Iglesia y del Estado absolutista utilizando la razón, la racionalidad, o pensamiento lógico a ser posible fundado en comprobaciones, en lugar del temor, los prejuicios de clase, la corrupción, los privilegios, la superstición y demás lacras que acompañaban a estas dos entidades. La Ilustración pretendió poner en funcionamiento cuantos conocimientos se habían logrado hasta el momento y que demostraban las capacidades del Hombre Solo. Las Revoluciones a que dieron lugar, expresaron con más claridad la emancipación tanto en Europa como en América extendiéndose hasta nuestros días por muchas partes del mundo.

Si por el intelectualismo se cree comprender todo solamente con las palabras y discusiones lógicas, por el romanticismo se cree que es a través del sentimiento: “Hay razones del corazón que la mente no comprende”.

El Romanticismo es nostalgia blanda y decadente de tiempos pasados, medievales, juveniles, que se fundamentan en emociones, deseos, ilusiones, apegos, adicciones, placer,

sufrimiento...con cuyos vaivenes se sienten vivos y autoafirman un egocentrismo inmaduro e ignorante. Podría decirse que se trata de una regresión psicológica por incapacidad o temor a dar el salto a otro grado de madurez. Esta actitud la conservan los jóvenes de hoy cuyo mayor valor le sitúan en “tener experiencias”, pero también la mayoría de los adultos, aunque en estos compite con la repetición ambiciosa de los placeres.

Apenas transcurridos doscientos años, degenera en el Decadentismo, Modernismo o Surrealismo que se alimenta de los sueños del durmiente (hasta ese punto se había agotado el ansia de originalidad subjetiva e individualista).

Cuando el sentimentalismo dirige al sujeto, es el Ego el jefe que dicta la antinorma, la rebeldía que se basa en la indisciplina sugerida por las supersticiones, fantasías, romances populares, refranes, exotismo, extravagancia lírica o dramática, la leyenda, los viajes y sobre todo el amor y la muerte (siendo frecuente el suicidio en los jóvenes). “El romántico transforma el instinto en **arte** y el inconsciente en saber y, crear, significa aproximarse a **su** verdad, la última dimensión del ser”. Este es, me parece, el estado y la guía más común de jóvenes y mayores por todo el mundo. ¿Lo es del lector?

¿A quién de nosotros no le queda algo de este egocentrismo sentimental?

10.- SABER VIVIR.

Desde nuestro Ego, creemos que con unas instrucciones razonables, algo que no habíamos sabido ver o habíamos pasado por alto, alguna clave sabia, aprendemos a vivir.

Incluso el que pasa unos años en un Dojo, Templo o Monasterio, puede auto-engañarse y creer que ya sabe, cuando lo que ha hecho es “mejorar” su Ego, continuar con la ilusión.

Intimar con la propia mente, incluso recorrer el propio Ego, son pasos que están bien pero no son “seguir el Camino de Buda” que es el del Desapego. Practicar el Budismo es una forma de vida que no tiene fin. No es un cursillo, ni siquiera una carrera de años. No basta con conocer las Cuatro Nobles Verdades Verificables, ni comprender la Dodécuple Cadena del Condicionamiento Dependiente. Buda dice que hay que seguir el Óctuple Sendero. (Ver Apéndice).

11.- LA ADICCIÓN EMOCIONAL.

Son muchas las adicciones a las cosas pero también a la ocupación constante de la mente, a sensaciones, a “llegar a ser” alguien, la ansiosa inconformidad, la ambición de nunca tener bastante, la codicia...son costumbres adquiridas o compensatorias, quizás procedentes de antiguas épocas de hambre. El miedo al aburrimiento es una de ellas, al vacío de la mente, a la quietud que se parece a la muerte.

Las personas que no conocen las verdaderas necesidades, fuerzan las cosas en el terreno de lo superfluo, de salirse del tiesto, lo lujoso, lo innecesario. Alejados de las emociones naturales, del peligro real... inventan actividades de apego-riesgo-entretenimiento, riesgo autodestructivo, riesgo-deporte, riesgo-delito... Las sociedades modernas y civilizadas, se basan en el despilfarro de los medios económicos, en el hartazgo y como ejemplos dualistas tenemos la obesidad extremada por

“comerlo todo” y la delgadez extremada de “dejarlo todo” disfrazados de modelos variados y significaciones posibles y neuróticas de la afirmación y la negación, de la posesión y el rechazo hacia el mundo y su Ego.

La gente suele tener dificultad para frenar la mente. Cuando hacen Zazen están aprendiendo un modelo para llevarle a la vida cotidiana. FUKÚ, haz Zazen sentado en el diván de tu cuarto de estar, de vez en cuando, un minuto.

12.- MEDIOS DE VIDA.

Los seguidores de Buda, vivían en la mendicidad, la cual tenía y tiene una larga tradición en la India. Era sabido, porque la media de duración de la existencia era corta, que hacia los 40 años, los que aspiraban al Despertar, dejaban la casa y la hacienda en manos del hijo mayor porque habiendo dedicado sus fuerzas a la familia y la comunidad, creían llegado el momento de disponer de sí mismos. Para ello se retiraban al bosque junto con otros compañeros a seguir las instrucciones de un maestro.

En el año 606, Seng-Tsan, el Tercer Patriarca Zen, en China, estableció a los monjes en lugares señalados para atender mejor al magisterio, creando los monasterios y el trabajo como medio de subsistencia. Los monjes trabajaban como obreros de los terratenientes, cultivaban sus propias tierras cuando las tenían o recogían sobrantes de las cosechas convirtiendo cada modalidad de trabajo en una Práctica de meditación en movimiento como la horticultura, el cuidado de los árboles, de los jardines, de la cocina...o de la caligrafía, la pintura, la ceremonia del té en las ciudades. Los campesinos y los ciudadanos imitaron a los monjes,

posteriormente, al comprobar los aspectos útiles de tales Prácticas por lo que el Budismo Zen era valorado y seguido en ambos sectores y también entre los militares.

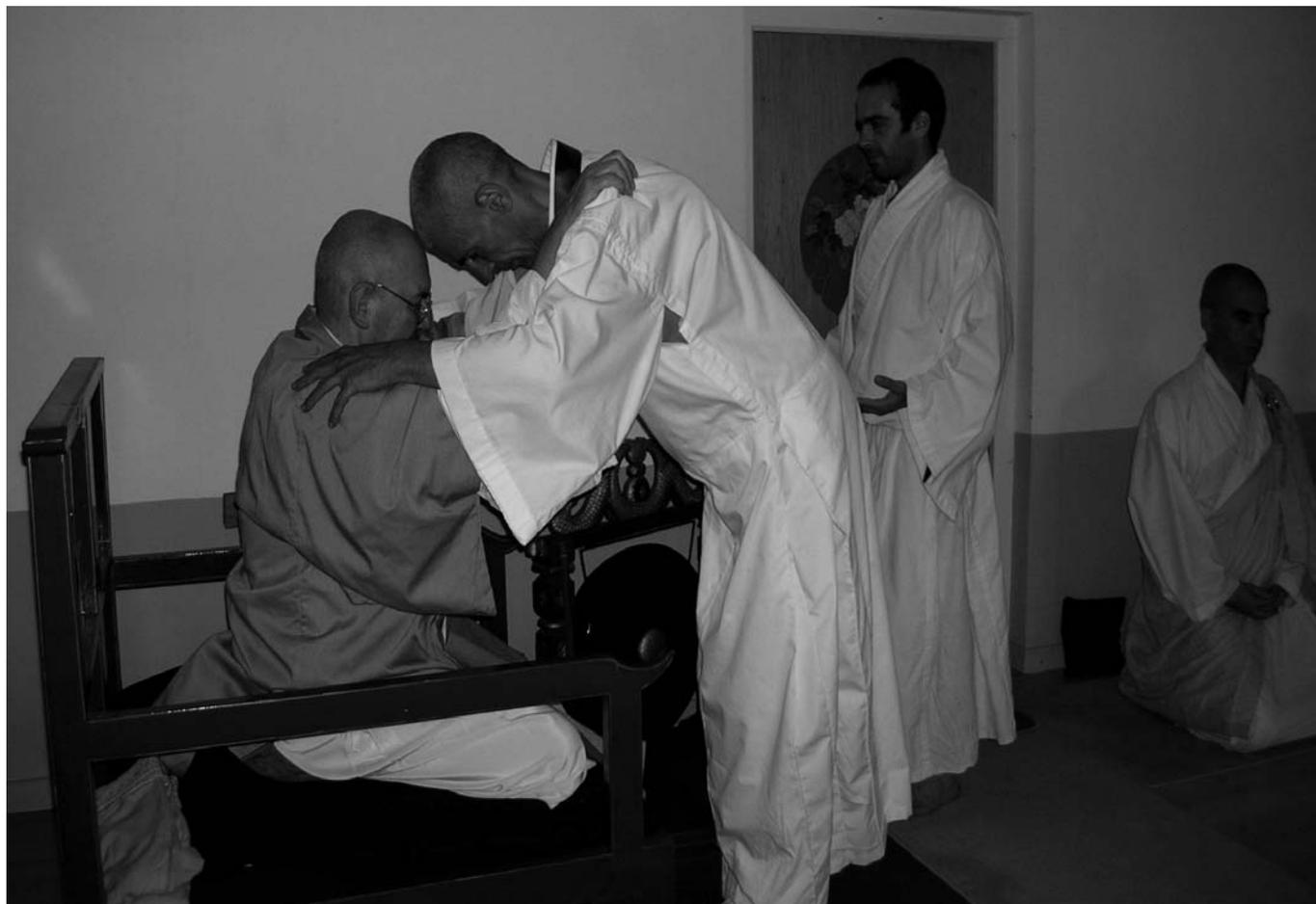
Estar en lo que se celebra y celebrar en lo que se está, decimos aquí. “Para contemplar la Gran Mente, basta con eliminar el dualismo (de los opuestos con que funciona el Ego). No se trata de exterminar los deseos, sino de darles una estructura justa” (ajustada al Camino, relacionados con lo necesario y natural).

Una manera de vivir.

13.- ATENCIÓN Y PRECISIÓN.

La Práctica de las Seis Disciplinas de Daidoji (ver Apéndice), especialmente las de la Negación y la Afirmación, atienden al desarrollo de la Atención y la Concentración, la Precisión y la Disciplina o el Desapego que son ingredientes de la consciencia de sí o autocontrol. Son ejercicios que todo ciudadano debiera dominar pues constituyen cualidades para la convivencia cívica tanto como para el Despertar y la Profundización de la Consciencia. En varios países asiáticos Budistas, muchas familias envían durante unos años a sus jóvenes a los Monasterios para que sean educados en esos y otros valores apreciados en la sociedad laica.

El que quiera comenzar la Vía de Buda, bien puede hacerlo con estas Prácticas sencillas y cotidianas. El Busdismo Zen se practica a cualquier hora del día y en cualquier acción o situación. Así comienza el Adiestramiento de la Mente-Cuerpo-Espíritu y la liberación del Egoísmo



Toma de Refugio en Daidoji.

La atención es una concentración de la energía de carácter imparcial o impersonal que una vez dirigida no se deja influenciar por la subjetividad por lo que es un instrumento de gran utilidad cuya experimentación va permitiendo avanzar.

Pondré dos ejemplos muy significativos. En el primero podemos comprobar el salto transformador de la liberación de los sentidos manipulados por el pensamiento; en el Budismo es llamado el ladrón de los sentidos por filtrar o seleccionar y preinterpretar lo perceptible o lo que va a ser percibido lo que se reconoce como una censura prejuiciado de la que también habrá de ser liberado.

El hecho verificable es que alguna vez, cuando el principiante logra tal liberación, el estímulo sensorial de lo que sucede en el presente como por ejemplo un sonido en el Dojo, es recibido y percibido con tal intensidad que lo llamamos susto y sobresalto. En el samadhi, la apertura es tan ilimitada que puede afectar a todo el cuerpo y llegar a moverle como cuando nos quedamos dormidos en el Zazen, nos vamos a caer o caemos y despertamos sobresaltados. Cuando el samadhi es más profundo, el estímulo sensorial llega, es recibido y percibido con libertad pero es abandonado con tal rapidez que no se extiende al cuerpo muscular lo que constituye un tipo de control independiente de la voluntad o la intencionalidad de mantenerse en un presente desapegado. Este estado tiene importancia porque, entre otras cosas, el sujeto no se queda “colgado” de las experiencias sean agradables o desagradables ya que las abandona por igual.

El segundo ejemplo cuya sencillez establece el paso de la identificación con el Ego (yo soy el que pienso) a la desidentificación (no soy el que pienso) nos le proporciona el propio Buda cuando en su Despertar exclama algo parecido a

¡Constructor de la casa, has sido descubierto! Refiriéndose al Ego. Esta percepción liberadora convierte al Ego en un objeto, un disco, al ser observado por otra consciencia presente en el mismo sujeto. Esta distancia ya nunca será neutralizada.

14.- LA EXQUISITEZ.

Se trata de una dependencia egótica de las cosas que tienen valor personal que es lo que nos ata, sea un valor económico, artístico o sentimental.

En el mundo artificial “se es más”, distinguiéndose por pertenecer a cualquier élite, cualquier aristocracia (que significa, unos pocos).

El orgullo, la soberbia, la adicción a la autoimagen a diferenciarse y confundirse con los “mejores” es difícil de reconocer. El engreimiento, colocarse en un pedestal o en un subterráneo puede conducir hasta la pobreza estudiada de apariencia más cómoda que competir con los “elegidos de la fama y la fortuna” ya establecidos. La estética del abandono que se hace visible en los vestidos raídos, arrugados, apagados, en los pelos, las barbas, los calzados... la suciedad, el lenguaje y las costumbres... pueden seguir siendo **maneras del Ego**, de llamar la atención y escandalizar o chocar, equivalentes al otro extremo, al opuesto: tan exhibicionista es uno como el otro.

Todo apariencias. Aquí no hay cambio.

Después de la Revolución francesa, los aristócratas adoptaron los vestidos del pueblo como si ellos también “se hubieran hecho pueblo”. Convirtieron en exquisito lo que era común.

15.- LAS FORMAS EN ANIMALES Y PERSONAS.

Cuesta mucho fingir que se es una persona. Cuesta mucho, también, aceptar que se finge y desentenderse del “quedar bien” porque significa independencia del reconocimiento a través del Otro, del ambiente social, que son los espejos de los todavía infantiles personajes. Todo son apariencias en el Teatro del Mundo.

Pero los animales a veces también aparentan más de lo que son: inflándose para parecer más grandes o poniendo los pelos de punta o se disfrazan de hembras los machos de las jibias para burlar al dominante, o se ponen sobre la cáscara algas o anémonas.

La fortaleza de espíritu es autonomía. No se necesitan estas muletas.

16.- LA PRÁCTICA ZEN.

Consiste en tratar con todos nuestros sentidos y la atención concentrada, las situaciones y objetos del Aquí-Ahora cambiante, sean plantas, animales, personas, elementos naturales como el aire, el viento, el sol, la lluvia, las piedras, la arena, el agua...que siempre se presentan (presente) combinados, jamás solos, porque entonces sería un nombre o un concepto.

Practicar, pues, es poner toda la consciencia posible, toda la atención posible, toda la mente transparente posible en lo que toca cada vez, en el contacto, sin previsiones ni pretensiones, con toda la continuidad posible. La Sabiduría recuperadora de

nuestra propia Naturaleza hará el resto, creciendo en energía, unidad, armonía, consciencia y libertad de pensamiento. Se trata de una curación, una liberación de las exageraciones aprendidas y creídas que son irreales pero nos manejan sin permitirnos madurar, preparando una estructura real para los deseos puesto que no se trata de extinguirlos sino de distinguirlos, controlarlos.

Por tratarse de una cura, en algunas zonas de Asia se sigue al Buda médico, Yakushi Nyorai.

Liberarse del pasado y del futuro forma parte de la Práctica. Refugiarse en los recuerdos agradables del pasado activa la memoria de las maneras pasadas, repetir los hábitos mecánicamente... es el pasado. Hacer proyectos imaginativos, crear fantasías, creer en otras vidas posteriores a la muerte con esperanza...evoca el futuro. El pasado fue y el futuro no ha sido. Solo disponemos del presente. Es el presente el que se hace pasado y el futuro es un presente aún no llegado. Ambos no existen pero matan el presente de cada momento.

Para unos, el Zen es un método y no una religión. Para nosotros se trata de lo primero. Cuando se practica como religión, se hace dogmático, rígido, tradicional y conservador,...una especie de momia mística que se resiste a la ley Budista de la impermanencia o el cambio. La ortodoxia no es vital, la inercia no es superviviente.

Se trata de un sistema de desensibilización, de reprogramación bien organizado y que funciona por refuerzos constantes al descondicionamiento como las Prácticas a todas las horas, el Zazen, la Shanga, las Seshin...etc.

“Todo es consciencia”, dijo Buda.

17.- SERVIR.

Servir a otro “que va por delante”, puede ser una de las Prácticas más útiles para el aprendiz, a la vez que un motivo de continua desesperación. Cuanto más comprensivo sea el Maestro, antes se romperá el acostumbrado dominio del Ego porque el principiante cederá, bien a su Ego, bien a su Maestro. Al final, la autoafirmación neurótica nos muestra el necesario Camino del Abandono, así que podemos empezar por abandonar el egoísmo y darnos por vencidos sin luchar. Este es el motivo al fin y al cabo, desautorizar al Ego causa de sufrimiento, desautorizar la Personalidad abandonando la resistencia, la opinión, el apego...Hay que ser fuertes. Un Ego fuerte es energía en transformación hacia la natural Budeidad, hacia el Yo mismo, el Universo entero.

18.- REALIZAR LA PROPIA NATURALEZA.

Es otra expresión de la Vida. Liberarse del Robot y seguir los Ritmos Cósmicos sin interferencias o con las mínimas interferencias artificiales. El Cosmocentrismo o Biocentrismo en lugar del Egocentrismo, se dinamizan con su Práctica, es decir, por el desapego de ideas, creencias, opiniones, proyectos, valoraciones... ajustándose cotidianamente a la comunicación o contacto con los hechos reales que suceden con Plantas y Animales, con nuestro cuerpo en las comidas, ropas, casa, descanso, relaciones humanas (muy difíciles sin teatro). La acción y la contemplación observadora de lo actual que nos rodea, la meditación y los llamados “Camino del Zen” como la jardinería, la huerta, los árboles, los animales, la ceremonia del

Té, la pintura, la caligrafía, la cerámica, la escultura, la cocina...y cualquier quehacer de frecuente uso. En el Zen, todo puede convertirse en Práctica de lo Real. La frecuencia es condición de continuidad, la constancia en la frecuencia no es solo repetición. Esta desintegración en palabras, no es real sino pedagógica. La experimentación es un solo acontecimiento con el mismo espíritu, sin fronteras ni diferencias con el entorno cercano o lejano porque todo es Unidad e Interdependencia, nada queda sin consecuencias aunque no haya consciencia ni tampoco sea contabilizable.

No se trata de un proyecto sino de una sucesión de acciones cotidianas convertidas en Práctica (Zen) que en su conjunto constituyen una Forma de Vida, una Buena Forma de Vida, siempre en el Presente realizador de la Propia Naturaleza.

19.- LA ENERGÍA EMOCIONAL.

Cuando pensamos en un objetivo o una meta, se despiertan emociones asociadas a la imaginación de ese logro posible que a lo largo del desarrollo del proyecto y los medios a utilizar, se va reforzando o debilitando. En todo caso, la “promesa” de placer que la imaginación supone con el logro o sucesivas secciones de él, provoca la energía conveniente, el placer consciente o no.

Cada sujeto según su personalidad, utiliza los recursos culturales que tiene adquiridos para autoengañarse más eficazmente con respecto a su plan utilizando subterfugios, astucias, estrategias, significados de autoafirmación reforzadores del ánimo.

Ser conscientes del mecanismo de la adicción al placer nos permite caer en la cuenta del Egocentrismo en el sentido de poder constatar que el intelecto es utilizado como una herramienta de los deseos y estos, de la emoción correspondiente. Podemos comprender así contradicciones habituales, frustraciones y defensas tan simples como la que suele haber entre lo que se dice o se cree y lo que se hace. Con frecuencia, la cantidad de emoción lograda con un pensamiento o una creencia, es dosis suficiente para no pretender ya la acción y menos la meta. Con la metodología técnica actual, la Neurobiología demuestra cómo se estimulan las áreas cerebrales sin distinción.

Cuando Buda afirmaba que Todo es Consciencia, quizás se refería a la consciencia emocional, consciencia del placer. Todo un espacio artificial se abre así a la consideración de las autojustificaciones, la lentitud de la evolución de la mente, la eficacia indirecta de los significados, la exaltación de la racionalidad...el subjetivismo, el personalismo, el hedonismo... etc.

20.- CONOCIMIENTO.

Se refiere a la experiencia directa de los objetos, sus relaciones, funcionamiento y usos. Una persona joven opina sobre cualquier cosa con total impunidad pero cuando lo pone en práctica, se corta, se cae, se despeña, se congela, atropella...Las opiniones y puntos de vista son baratos, lo caro es saber lo que se dice y hace, su coherencia. Y es caro porque la vida se va en ello. Hace falta experiencia. Los argumentos subjetivos y personales son racionales en cuanto que son relacionales pero pueden estar muy

mal relacionados. Que le convenzan al sujeto que argumenta no significa otra cosa que está defendiendo sus deseos y emociones. Son objetivos personalistas, teóricos, subjetivos.

Una racionalidad más fiable pero no demasiado, es la que se fundamenta en una dilatada experiencia, la de los ancianos. Es por ello que las manadas de animales están dirigidas por ancianos, muchas veces hembras. Entre los hombres, ha sido así en las llamadas gerontocracias, ausentes en los últimos tiempos cuando la experiencia de uno solo es sustituida por la de muchos con el voto.

Pero la racionalidad más fiable es la científica que se basa en la experimentación, bajo condiciones controladas, repetida muchísimas veces y cuyos resultados deben coincidir con los de cualquier persona en cualquier otro lugar si es fiel a las condiciones.

Hablar es fácil. Acumular conocimientos también, la sabiduría es otra cosa.

Cada vez más, este tipo de conocimiento, dirige las gestiones mecánicas, organizativas y técnicas pero tarda mucho en ser utilizada por los humanos en su vida individual donde la subjetividad predomina. La experiencia Zen consiste en dejarla de lado y experimentar los contactos sin objetivos personales, así podemos ver las cosas Tal Cual Son, en su Talidad o Budeidad. Sencillo de entender pero no de realizar debido a las preferencias personales o egoístas y subjetivas que obstaculizan el proceso.



Tras el Zazen de la mañana. Verano 2.006.

21.- AMPLIAR LA PERCEPCIÓN.

Si la percepción subjetiva depende de la extensión-intensión de la experiencia y los conocimientos aprendidos, viajar es entrar en contacto con otras razas, costumbres y maneras de practicar los asuntos cotidianos, lo cual elimina fácilmente muchos temores y prejuicios porque se ensanchan los modelos hacia fuera y hacia dentro lo que significa deslimitación, un acercamiento incompleto a la globalización, a la unificación del Mundo y del Cosmos. Resulta que lo que nos es común entre los humanos es mucho más que lo que nos separa y por todas partes se demuestra la interdependencia de todos los seres. Sin embargo las separaciones vienen causadas por los intereses egocéntricos comunes a todos y los de cada sujeto. Aunque todos y en todas las latitudes estén apegados a su Ego, no lo están idénticamente y al mismo tiempo o estándolo, cada sujeto tiene diferencias de información y maduración así como ambiciones causantes de conflictos.

La Tarea del Budista es comprobar que tanto fuera como dentro (mi mente), todo es lo mismo, limitaciones y prejuicios que pueden ser fundidos, disueltos, eliminados muchos de ellos por el aprendizaje de las Enseñanzas de Buda y su Práctica de lo real que ensancha la mente. Toca a cada Hombre hacer lo necesario para atender a su Naturaleza poseedora de la sabiduría de millones de años de evolución como hoy demuestra la genética, encontrándose en nuestro genoma cualidades que recorren la escala animal desde los gusanos a los insectos, peces, aves y mamíferos, hasta llegar al chimpancé con un 98% de coincidencia.

22.- PELIGRO.

En el Budismo Zen, la mente, que son los Cinco Agregados, resumiendo, la colaboración de las emociones como estructura aprendida, o el pensamiento como forma, nombre, relación, significado, abstracción...etc, se describen como el sexto sentido junto a vista, oído, olfato, tacto y gusto de manera que cuando hay liberación del pensamiento, también lo hay de los sentidos y viceversa, es la experiencia directa, sin meta ni idea de provecho, de los sentidos la que libera la mente del predominio del Ego.

Los seis sentidos (aunque son incontables) experimentan las sensaciones conjuntamente y la memoria toma nota de ellas siendo los restos de Ego los que seleccionan las sensaciones placenteras de las no placenteras rechazándolas. La identificación con las placenteras pone en marcha la cadena del condicionamiento dependiente de la sensualidad (las placenteras) apegándose a ellas y buscando su repetición porque la emoción del placer se desea. Este es el resultado de habernos identificado con algo y volver al dualismo Ego-Objeto de deseo sensual con la consiguiente fijación.

Conservar la frescura y libertad de la experiencia directa solo se logra olvidando cada experiencia, dejándola caer con un Zazen continuado, sin detenerse ni guardar nada. Lo llamamos Mente transparente y vacía donde “el polvo no puede detenerse”.

23.- LA AFIRMACIÓN DE LO NO CONOCIDO.

Parece una contradicción. ¿Cómo afirmar lo que no conoces? Intuitivamente. Esta es una palabra solo, que quiere señalar su procedencia del Origen, de la Propia Naturaleza.

¿Quién eres? -No sé.

Cuando este no sé es sincero, se abre la puerta de la ilimitación. Sabes por qué o para qué Prácticas? –No sé. Para seguir “abriendo un hueco en el Vacío”, decía Dogen.

Es una afirmación sin forma, no racionalizable. Después de otras Prácticas, pasando el tiempo, nuevas iluminaciones o/y destellos de “comprensión” pasan, como estrellas en un cielo de verano. Esta es una Comprensión inexplicable e íntima que satisface.

24.- DUDAS.

Las personas de Ego inseguro, infantil, neurótico, inestable...se apegan a sus dudas tanto o más que a sus afirmaciones y negaciones quizás porque la causa de las tres actitudes es la misma, una emoción de indeterminación; no tienen confianza en su Naturaleza y a la vez creen en su Ego sin energía.

El practicante del Zen, tiene la instrucción de que cuando esto sucede, ha de continuar su Práctica. Esta es la manera de solucionar la rigidez de las tres actitudes y sus mezclas. Abandonar y volver la mente al Camino, dejar atrás todo, dejarlo caer, desprenderse de ello con la concentración atenta y

alerta en el objeto, en la acción. No detenerse en matices intelectuales o psicológicos tratando de distinguir una actitud de otra. “Abandonar las diferencias”, fue una de las grandes lecciones que me dio el Maestro Narita y “deja que el agua del Manantial del Zen, del Origen, fluya y fluya”.

25.- SERMONES INÚTILES.

Las largas explicaciones verbales intentando dar a entender lo desconocido, son inútiles. Solo son útiles como “dedos que señalan la luna”, a los aparentemente interesados y estos son los necesitados de cambio, no los “coleccionistas de culturas”, los curiosos superficiales, los que quieren saber lo que se pierden...

El conocimiento no modifica la conducta si no es por la Práctica, como ocurre con cualquier actividad. El intelectualismo es simple pedantería. Dilucidar este punto solo con palabras es imposible. Lo imposible se hace sencillo si te sientas en Zazen y no por tu cuenta. Desde antiguo se dice “el agua moja”, el agua quita la sed; la palabra agua, no quita la sed.

El sabor del azúcar o la sal, son inexplicables. Si las pruebas, todo queda explicado sin palabras pero también sin magia afortunadamente.

El momento más interesante para las explicaciones viene cuando has recorrido un trecho. Entonces, algunas, cobran sentido. Mientras, hacemos un ejercicio de desbrozamiento.

26.- EL SENTIDO DE LA VIDA. LAS PASIONES I.

Los Budas surgen porque los Hombres sufren debido a sus pasiones. “Las pasiones”, es una expresión en desuso posiblemente porque mucha gente no ve mal alguno en dar “sentido a su vida” disfrutándola apasionadamente. Sin embargo quizás no nos damos cuenta cabal de que cuando nos quejamos y padecemos o sufrimos, hay detrás una pasión atendida, alimentada o desatendida. Obedecer a las pasiones intelectuales, emocionales, instintivas, neuróticas, adictivas... es estar esclavizados por el Ego. Los recursos de cada sujeto adquiridos en su ambiente cultural, darán forma a dichas pasiones y dada la enorme oferta de consumo de situaciones de la actualidad, podría parecer normal lo que es una enajenación en el Ego, una neurosis de autosatisfacción de emociones especializadas que el sujeto llama correspondientes “a su manera de ser”, cuando en realidad no son suyas sino condicionadas por el medio educativo, parásitos del ambiente para gente sugestionable y sin criterio.

Está claro que cuanto más escasa sea la consciencia de depender del Ego, más manipulables son las personas. Una escasa consciencia del propio estado, una falta de reconocimiento, es una falta de respeto y compasión por el propio cuerpo-mente-cosmos y también sobre los ajenos ya que el precio le pagamos todos. Todos somos Cosmos.

El Buda ya insistió sobre este asunto y en el Abhidarma sus discípulos directos ordenaron sus Enseñanzas un año después de su muerte, en el Primer Congreso en el que Mahakasyapa debatió en la enorme cueva de Rajagrha con quinientos eruditos durante siete meses. Un Segundo Congreso cien años después y

a los ciento sesenta un Tercero donde se multiplicaron las escuelas hasta dieciocho.

No hemos cambiado gran cosa. Hace dos mil quinientos años se distinguían las Pasiones básicas en los Tres Venenos: la estupidez, el deseo y la cólera. Después, los Cinco Venenos: la ignorancia o creencias en opiniones e ideas falsas, el deseo-apego, la cólera-aversión, el orgullo-arrogancia y la envidia que condicionan las palabras, los pensamientos, los sentimientos, los actos y las consecuencias que son los Sufrimientos de la Vida Cotidiana.

Las pasiones son cadenas como las cadenas de la televisión, que atan. Tiene “gracia” que los que viven de ella y la defienden (¿Por qué será?) dicen no obligar a nadie a verla, que el que no quiera verla la apague. ¿Creas una necesidad aunque sea falsa, así somos los humanos, y luego se la quitas sin que pase nada? ¿Das caramelos a la puerta del colegio durante un mes y luego dices a los niños que cambien de gusto?

¿Saben o no saben que es una ingenuidad, saben y no saben, ni saben ni no saben?

27.- LA LLAMADA MUERTE.

No hay tal muerte sin transformación. Un exagerado apego a la mente pensante, emocional y subjetiva hace que generalicemos. Se trata de una transformación, un peregrinaje por las formas; como el agua en la nube, la lluvia, el granizo, la nieve, el hielo...la lluvia, la nube, la nieve...Todo llega y todo pasa, MUJO, todo es impermanente y cambia de continuo, MUSHO.

Es una ley cósmica para los seres microscópicos y para las galaxias. Al final, todo es carbono y mientras tanto cenizas, alimento para hongos, minerales reciclables, el anillo sin principio ni fin. Las hojas vuelven a la raíz. En la Unidad del Todo se ve la interdependencia. La materia se convierte en energía y esta en materia, así sucesivamente. Cuando hablamos de la muerte, estamos hablando de la vida. Las ciencias y la observación ordinaria, lo demuestran. Solo la memoria individual desaparece, se extingue.

28.- LAS PASIONES II.

Las emociones conflictivas que se padecen, se desencadenan por diferencias, oposiciones, enfrentamientos, deseos de poder sobre otros, exclusiones, violencia, mala intención, autoafirmación, intolerancia, avaricia, rencor, perversidad, hipocresía, falta de criterio y vergüenza hacia el mal que se hace, excitación y necesidad de las emociones fuertes que la producen, pereza, negligencia, resistencia al esfuerzo, distracción y dispersión, ausencia o escasez de introspección reflexiva...etc.

Repasar estas inclinaciones con **sinceridad** y tratar de ver cuales nos dirigen, es un ejercicio saludable que puede conducir a tomar medidas de control, progreso y madurez.

29.- BÚSQUEDA Y PEREGRINACIÓN.

Para algunas personas, muy pocas, el peregrinaje obligado por la Existencia buscando la Vida sin saberlo, les agota, les quema, les desilusiona porque las cosas no son como se desean y sus



Samu. La Práctica trabajo.

resultados, mucho menos. Esta frustración nos convierte en inadaptados al Mundo que sigue su incontenible inercia sostenido por la ambición, la codicia, la ilusión, el altruismo..., nada más que ignorancia infantil de las sociedades y culturas herederas de las tradiciones y costumbres. Esta peregrinación por las partes del programa aprendido que se intenta realizar arquetípicamente en su paso por las instituciones familiares, laborales, culturales..., procede del programa aprendido condicionadamente que se intenta realizar hacia fuera, hacia el exterior en la etapa de adultos. Como animales de circo a los que se aplaude y da de comer, así aprendemos, con el pan y el palo.

Cuando el sujeto protagonista reconoce su ineficacia, se resiente, desilusiona y deja de luchar; comenzando a quejarse, criticar o llorar de que la existencia sea un fracaso. Aun teniendo éxito, vuelve su mirada hacia el interior: **si no puedo cambiar el exterior, quizás pueda cambiar mi interior, mi mente, mi proyecto.** Este dualismo que por exclusión deja un solo término, es la siguiente peregrinación, una búsqueda tan difícil como la primera porque desde la ignorancia la oferta de programas de falso cambio, cada día es mayor y por lo tanto la elección más confusa.

Cuando nos preguntamos ¿Quién soy yo en realidad? La primera contestación que surge de la experiencia puede ser: un personaje construido por las circunstancias. Si esto conduce al rechazo del Ego-mundo, habría que empezar de nuevo aprendiendo de la mano de otro a descondicionarse prescindiendo del Ego, egocentrismo, egoísmo, centrándose en el cuerpo propio, la propia naturaleza cosmocéntrica o biocéntrica: la vida que está viva, no el concepto.

30.- DISTINGUIRSE.

En el Zen, el error consiste en esforzarse por establecer diferencias positivas, hacia mejor. Es exagerar en las Prácticas de manera que quede patente para uno mismo y el Maestro o Instructor que se es mejor, diferente. Este afán de protagonismo es igualmente egocéntrico. Crear diferencias es crear dualismos, entrar en la Cadena del Condicionamiento Dependiente de mejor-peor. Para salirse de las categorías del Ego, uno debe aprender a borrarse, a encontrar un punto de equilibrio no destacando ni por arriba ni por abajo.

Es igualmente egótico destacar por el defecto, la otra manera de llamar la atención del Maestro obligándole a que se preocupe de nosotros. Ambas conductas egoístas retratan el propio Ego y se curan con el verdadero Zazen.

31.- APRENDIENDO A VIVIR.

Todos esperamos una frase mágica, una explicación secreta que nos dé la llave del saber vivir pero hay tantas...que no sabemos aplicarlas. Por eso hemos de seguir a un Maestro paso a paso. Él es el guía y no importa lo que nuestro Ego nos formule. Seguir las Instrucciones del Templo, del Dojo, de las Seshin o retiros o concentraciones. **En el auténtico Zazen, están todas las lecciones** y con el mismo espíritu se practica en el trabajo, la familia, la cocina, los demás quehaceres de la casa, la agricultura, la caligrafía, la jardinería...y otros Caminos del Zen. Así es fácil: Práctica continua y **prescindir de las preferencias** en la vida cotidiana.

32.- EL SENTIDO DE LA VIDA.

Cuál es el sentido de la vida, es una de esas preguntas trascendentales que las mentes pensantes, la mayoría, suelen hacerse.

¿Quién soy, cuál es mi origen, hacia dónde voy, cuál es el significado o el sentido de mi vida, para qué he nacido?

Es una pregunta filosófica, intelectual, que reconoce su ignorancia. Toda pregunta es ignorante porque todo lo que hay realmente está ante nuestros ojos y bajo nuestros pies, es decir, tenemos sentidos para percibirlo. ¡Sentido! Tenemos sentidos pero no el sentido intelectual de la vida. El enajenado en su Ego no siente la vida pero sí el Despierto. No cabe pregunta para el que vive. Sí cabe para el que no vive. Vivir la vida es sentirla. El sentido, es vivir, pero tiene un carácter tan global y unitario que no tiene una respuesta limitada, por eso queremos reducirlo a una palabra, una frase, intelectualizarlo.

El Buda dijo, **abandona tu Existencia y Vive**. La Existencia está gobernada por el Ego, la Vida no. Buda se preguntó por el sentido del sufrimiento, eso sí. Y verificó en su Primera Verdad que el Hombre sufría por todo desde el nacimiento hasta la muerte. **Cuando Buda descubrió en la meditación al Constructor** de sueños e ilusiones causa del sufrimiento innecesario **dijo: no construirás más**. Y tras algún tiempo, sabiendo lo revolucionario del descubrimiento, resolvió ofrecérselo a los humanos. El que sufre, quiere salir del sufrimiento. Estas son las **semillas** que darán el fruto de una búsqueda de un Camino para el Despertar de la mente, desde el

sueño angustioso personal a la lucidez global, la sabiduría de la Propia Naturaleza.

El Bodhisattva, el monje, encuentra “su sentido” también en la acción de la Ayuda al que se la pide prescindiendo de la aspiración a la liberación total. Y no es caridad sentimental sino energía que se expande y comparte.

33.- ORGULLO PERSONAL.

Cuando observamos las películas sobre animales o humanos vemos claramente que sobresale, repitiéndose, lo que más valor tiene para los humanos que producen películas y las consumen en un círculo vicioso de condicionamiento, aprendizaje, repetición, éxito, consumo...etc.

El arquetipo está construido con escenas sobre sexo, lucha, caza, sangre, muerte..., la violencia de una u otra clase preside la ceremonia. Es el humano contra todos, incluidos los humanos.

En la existencia personal, son estas las pasiones más valoradas en la sociedad y al mismo tiempo por el individuo: belleza, atracción, competencia, poder, logro, violencia, muerte: un mercado, un teatro sangriento y egoísta. Estas son las claves del orgullo personal y la autoimagen: el egoísmo destructor se sorprende mirando por debajo de las apariencias; una especie emocional y salvaje cuya civilización no ha pasado de la piel, en general. Época actual, Época de la Barbarie tecnocientífica.

34.- LA ADICCIÓN AL PROPIO EGO.

El apego a “Yo y lo mío” resume muy bien de qué se trata. Es una característica tópica la adicción a sus cosas, sus maneras, en los que se reconoce por ejercitarlos obsesiva, repetitiva, compulsivamente, automáticamente y sin sistema alguno de valoración, selección, sustitución o mejora real. Nos creemos especiales y hasta originales aunque nuestro Ego (no nuestro “ser”) sea una sociedad de características tomadas de aquí y allá, de muchos Egos. No hablemos del cuerpo que está poblado de ácaros y bacterias. Solo en la boca tenemos quinientas clases. No debiéramos hablar de un “Yo” sino de un “nosotros”.

Estos caracteres nos cercan, perfilan, limitan, en lo que llamamos personalidad en la que nos “reconocemos” sintiéndonos bien por “ser así” por ser nuestra cuando en realidad somos de ella. Se trata de gustos, inclinaciones, maneras, tópicos y lugares comunes presentes en la mayoría, diferenciándose en matices superficiales. Lo mismo que las repetimos (o ellas nos repiten más bien) para conseguir lo que queremos (o quieren) y funcionan para evitar lo que no queremos, (o no quieren). Es el robot.

¡Así soy yo! ¡Vaya mérito!

(¿Y esto es valioso? ¿Quién lo dice?)

35.- REPRIENDIENDO.

El aprendiz debe tomar las riñas o “castigos” como llamadas de atención o señalizaciones de reconocimiento de que su Ego lleva las riendas. En el Zen, lo más importante es **cómo** se hacen las cosas, no el por qué ni el para qué, que pertenecen al pasado y al futuro. El “cómo” se hacen, nos sitúa en el presente, en la realidad del Aquí-Ahora sensorial.

El “Cómo”, pone en marcha la auténtica acción impersonal o Cósmica en la que realizamos nuestra Naturaleza, **la energía situada en la atención y estado abierto de alerta sin esfuerzo y en los sentidos**. Además de los tradicionales, vista, oído, olfato, tacto, gusto hemos de añadir el pensamiento como el sexto sentido a liberar del Ego...y otros cientos de sentidos o sensores más, muchos desconocidos aún, que recogen la información Tal Cual Es de nuestro lugar en el Cosmos, creando, una vez liberados de Ego, una estructura veraz, real, más armónica con los deseos y necesidades propias, ajenas, naturales, Cósmicas, de Todos los Seres y Cosas.

36.- ESTUDIAR EL BUDISMO.

Estudiar el Budismo, es estudiarse a Sí Mismo.

Estudiarse a Sí Mismo, es olvidarse de Sí Mismo.

Olvidarse de Sí Mismo, es ser iluminado por todas las cosas.

Ser iluminado por todas las cosas, es desprenderse del propio cuerpo-mente y del cuerpo-mente de los demás.

Del GENJO KOAN. Dogen Zenji.

37.- RENUNCIACIÓN.

Hay que recordar que Buda probó durante años el Camino de la ascética, la privación, el hambre y vio que también era egoísta por lo que propuso el **Camino Medio**, equilibrado y armónico, porque comprobó que hay que estar fuertes para atravesar la corriente. **Dar todo al Ego es tan extremado como quitar todo al Ego.**

Se le atribuye gran mérito a la Renunciación.

¿A qué se renuncia?

La mayor parte de las situaciones y personas en nuestra existencia ilusoria, han sido ocasión de sufrimiento y frustración, desilusión y dolor. Cuando nuestro Ego es una estructura ignorante, infantil, egoísta, neurótica y destructiva, ¿qué otra cosa podría suceder?

¿Renunciar al Ego-Mundo **que un día rechazamos**, es Renunciación?

Hay que aclarar esto.

38.- LO QUE NOS SOBRA.

Una vez, un escultor encontró una piedra especial a la que trabajó con esfuerzo. Sus amigos le felicitaron. Contestó

diciendo que no tenía mérito alguno pues solo había ido quitando lo que sobraba porque la escultura estaba dentro y siempre estuvo allí.

Podemos intuir que no tiene mérito especial tratar de ser Uno mismo desapegándose, dejando caer lo que sobra.

La Naturaleza ayuda en todo momento. Así lo vio el padre del Taoísmo, Lao-Tsé, quien aseguraba que “la Naturaleza nos quita lo que nos sobra y nos da lo que nos falta”.

Lo que sobra, lo superfluo, oscurece la visión de lo que es obvio, lo real.

39.- ILUMINACIÓN Y MADUREZ.

Cuando el desapego va extendiéndose por las inclinaciones del Ego, al mismo tiempo, simultáneamente, van desapareciendo los objetivos personales.

Este desprendimiento del pasado y del futuro, esta presentización de lo cotidiano en la mente-cuerpo, puede ser reconocida como la madurez lúcida, la autonomía y la libertad de la Práctica.

Cada día hay menos que escoger, a lo que aspirar, depender o frustrarse. Tiempo y energía disponibles para el Ahora-Aquí. La sensación de vivir es fuerte, nítida, fiable e inexplicable.



Cantando los Sutas.

40.- FASES EN EL CAMINO DE LA VIDA.

Todo el mundo tiene experiencia de su Ego.

Pocos, tienen experiencia consciente de su Ego.

Menos aún tienen experiencia de la negación y el control de su Ego.

Solo los iniciados saben de qué trata ir más allá de su Ego.

Quienes van por el Camino, conocen el verdadero fracaso y no hacen ostentación de él con el llanto y la queja.

La culebra crece y abandona la piel.

41.- LEY DE LA CAUSALIDAD.

Los que cometen errores, están en su “infierno”.

(Los que aciertan en su “cielo”).

Los que hacen el Bien que es seguir la Vía de Buda, (evitando el dualismo artificial) logran la iluminación.

Esta es la verdadera comprensión de la Causalidad.

DOGEN en el Shobogenzo.

El que Practica la Vía de Buda, despierta.

El Ego, enajena y oscurece; la Vía, ilumina.

La causa y el efecto auténticos de la vida. Otras causalidades mecánicas o químicas, se explican por sí mismas.

La que todo hombre ha de solucionar es ésta causalidad.

La primera página del Apéndice explica la Causalidad como el Karma (error), en la Dodécuple Cadena del Condicionamiento Dependiente. Buda fue un gran psicólogo. Compruébalo. Si lo reconoces en ti mismo, has comenzado el Camino.

42.- CONTAMINACIÓN.

Todos los seres tenemos el mismo origen y la naturaleza de Buda. A todos los seres nos llega la contaminación del cuerpo-mente sin lugar donde refugiarnos. Los condicionamientos adquiridos por el aprendizaje artificial, nos enajenan porque son conocimientos artificiales.

La especie humana ha logrado la peor de las globalizaciones la de la ignorancia destructiva. Se habla de esta época como la de “La Barbarie tecnocientífica”. Técnicas modernas con mentes anticuadas producen destrucción. Actualizar la Vía del Buda es la actualización de la mente para el HOY.

43.- DUALISMO. LOS FALSOS OPUESTOS.

Uno se pregunta donde está el bien y donde está el mal. No están lejos el uno del otro porque pertenecen a la condición humana, al mismo sistema aprendido, las dos caras de una misma moneda.

La felicidad, contiene la desgracia y la riqueza es pobreza.

Cuando se ve que los opuestos no son tales, se comprende la esencia de Buda, la realidad del Buda; de aquí que el bien en el

Zen consista en ir más allá de las limitaciones del dualismo, trascenderlo abandonándolo y poder disfrutar de él. El satori son las ilusiones y las desilusiones. De nada hay dos, Todo es Uno, no-dos. **Saborearlo Todo Tal Cual es**, no es una variación, es un cambio que se puede aprender.

¡Qué maravilla!

44.- LAS ILUSIONES INFANTILES.

La ilusión de creer que las cosas son como se desean o que personas y situaciones deben adaptarse a nuestros sueños, la arrastramos toda la vida, o mejor, nos arrastran, de manera que cuando llegan las pérdidas, no estamos preparados; nos destrozan física y psicológicamente. Tarde o temprano los deseos e ilusiones se agotan y la “vida” deja de tener “sentido” apareciendo las depresiones y las enfermedades de las bajas defensas.

En el Budismo Zen nos adiestramos para profundizar en lo que perciben nuestros sentidos hasta que la mente se regenera desde esa realidad. La armonía con la naturaleza desde la propia naturaleza, no engaña. Ni ilusión, ni desilusión.

45.- LAS COSAS SON COMO SON.

La Talidad o las cosas Tal Cual Son, equivale al título. ¿Por qué siendo tan sencillo, resulta tan difícil de comprender, aceptar y utilizar? Porque conservamos una característica infantil y mágica que es la de desoír lo que no nos gusta, no sabemos

enfrentarlo ya que provoca inseguridad, ansiedad, malestar y tememos, en ese momento, no poder salir adelante. Inundados por la frustración y la reacción negativa a aceptarlo, provocamos el círculo del malestar.

Es admirable que Buda hiciera del sufrimiento debido al apego, la clave de los errores del Ego. Apegados a nuestros deseos, esperamos que el Universo se adapte a nosotros. Suponemos que la magia nos permitiría cambiar las cosas a placer, por eso nos gustan los milagros, porque sin esfuerzo, se logran los deseos, las hadas, las varitas mágicas, los dioses y los santos... porque ellos lo pueden todo. Imaginar el cumplimiento de los deseos es fácil. Lo hacemos desde niños.

Cuando por la Práctica del Zen, día tras día, vivimos **el presente Tal Cual se presenta**, independientemente de nuestros gustos y llamamos a esto realidad y a la acción, realización, nuestro Ego se ajusta como lo explica el Octuple Sendero (Apéndice), y el sujeto, madura como **Él Mismo**.

46.- LA MADUREZ DEL EGO.

Cuando la estructura Egótica, egoísta, está más fuerte, es en la época juvenil porque la energía es grande y se coloca en unos pocos deseos, emociones previsibles, proyectables, las creencias, lo positivo, lo placentero, lo valioso desde el punto de vista personal, ignorante y apasionado. Es la falsa identidad del comienzo.

A medida que pasan los años, se van experimentando las pérdidas, los hundimientos, la caída de las ilusiones, los deseos,

seguridades, creencias, esperanzas, promesas,... y van siendo sustituidas por la desconfianza, la desilusión, los sufrimientos correspondientes, el Ego se va debilitando como en el otoño se caen las hojas y se recogen los frutos. El sujeto se queda sin lágrimas, sin quejas, sin apoyos... Entonces es cuando son posibles los pasos del Cambio. Cuando el Ego está débil, está maduro para aprender, para no luchar, para darse por vencido y comenzar la siguiente etapa. Este es el fruto precoz y luego vendrá el momento en que “la Cámara del Tesoro se abrirá para ti”.

47.- ZAZEN: LA MEDITACIÓN ZEN.

Se dice que no es semejante a ninguna otra de las muchas fórmulas meditativas que existen aunque su apariencia en la modalidad sentada sea semejante a otras. El Zazen se puede hacer andando, comiendo, conduciendo, cocinando,... y en cualquier actividad. **Esto es lo original.** Es la base de la Práctica del Budismo Zen. Al final del libro, en el Apéndice, el FUKANZAZENJI, escrito por Dogen, se explican las Instrucciones que se matizarán en el Dojo. El hecho es que el cambio no consiste en sustituir una ideología por otra.

Técnicamente, se trata de un método de adiestramiento de la atención concentrada en la mente-cuerpo-cosmos por el que aprendemos a “dejar caer la mente y el cuerpo propios y ajenos”, fundiéndose la consciencia en lo que ocurre en cada momento presente, utilizando los sentidos y sensores en un estado de alerta semejante al de los animales, sin pensar ni esfuerzo o tensión de búsqueda, logro, beneficio o meta, que

deben quedar atrás. La duración del Zazen oscila entre treinta minutos y cuarenta y cinco. Puesto que el dolor excesivo es perturbador, pudiéndose interrumpir la postura y repetir sucesivamente.

Los diversos estados de la consciencia durante Zazen (Dyana) desde la superficie a la profundidad se experimentan en el Zendo o Dojo y el maestro enseña a recorrer o mejor dicho a certificar porque **es la propia consciencia quien enseña** ya que tratamos de la Realización de la Propia Naturaleza y su sabiduría o lucidez (de luz), o Prajna (Hannya). Teoría, Práctica y Realización, no son tres sino la misma cosa. No se practica **para** la lucidez. Es común a las posturas de quietud de otras Enseñanzas, la tranquilización, la relajación, mayor control emocional y vegetativo (disminución del ritmo cardiopulmonar), cierta apertura mental o de la atención al propio cuerpo y al exterior, útiles para los padecimientos del estrés.

En la meditación Zazen se describen Ocho Samadhis de la experimentación: Cuatro con Forma y Cuatro sin Forma...

En los cuatro Samadhis de la Forma, el Primer Samadhi es del razonamiento, de la investigación del Ego, la calma, el bienestar, la concentración en un solo punto. El Segundo Samadhi o de la quietud de la mente y la ecuanimidad. El Tercer Samadhi o del desapego de los anteriores, la beatitud, la clara consciencia. En el Cuarto Samadhi, desaparecida la beatitud y el sufrimiento aparece la fuerza de la atención exenta de conceptos, análisis, insatisfacción o placer. Es la ecuanimidad de las sensaciones. (Dogen hace referencia a un monje en este nivel de Samadhi. Cap. 85 del Shobogenzo).

Los Cuatro Samadhis de lo sin Forma, se refieren a la cesación de lo identificable. Surgiendo que “Todos los pensamientos son ilimitados como el espacio”.

“La consciencia es igualmente ilimitada”.

“El sujeto y el objeto desaparecen en la Nada”.

“Ni percepción, ni no percepción”.

Los Samadhis se interpenetran, no son fijos ni siguen un orden diario.

Se lee de algunos que alternaban la meditación con los quehaceres cotidianos. Esta diferencia distingue la meditación Zen de todas las demás puesto que la meditación continúa en cada acción cotidiana. Algo que también está fuera de nuestra visión es darle un significado sagrado o divino.

48.- PRUEBAS Y TRAMPAS.

Algunos principiantes (a veces de años de asistencia), se autoconvencen de que su orgullo e importancia personal, ya han desaparecido. Aunque lo tienen “medido” en su cabeza, pican inocentemente cuando el maestro conoce su evolución.

En una ocasión, estábamos haciendo la carretera de subida al Templo con hormigón armado. Tres o cuatro de nosotros le extendíamos a medida que otros lo cogían de la cisterna y nos lo colocaban delante. Un albañil de la Shanga que estaba a mi lado recibía de vez en cuando un pinchazo cuando le decía que lo estaba haciendo mal. Reventó y dijo enfadado ¡me vas a enseñar tú!



El Prof. Gómez Bosque nos visitó.
Catedrático de Anatomía en Valladolid además
nos enseñaba filosofía a los estudiantes.
Le apasiona el Budismo.
Escribió un libro sobre el tema.

Solo le enseñé su enorme Ego. Poco después se marchó a “enseñar” a otros.

Cuando a un practicante de la Shanga se le carga-de-cargos, si su disponibilidad es grande, lo aprovecha, aprende, práctica. Pero si tiene entre manos demasiados asuntos personales empieza por olvidar los encargos, después niega que sea así con disculpas, después se queja a otros y finalmente abandona el Camino haciendo juicios negativos. No hay mayor resentimiento que el de un falso practicante.

49.- ASTUCIA.

Cuando se observa a los Practicantes desde ángulos estratégicos, es fácil comprobar que hay de los que cuando creen que están solos, hacen las cosas de cualquier manera, o bien al contrario, se esmeran en exceso cuando hay otros presentes. Unos y otros no progresan. Se estancan. ¡A quién creen que engañan! Cada acción, cada gesto, ha de ser hecho como dice el Óctuple Sendero con la mente ajustada al Camino. No se hace para contentar al maestro o que el Instructor “ponga mejor nota”. La mente justa es una mente atenta, concentrada, precisa, silenciosa, recogida...(Ver Óctuple Sendero en el Apéndice) y **sincera.**

Identificarnos con algo es un error porque aunque sea el mismo Zen o la Iluminación, pasa a formar parte del Ego. Así, se ve en fotografías de grupos tras una sesshin, a principiantes sonrientes encantados de sí mismos, atribuyéndose la experiencia, el aguante, la valentía. Con ello hacen dualismo porque apegándose a este aspecto, rechazan el opuesto. Este no es el

Camino Medio del Buda, con indiferencia hacia los extremos (no diferencia).

Rara vez se ve a uno que mira hacia dentro.

50.- VISIÓN GLOBAL O UNIFICADA.

La visión global, no es una idea, una elaboración intelectual explicable o racionalizable sino que es una experiencia global o vital de lo Uno, la Unidad de Todos los Seres y Cosas, de cosmos-cuerpo-mente como vivencia.

Los maestros nos sugieren no buscar verdad alguna, no tratar de comprender, ni tampoco esforzarse desmedidamente porque estaremos alejándonos. Todo Ello tiene que andar al unísono, las Instrucciones, la Práctica, el contacto con los que van delante, la cotidianidad...la vida cósmica que son realización-iluminación. Apartado el velo del Ego extremado, la naturaleza que ya somos, emerge en bienestar sin motivo ni causa. Esa es “la alegría que no cesa” que expresa el Buda sonriente de la portada del nº 7 de esta colección y en general las esculturas del Buda que tanto llaman la atención. Después está el Buda sentado en meditación con los ojos bajos, “la mirada interna” o tocando la Tierra y “enseñando” la palma limpia de la mano o algunas otras simbólicas de orejas grandes (escuchar mejor), manos pequeñas (coger poco), vientre abultado como señal de que el centro de la energía y la estabilidad está en medio del cuerpo (plexo solar, kiky tanden). En todas hay una sonrisa excepto en la del Buda sufriente, esquelético de sus primeros años de ascetismo y privación reconocidos por él mismo como un extremo, un error del que hay que huir de igual manera que del extremo opuesto,

que es obedecer al Ego. Ambos extremos le enseñaron el Camino Medio, el de la moderación.

51.- EL EGO NO ES FIABLE.

El Ego, estructura adquirida, personaje de escafandra y armadura sobrepuesto a nuestra naturaleza, depende aprichosamente de emociones y de deseos que no atienden a razones. Quiere o deja de querer inexplicablemente. Tiene la “cualidad” de actualizar instantáneamente las relaciones con temas, seres, personas... Es un buen ejemplo de la Impermanencia, del Cambio continuo, o mejor del capricho y superficialidad (superficie).

Si nos sentimos ofendidos por algo que nos hacen, todo se ha acabado, no cuentan los méritos anteriores, los buenos recuerdos o los agradecimientos, el parentesco, los intereses. Las emociones se invierten fatalmente. El Ego es variable como el viento y la veleta. Nadie puede fiarse de su Ego o del de los demás. Por eso intentamos no depender de los deseos y controlarles si nos invaden “entrando en la corriente” de la Impermanencia. Si todo cambia, apegarse a algo es una ilusión, no es realidad. Solo lo presente es real.

Es útil reconocer la superficialidad del Ego porque ayuda a desapegarse de él. Lo que produce desconfianza se abandona fácilmente.

52.- ¡QUE ME QUIERAN COMO SOY!

Esta autoafirmación tan infantil “con mis virtudes y mis defectos”, demuestra de forma general la ausencia en los medios culturales de métodos de progreso y perfeccionamiento del carácter como un valor social necesario. Un Ego ignorante y primitivo, inflamado de amor por sí mismo, apegado a un algo que se cree un alguien, solo puede ofrecer conflicto, capricho, pataleta, simplicidad,... sufrimiento; como aquel gatito sin madre que tenía hambre pero solo podía fiarse del que se dejase morder y arañar.

En el Zen aceptar a otro Tal y como Es quiere decir sin hacer juicios sobre su Ego, como aprendiz que pide ayuda. ¿Cómo servir a alguien si uno no es capaz de servirse a sí mismo? ¡Cada uno a su manera! ¡Qué tontería! Este no pide ayuda, se cree terminado.

Por eso los contactos han de ser cortos y sin ilusiones que conduzcan al Apego. La Impermanencia de Todas las Cosas, los reduce a sufrimiento desilusionado. Bien es cierto que a sufrir se aprende sufriendo. Hay una etapa para el sufrimiento y otra posterior para la liberación del sufrimiento.

¡Yo soy así!

¡Es lo que siento!

¡Es lo que me sale!

El sujeto vulgar cree que son expresiones de autenticidad cuando lo son de infantilismo autoafirmativo.

53.- PRECISIÓN Y RETÓRICA.

Se entiende por retórica un embellecimiento convencional innecesario de las frases, artificio, rebuscamiento, exceso de palabras y razones que no vienen al caso, irse por las ramas ...

Por ejemplo “el amor no pasa nunca”, es una afirmación gratuita. Retórica es hablar sin saber, sin la experiencia de lo que señalan las palabras que entonces son palabras muertas y engañosas, que suenan bien a los idealistas de una poesía inservible relativa a deseos y no a realidades, invento y adorno que dignifica teórica o aparentemente lo defendido, estética superficial, afectación y disfraz que engaña.

Por otro lado, la precisión del entrenamiento propia del Practicante del Zen, ha de ser la Palabra Justa o ajustada al Camino (Óctuple Sendero. Apéndice). Economía verbal, gasto mínimo de energía, ir al grano, hablar cuando se tiene algo que decir, callar y observar. “Hablar no es mover la lengua”.

54.- LA MENTE QUE SIENTE Y PIENSA.

Puesto que hacemos más lo que sentimos o deseamos que lo que pensamos, afirmar el Ego o negarle es equivalente. Cualquier elección hecha por esa estructura, la beneficia y refuerza a pesar de que el Ego no puede escoger con libertad porque está comprometido con los intereses personales: **Es los intereses**. El pensamiento más auténtico es el instrumental, el técnico. Oponer pensamiento a sentimiento, es conflicto y contradicción.

Por positivos y altruistas que sean los intereses de un Sujeto, son los suyos, los de su Ego, ni siquiera los suyos, así que no hay altruismo alguno, solo intereses.

“Si miramos el mundo con ojos ignorantes, veremos egoísmo y destrucción. Si miramos con los ojos de la sabiduría veremos las cosas Tal Cual Son, iluminadamente”.

Es la propia naturaleza lo que hay que potenciar y realizar para que emerja la sabiduría, no basta con negar el Ego. (Ver Apéndice).

55.- DESAPEGARSE DE LA VIDA.

No es despreciar la vida y buscar la muerte sino al contrario, liberar la mente de las maniáticas aspiraciones que propone la cultura vigente, del deseo y la frustración consiguiente. Desapegarse de lo falso (positivo o negativo) es abrirse a lo auténtico y original.

Las manías ambiciosas del “llegar a ser”, “ser más”, “conseguir todo lo imaginable para ser felices”, “ tenerlo todo para conseguirlo todo” ... son alimentos de ensueños, de emociones de la imaginación que ofrece el ambiente socioeconómico de una cultura decadente basada en el tener, en despilfarrar, en aspirar a lo superfluo convirtiendo, gracias a la palabra manipulada, todo en cosa.

La autonomía, la emancipación, la independencia de esta plaga mortal para la auténtica Mente y para la vida en la Tierra, es el

intento de realización de ti mismo como tú mismo y no de tu Ego.

El Camino del Zen es el del Desapego, el desinterés, el abandono de los valores personales o del Ego, es decir, la investigación experimental de la imparcialidad: ni a favor de esto ni en contra de lo otro. No dualismo, no bandos, no juicios en cultura, política, religión, costumbres. Es otro Camino que el seguido hasta ahora por occidente. Un Camino individual más allá de las tradiciones convencionales.

56.- MODA ROBÓTICA.

Se está generalizando por el mundo de la modernidad en los países de televisión libre y múltiples cadenas que facilitan la competición con material basura, la imitación chapucera, reactiva a los modelos anteriores. Escandalosa, burda, inmadura... afecta a las normas de la convivencia controlada que empezó por tratar de tú a los ancianos, la exhibición callejera de las intimidades sexuales, la música a todo volumen y ha ido afectando a otros aspectos al parecer admirables o al menos miméticos o de imitación mecánica e inconsciente como la negligencia, el descuido, el miedo al esfuerzo, el triunfo de las apariencias, la crueldad innecesaria, el descaró, la desfachatez, lo chocante es lo que “vende”, el novato se cree un maestro, la desinhibición aparente, todo lo deseable es posible...etc.

El ignorante es egocéntrico hasta el punto de no poder pensar en proteger a los demás de sí mismo, de su Ego, incluidos los que más aprecia. El más cercano, él mismo.



57.- JUICIOS.

Hacemos juicios sobre todo y el punto de partida es que nos moleste. Son juicios emocionales. Respecto a las personas, hacemos juicios sobre cómo son, qué no nos gusta. Quisiéramos cambiarlas y hacerlas como nosotros. Estos juicios aumentan exageradamente las diferencias y con ellas, los conflictos y las distancias. Por esto, el desapego introduce la novedad de la no-diferencia. Esta indiferencia hacia la repetición de los mismos juicios, se convierte en tolerancia y desapasionamiento. Interesan menos las relaciones continuadas establecidas sobre los mismos presupuestos repetitivos de confrontación.

Al Zen llega el que ha intuido que todos estamos solos y son los pactos y el respeto a la diversidad (como en la Naturaleza) lo que hace posible la convivencia pacífica y cooperativa. En el Zen decimos “trátales como a Budas que no conoces” y añado, pero trabaja por tu autonomía, independencia y realización.

58.- LOS VICIOS O ADICCIONES III.

A los que hace 50 años se llamaban vicios, se han maquillado, perdido su matiz moral y ahora se llaman gusto y afición pero cuando es repetido e insuperable se le califica de adicción sea cual sea el contenido que no se caracterizará por su uso moderado sino extremado y dependiente.

Los cambios “culturales”, han reforzado unos vicios ancestrales como la bebida, las drogas, el sexo, el juego, el robo... y han introducido otros relacionados con la tecnociencia como el

móvil, internet, coches, motos de todas clases, de aire, de agua y tierra, ropa, música, bingo, máquinas tragaperras y demás diversiones que los ejecutores o ejecutivos de la propaganda, especialmente televisiva se encargan de promover para el reclutamiento condicionado (apegos) de consumidores, bajo los lemas y eslóganes de ¡sueña, convierte en realidad tus ilusiones, diviértete, eres la mejor, tú lo mereces todo...sé feliz...y un sinfín más!

El hedonismo reinante, burdo y superficial, apenas deja lugar para otras aspiraciones pero a la vez funciona como una selección de los dotados de intuición que sabe ver la falsedad y buscar su “sí mismo” a pesar de las ofertas basura.

59.- VICIOS O ADICCIONES IV.

Pueden ser tan esclavizantes que llega a arriesgarse la vida como en los trabajos estresantes productores de graves enfermedades o deportes y profesiones de enorme riesgo que también son admirados en la sociedad de los héroes como bomberos, policías, médicos, gimnastas, rescatadores, a los que hay que felicitar...El problema no solo está en la profesión sino en la manera, el **cómo** se realizan, es decir, con la ansiedad, la avidez, la codicia, la agresividad del triunfo, del éxito, del logro. Hay un “síndrome del quemado” en todas las profesiones en las que el sujeto se fuerza sin límites. La calidad de vida de estos personajes es ínfima. Especializados en su quehacer, concentran la atención en lo relacionado con él en un 70% ignorando el resto de las cosas y haciéndose impermeables. Su rígida mente les aísla. El deseo de emoción adrenalínica por la excitación y el placer dopamínico en dosis frecuentes, son las sustancias a las

que se hacen adictos y mucho menos la actividad en sí o el contenido.

En la etapa de la observación del funcionamiento del Ego, se trata también de conocer sus límites pero aún conociéndolos se controlarán poco. Hace falta una realización más profunda que la cognitiva.

60. ZEN MUSHINJO, (NO-ZEN).

El Budismo Zen es un método (no una religión) flexible y tolerante, compasivo y comprensivo, se puede coger y dejar y volver a coger, no tiene dogmas ni creencias cerradas, es empírico en lo que es comprobable por uno mismo, ni juzga para ensalzar o condenar, no es idealista puesto que no pretende nada que no se tenga ya como es la Budeidad potencial propia de nuestra Naturaleza común la de Todos los Seres. No obstante hay monjes de mente estrecha, poco dotados, que practican un Zen dogmático, un “materialismo espiritualista” que le convierte en una religión rígida, como la mayoría de ellas, convirtiéndole en “sagrada ridiculez”. Basta con envolverlo en papeles conocidos y sustituir las marcas.

La afirmación de estar más allá de palabras y letras tiene explicación histórica. El Zen Soto se llama “de la iluminación silenciosa” o MOKUSO-ZEN, se da importancia a la postura contra la pared y al Zen Rinzai o Kanna-Zen, el de “la contemplación de las palabras”, refiriéndose a su meditación centrada en el Koan descuidando la postura que es hacia el centro del Dojo.

El marco Budista Zen, aunque se trata de “un prado grande”, ha de ser respetado en lo básico y esto excluye la creencia en la existencia de un Ego por sí mismo, cuando la ley de la Interdependencia asegura la mezcla de identidades o entidades porque no pueden estar separadas unas de otras. De igual forma, la inexistencia de dioses y fuerzas sobrenaturales, adoración a ellos, plegarias, rezos, peticiones, milagros y eventos extraordinarios solo presentes en mentes populares, amantes de las leyendas y la mitología, el espiritismo, la adivinación, las fórmulas sagradas, supercherías y otras muchas supersticiones y magias...Aumenta los apegos en lugar de librarnos de ellos. Mediante supersticiones sustituyen unos valores por otros cuya validez no demuestran.

Son incontables las variantes personalistas, las mezclas con creencias locales, las interpretaciones deformadas,...etc. Puesto que cada sujeto es el encargado fundamental de su propio Despertar, de él depende el cuidado con el que quita o pone proyectando sus temores o deseos especialmente en las primeras fases del entrenamiento. Ciertamente, el Budismo está vivo porque evoluciona y se adapta a cada medio, interactúa con él, pero no hay que confundirlo con el mundo del Ego que es inexistente e irreal. El Zen es un descubrimiento mejorable como lo demuestra su historia, pero no un cuento caprichoso, privado o personal. Así y todo en cada monasterio asiático, hay diferencias secundarias a las que no podrían llamarse diferencias y se refieren al color de las ropas, las formas, algunos rituales...etc.

Como ejemplo de prácticas fuera del marco del Zen se pueden nombrar el Bombu-Zen o Mompu donde se aprende a concentrarse con la meta de mejorar la salud y prevenir las

afecciones psicosomáticas del estrés. El Godo Zen relacionado con grupos cristianos o practicantes de Yoga así como “el sentarse tranquilo” de Confucio. El Shogo Zen o de autoinducción autoinducción del estado de trance de diversa aplicación como la de los Theravada de Sri-Lanka (Ceilán) para escapar de los ciclos de vida-muerte si así lo creen. En todas estas modalidades, hay metas y objetivos o interpretaciones unilaterales.

No todas las disciplinas aunque muchas sean una esperanza y un consuelo para la gente, son liberadoras y a la vez ecológicas por usar un término actual. No enseñan a experimentar la unidad y la interdependencia de todos los seres y su cuidado como acción moral, ni tratan de frenar al Ego como mecanismo adquirido sino que le cargan con nuevos apegos. (ver Apéndice).

61.- MUNDO INTERIOR.

Cuando entre hombres y mujeres se pregunta por lo que más se valora, unos dan más importancia a la belleza exterior, otros a la interior, otros a ambas más o menos equilibradas.

Se entiende pues por mundo interior el de la intimidad del sujeto, la profundidad de sus paisajes interiores, sus inclinaciones y creatividad, su sensibilidad y la calidad de sus pensamientos, sentimientos, emociones, intuiciones,...etc. Pueden ponerse de ejemplo artistas, místicos, científicos galardonados por la cultura vigente pero rara vez a gente humilde, sencilla, poco atendida por la belleza, la fortuna, el poder...

Desde el punto de vista Zen lo descrito apunta a los valores occidentales convencionales o del Ego en su más apreciable desarrollo siendo por lo tanto, básicamente egocéntricos y de poco interés.

A mayor profundidad, se refiere a la percepción de nuestra propia naturaleza cósmica común a todos los seres, es decir la profunda penetración en la realidad, en uno mismo que va más allá del Ego. Como ejemplo puede servir el Patriarca Hui-neng, un leñador analfabeto que por no tener padrinos sirvió en la cocina de un monasterio pero dio la vuelta al Zen Chino en una sola frase. El abad le trató de macaco y el ayudante de cocina dijo “el abad y el macaco tienen la misma naturaleza que Buda”. El abad no pudo resistirse a quien había comprendido “la gran idea”. Más tarde captaría que “en el vacío no puede depositarse el polvo,...etc”. **Cuando no hay Ego, la Práctica es el Bien.**

Finalmente, en el Zen, la distinción dualista entre mundo interior y exterior no existe y lo falso complica mucho las cosas en lugar de simplificarlas. Precisamente por diferenciarlas, se cae en la trampa siguiente de las categorías (mejor-peor, superior-inferior,...) enfrentando ambos términos. Al no ser dos, la Práctica está asegurada con continuidad en cuanto se hace. En el **cómo** se realiza el trato con los Seres y las Cosas del entorno es ya la Realización de nuestra auténtica naturaleza, si se siguen las Instrucciones.

62.- CIVILIZACIÓN Y CULTURA.

Hay una correlación entre las capacidades intelectuales de los Humanos y sus productos de consumo, sean estos culturales o

instrumentales. Desde el Neolítico, el miedo y la superstición inspiraron creencias y rituales expresadas en los poderes de la Naturaleza como el viento, el sol, la luna, el rayo, los ríos, los volcanes, el hielo...

En el siguiente paso de la mente, a grandes rasgos, domesticaron las semillas y los animales más mansos y su cultura intelectual político-religiosa, convirtió el agua, el sol, animales y Tierra en los dioses, sacrificando la vida de algunos humanos y animales para conseguir buenas cosechas, ampliando los poderes de la fertilidad a supersticiones utilizadas hasta hoy por los Humanos como tocar tal piedra, beber tal agua...

En el siguiente paso caracterizado por el aumento de población que la agricultura promovió, la propiedad del suelo se desarrolla y con ella, las guerras por su posesión que alcanzan a las grandes migraciones entre países y continentes. El poder de la fuerza, se alía con el poder de la magia y la superstición sacrificándose animales, esclavos, prisioneros y cosechas enemigas.

En un paso posterior continúan las luchas estableciéndose derechos y alianzas, creándose las naciones y convirtiendo en sagrado el poder de los más grandes. Es época de simbolismos que apuntan civilizaciones menos sangrientas. En plena Edad Media occidente se divide como se dividen las tierras y las creencias enfrentándose entre sí desde hacía ya quinientos años para abrir rutas de comercio.

En la Edad Moderna los pueblos económicamente fuertes esclavizan, hasta hoy mismo continentes enteros explotando sus recursos materiales y humanos. La ciencia y la técnica

desarrollan sistemas cada vez más “civilizados” de dominio que sustituyen a los antiguos mientras deja de interesar la descolonización puesto que la dependencia económica y el dominio de los mercados, el petróleo especialmente, junto a la mano de obra barata y una agricultura desastrosa o subvencionada hace imposible competir en igualdad. Las nuevas masas de esclavos, la emigración clandestina, las mafias, la economía sumergida, el hambre y demás fenómenos sustitutivos tratan de establecer competencias de supremacía utilizando la ventaja que da saltarse toda clase de valores tradicionalmente respetados. Es la globalización financiera que no se acompaña de una actualización ética.

En esta evolución, cada pueblo o mejor cada sector de desarrollo, dispone de políticas, religiones, televisiones, entretenimientos...que tratan de mantener el estatus convencional repitiendo los mismos mensajes, los mismos poderes económicos. El ciudadano que necesite salirse de su sector, porque intuya que es insuficiente para él, tiene una pobre oferta de manera que le resulta muy difícil evolucionar. No debe extrañarle que este deba ser un esfuerzo personal, individual. El problema es el acceso a la variedad de disciplinas que se ofrecen dentro de esta pequeña opción. La búsqueda de opciones va a orientarse por intuición. En el peregrinaje se deben aceptar las equivocaciones y los cambios de sentido. Es un tanteo que pone a prueba las facultades del buscador, suelo decir que uno no se queda con el primer dentista o el primer panadero con el que se encuentra.

Nos dan la cultura, mejoramos la civilización por nosotros mismos según nuestras exigencias. En último extremo cada cual está ejercitando sus fuerzas. Otra cosa no se aceptaría. Buscar el

cambio es cambiar, incorporarse al Cosmos, desapegarse del propio Ego. No hay más que dos clases de disciplinas, religiones, enseñanzas...que son las que inflan el Ego y las que le desinflan.

63.- ORIENTACIÓN Y GUÍA.

Los telediaros se parecen cada día más a las películas y las películas a los telediaros. El paternalismo del Estado limita cada vez más las facultades de las masas que prefieren “el bienestar” y la comodidad. “Pan y diversión” era la estrategia de los emperadores romanos que heredamos. Como digo en otro lugar, el sujeto que busca el cambio, la lucidez, ha de esforzarse ante la variedad de ofertas que pondrán a prueba su intuición y sentido común. Consecuentemente se quedará en la Disciplina que más coincidencia tenga con sus “gustos”, es decir, con los gustos de su Ego, con lo cual el círculo vicioso se restablece y hace interminable. **Alimentar al Ego con películas y telediaros egóticos no lleva al Cambio.**

Es muy coherente que durante un tiempo, el buscador deje de lado su Ego, las categorías en las que se mueve, los valores que le han llevado al hartazgo y a la necesidad del Cambio. No desprenderse de los apegos a su criterio personal, es incongruente. Hay que reconocer que antes del Cambio no se tiene criterio, por tanto no se puede criticar nada. Es algo a desarrollar por la Práctica-Realización sin importar lo que cueste. Hablamos de cambio, no olvidarlo. De **cambio buscado por uno mismo aunque no sepa reconocer sus necesidades espirituales concretas que para nosotros son las que emergen de la Práctica. Y la Práctica se aprende de otro.**

El medio a utilizar para aprender es compatible con la distancia al menos al comienzo. Una conversación en persona es lo mejor pero por teléfono o Internet, también puede ser útil. En un siguiente momento verse para concretar, corregir postura...etc. será lo más conveniente. En todo caso buscar una Sangha, un grupo cercano al lugar donde se vive es lo más útil. Huir de los instructores que no viven como predicán o que son excluyentes, dogmáticos o elitistas.

64.- TODOS IGUALES.

Todos tenemos la misma naturaleza que Buda. Todos nuestros Egos son iguales en el sentido de que responden a un mismo esquema egoísta, ganar y no perder. Solo los ropajes varían algo pero todo el mundo cuenta las mismas anécdotas de su experiencia, los intereses coinciden con las edades, las aspiraciones, las preocupaciones, los sufrimientos, las frustraciones... etc.

Todos los trabajos tienen la misma categoría que es ninguna. Como robots, ejercitamos mejor o peor lo aprendido pero caigamos en la cuenta de que se trata de Egos, no de nosotros mismos. El valor de nosotros mismos depende del grado de realización como naturalezas.

Los trabajos intelectuales hacen más difícil la Práctica del Zen porque el orgullo, el engreimiento, es decir, el autoengaño, es mayor. "Uno se cree alguien". En los trabajos manuales es más fácil experimentarse en la fusión con el objeto, desactivando la mente pensante, la cháchara, el diálogo interno automático.

Cuanto más conocimientos, mayor poder o dinero, fama o prestigio, mayor es el enganche con nuestro Ego, mayor la dependencia, más hay que abandonar. La experiencia personal debe ser incorporada a la experiencia de lo real que es espontánea y ocurre con la Práctica.

Básicamente, todos iguales en la vida. Todavía más claro en la muerte y más si pasan cien años.

65.- YONKEYS DE ESTO Y DE LO OTRO.

Cada Ego depende de las preferencias aprendidas y condicionadas por acción o por reacción, automática o subconscientemente, huyendo del aburrimiento, la soledad, las opiniones de la familia, la miseria y la infelicidad o tratando de divertirse, lograr fama, poder y fortuna.. Ocupados siempre en la enajenación de la mente, nuestras existencias son masificadas y por tanto, manipulables, previsibles, estresadas...Con el pan y el palo de domesticar animales y humanos.

Las películas son como los telediarios, los telediarios como las películas y las diversiones, las propias de los juegos de los doce años.

Las compras, el móvil, Internet, el botellón, el sexo, la TV, la comida, bailar, conducir, esquiar, surfear, el futbol, los toros, fumar y otras drogas (más baratas ya que el alcohol), la estética del cuerpo, el sexo, los dibujos animados, las armas,... repitiendo el mismo mensaje violento, agresivo, prepotente, destructivo,...alimento emocional desde la niñez sin respuesta desde la cultura occidental, sin control, sin freno, cuesta abajo,

afectando a todos los niveles de la vida natural antes de haber tenido tiempo de enterarnos de nuestra propia naturaleza, animales de laboratorio de nosotros mismos sin tesis que demostrar, sin hipótesis de trabajo, ciegos a los resultados, son las abundantes “ocupaciones” (de la mente) del primer mundo.

YONKEYS DE CASI TODO: IGNORANTES, nos preguntamos con expresión ingenua por la violencia en las casas, las calles, las escuelas, las naciones,...

A una hembra de chimpancé se le estaba enseñando el lenguaje de signos con significado mientras su cría jugaba alrededor. Al año, la cría empezó a contestar a las preguntas sin que nadie la hubiere enseñado. Así nos pasa con los niños y los adultos. Parece que no se aprende pero se está aprendiendo desde antes de nacer. ¿Cuántos habrán crecido con la cuna junto al televisor? “Después aparece una violencia, una destructividad que no se explica”. ¡Ya!

66.- EL DOLOR.

El dolor físico se acompaña de sufrimiento y el sufrimiento mental de dolor físico. Son lo mismo y se comprueba por la incidencia de enfermedades “químicas” después de grandes sufrimientos emocionales y viceversa. En el Tercer Congreso tras la muerte de Buda celebrado en Cachemira ciento sesenta años después, hubo cinco puntos de discusión sobre los Arhat o practicantes adelantados entre los Engaku, los Shomon y los Bodhisattvas. El quinto punto se refería al “dolor”: **“si cabría que hablasen de “dolor” durante la meditación”**. La discusión era entre jóvenes y ancianos. Estos, en menor número,

no lo aceptaron. Es de suponer que los viejos, más experimentados ya, conocieran la **transformación del dolor** mientras que la mayoría de los jóvenes lo desconocían. Creo que se trataba de una trampa puesto que en la experiencia de la meditación, debido al sostenido estiramiento de músculos y tendones llega un punto en el que el organismo produce naturalmente endorfinas, encefalinas opiáceas desencadenantes de dopamina, una neurohormona llamada del placer por la que no solo se transforma el dolor sino también la percepción de uno mismo y el entorno. Estas antalginas forman parte de las defensas de los seres vivos, igual que la mente se defiende con otros mecanismos (ver libro nº 12, p. 93 de Psicoterapia Transpersonal). Dogen hace referencia a esto en el Shobogenzo, capítulo 73 donde dice “el jijuyu samadhi o autodivertimiento de los Despiertos...”. Ocurre en el dolor continuado y moderado del Zazen, o en extremos de tortura voluntaria como en el montañismo, el ciclismo, la marcha, en los ayunadores, los que se atraviesan con ganchos la piel... y la tortura infringida por otros, es decir, cuando se saltan ciertos límites, o como dice el propio Dogen “**dejando caer** la mente y el cuerpo”, olvidándolos.

Tal experiencia es suficiente para transformar la percepción ya que en el Zen, no existe esa separación entre mente y cuerpo. La afectación de los esquemas y concepciones del Ego, se caracteriza por la neutralización de temores y prejuicios innecesarios una vez comprendida su “injustificación” (ilusión) de los mismos o su neutralización momentánea mediante el Trance que es un estado de la consciencia con cambios en la percepción del exterior y el interior. Se trata de una modificación de la consciencia que la especie humana seguramente viene provocándose desde el neolítico y al que se

le ha dado carácter mágico-religioso-curativo-advinatorio... bien copiando de algunos animales que acariciados en ciertos puntos entran en un estado cataléptico, o en situaciones de peligro o bien experimentando en experiencias extremas, que se ha ritualizado con los objetivos dichos. Los medios utilizados son los estímulos rítmicos, la cansina insistencia, el dolor, los instrumentos de percusión, un solo sonido de la voz, el canto, la visualización sugerida de algo interior o exterior, el movimiento, giros del cuerpo,...incluso el olfato, el masaje y muy especialmente el refuerzo con otros sentidos, el alcohol y otras drogas en melopea, orgía sacra, catarsis popular o como se le quiera llamar.

Nuevos estudios seguirán aclarando esta unidad mente-cuerpo-cosmos así como el acercamiento consiguiente de la Neurobiología y la Psicología. No se trata de una mutua influencia sino de su demostración como unidad. Sirva de ejemplo coherente el aumento de los receptores de la dopamina utilizando psicoterapias antiestrés pues se ha comprobado que el estrés la disminuye. Cuantos menos receptores de dopamina, más disposición a la drogadicción.

Para algunos es difícil aceptar que el espíritu (en el Zen experiencia profunda de lo real-natural) tenga que ver con los neurotransmisores. Aquellos continúan separando el cuerpo de la mente, como lo hace su Ego.

Diana y Pragna, en japonés Zazen y Hannya, son lo mismo. Práctica y sabiduría son NO-DOS, mejor, Teoría-Práctica-Realización, son Uno.

67.- CURIOSIDAD INSACIABLE.

Una característica valiosísima del Buscador es su insaciable curiosidad por comprender la Última Realidad. Cuando la impaciencia apasionada se transforma en efecto meditativo, el “Gran Asunto” ya está bajo nuestros pies.

La fuerza de lo insaciable, la curiosidad o la pasión impaciente no se mantendrán más tiempo de lo necesario para profundizar. Desaparecen cuando la Práctica se hace continua transformación y cambio.

68.- ÉTICA

Muchos Budismos no meditativos y religiosos creen que la moralidad es la clave del Budismo. En el Zen más bien aparece en primer plano la curación de la enajenación egótica, causa de las diferencias, los conflictos, los sufrimientos que reconocemos como Karma, es decir, lo condicionado, adquirido y compuesto.

Depender de lo que me gusta y de lo que no me gusta es la debilidad, la limitación del Ego. Positivo y negativo, bien y mal parecen orientar pero no lo hacen. Solo la Práctica es el Bien, el Dharma, las cosas Tal y Como Son. Este es el plano más profundo y moral del Budismo Zen que cambia según el momento. El Budista vive el momento y su sabiduría natural le orienta “al menos en la mitad” de su gestión, unificando sin nombres el pensamiento, el sentimiento, la acción y sus silenciosos acompañantes como el respeto, el agradecimiento, la

unidad, la variedad, la interdependencia, el cambio...mezclando identidades con el Cosmos, lo presente.

69.- EL HOMBRE Y LA MUJER DEL ZEN.

Consideremos a la Mujer-Zen, tanto como al Hombre-Zen, provisionalmente, mientras mantengamos esta diferencia, aunque el Camino sea el mismo para ambos.

Resumiendo lo tratado en todos los libros, brevemente, con palabras actuales, digo que la mujer del Zen como el hombre del Zen no pueden identificarse con los objetivos, conductas, sentimientos, pensamientos, apariencia...etc. de la Mujer-objeto ni tampoco de la Mujer-sujeto.

En cuanto a la primera, me refiero a la ocupación de su mente por la apariencia de su imagen, el concepto de belleza de moda y sus instrumentos acompañantes como maquillajes, vestidos, cuenta corriente y joyas, calzados, gestos y demás lenguajes de sus objetivos de robot de uso sexual expresan un tipo de enajenación, de mimetismo, de gasto energético fundamentado en la **hembra** caricatura de la diversión, o bien considerarla como al servicio de la evolución, la supervivencia de la especie, inconscientemente llevada a cabo.

De igual manera, la Mujer-sujeto (subjetiva igualmente), no puede identificarse con ideas que aunque más “evolucionadas” o sofisticadas, atienden a las ventajas egocéntricas dejando a un lado su biología y la del Cosmos. La engañosa fórmula de



Masaje para las espaldas doloridas.

aparente emancipación o liberación que sugiere “el llegar a ser una **persona**” (que recuerdan una clásica y antigua propuesta egótica sobre “el llegar a ser”), oculta fines de logro y organización mental de éxito personal y satisfacción personal que ocultan, como en el primer caso, una propia naturaleza inatendida. Así lo manifiestan sus intereses culturales, estéticos, políticos y hasta religiosos de desarrollo al servicio de la satisfacción personal y subjetiva del gusto y el disgusto, de hacer el bien y no hacer el mal (institucionales).

Como es de suponer, entre ambos tipos de mujer que son el mismo en dos variantes no considerables como opuestos puesto que son igual de kármicos, están los variadísimos matices intermedios igualmente cosificados que entretenidas en lícitos quehaceres desconocen la **Revolución Interior individual** que hemos de considerar como **la continuación de la evolución de los seres humanos**.

70.- NO DESTRUIR EL EGO.

Entre los muchos conocimientos recogidos durante la existencia de una persona, los hay útiles para vivir (los técnicos), los hay inútiles (los anticuados) y también los hay perjudiciales, destructivos, deformadores, engañosos, supersticiosos (los de valor subjetivo y opinión),...etc. y por lo mismo, productores de sufrimientos innecesarios. ¿Se trata acaso de dinamitar este almacén de información y su administrador o dictador que es el Ego? De ninguna manera.

Algunas personas entienden mal que el objetivo de las Prácticas que conducen al control del Ego puedan destruirle porque entonces lo sienten como si nos convirtiéramos en zombis, en ladrillos que ni sienten ni padecen y esto es muy inquietante por despersonalizador. Tal temor no tiene sentido. Los hay, por otro lado, que al percibir su egoísmo propio y observar que es constante, odian a su Ego, lo cual tampoco tiene sentido porque a pesar de que el Ego sea una estructura adquirida, suma de agregados (skandas), su base es natural y debe ser respetada como base. Al atenderla adecuadamente, ocurre una transformación, viendo el propio sujeto qué es erróneo y qué no lo es, qué puede ser abandonado y qué puede ser conservado. El resultado es un equilibrio o maduración que trasciende el egoísmo.

Hay gente a la que durante el Zazen (la meditación) se le estimulan zonas emocionales que están a presión y lo conocemos como el “tiempo de las lágrimas” que dura poco. Hay otro tiempo llamado de “la reconciliación con el propio Ego”, cuando ocurre la comprensión del Ego propio y el de los demás.

71.- MENTE EN BLANCO.

Cuando se habla de meditación, es frecuente que alguien afirme que “se trata de dejar la mente en blanco”.¿De dónde lo habrán sacado?

Si todavía hablasen de controlar la mente o de detener la mente cortando los pensamientos, estarían más cerca. Conviene no alimentar prejuicios ni falsas ideas que nos lleven a temer convertirnos en zombis o en ladrillos sin sentimientos.

No pensar, no es mente en blanco sino mente presente en lo que se está haciendo, mente atenta, mente alerta o concentrada, limpia y transparente o desocupada.. En estos momentos no hay pensamientos pero sí hay mente, así que no hay que confundir mente con pensamiento; no son lo mismo. La mente tiene unos contenidos (ver Skandas o agregados en Apéndice).

No pensar, se consigue no pensando. ¿Cómo se hace? Sin pensar. Parece misterioso pero no lo es. Si pones la atención en tu respiración o miras un objeto con intensidad y concentración no hay pensamientos. Hazlo. Si te dices: no tengo que pensar, ya estás pensando. La atención se lleva la energía pensante que si se concentra en los sentidos ya está en la Práctica-Realización de su naturaleza.

¿Qué es pensar sin pensar? Simplemente no buscar pensar, dejar que el pensamiento aparezca cuando sea necesario mientras **“haces lo que hay que hacer”** concentradamente. El error está en hacer algo y pensar mientras. Así es como no vivimos.

Estas funciones pueden aprenderse y son muy útiles para, entre otras cosas, evitar la ocupación constante y automática de la mente con pensamientos que llevan a otros pensamientos hasta hacerse cargantes y difíciles de dominar. La cháchara mental,

los diálogos interminables con la propia mente pueden llegar a molestar y hasta a preocupar, pero sobre todo, no nos permiten percibir lo que está ocurriendo Aquí-Ahora.

72.- SABIDURÍA.

Dicen los grandes de las tecnociencias que para frenar la destrucción y regenerar la Tierra, va a hacer falta algo más que medios: va a hacer falta **sabiduría cósmica**, percepción global de todas las formas de vida y sus interdependencias.

“La explicación del Todo” parece ser el reto del siglo veintiuno, el objetivo científico, el siguiente paso.

El gran error es creer que puede encontrarse fuera cuando resulta que el DENTRO es lo más cercano y sencillo. Una vez que se encuentra, no hay diferencia con el FUERA. NO DOS.

Un amigo me decía: ¿es que pretendes que todo el mundo haga Zazen? Le contesté que si no tienes miedo a la muerte ni tienes esperanzas, no pretendes nada.

73.- APARIENCIAS.

Los hechos aparentes, las apariencias, son las que más cuentan en el mundo; lo de mayor valor, lo que es tomado por realidad, una realidad subjetiva, lo que se ve y se interpreta según la manera de “ser” de cada uno. Estos son los “fenómenos” que en

el Zen no valen nada. La gente discute, se pelea, sufre por las diferencias en la manera de “ser”, en la manera de ver las cosas sin caer en la cuenta de que eso no es la realidad aunque lo parezca. Ellos dicen que es “su verdad”. La sabiduría supera el egotismo, la extremada subjetividad por la que creemos que nuestras opiniones son las que valen y ella procede de la realidad natural no subjetiva ni objetiva sino más allá de este dualismo.

74.- PODERES ESPECIALES.

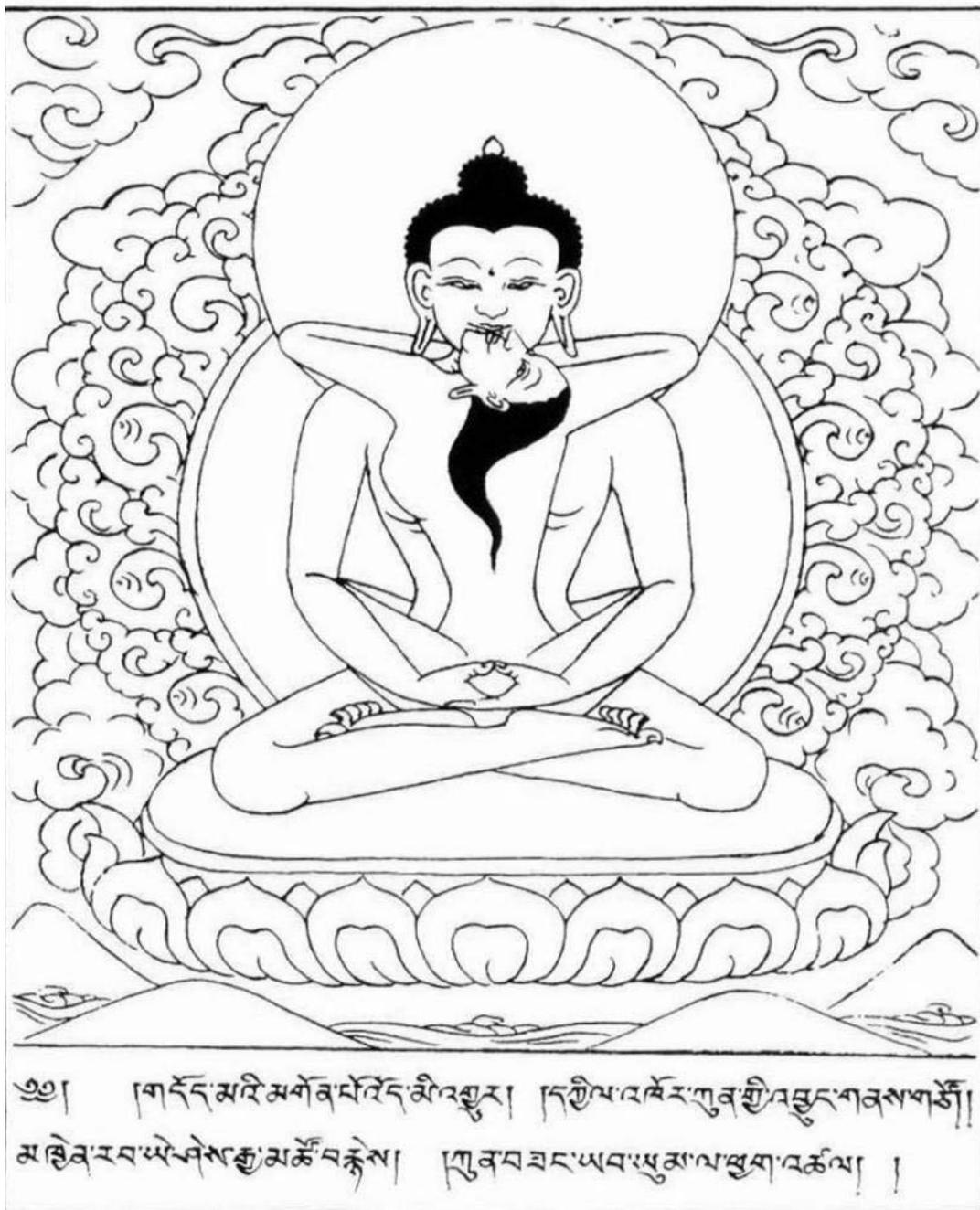
No hay poder alguno que no sea natural. Como han dicho tantas veces los maestros de la tradición Zen, ¿te parece poco el poder de beber agua cuando tienes sed? El mayor de todos es disponer de una consciencia limpia, purificada del direccionismo del Ego, curada de sus deformaciones y capaz de saborear este Paraíso-Mundo tal cual es. Se trata del poder de ver las cosas Tal y Como Son. Hay que recordar que **se trata de recuperar la consciencia ordinaria y normal** que se hace sutil con la Práctica de las Enseñanzas de Buda.

SEGUNDA PARTE

75.- EL BUDA HISTÓRICO. (563-484 a.C.)

De la tribu de los Shakya, un pequeño reino del Nepal, era llamado Sidharta de pequeño y Gautama de mayor. Tras su Iluminación fue el Buda Gautama, el Despierto. Nació en los jardines de Lumbini a unos veinte kilómetros de la capital amurallada de Kapilavastu, pueblo agrícola y pastoril. Su principal alimento era el arroz con leche con alubias y mantequilla. Era hijo del rey Shudhodhana y la reina Maya quien murió después del parto. Vivía una existencia rica y protegida casándose hacia los dieciséis años o diecinueve con Yashodhara con la que tuvo un hijo nombrado Rahula que luego sería su discípulo. Abandonó la casa familiar y su situación después de contemplar fuera de su palacio, un anciano, un enfermo, un cadáver, un religioso y mucha miseria que no veía en su palacio. Esta anécdota sirve para simbolizar el proceso de Despertar a los fenómenos o acontecimientos del ambiente caracterizados por el sufrimiento que tanto impresionaron al joven Gautama haciéndole preguntarse por **el sentido de la vida, el sufrimiento y la solución posible.**

Abandonar la familia hacia los cincuenta años dejando al hijo mayor a cargo de todo, era una tradición corriente y respetada en la India y aún lo es. La filosofía, la ascética, la vida en el bosque cercana a los pueblos, en compañía de otros buscadores, era una aspiración sin las preocupaciones sociales y familiares que exigían toda la energía. Retirarse a los bosques era costumbre anterior a los Upanishads y correspondía a unos mil años antes de que el Buda naciera. Se afeitó la cabeza (cosa



Samantabhadra.

rara) y en lugar de llevar harapos y anillas de metal en el báculo como hacían los mendigos para llamar la atención, vestía ropa simple y limpia.

Shakyamuni se trasladó al reino de Magadha contiguo donde el país estaba siendo el centro de una cultura revolucionaria con cambios radicales. La clase brahamánica considerada divina, era corrupta y decadente. Las invasiones arias facilitaron el aumento del comercio y los mercaderes ricos disputaron el poder a los brahamanes.

Lo mismo venían haciendo los militares desafiando su autoridad. Parecía que las Enseñanzas de Sakyamuni, partidario de la igualdad de todos los seres humanos (incluidas las mujeres) sin tener en cuenta la división en clanes y en castas (brahamanes, militares, campesinos, comerciantes y parias) estaba reflejando las tendencias de la nueva cultura que repudiaba la tradición de los escritos Vedas, hasta el punto de considerar al Buda uno de los seis o siete reformistas suprimiendo a los temidos dioses, los adoradores del fuego, a embadurnarse con barro...y demás tradiciones.

Es una etapa de Práctica de la imparcialidad y la impersonalidad que mantendría. No diferencias (impersonalidad) y no supercherías.

Al tiempo que la sociedad local cambiaba, se apuntaban cambios en otros países y latitudes. Buda nace casi al mismo tiempo que Confucio y Lao-Tsé en China, Sócrates en Grecia y otros, de manera que la oportunidad se presentaba luminosa para que la humanidad diera un paso más en su evolución mental como lo fue dos mil años después con el Renacimiento europeo,

o en el siglo XX con la tecnociencia y el surgimiento de los dictadores maníacos belicosos europeos, asiáticos y americanos.

Sakyamuni eligió a dos sabios ascetas brahmanes como maestros de yoga, Alara y Udaka, el primero había alcanzado “el lugar donde nada existe” o vacuidad. El segundo “el lugar donde no hay ni pensamiento ni no pensamiento” que parecen lo mismo. Tenían una concepción dualista separando el espíritu de la materia y oponiéndoles entre sí haciendo de ello el origen del sufrimiento. El yoga facilitaba la pacificación del espíritu y las privaciones o austeridades purificaban el cuerpo. Viendo que aunque fue útil la experiencia ninguno de los dos daba respuesta a su búsqueda, después de seis o diez años de dedicación, se marchó y se instaló junto a un río en Uruvela, cerca de Rajagaha, donde se ejercitó en el control de la mente, la respiración y el ayuno. Tras esta experiencia que casi le cuesta la vida, abandonó la ascética proponiendo la Vía Media, simbólicamente representada por el Tercer Ojo, ni el hedonismo por el que solo se satisfacen los deseos, ni el ascetismo por el que se reprimen. Comprobó que es necesaria la energía para la Iluminación. Huir de los extremos se convirtió en una Enseñanza básica por la que la moderación había de regir la conducta; era la Vía Media.

Tras años de meditación en solitario bajo la higuera pipal, después llamada el Árbol de la Bodhi o de la Iluminación, Despertó. Era un ocho de abril o quizás de diciembre, “cuando apareció la estrella de la mañana”. **En un instante percibió la realidad última.** Esta impresión la han tenido muchos hombres porque es algo natural. Algunos conocidos occidentales dejaron su experiencia escrita, como Descartes, Kierkegard, Newton o Beethoven. Estudiantes y practicantes del Budismo,

Bodhisattvas y monjes, gentes de búsqueda aunque sus mentes les devuelven a la ruta del Samsara, accidentados y en peligro de muerte, perciben algo semejante que transforma al menos momentáneamente su vida.

El Buda tenía entonces treinta y cinco años. Se suele describir la experiencia en tres partes. La primera una lucidez y bienestar en la que se repasan velozmente las acciones de toda la vida vistas bajo el aspecto del egoísmo barruntándose la libertad y limpieza de otras de ellas. Una segunda en la que el Ojo abierto logra generalizar la experiencia distinguiendo el Karma (error + o -), del Dharma. Una tercera, en la que algunos ven la Dodécuple Cadena del Condicionamiento o de la causalidad o de la interdependencia, otros se inclinan a pensar que se trataba de la formulación básica de las Cuatro Nobles Verdades Verificables tras de lo que le invadió la paz y la serenidad que trascienden la angustia del nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte.

Según otros, Buda dijo: "Ah, constructor, has sido descubierto, ya no construirás más", tocando la Tierra y poniéndola por testigo, descubrió su Ego.

Es inevitable recordar ahora la semejanza descrita con la experiencia que miles de personas cuentan sobre el túnel de luz y bienestar, una construcción de la consciencia, en el que se hace un repaso rapidísimo de las propias acciones "reconociendo" las egoístas de las que no lo fueron y siendo la propia consciencia la que nos enseña a interpretarlo en el momento para dar paso a una especie de decisión, un dilema, una posibilidad de entregarse a la luz o bien volver a la vida ordinaria, quizás al cambio, quizás a la ayuda, u olvidarlo.

南無阿彌陀佛

Namu Amita Butsu, caligrafia de Shinran.

A partir de aquí, reflexionando sobre lo sucedido y con algunas dudas, comenzó su andadura de compartir compasivamente, su descubrimiento, tratando de ponerlo a la altura de la comprensión de la gente común en distintas presentaciones.

76.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO. PAÍSES I.

Hacia el siglo tres o cuatro de nuestra era o quizás antes, el Budismo se fue extendiendo por Asia absorbiendo costumbres, adaptándose a cada lugar y resultando de tan variadas riquezas y maneras, múltiples Escuelas que daban más importancia a un Sutra que a otro. Como se trataba de una revolución con gran potencial, se extendió e influyó en el progreso de cada país en todos sus aspectos. El otro factor del crecimiento fue y es, la ausencia de dogmas y autoridades.

Las Escuelas más sencillas ejercitaban su fe en el Buda que somos ya, en la propia naturaleza, en la devoción emocional y consistían y aún se practican, en la repetición del nombre de Buda: “Buda Amida Butsu”, bendito sea el nombre de Buda, acompañándose de reglas morales. Las Escuelas intermedias, más complejas, se adornaron con supersticiones y magias chamánicas, folklore, danzas, solemnidades, música, en liturgias sacerdotales atractivas para los pueblos. En otros casos el Budismo se practicaba por una utilidad concreta para guerreros, intelectuales, enfermos, artistas...etc. Aunque en todos los países hubiera intentos de diferentes Escuelas, solo algunas arraigaban con fuerza por la afinidad de su sentido. En un proceso de simplificación, el Zen se convirtió en la más depurada de tradiciones convencionales o de creencias que idealizasen las fuerzas de la Naturaleza, los animales o la

deificación de los Hombres. Aunque tuvieron que hacer fuertes concesiones y aceptar algunas influencias como el Taoísmo, el Confucionismo en China y el Shinto en Japón.

Los reinos del **Tibet, Nepal, Bután y Mongolia** se acogieron al Lamaísmo que en su principio se desarrolló, hacia el 760, según la interpretación filosófica de la Escuela yogacara mahayana, sustituida por la corriente prasangika, trescientos años después y que es la dominante actualmente conservando la influencia autónoma de la religión mágica Bhon y la influencia del Tantra hindú, resultando una mezcla de folklore, chamanismo, magia, erotismo, espiritismo de los poderes y energías negativas... Anclado en fórmulas medievales por las que sus máximos representantes detentan la autoridad religiosa y temporal, ha sido muy afectado por la invasión china, destruyendo cientos de monasterios y obligando a trasladarse a India a sus dirigentes. Esta fórmula es moda en Occidente.

77.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO. PAÍSES II.

Los reinos de **Tailandia, Camboya, Birmania y Sri-Lanka** (Ceilán), se acogieron al Budismo Theravada.

Llamado “El Budismo de los Ancianos”, Thera, es el que quedó de las dieciocho Escuelas del Congreso Segundo de Pataliputra, en tiempos del Rey Asoka, hacia el 250 a.c., de corte Hinayanista que poco a poco fue evolucionando hacia el Mahayana. Este Rey envió representantes a Sri-Lanka fundándose monasterios y extendiéndose por el Sur de la India mientras decaía en el Norte. En un año, Mil ancianos, pusieron

por escrito el Canon Pali ante los peligros de los invasores tamiles, portugueses, holandeses e ingleses, revitalizándole precisamente los ingleses simpatizantes con la creación de escuelas. En el siglo diecinueve y veinte, entró en los Estados Unidos y en Gran Bretaña donde se han levantado monasterios. Posteriormente en Europa y Australia.

La Práctica del Vipassana es su medio de llegar a la liberación. Se basa en la atención concentrada en el cuerpo, las sensaciones, los contenidos mentales sirven de base para la comprensión de los fenómenos, la calma mental, la estabilidad meditativa y la observación analítica que desemboca en el conocimiento de “Las Tres Marcas de la Existencia”: la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de sí mismo. Consiste en una vigilancia continua sobre los actos simples como respirar o caminar, la visión de algún objeto, la actividad mental y lo que acontece en el presente. Así es como se adquieren la visión justa, el pensamiento justo...del Óctuple Sendero (Apéndice).

Su intención está en llegar a los más débiles, se le llama el “camino fácil”, así como al Zen, “el camino difícil”.

78.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO. PAÍSES III.

El Amidismo o práctica del Nembutsu, la recitación del nombre de Buda “Namu Amida Butsu”, sostiene que puesto que “Buda está en todas partes” solo por la fe y la devoción se liberan. Este es otro de los “Caminos fáciles”.

Las Escuelas de la Tierra Pura, en **China, Corea, Vietnam y Japón** son provenientes del Mahayana. Su origen es antiguo.

Nagarjuna y Vasubandhu hacen mención de las Etapas o Tierras del Bodhisattva y la devoción al Buda Amithaba en el año 1004. En los siglos cuatro a seis se introdujo en esos países. En el siglo trece se fundó otra rama, la Jodo-Shinshu, y así hasta diez. La mitad de los budistas japoneses practican en estas Escuelas, algunas con solo repetir el nombre de Buda porque dicen que la fórmula no borra el Karma pasado sino la fuerza de la fe en Buda (recuerdan a los protestantes). Otras añaden prácticas meritorias, otros danzan y cantan. Poseen unos veinte mil templos, cincuenta mil religiosos y de trece a veinte millones de fieles.

La Escuela Zen Obaku asocia su Práctica con el Nembutsu. Introducida por los emigrantes en Suiza, Hawai, Canadá, Estados Unidos y Francia, cuentan en total unos ciento treinta Templos.

79.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO. PAÍSES IV.

Corea.

País tradicionalmente chamánico, en el siglo cuarto entró en contacto con el Budismo Mahayana chino y tres siglos después con la Tierra Pura, en el séptimo con el Zen (Chan chino) creándose “Las Nueve Escuelas de la Montaña” y de aquí pasó al Japón.

Con la invasión mongola, 1232, y el neoconfucionismo chino, 1392, que fue proclamado religión del Estado, el Budismo se debilitó hasta que en el siglo dieciséis, 1592-8, el monje Hyu, reunió un ejército de cinco mil monjes para hacer frente a la



Comida convencional.

invasión japonesa alcanzándose la síntesis definitiva entre las tendencias Kyo (Sutras) y Son (Zen) características del Budismo coreano moderno.

80.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO. PAÍSES V.

Vietnam.

Varios monjes indios introdujeron el Budismo a lo largo del siglo segundo y tercero así como de chinos hasta el siglo sexto en que se fundó la primera Escuela Chan o Zen llamada aquí Thien difundiéndose con rapidez hasta 1216 y 25. El Amidismo también se hizo popular. Los emperadores se hicieron budistas y le apoyaron. En el siglo catorce y quince con las invasiones mongolas y la ocupación china hubo persecuciones por parte de los neoconfucionistas. En el diecisiete se introdujo la Escuela Rinzai y el Soto se mantuvo en las clases populares del Norte. El régimen colonial francés y el catolicismo agravaron el hecho de que el neoconfucionismo se instituyera como religión de Estado. Una nueva ola de despertar del Budismo hacia 1920, y la guerra de nuevo detuvo la evolución que se retomó en el 48 con el éxito de la Tierra Pura. Las asociaciones monásticas y laicas se multiplicaron tratando de devolver al Budismo su pureza. Hubo inmolaciones de monjes y programas de juventud para el servicio social de reconstrucción del país. Tras la reunificación, la represión aumentó y doce bonzos se inmolaron reclamando la libertad religiosa. En Francia se abrieron pagodas donde se enseñaba un Zen adaptado.

81.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO. PAÍSES VI.

China.

El Budismo llegó en los comienzos del milenio con la dinastía Han cuando China extiende sus conquistas por Asia Central siguiendo la Ruta de la Seda. Instalados mucho tiempo atrás, los Confucionistas predicaban el culto a los ancestros, la piedad filial, el ideal de la familia y los ritos sociales situándoles en las antípodas del Budismo. Los Taoístas, de forma natural, lo tomaron como un resurgimiento del Taoísmo de Lao-tsé que partió hacia el Oeste, según la leyenda, para enseñar a los bárbaros. Tras doscientos años, China entró en su período de desmembramiento e invasiones bárbaras. Del cuatrocientos al seiscientos quedó dividida en dos. Al norte las etnias bárbaras y al sur, las élites chinas.

En el quinientos veinte viaja desde la India, Bodhidharma (Daruma en japonés), el Primer Patriarca de la Escuela Chan de China considerado como el veintiocho sucesor de Mahakasyapa.

Al principio, el Budismo sufre dos persecuciones y al final el emperador les apoya. En el sur, el Budismo se alía con el Taoísmo. Hacia el seiscientos, los Sui reunificaron el país y el Budismo bien implantado y con la reputación de favorecer la fuerza unificadora y la paz, se inspira en el Sutra del Loto y se crea la Escuela Tiantai y la Fashun. Al comienzo de la dinastía Tang, el Chan o Zen que insiste en la práctica meditativa y no en la tradición escriturística, se individualiza gracias a Huineg (638-713) fundador de la Escuela del Sur y Phen-Xiu de la del Norte hasta principios del siglo dieciocho. La multiplicación de miles de monasterios exentos de impuestos, la corrupción de su clero demasiado rico y poderoso, reavivaron el conflicto con los

confucionistas con nuevas represiones, quedando prohibido el Budismo y cuatro mil seiscientos monasterios destruidos, confiscados los bienes y devueltos los monjes a la vida civil salvándose solo la Escuela Zen (Chan) y de la Tierra Pura al morir el emperador en el 845. Una cuarta persecución en el 995 dio paso, bajo los Song (960-1279), a un aumento de las ordenaciones monásticas alentadas por el poder imperial en 1021 con quinientos mil monjes y monjas. El antibudismo confuciano se fortaleció pero con nuevas invasiones en el norte los Song se trasladaron a la China meridional. El Zen se volvió más intelectual y sofisticado en el arte y la poesía mientras el pueblo practicaba la Escuela de la Tierra Pura con mezcla de Taoísmo. En el siglo trece Kublai Kan, hijo de Gengis Kan, conquistó China. Los monjes tibetanos fueron favorecidos y las demás Escuelas decayeron. En el siglo dieciséis y diecisiete, hubo un momento de síntesis del Zen, la Tierra Pura, el Taoísmo y el Neoconfucionismo gracias a los esfuerzos de colaboración social pero la invasión japonesa, lo interrumpió. La República Popular comunista creó una asociación búdica para controlarles a todos. En el setenta y ocho, una tímida liberalización facilitó un renacimiento que parece continuar. En el pueblo, renacen una y otra vez las supersticiones, religiones populares de cincuenta etnias diferentes donde unas no excluyen a otras. El carácter práctico de los chinos y japoneses les permite practicar a cada uno varias creencias a la vez y cambiarlas o tomar una parte. La mayoría han sido y son confucianos, taoístas, budistas y varias más sin nombre. No existiendo la palabra “religión” siempre utilizaron la de “enseñanza”.

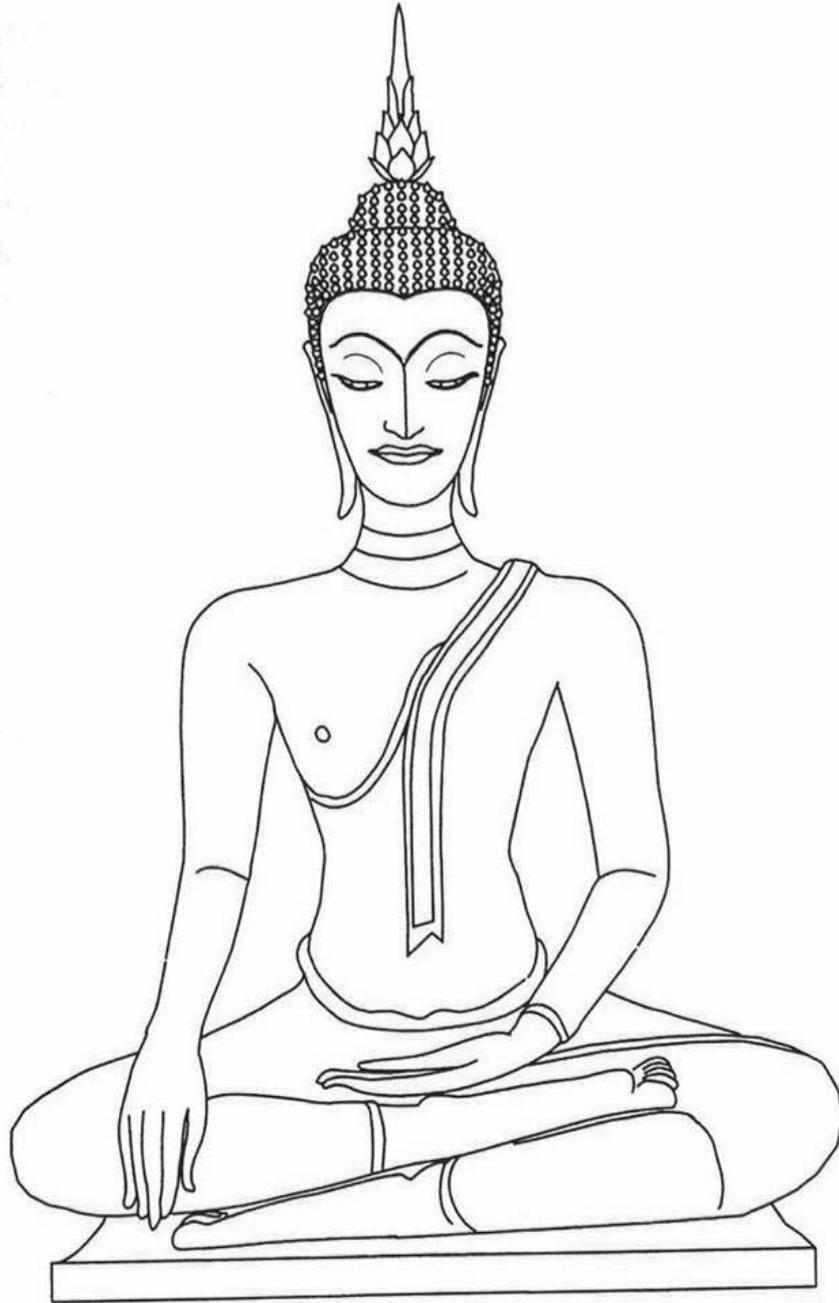
82.- LA DIFUSIÓN DEL BUDISMO. PAÍSES VII.

Japón.

Aquí llegó a través de Corea en el 552 aunque había habido contactos. El Shinto era la religión autóctona y se opuso inmediatamente pero reconocido por el emperador, el Budismo comenzó a implantarse manteniendo siempre estrechos lazos con el Estado, contando con los grandes señores que vieron en él un medio de proteger al país con ritos propiciatorios.

En el período Asuka, el príncipe Shotoku (574-622) estaba fascinado por el modelo chino y por todo lo que viniera de allí, de manera que favoreció una asociación del Budismo con el Confucionismo como un principio de gobierno y facilitó los viajes a China y Corea. Se introdujeron la Escuela Hosso y la Escuela Kusa de base india. En el período Nara, la corte se cambió en el 710 y nuevas Escuelas habían hecho acto de presencia como la Kegon. Tras una terrible epidemia de varicela, el emperador decidió gobernar con el Dharma levantando templos y estatuas, mandando que cada provincia tuviera su templo o monasterio con veinte monjes y diez monjas, esperando así la protección de los Budas.

Para no ponerse en contra a los Shinto, los budistas adoptaron a los Kami, deidades de la naturaleza y los Shinto introdujeron al Buda como un Kami más. Los templos de ambos se construyeron contiguos. La Escuela Shingon logró una armonía entre ambas que duró cientos de años, hasta el XIX. En el campo, los chamanes curanderos se hacían Budistas para seguir con su cometido.



Buddha sedente, Tailandia, s. XVII.

En el período Heian, el emperador cambió la corte a Kyoto (794) en parte huyendo de un clero excesivamente influyente. Llegaron dos nuevas escuelas, la Tendai y la Shingon procedentes de China, la primera de orientación tántrica y la segunda del Vajrayana tibetano. En el período Kamakura gobernaban los Shogun, tiempo en el que viene de China el Zen, primero Rinzai y después el Soto con Dogen (1200-1253) insuflando a los samurais una disciplina y una ética rigurosas, desarrollándose en los medios nobles y cultos mientras el de la Tierra Pura, llevaba tiempo establecida en el pueblo. Dogen abandonó el Vinaya (disciplina antigua) en beneficio del aligeramiento y la ética del Bodhisattva. Una de las últimas escuelas fundada por Nichiren, visionario e intransigente, amante de la posesión de cosas que dieran la felicidad aún hoy sus monjes se ocupan de bendecir motos, coches...etc. Fundado en el Sutra del Loto está destinado a proteger el Japón nacionalista.

Del período Muromachi a la era Meiji, el Zen tendió a institucionalizarse mientras las Escuelas Tendai, Kegon y Tierra Pura se implicaron en guerras civiles. Oda Nobunaga destruyó templos e intentó reducir el poder de los monasterios, 1564, incendió Heizan y asesinó a los monjes y sus familias en el 71. Tras su muerte en el 82, Hideyosi prosiguió con la destrucción. Con el reinado de Ieyasu, el primero de los Tokugawa, los monasterios recibieron de nuevo ayuda en la época de paz de Edo (Tokyo), no desempeñando papeles políticos (1603-1868). Como siempre, el Neoconfucionismo y el Shintoísmo eclipsaron un poco la renovación de los siglos XVIII y XIX.

En la era Meiji comienza el Budismo moderno. El culto Shinto y Budista se separaron y los monjes fueron secularizados.

Maestros como Kodo Sawaki, Suzuki, Daiun Harada, o Yasutani... ejercieron una influencia modernizadora. Se crearon algunos movimientos laicos budistas violentos.

En este siglo se exportan a Occidente escuelas budistas a Estados Unidos, antes de la guerra, y a Europa, como Taisen Deshimaru, apareciendo también en otros países, algunos de Sudamérica.

Ha llegado a haber cien mil Templos Budistas de los que hoy no se sabe cuantos quedan y unos diez millones de Budistas entre las doce Escuelas principales y trescientas secundarias. La mayoría de ellas no practican meditación alguna ni en Japón ni en los demás países asiáticos. La Soto Zen es estricta y la única que se hace contra la pared. Lo habitual es la Práctica de normas morales, estudio de los Sutras e interminables rituales.

83.- EVOLUCIÓN INTERNACIONAL. RESUMEN DE LA HISTORIA.

La variedad de las fórmulas y maneras parece reunir unas pocas características comunes:

Suele haber unos contactos previos que tantean el terreno donde difundirse. Continúan con peticiones de envío de maestros o estos se exponen a emigrar.

El Budismo tiene que padecer la reacción de rechazo de las Enseñanzas y Disciplinas antecesoras y autóctonas. Cuando les es posible hacen pactos de inclusión mutua que se rompen y se rehacen.

La valoración por parte de los soberanos se hace por admiración de los modelos chinos pero especialmente por la conveniencia para la cohesión del Estado, la unificación de costumbres, la “protección” del país según los dioses tutelares que la novedad aporta según su interpretación animista y chamánica.

El Confucionismo y Neoconfucionismo han aportado siempre seguridad social popular. Otras confesiones, novedad e interés.

La politización, es decir, la conveniencia por parte de las clases dirigentes, siempre ha jugado un papel a favor o en contra. De igual manera la manipulación entre clanes o bandos poderosos para atacarse mutuamente.

Los prejuicios han tenido su papel como en todas partes. Los Budistas se han presentado como no violentos pero han luchado violentamente en algunos pocos casos, bien militarizándose o inmolándose, así como afirmando no estar interesados en el poder de la política o del dinero y hay muchos casos en los que se han visto atacados por hacer política y corrupción pero nunca han matado o violentado a otras creencias, o impuesto las suyas.

A pesar de las dificultades a través de las épocas y sus altibajos, se ha mantenido acreditado por el respaldo popular o de las clases altas alternativamente.

Ha colaborado en la evolución social, los primeros hospitales fueron Budistas, y en la arquitectura, jardinería, ceremonia del té, relaciones con la naturaleza, poesía, pintura, caligrafía, artes marciales, la salud mental y alimentaria como el Umebosi o ciruela salada y el Tofu, queso proteico de alubias de soja. En agricultura y valores de libertad, tolerancia y “un nuevo tipo” de



Representación japonesa del Buddha
(tipo «Gran Buddha de Kamakura»).

coraje, en la abolición de la esclavitud y la liberación de la mujer, admitiéndola como monja, la igualdad de todos los Hombres desde Buda y su negación sobre las castas.

Es importante señalar dos asuntos. Uno que hay Budismos que se mantienen llenos de prejuicios y supersticiones en pueblos de iguales características. Estos Budismos habrían de evolucionar por compasión hacia sus respectivos pueblos. En segundo lugar, se conservan Escuelas sencillas para la gente sencilla y Escuelas complicadas para la gente complicada. Las primeras consideran al Budismo una religión, otras no, un método o una Enseñanza. Así lo expresó R. Tagore: “es la primera fuerza espiritual que ensambló gran cantidad de razas separadas por idiomas, costumbres y civilizaciones. Su fuerza, no se invirtió en el comercio internacional ni en la construcción de imperios, ni en la curiosidad científica, ni en el impulso migratorio a ocupar otros espacios, sino al esfuerzo desinteresado por ayudar a la humanidad en su avance hacia la liberación del sufrimiento de todos los seres”.

84.- HINAYANA Y MAHAYANA.

El primero representa las escuelas antiguas y fue apostillado de “pequeño vehículo” (Shojó en japonés). En el Budismo indio de los comienzos del primer milenio, se distinguían los Budistas que escuchaban la palabra de Buda y sus descendientes considerándolo suficiente. Después se añadía el estudio de los Sutras pero no había meditación alguna. Estos eran llamados los Sravakas “los oyentes”. Además estaban los Pratyekabudas que despertaban “por sí mismos y para sí mismos”. Unos comprendían las Cuatro Nobles Verdades y los otros también la

Dodécuple Cadena. Estas modalidades individualistas existentes hoy en día y que prescinden de la meditación y demás Prácticas, fueron criticadas por los partidarios del “Gran Vehículo” o Mahayana de los meditadores, un movimiento filosófico del siglo primero, que da la máxima importancia a la Vacuidad, a la Budeidad de todos los seres y a los votos del Bodhisattva, estado previo al de los Budas no buscadores del Nirvana, dedicados a la Práctica de la Compasión que constituye su centro. Son los años en los que se publica la lista definitiva de los Seis Paramitas y el Sutra del Loto. En el siglo segundo se funda el monasterio o Universidad de Nalanda en Magadha desde donde se difunde el Mahayana del que nacerán las Escuelas del Medio y su prolongación, el Vajrayana así como el Yogacara. Hacia el 450 el Budismo quedó maltrecho en la India por la invasión de los Hunos hasta el 750 que volvió a adquirir popularidad, pero en el siglo XII, quinientos años después, los turcos musulmanes de Afganistán destruyeron Nalanda y otras universidades. Un pequeño reducto subsistió un siglo más en Cachemira hasta ser erradicado.

La antigua discusión, según otros, entre las Escuelas Hinayana y Mahayana no tiene sentido atribuyéndolas al propio Buda, quien debido a las dificultades que encontraba para ser entendido, hubo de elaborar medios simples (Hinayana) para progresivamente ir revelando el meollo de su doctrina a los más dotados retrasándola para el resto (Mahayana).

85.- CONFUCIO Y LAOTSÉ SEGÚN DOGEN.

Cuando traduje el Gran Shobogenzo de Dogen, encontré una referencia al Taoísmo y el Confucionismo que no me pareció

oportuno traducir pero ahora sí me lo parece y dice así en la página 357 y 358:

“La gente ignorante declara que el Taoísmo, el Confucionismo y el Budismo, en último extremo, son una sola cosa a la que se accede por entradas diferentes. O son como un trípode. Este punto de vista se escucha a menudo entre los monjes de la Gran China de los Sung.

...esta gente (budistas) mal guiada y enloquecida tiene una visión superficial del Camino Budista porque carecen del conocimiento suficiente del Dharma y su origen. La comparación no es solo asunto de ignorancia, sino que crea mal Karma y destruye los fundamentos debilitando a los Tres Tesoros (Buda, Dharma, Shanga). El Camino de Lao-Tsé y Confucio no puede compararse al de los Arhats y mucho menos a la iluminación de Bodhisattvas y Budas.

La enseñanza de ambas doctrinas consiste simplemente en la observación de hombres sabios sobre la naturaleza de los fenómenos; ellos nunca aclararán la ley de la causación en ninguna de sus manifestaciones. Si aclaramos la función del cuerpo y de la mente como “no-acción”, no es todavía posible cortar la relatividad y percibir la verdadera forma de las diez direcciones del Universo. Su enseñanza es muy inferior a la de Buda. Es tan clara como la diferencia entre el Universo y la Tierra. Sin embargo mucha gente mantiene radicalmente que son una; esto es calumniar también al Taoísmo y el Confucionismo que a pesar de todo tienen magníficas enseñanzas aunque en este tiempo no estén claras la mayoría de ellas. Siendo así, ¿cómo pueden captar la esencia del “gobierno del país”? Confucio también ha enseñando y seguido la Práctica. La gente ignorante de China, no puede entenderlo. No más prácticas, ni cualquier clase de enseñanza. Como conclusión,

hasta hablar del polvo es diferente para otros. Entonces ¿cómo alguien no va a fracasar intentando comprender la íntima enseñanza de los Sutras Budistas?

Estos tontos reciben el título de maestros nacionales y actúan como representantes de la Enseñanza Budista sin iluminación (ni tampoco mota de culpabilidad). No representan al Camino Budista. Ninguno de ellos puede mantener que posean el Dharma Budista . ¿Qué Sutras van a transmitir? Una antigua frase dice: “Estás confundido con los Sutras pero ellos no lo están sobre ti.”

86.- EL BODHISATTVA.

Su nombre se compone de Bodhi o sabiduría natural que es la base del discernimiento y sattva ser inteligente que se orienta hacia la Armonía de la Unión de Todas las Cosas y Seres más allá del conocimiento. Es la figura central del Budismo Mahayana, del Zen. Hay una Ordenación disponible por parte del Maestro para el Bodhisattva y posteriormente para el monje. El monje añade otros Votos a los del Bodhisattva. Históricamente era necesario para pertenecer a la comunidad de un monasterio. Sin embargo las cosas evolucionan abriéndose la posibilidad de monjes-laicos, es decir, **dedicados** pero sin vivir en un Templo o Monasterio. En la antigüedad eran monjes errantes, mendigos que solicitaban comida como en la India. Aunque pocos, todavía los hay en Japón (Takuatsu). El Bodhisattva tiene el Espíritu del Despertar, Bodaishin, “la Mente que busca al Buda”. Es el noveno estado de evolución de la consciencia y solo los Budas le superan. No le basta con leer los Sutras o escuchar la Enseñanza suficiente para los Shomon

que comprenden las Cuatro Nobles Verdades (Apéndice). Ni los Engaku que llegan a comprender sin Maestros la Dodécuple Cadena del Condicionamiento Dependiente (Apéndice) y sus causas. El Bodhisattva sigue el Camino de compartir con compasión, sin retorno y sin sacrificio la experiencia de su naturaleza sea esta lo profunda que sea. “Si sabes una hora, enseña una hora”.

La realización del vacío y la sabiduría de Hannya (pragna) de donde fluye su compasión y comprensión por el sufrimiento propio y ajeno, hacia todos los seres, **incluye plantas y animales, dedicándose a ayudar al ignorante que reconoce su ignorancia**. Esta es la visión amistosa del otro. No es una intervención en la existencia de nadie, ni intentos por convencer al “muerto viviente”, a los “seres sufrientes”. Otras personas en distintos grados de evolución de su consciencia, se ocuparán de él. El Bodhisattva por lo tanto, no es ambicioso en estos términos.

Prescindir del Nirvana y de la Perfección, no hablar del Satori, exponer o explicar el Dharma, son sus Prácticas habituales con las que cumplir sus Votos: “ayudar a todos los seres, vencer todas las pasiones, comprender y practicar el Dharma” realizando la Vía de Buda en los actos de la vida cotidiana, más allá de la mente pensante, es su vida y por supuesto, vigilar su sinceridad decía Lao Tsé.. Las condiciones en las que establece las relaciones, por ser impersonales o imparciales, no deben contener juicios de valor, hacer categorías, opinar, tomar postura...porque esto es un manantial inagotable de sufrimiento. Solamente hará observaciones. Para ello tiene que aprender a cortar el pensamiento que trabaja mecánica y constantemente,

hacerle consciente y abandonarle cada vez y volver la mente al Camino de su propia realización siguiendo las Prácticas, fortaleciéndolas, ajustando a él la atención, la voluntad, la palabra, el esfuerzo, la acción, la meditación y perfeccionándose en generosidad, disciplina, paciencia, coraje, experiencia...

87.- LOS PRECEPTOS DEL BODHISATTVA.

No matar.

No robar.

No causar daño con la sexualidad.

No mentir.

No utilizar drogas.

No murmurar de los otros.

No vanagloriarse.

No ser envidioso.

No guardar rencor.

No calumniar a las Tres Joyas: Buda (el Maestro), Dharma (la Enseñanza), Shanga (los Compañeros).

Estas son las Negaciones o No Causar el Mal que se continúan en las Afirmaciones que son Hacer el Bien que es evitar el Karma, tanto positivo como negativo (errores), es decir, no hacer Dualismo. Valga como ejemplo “hacer lo que se dice”, unificar, hacerse uno con el objeto, superar la separación entre sujeto y objeto, yo y lo otro, lo que se mira y lo mirado, cuerpo y mente. Se trata de no activar estos mecanismos de la mente superficial o Ego, evitando lo inconducente y cultivando lo conducente hasta el HOTSUBODAISHIN, la percepción continua de la Mente de Buda.

Lo “inconducente” es lo que no conduce al **Despertar**, rompe la unidad, establece fronteras y diferencias, hace Dos de lo que es Uno, como las discusiones o conversaciones sobre dinero, fama, poder, religión, política, negocios, inversiones, fraudes,...sexo, familia, vecindario,...deportes, aficiones, competiciones,...La Unidad incluye la Diversidad como en la Naturaleza pero no la artificiosidad. De aquí que la sabiduría sea también imparcialidad.

(En este momento de Diciembre, mientras corrijo este libro, levanto la vista obligado por la insistencia de la lluvia, dejo el bolígrafo y contemplo el patio del Templo con sus piedras, pinos redondeados, tejas grises, caños que sueltan el agua, río azul que la conduce hasta el mar... y la paz lo invade todo, conexionándolo, haciendo de ello una sola cosa que se siente y comparto contigo, lector).

88.- PRIMER CONGRESO BUDISTA.

Un año después de la muerte de Buda, su sucesor Mahakasyapa reunió a una comunidad de quinientos seguidores en la inmensa gruta de Rajagrha para evitar la desaparición o la deformación de las Enseñanzas del Maestro.

Promovido por el rey, duró siete meses. Allí Kasyapa invitó a Ananda a subir al estrado haciéndole dos preguntas, una sobre las condiciones en las que Buda había enseñado y otra sobre sus palabras. Con lágrimas en los ojos, Ananda unió las manos y repitió de memoria las palabras de Buda sin omitir ni añadir nada. **Así nacieron los Sutra.** Después le llegó el turno a Upali

para enunciar las **Reglas del Vinaya** por las que se regían los monjes. Por fin subió Kasyapa y enunció el contenido del **Abhidharma**, que trata del análisis de los fenómenos, cosmología, metafísica, psicología, doctrina y otros conocimientos, ordenación y clasificación. De ello se ocuparon dos Escuelas, la de los Savrastadin y la de los Theravada.

A estas tres recopilaciones se les llama las de los Tres Cestos, el Tripitaka.

89.- EL SEGUNDO CONGRESO BUDISTA.

Se celebró en Vaisali ciento diez años después de la muerte de Buda y fue organizado por un discípulo de Ananda quien se dio cuenta de que los monjes de la ciudad utilizaban **diez Prácticas contrarias a la Disciplina del Vinaya** y así se lo dijo. El rey de Magadha sufragó las necesidades de los setecientos monjes reunidos.

Las transgresiones eran de este tenor: hacer acopio de sal, aceptar alimentos después del mediodía, llevar provisiones, hacer reuniones separadas o las exclamaciones inconvenientes, tomar decisiones sin mayoría, beber leche o vino, usar una estera nueva, aceptar oro o dinero como limosna.

No encontrándolo aceptable, la asamblea expulsó de la comunidad a los monjes responsables.

90.- TERCER CONGRESO BUDISTA.

Las fuentes Mahayana se refieren al de Cachemira habido ciento sesenta años después de la muerte de Buda. La discusión se mantenía entre viejos y jóvenes monjes sobre estos cinco puntos al parecer importantes para los primeros:

Si los Arhat podían estar sujetos a la tentación sexual.

Si se encontraban a salvo de las formas sutiles de ignorancia.

Si podían estar sujetos a dudas.

Si podían recibir instrucciones de otros.

Si en su meditación cabía aún que pronunciasen la palabra “dolor”.

Los viejos votaron no aceptando los puntos pero sí **los jóvenes**, que fueron mayoría sosteniendo que un Arhat podía pasar por diversos niveles de progresión espiritual. Se hizo una recitación común de los textos del Dharma sin que la distinción entre Escuelas quedara resuelta.

En otra reunión se planteó si el hecho de utilizar cuatro lenguas distintas afectaría seriamente al Dharma al constituirse en **Cuatro Escuelas** alejadas geográficamente entre sí. El resultado fue la subdivisión en **Dieciocho Escuelas**.

Así siguieron elaborándose Congresos creándose nuevas Escuelas y desapareciendo la mayoría por no tratarse de diferencias esenciales, hasta hoy, en que Una Asociación Internacional de Budistas hace reuniones por países.

91.- EL BUDA ADMIRABLE.

Es admirable un hombre que se adelantó en la utilización de lo que hoy llamaríamos el sentido común o lo razonable solo porque es racionalizable, con escasa mezcla de supersticiones, supercherías, magia, espiritismo, sobrenaturalismo, propia del hinduismo del que procedía, ...etc, extremos a los que la humanidad ha estado crédulamente atada y aún lo sigue estando.

Algunos descendientes de Buda, creyendo que enriquecían su Enseñanza, añadieron milagros, hechos sorprendentes y asombrosos de propaganda. El propio Buda supo reconocer la consciencia normal y ordinaria diferenciadora de lo falso que **descubrió en su Despertar cuando se dijo: ¡Ah, constructor (de sueños), has sido descubierto, no construirás más!** Esta es otra característica básica fundamento de su Enseñanza que señala **lo innecesario de facultades especiales**: todos somos Uno, todos iguales y disponemos de la misma naturaleza a descubrir.

Estos “vendedores” de Buda no entendieron nada aunque ayudaron a seleccionar a los aspirantes al Despertar. Mas difícilmente lo logran los que creen y esperan lo extraordinario, los diez pies del gato.

Algunos ejemplos útiles para los buscadores de orientaciones comprensibles aunque no tengan mucha “cultura” como **“Todo es impermanente”**, quiere decir que todo, todo, todo está cambiando continuamente. Lo vemos en nuestro propio cuerpo, en las plantas, los edificios, los alimentos. Nada se mantiene



Barbacoa de descanso en la Seshin de verano.

igual a sí mismo, con una excepción que son los pensamientos, opiniones, puntos de vista,... del Ego, subjetivamente matizados, emocionalmente afirmados y acumulados en la memoria, de los que tenemos la sensación de que fueran fijos, pero si las cosas cambian ¿por qué no esos contenidos mentales “agregados” de la consciencia? Muchos ancianos así lo ven cuando ha pasado el tiempo, por lo tanto ¿para qué apegarse a las cosas y los pensamientos si son ilusión?

“Todo es interdependiente”. Significa que unas cosas dependen de otras en la naturaleza. Es obvio. Si no hay hierba, no hay rumiantes, insectos,..., sin ellos no hay arbustos y árboles, depredadores ni pájaros insectívoros. La hierba depende de la tierra, el agua y el sol. Cualquier afectación de ellos tiene destructivas consecuencias sobre todo. Cuando este todo, todo, Todo es cambiante, en realidad podemos intuir que es como decimos “Todo es Nada” porque **no hay otra cosa que Una**. Lo veremos bien en respuesta a los Tres Tiempos: pasado, presente y futuro, no son. El pasado ya fue, el futuro no ha sido. Sin uno y sin otro la palabra **presente** sobra, ¿con qué compararla? Sin embargo solo eso que llamamos **lo presente, es real** puesto que cuando ha pasado y no es, lo llamamos pasado. El tiempo es un invento del hombre con el que medir el Ego.

Observemos de nuevo la consciencia pensante y veamos como se establece por aprendizaje. Su valor es relativo porque lo que vale en este país puede no valer en otro, luego no es algo definitivo y que no cambie. El pensamiento, la palabra, el concepto, la emoción que las acompañan, están condicionados por el ambiente y a la vez condicionan a otros. Cuando has puesto nombre a tu perro y le llamas varias veces, mejor aún si le das pan cada vez, reconocerá el sonido y vendrá a tu llamada:



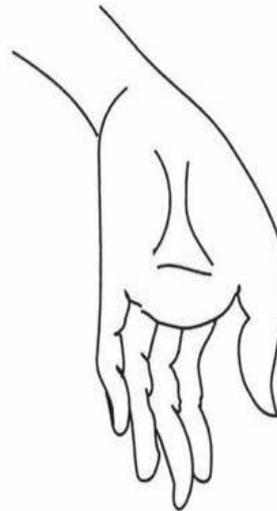
Vitarkamudrā
o gesto de la argumentación



Dharmacakramudrā
o gesto de la enseñanza



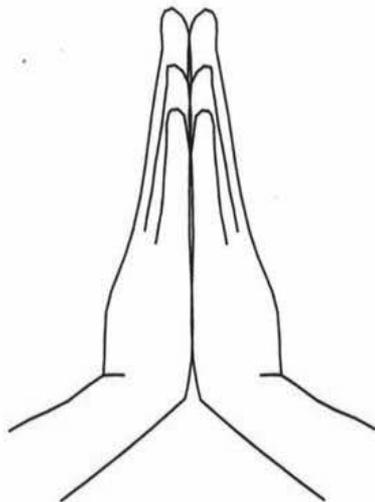
Abhayamudrā
o gesto de protección



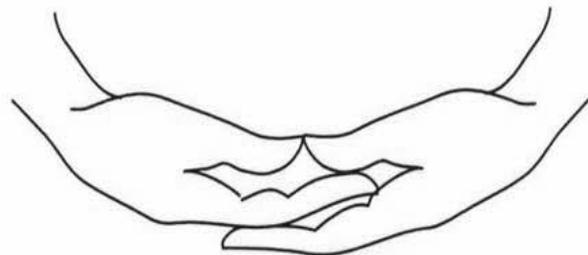
Varadamudrā
o gesto del don



Bhūmisparśamudrā
o gesto de toma como testigo
de la tierra



Añjalimudrā
o gesto de homenaje



Dhyānamudrā, mudrā de la meditación
o de la igualdad

Los mudrā más comunes, llamados «exotéricos», que se encuentran en la estatuaria y en la iconografía búdicas.

ha aprendido, le has condicionado a un sonido gratificante. Pero si alguien no conoce su nombre y le enseña el pan, hará lo mismo. La palabra es sonido. También puedes reñirle si hace algo que no quieres y él reconocerá el tono de tu voz y el hecho. Si ves en el apéndice la **Cadena del Condicionamiento Dependiente**, entenderás como funcionan los Egos y el Karma. Es sencillo. Todos y Todo, se aprende así.

Si fuéramos coherentes con lo leído, nuestro equilibrio sería mayor porque nuestra naturaleza pasaría a un primer plano y nuestro Ego a un segundo para poder seguir aprendiendo y no al contrario. Esto es lo que Buda vio y compartió. En lugar de aprender a aprender desaprendiendo, acumulamos. Es la codicia.

92.- LA CIVILIZACIÓN DEL VALLE DEL INDO.

Hace cuatro mil quinientos años hubo una civilización llamada del Valle del Indo en Mesopotamia y Sumeria, dos mil quinientos años a.C. Ciertos rasgos de su religión continuaron en el Hinduismo incluyendo la presencia de elementos arios y no arios.

Lo mismo que jerarquizaron la sociedad en lo que después serían las castas, lo hicieron con la religión con muchos dioses del cielo, el aire y la tierra. Entre los del cielo el del orden moral, la benevolencia y la paternidad. Entre los del aire, el guerrero, el viento, la tormenta y entre los terrestres, el del fuego y la planta alucinógena.

93.- LOS VEDAS.

Son cuatro colecciones de escritos sobre el “conocimiento sagrado” de los hindúes de hace tres mil quinientos años y los Upanishads que son los últimos libros. Originalmente estaban destinados a canciones e himnos de alabanza usadas por los sacerdotes durante los sacrificios a los que más tarde se añadieron encantos y hechizos de exorcismo, los Upanishads. La más influyente de las seis escuelas filosóficas es el Vedanta cuya máxima afirmación es “Yo soy Eso, el Absoluto” y toda distinción mundana es ilusión.

94.- EL HINDUISMO.

No tiene fundadores, profetas o credo, ni tampoco instituciones. Enfatiza el recto modo de vivir abarcando prácticas muy diversas. Pueden ser teístas o no teístas. Es común la idea de la reencarnación o la transmigración o renacimiento en vidas agradables o desagradables en función del Karma que son las acciones del Ego buenas o malas durante la Existencia (no la vida).

Los escritos más antiguos provienen del período védico desde hace tres mil doscientos años. Durante los mil años siguientes se codificaron las leyes religiosas y las castas a las que se añadieron las grandes epopeyas históricas. Las escuelas teístas de entonces señalaron a Brahma, Visnú y Siva, la Trimurti o Trinidad de dioses principales además de infinidad de dioses y diosas menores. El hinduismo se preocupa de la aplicación de los valores religiosos a cada aspecto de la vida y a los rituales

supervisados por sacerdotes y brahmanes en el templo, la casa y la comunidad en forma de peregrinaciones multitudinarias.

La mayoría de los hindúes tienen devoción a una divinidad particular a la que se transfiere la esperanza de un éxito mundano hasta la liberación del ciclo de transmigraciones. Solo el conocimiento del absoluto o Brahman, libera. Para el devoto de Krishna, que se considera más alto, es la gracia del dios lo que libera.

Durante el siglo XIX el hinduismo experimentó un “renacimiento” formulándose a la luz del racionalismo occidental “suprimiendo” la costumbre Sati por la que la viuda debía subir a la pira funeraria de su marido muerto así como rechazando el culto a las imágenes o el matrimonio entre niños.

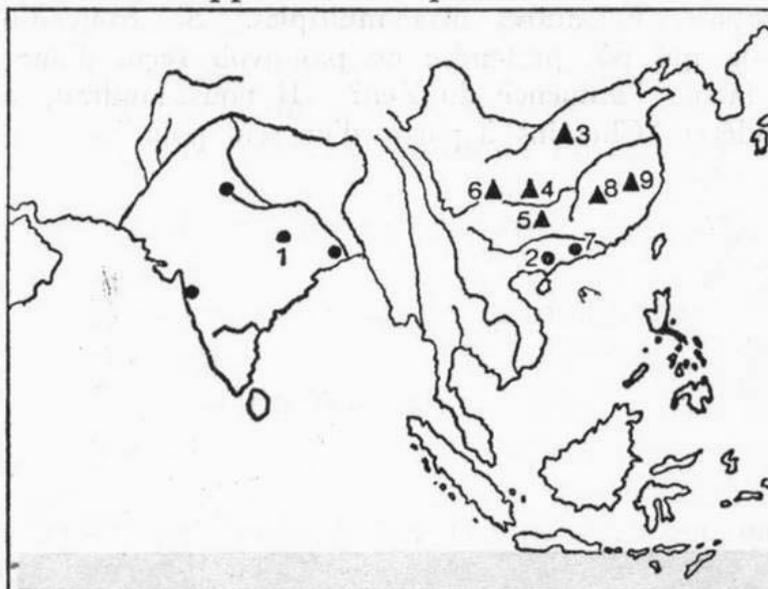
Otras corrientes fundamentalistas defendieron el idioma indi y otros nacionalismos que como el de Gandhi realzaba la cualidad de la no violencia. Como es corriente, las novedades intelectuales no son populares y aparecen frecuentemente Gurús de gran prestigio que aglutinan a sus adeptos del estilo de Muhtananda o Vivekananda y también el Hare-Krishna de éxito en Occidente.

95.- HINDUISMO TÁNTRICO.

Podría decirse que el Tantra es una forma heterodoxa de un Hinduismo preocupado por algún poder espiritual y la liberación en vida por medio de la realización de la divinidad innata en cada uno. Para ello se emplean fórmulas sagradas, Mantras, en sus rituales y se pone énfasis en el poder o energía dinámica

Appendice I

Développement et expansion du Zen



1. Gaya: Lieu où le Boudha obtint le Satori (en 429 avant J.C.)
2. Bodai Daruma (ou Bodhidharma 470~543 apr. J.C.) Apporta le Zen d'Inde en Chine (en 534)
3. Temple de Shorin-Ji (Shao-Lin), situé sur le Mont Wu-Tai dans le Honan, où Bondhidharma pratiqua Zazen durant Gannées.
4. Jyoshuzan (Shuzyou-Shan): période du 2ème patriarche Zen Chinois Eka (Hui-Ke) et du 3ème Sosan (Seng-Tang)
5. Lu-Shan: Mont où vécut le 4ème patriarche Doshin (Tao-Shin 580~651)
6. Shuangfeng Shan: periode du 5ème patriarche Chinois Konin (Hongren 601~674)
7. Le 6ème patriarche Enō (Hui-Neng 638~713) propagea le Zen dans toute la region de Canton.
8. Tiantai Shan: Mont où vécut Eisai Zenji. Il s'y rendit en 1187.
9. Tiantong Shan: Mont où Maître Dogen rencontra Maître Nyojo et y reçut son enseignement.

femenina. Esta energía contrasta con la masculina que es pasiva y que sin la femenina no es importante para la liberación. El despertar erótico de la Kundalini (energía) sube por el cuerpo atravesando los distintos centros o Chakras para unirse a Siva en la coronilla que es el último de los Chakras. Están situados en el ano, genitales, ombligo, corazón, garganta, entre los ojos y la coronilla.

96.- BUDISMO TÁNTRICO.

Es llamado también Vehículo del Diamante o Vajrayana, resultado de ritos primitivos, prácticas mágicas, espiritismo y cosmologías hindúes prearias. Su difusión alcanzó al norte de la India, China, Japón, Tíbet y parte de Rusia.

Hacia los siglos siete y ocho aparece esta nueva corriente que busca la liberación penetrando en lo más íntimo del mundo material y despertando las energías mágicas que se hallan en él inmovilizadas. Se infiltró tanto en el Hinduismo como en el Budismo. Su símbolo es el Cetro del Diamante o Rayo que llevan sus monjes, como dos garras unidas. Considerado un desarrollo aberrante y tardío del Mahayana llamado Lamaísmo Tibetano, utiliza fórmulas mágicas para influir sobre el universo. Recogió abundantes fórmulas de la superstición popular religión Bön con una mezcla que suscitó la indignación de los demás Budistas. En su panteón al lado de los Budas, figuran divinidades monstruosas.

97.- EL YOGA.

Patanjali fue el autor de los Sutras del Yoga y fundó la Escuela en el siglo segundo recogiendo ideas que seguramente estaban

en el Hinduismo. Para él, la liberación es el aislamiento o separación del Yo de su enmarañamiento en la materia, que se consigue a través de la práctica del Yoga, de aquí que sea dualista por mantener la separación entre el alma y la materia.

Este aislamiento es la purificación gradual de la consciencia o mente de las ataduras y deseos mundanos. Esta purificación de la mente conduce a la cesación de las fluctuaciones y estados de concentración más elevados o absorciones (Samadhi) crecientes hasta la idea de Dios como objeto de la concentración. Tiene ocho ramas dedicadas a control moral, pureza, control de la respiración, renuncia de los sentidos y tres grados de absorción mental, acompañados de mudras, gestos mágicos o voces como el OM.

Puede servir como ejemplo el Yoga, una de las disciplinas más tempranamente aceptadas por los occidentales más bien como técnica de relajación sin profundizar gran cosa. Músculos y articulaciones, somatizaciones de los órganos internos debidos al estrés, cambiar de ambiente durante las sesiones...etc., contribuyen a la eficacia en este sentido.

Leo de un maestro refiriéndose a la meditación: **“desprenderse de los objetos de este mundo para fijarse en los pensamientos espirituales y en las cualidades divinas...atendiendo a nuestro ideal.** En la meditación se debe permanecer por completo **inconsciente del mundo exterior.**

Es necesario abandonar el egoísmo y superar el Ego. De esta manera el Ego se funde en Atman, el Verdadero Yo, o

Brahman, lo divino. Al paraíso se llega por los **sacrificios** y la **absorción** en lo impersonal. A Dios **le agradezco** que...”.

Escucho a una monja católica lo siguiente: “no hay que hacer las cosas porque haya que hacerlas sino hacerlas con un sentido sobrenatural. Si no se hacen así, se pierde el mérito”.

Otra manifestación similar es la de cantar mientras se hacen trabajos manuales de cocina o campo...etc. Los monjes cristianos de Samos, hablan de “un equilibrio entre la oración y el trabajo”. Al parecer se trata de dos asuntos distintos.

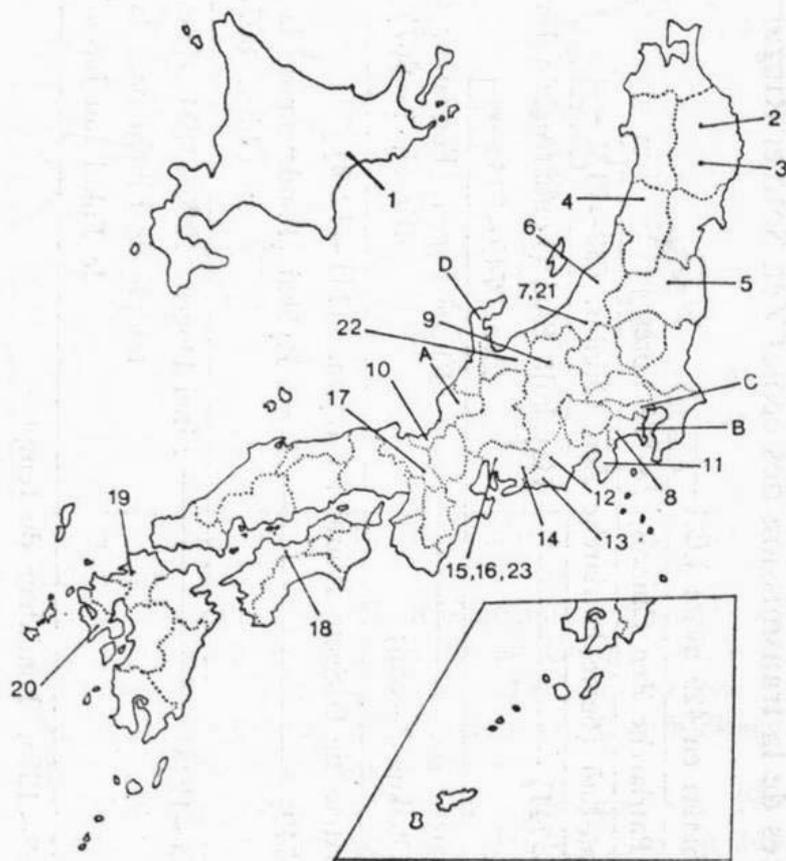
Con estas pocas frases se puede ver la gran distancia con el Budismo Zen donde no hay divinidades, ideales, inconsciencia del mundo exterior, sacrificios, absorciones, seres superiores ni “dos cosas”. Extenderme en esto se sale del tema Budista Zen del libro pero es básico para nosotros no hacer dos cosas a la vez, solo así se rompe el dualismo sujeto-objeto y ocurre la Unificación propia de la Práctica-Realización de nuestra propia naturaleza en el Cosmos de las sensaciones.

98. EL TAOÍSMO.

Las remotas fuentes de la doctrina Taoísta quizás de hace cuatro mil años, toman su denominación del Río Amarillo, de Huang Ti el emperador amarillo, y de la gran llanura fertilizada por este río. De esta cultura de campesinos salió la idea del Tao como principio del **orden universal impersonal** que, evolucionando, daría vida al pensamiento chino. De alguno de sus brotes fueron Lao-Tsé, contemporáneo de Buda, de Confucio y Chuang-Tzu.

Appendice III

Monasteres Zen de la branche Soto au Japon



- | | |
|--|--|
| A. Temple de Daihonzan Eihei-ji | 11. Temple de Shuzen-ji (Préfecture de Shizuoka) |
| B. Temple de Daihonzan Sōji-ji | 12. Temple de Daitōin (Préfecture de Shizuoka) |
| C. Temple de Eihei-ji (annexe de Tokyo) | 13. Temple de Kasuisai (Préfecture de Shizuoka) |
| D. Temple de Noto Sōji-ji (Préfecture de Ishikawa) | 14. Temple de Myōgon-ji (Ville de Toyokawa) |
| 1. Temple de Jyōkō-ji (Ville de Kushiro) | 15. Temple de Daijyōin (Ville de Nagoya) |
| 2. Temple de Hōon-ji (Ville de Morioka) | 16. Temple de Nittai-ji (Ville de Nagoya) |
| 3. Temple de Shōho-ji (Ville de Mizusawa) | 17. Temple de Kōshō-ji (Ville de Kyoto) |
| 4. Temple de Zenpō-ji (Ville de Tsuruoka) | 18. Temple de Zuiō-ji (Ville de Niihama) |
| 5. Temple de Kōkō-ji (Ville de Fukushima) | 19. Temple de Myōkō-ji (Préfecture de Fukuoka) |
| 6. Temple de Daiei-ji (Préfecture de Niigata) | 20. Temple de Kōtai-ji (Ville de Nagasaki) |
| 7. Temple de Untoan (Préfecture de Niigata) | 21. Temple de Ryūkokuin (Préfecture de Niigata) |
| 8. Temple de Saijyō-ji (Ville de Odawara) | 22. Temple de Fudō-ji (Ville de Toyama) |
| 9. Temple de Chōkokū-ji (Ville de Nagano) | 23. Temple de Shōbō-ji (Ville de Nagoya) |
| 10. Temple de Hoshin-ji (Ville de Ohama) | |

Los brujos y analistas que rodeaban al rey campesino, tenían preocupaciones cósmicas puesto que su contenido eran los calendarios para asegurar la correspondencia armónica entre el ciclo de las estaciones y el ciclo de la vida agrícola y social. De aquí nació el I Ching o Libro de las Mutaciones de donde provienen las doctrinas confucianas y de Lao-Tsé, continuadas por el uso de las hierbas, la medicina, el ejercicio físico (Taichi), el Feng Shui que hoy llamamos líneas electromagnéticas terrestres, la moderación sexual y de la dieta, la meditación revitalizadora de la respiración y la mente en calma, donde se disuelve el Ego, el dibujo, la escultura, la lectura y el diálogo con maestros lúcidos, los Cinco Elementos y la Inmortalidad (espiritual o de la vida total). **La idea de armonía entre el cielo y la tierra, y el hombre, intermediario entre ambos, es un principio común a toda la cultura china.**

El Yin y el Yan son principios polares complementarios y no opuestos siendo su disarmonía la causa de los males y su reequilibrio la recuperación de la salud.

Los Taoístas rechazan la concepción confuciana convencional cuyo ideal de existencia humana valora la maduración racional y la experiencia, las actitudes solemnes con los demás, los rituales.

Todo esto nos explica las aparentes extravagancias y modales de “niños traviesos” adoptados por los taoístas populares y los modelos de la naturaleza. Por eso el verdadero sabio se presenta a los hombres como torpe, un mendigo, un loco, envuelto en las fuerzas oscuras del Yin usando la luz para retornar a su interior porque esa no es su luz, sino “la luz”. Solo así puede ser el

inmóvil señor del movimiento que todo lo dirige sin dirigirlo (wei-wu-wei), hacer-no-haciendo.

En principio, el Taoísmo no fue una religión en el sentido de monjes, ritos, prácticas, actos que provienen de un influjo posterior permanente del Budismo al establecerse una relación estrecha, una simbiosis con el Chan, el Zen, y el confucianismo, que todos compartieron. Si en la antigüedad eran ermitaños, después se hicieron Comunidades y Templos.

Una vez Confucio se encontró con Lao-Tsé que se bañaba en el río. El viejo sabio a quien no gustaban los disimulos salió desnudo. ¡Señor, gritó el moralista, veo que le falta sentido de la dignidad humana! Si los humanos se pasearan desnudos, ¿de qué modo se distinguirían de las aves y demás animales?

¡Señor, contestó Lao-Tsé, ¿es tan malo ponernos al nivel de las aves y los brutos? En ellos no hay ambición de fama, ni codicia, ni tacañería, ni se revuelcan en la lujuria ni caen en otros muchos vicios. Tenga la bondad de perdonarme si sigo con mi baño!

Tanto en el Tao-Te-King como en su menos conocida obra Hua Hu Ching, es difícil distinguir el Taoísmo de Lao Tsé del Budismo Zen.

99.- EL CONFUCIONISMO.

Confucio (551-479).

Se cuenta entre los hombres que más han influido en la historia mundial y muy directamente sobre China, Corea, Vietnam y

Japón. Además de ser maestro y filósofo, buscaba una reforma política concretándola más alguno de sus discípulos Indios. No creó una religión sino que ordenó las costumbres inmemoriales en las que veía la ética social que su región necesitaba, el principado de Lu, al que alcanzó la degeneración, intrigas y vicios del gobierno central con la dinastía Show. Llegó a creer que el único remedio consistía en convertir a la gente a los principios de los sabios de la antigüedad. Lo que más le interesaba era el comportamiento humano. Su enseñanza consistía en una ética social y sus intentos por lograr un cargo oficial estaban impulsados por un irresistible deseo de aliviar los sufrimientos de su pueblo. A los cincuenta años fue nombrado magistrado y ministro del crimen del Estado de Lu.

No estimaba la religión pues decía que en su mayor parte eran supersticiones. Las relaciones deben basarse en Chung que es “la fidelidad a uno mismo y a los demás” y Shu o altruismo, “no haciendo a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”.

Para Confucio, “la bondad es natural de nacimiento y puede envilecerse por influencias perversas aunque la cultura moral consiste en tener el deber y el derecho de restaurarla”. “En educación, no hay diferencias de clases”, siendo partidario de la primacía del pueblo sobre el Estado. Esto sostenía también Menzio, sus discípulo.

El confucionismo se vio superado en la dinastía Han por el Taoísmo y el Budismo, pero en la Tang (618-906) se revitalizó. Durante siglos, las tres Disciplinas se influyeron enriqueciéndose y alternando su prevalencia hasta fundirse en el Neoconfucionismo de la dinastía Sung (960-1279) creándose



dos escuelas que venían a expresar que **mientras que las formas cambian y desaparecen, la energía permanece**. La escuela opuesta la complementó, enseñando **la unidad de conocimiento y práctica**. Solo existe la mente. En el siglo XIX los eruditos tuvieron un interés activo en la política pero en la revolución de 1911 perdieron su influencia.

100.- LAS TRES DISCIPLINAS DE ASIA.

Hace dos mil quinientos y dos mil cuatrocientos años coexistieron los Tres Grandes Orientadores, filósofos, educadores... de Asia, y gran parte del mundo. En el mismo siglo, Buda, Lao-Tsé y Confucio coincidieron no solo en el tiempo sino en muchos de sus descubrimientos. Ninguno de ellos pretendió fundar una religión y mucho menos ser considerado como un dios. Eran humanistas preocupados por el sufrimiento de los demás y generosos porque dedicaban sus esfuerzos altruistas al pueblo. Para ellos todos nacemos iguales y con la misma naturaleza cuya mente es deformada por las circunstancias ambientales aunque sea recuperable. Reformadores de las costumbres y moralistas creían en el valor del ejemplo y en la experiencia práctica donde habrían de demostrarse las afirmaciones y creencias. Solo Confucio mantenía un idealismo generalizador, romántico y paternalista. Creía que podía cambiar a los hombres volviendo a la enseñanza de los sabios antiguos y por eso intervino en la política durante un tiempo. Lao-Tsé en su Tao-Te-King utiliza al gobernante y a los gobernados más bien como ejemplo o disculpa retórica. En cuanto a Buda, se abstuvo de tomar partido ni generalizar. Vieron la muerte como una parte de la vida, comprendiendo que todo lo que empieza, acaba, y que la esencia de la vida es una

energía invariable que se manifiesta en formas y en no-formas, interdependientes en todos los aspectos y a la que debemos respeto por estar incluidos. Intentaron realizar que todas las cosas están vacías de Ego. ¿Por qué rellenarlas?



Daidoji
Templo Del Gran Camino

BUDISMO ZEN SOTŌ

- DIRECTO
- POPULAR
- ORDINARIO
- SIN SUTILEZAS
- SIN SUPERSTICIONES
- SIN RELIGIÓN
- SIN CASTIGOS
- SIN DOGMAS
- SIN CULPAS
- SIN MIEDOS
- SIN MISTERIOS
- SIN PREJUICIOS

LIBROS BUDISMO ZEN GRATIS PARA BAJARTE



Daidoji. El Torii
SOKO DAIDO
Su jefe, un médico psiquiatra de 70 años ordenado Monje en Japón 1989



Zazen En Daidoji



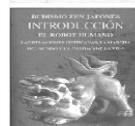
Ceremonia Del Té

Facilidad para conseguirlos copiados y encuadernados los que se quieran por medio de la empresa www.lulu.com en formato 23,4 x 15,6 cm. sin beneficio económico para Zenbria



CORRE LA VOZ 25 AÑOS DE EXPERIENCIA DE UNA SHANGA

MIRA LOS TÍTULOS *
MIRA LOS INDICES *
MIRA LAS FOTOS *
NO ES NECESARIO MÁS *



www.zenbria.com

El orden recomendado de lectura de los libros es 1, 6, 10, 9, 4, 5, 2, 7, 8, 3..

MENSAJE DE SOKO DAIDO. ENERO 2007.

QUE ME ESCRIBA EL QUE CREA QUE PUDIERA AYUDARLE EN SU EVOLUCIÓN ESPIRITUAL PERO SIN CONTARME SU VIDA PERSONAL. ENVIAD CARTA Y DIRECCIÓN POSTAL POR MEDIO DE LOS COMPAÑEROS-CONTACTO. YO LO HARÍA DE PUÑO Y LETRA. UN ABRAZO. NO DETENERSE. GASSHO. SOKO DAIDO.

CONTACTOS: Shinkai: SHINKAI2@telefonica.net
Soshin: soshin@ya.com
Shoken: shoken_pedraja@telefonica.net
Kugyo: kug_yo@yahoo.es

DONATIVO VOLUNTARIO:
MEDICUS MUNDI:
2066012900020000474,
Santander
Soc. Protectora De Animales y Plantas:
20660014710200010,
Santander

Número de Visitas:
Descarga total de libros:

35782

PÁGINA WEB **WWW.ZENBRIA.COM** PARA COPIAR GRATIS LOS LIBROS DEL BUDISMO ZEN JAPONÉS DE ESTA COLECCIÓN, FOTOS Y CONTACTOS. TEMPLO DEL GRAN CAMINO, DAIDOJI DE CANTABRIA.

APÉNDICE de Daidoji

UNA MANERA DE VIVIR SIGUIENDO LAS ENSEÑANZAS DE LOS BUDAS.

LOS CINCO FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE LOS BUDAS. EL DHARMA DEL APRENDIZ.

Para profundizar en la consciencia, ver el propio Ego, Despertar y acceder a la Realización como Budas vivientes:

Primero, hace falta la **determinación del náufrago**, del que se está ahogando, la **necesidad del cambio real** porque ya ha experimentado los dos aspectos, positivo y negativo, del **karma**, lo condicionado, el sufrimiento, el dolor y la insuficiencia de los logros y satisfacciones.

Segundo, una vez **reconocida la ignorancia** de su Ego para salir de tal estado, será indispensable una **gran confianza en la sabiduría innata de su naturaleza** como ser viviente, su Budeidad potencial.

En tercer lugar, disponer de la **apertura** de mente y la **humildad**, para **pedir**, rogar, suplicar e insistir en la **necesidad de ayuda** a los Tres Tesoros del Zen que son el Maestro, las Enseñanzas de Buda (el Dharma) y la Shanga (los compañeros) en lo que llamamos la **Búsqueda de Refugio** o “Entrada en la corriente”.

En cuarto lugar, la **disponibilidad para la imparcialidad o impersonalidad**, prescindiendo de las preferencias y asumiendo las equivocaciones del robot-Ego.

En quinto lugar, realizar continuamente las Instrucciones a las que llamamos Prácticas (Óctuple Sendero y Seis Paramitas) en los actos y situaciones de la existencia cotidiana. Estas Instrucciones y sus resultados, son razonables y comprobables.

LOS DOCE ESLABONES DE LA CADENA DE LA CAUSALIDAD QUE CONFORMAN LA MENTE SUPERFICIAL O DEL ORIGEN DEPENDIENTE DEL DESEO, EL APEGO Y EL SUFRIMIENTO, ES DECIR LA ESTRUCTURA DEL EGO. SON EL KARMA.

- 1.- AL PRINCIPIO UNA CONSCIENCIA EN BLANCO QUE LLAMAMOS INOCENCIA IGNORANTE.
 - 2.- ESTA INOCENCIA ES LA PREDISPOSICIÓN A RECIBIR FORMACIONES MENTALES AGREGADOS.
 - 3.- LAS FORMACIONES MENTALES CONDICIONAN LA CONSCIENCIA.
 - 4.- LA CONSCIENCIA CONDICIONADA DIRIGE A LA MENTE Y AL CUERPO.
 - 5.- ESTOS CONDICIONAN A LOS 6 SENTIDOS (GUSTO, TACTO, OLFATO, OÍDO, VISTA Y PENSAMIENTO).
 - 6.- LOS SENTIDOS CONDICIONADOS CONDICIONAN EL CONTACTO.
 - 7.- EL CONTACTO CONDICIONADO, CONDICIONA LA SENSACIÓN.
 - 8.- LA SENSACIÓN CONDICIONADA, CONDICIONA EL DESEO.
 - 9.- EL DESEO CONDICIONA EL APEGO, LAS ATADURAS, LA DICTADURA DEL EGO, LA ESCLAVITUD DE LA CONSCIENCIA Y LA NATURALEZA DEL MEDIO AMBIENTE.
 - 10.-LAS ATADURAS CONDICIONAN AMBICIONAR OBJETIVOS Y METAS.
 - 11.- EL PROCESO DE CONSEGUIR LAS AMBICIONES Y METAS CONDICIONA LA REPETICIÓN.
 - 12.- LA REPETICIÓN CONDICIONA LA DECADENCIA, LA PENA, LA DESTRUCCIÓN, LA MUERTE, LA LAMENTACIÓN, EL DOLOR Y LA DESESPERACIÓN QUE SON SUFRIMIENTO CUYA CAUSA ES LA IGNORANCIA, LO QUE NOS REMITE AL N° 1 DE LA CADENA DONDE SE CIERRA EL CÍRCULO UNA Y OTRA VEZ ADICTIVAMENTE.
-

LOS CINCO SKANDA. LAS ADQUISICIONES AGREGADAS QUE ESTRUCTURAN LA EXISTENCIA EGOÍSTA.

FORMA, CUERPO, SENSACIÓN.
INFORMACIÓN, PERCEPCIÓN.
INCLINACIONES SUBJETIVAS MECÁNICAS.
CONSCIENCIA, PENSAMIENTO.
ACCIÓN Y REACCIÓN CONDICIONADAS.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES VERIFICABLES:

EL BUDA DIJO:
DISCÍPULOS, OS ENSEÑO EL SUFRIMIENTO.
EL SUFRIMIENTO ES EL NACIMIENTO, LA VEJEZ, LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE, LA UNIÓN CON LO QUE NO SE DESEA Y LA SEPARACIÓN DE LO QUE SE DESEA.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO.
EL ORIGEN DEL SUFRIMIENTO ES LA SED DE EXISTENCIA, EL PLACER, LA CODICIA, LOS DESEOS E ILUSIONES, LA FALTA DE DOMINIO, EN FIN, LA IGNORANCIA.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO.
LA CESACIÓN DEL SUFRIMIENTO ES EL DESAPEGO HACIA EL DESEO PORQUE CUANDO DESAPARECE LA CAUSA QUE ES EL APEGO AL DESEO, DESAPARECE EL EFECTO QUE ES EL SUFRIMIENTO.

DISCÍPULOS OS ENSEÑO EL ÓCTUPLE SENDERO, CAMINO QUE CONDUCE A LA CESACIÓN DEL APEGO Y DEL DUALISMO YO-LO OTRO.

KU-JU-METSU-DO. EL ÓCTUPLE SENDERO DE LO CORRECTO.

SON LAS PRÁCTICAS SIMULTÁNEAS QUE BUDA SIGUIÓ Y ENSEÑÓ:

1- LA CONFIANZA O LA FE EN UNO MISMO COMO NATURALEZA MANIFESTADA Y POR ELLO, UN BUDA POTENCIAL.

2- LA VOLUNTAD AJUSTADA AL CAMINO O SENDERO O VÍA, DEDICADA A ÉL.

3- LA PALABRA AJUSTADA AL CAMINO Y EVITANDO SU USO INSUSTANCIAL.

4- LA ACCIÓN AJUSTADA AL CAMINO, SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL MAESTRO, **HASTA LA AUTONOMÍA O MADUREZ.**

5- LA ATENCIÓN AJUSTADA AL CAMINO, PUESTA EN LO QUE SE HACE O ALERTA A LO QUE SUCEDE.

6- LA MEDITACIÓN AJUSTADA AL CAMINO, EL ZAZEN SILENCIOSO DE SÓLO SENTARSE.

7- LOS MEDIOS DE EXISTENCIA AJUSTADOS AL CAMINO GUIADOS POR LA COMPASIÓN.

8- EL ESFUERZO AJUSTADO AL CAMINO, FIRME Y CONSTANTE SIN SACRIFICIOS PERTURBADORES.

ESTA ES LA VÍA DEL DESPERTAR.

ROKU-DO. LOS SEIS PARAMITAS O PERFECCIONES.

GENEROSIDAD: DAR OBJETOS, ENSEÑANZA, GUIAR.

DISCIPLINA O ÉTICA: EVITAR EL MAL (LAS PASIONES) Y HACER EL BIEN (NO EGOÍSMO).

PACIENCIA: COMPRENDER LA INGRATITUD, NO VIOLENCIA, DESAPEGO.

CORAJE O ENERGÍA: ESFUERZO, PERSEVERANCIA.

MEDITACIÓN: ZAZEN SENTADO, ANDANDO, TRABAJANDO,

COCINANDO...

CONOCIMIENTO: ESCUCHAR LAS ENSEÑANZAS, REFLEXIONES, ESFORZARSE.

KAY. LOS PRECEPTOS.

NO MATAR, NO ROBAR, NO EXTREMARSE EN EL SEXO, NO MENTIR, NO ABUSAR DE COMIDAS, BEBIDAS O DROGAS, NO MURMURAR CRITICAR Y JUZGAR, NO ADMIRAR AL PROPIO YO, NO SER AVARO, NO ENCOLERIZARSE, NO MANTENER OPINIONES DOGMÁTICAS.

LOS OCHO VIENTOS MUNDANALES, INFLUENCIAS QUE ATAN AL SAMSARA O RUEDA DEL KARMA:

GANANCIA Y PÉRDIDA

ELOGIO Y CRÍTICA

TRISTEZA Y ALEGRÍA

RIDÍCULO Y REPUTACIÓN.

PRACTICAR LA ACCIÓN JUSTA DURANTE ESTOS ESTADOS

GO-GYO. LOS TRES PILARES DEL ZEN.

FE QUE ES LA INTUICIÓN DE QUE NUESTRA NATURALEZA ES LA MISMA QUE LA DE BUDA.

DUDA QUE ES LA CAPACIDAD DE CUESTIONAMIENTO QUE SIEMPRE SE RESUELVE EN LA **PRÁCTICA** DE LAS INSTRUCCIONES SOBRE EL CAMINO Y LA COMPROBACIÓN POR UNO MISMO.

KEKAI. LA TOMA DE REFUGIO EN LOS TRES TESOROS DEL ZEN. (Ceremonia)

BUDA: EL LÚCIDO, EL MAESTRO, EL GUÍA, EL QUE VA DELANTE.

DHARMA: LAS ENSEÑANZAS DE BUDA SOBRE EL MUNDO, LA NATURALEZA DE TODAS LAS COSAS, LAS INSTRUCCIONES SOBRE LA PRÁCTICA DEL CAMINO Y LA EXPERIENCIA DE LA UNIDAD DEL COSMOS MISMO.

SANGA: LA HERMANDAD EN LA QUE SE TOMA REFUGIO Y SE MADURA.

LAS CLAVES DE LA PERCEPCIÓN LIBERADA, REAL Y LÚCIDA POR LA PRÁCTICA DEL ZEN.

SÓLO EL PRESENTE ES REAL COMO CONSCIENCIA PRESENTE DEL PRESENTE. SÓLO EL AQUÍ Y AHORA. SÓLO EL PRESENTE ES REAL. NI EL PASADO NI EL FUTURO TIENEN ENTIDAD PRESENTE.

TODO ES IMPERMANENTE, EL CAMBIO ES CONTINUO, NADA PERMANECE IGUAL A SÍ MISMO, NI FORMAS NI FUNCIONES DE UN SEGUNDO A OTRO. POR QUÉ APEGARSE?

LA INTERDEPENDENCIA DE TODAS LAS COSAS SIRVIÉNDOSE ENTRE SÍ, ES LA VIDA EN EL COSMOS.

LA UNIDAD DE TANTA VARIEDAD NO ESTABLECE FRONTERAS, POR LO QUE ES ILIMITADA, MÁS ALLÁ DE LA CAUSALIDAD.

TODO ES UNO, TODO ES TODO, TODO ES NADA, NADA ES TODO, UNO ES NADA. TAL UNIDAD ES INASEQUIBLE, INCOMPRESIBLE, INEXPLICABLE POR LO QUE INTEGRÁNDOSE LA IDENTIDAD DE LA FORMA Y LA NADA, AQUELLA UNIDAD ES CAPTADA COMO EL GRAN VACÍO DEL UNIVERSO. NO HAY MANERA DE SALIRSE DE LO UNO.

SIMULTÁNEAMENTE TODO ES IMPERMANENTE EN EL CAMBIO Y TODO PERMANECE EN LA NADA COMO NADA, LA AUTÉNTICA

NATURALEZA DE TODO, O VACÍO DE EGO.

LOS TRES VENENOS

LA ESTUPIDEZ O ESTRECHEZ DE ESPÍRITU

EL DESEO-APEGO

LA COLERA- ODIO

ESCUELA ZEN DAIDOJI.: FASES, LAS SEIS DISCIPLINAS, SUTRA DE DAIDOJI

FASES

ESQUEMA DE TRABAJO PARA LA REANUDACIÓN DEL INTERRUMPIDO PROCESO DEL DESPERTAR DE LA CONSCIENCIA CUANDO SE PERMANECE EN LA:

1º FASE INMADURA

CONSCIENCIA PERSONAL EGOCÉNTRICA NO CONSCIENTE.

Es de carácter emocional (deseos, ilusiones, apegos, metas, adicciones). Un estado de identificación con el Ego socializado y condicionado: Yo soy mi Ego. Yo y lo mío. Un estado de ignorancia vulgar y enajenación. Incluye las siguientes variedades de la consciencia:

La superficial automática.

La subconsciente y subliminar.

La del inconsciente o reprimida.

La memoria y los sueños.

La del sueño elaborador.

Por la vía de la reflexión intelectual o el razonamiento crítico, la cultura Budista Hinayana, desarrolla una, todavía insuficiente, CONSCIENCIA DE LA CONSCIENCIA PERSONAL, que es un estado más evolucionado del Ego, en el que se intuyen otras consciencias más profundas y el proceso de Cambios y Prácticas que los posibilitan correspondientes a las Enseñanzas de los Budas.

2º FASE INTERMEDIA

RECONOCIMIENTO DE LA IGNORANCIA Y CAMBIO

Reconocimiento expreso de la propia ignorancia con frases equivalentes a: No sé nada, no entiendo nada, no sé vivir, no sé relacionarme, me repito, no sé cuidar de mí mismo, no sé quién soy en realidad, no conozco mis limitaciones, soy incapaz de abandonar las costumbres perjudiciales, dependencias, compensaciones, ilusiones, sufrimientos, frustraciones,

ambiciones, conflictos, orgullo... Estoy apegado a mi Ego y sin embargo me quejo constantemente, busco la felicidad por medios artificiales, me gustaría cambiar pero no sé cómo hacerlo. Tomar la decisión del cambio como lo más importante y urgente y demostrarlo intentando cada día y cada momento practicar los Seis Paramitas, El Óctuple Sendero, Tomando Refugio en Buda (el Maestro que va delante), Dharma (las Enseñanzas, las Instrucciones) y Sanga (la armonía impersonal con los compañeros) después de una temporada de asistir al Dojo o Templo.

3º FASE DE MADURACIÓN

CONSCIENCIA DE LA CONSCIENCIA Y PROFUNDIZACIÓN.
PRÁCTICA Y EXPERIENCIA DE LA CONSCIENCIA IMPARCIAL,
NEUTRAL, IMPERSONAL, ORDINARIA, ILUMINACIÓN MAHA-
YANA, REALIZACIÓN DE LA PROPIA NATURALEZA DE LA
MENTE, BUDEIDAD,... que se manifiesta en la nueva percepción de:
LA UNIDAD DEL COSMOS.

LA INTERDEPENDENCIA DE TODOS LOS SERES.

LA IMPERMANENCIA Y LOS CAMBIOS.

LA ILIMITACIÓN DE LOS FENÓMENOS REALES.

LA LIMITACIÓN DE LA IGNORANCIA. DODÉCUPLE CADENA
CAUSALY FORMACIÓN DEL EGO.

EL VACÍO DEL UNIVERSO.

LA TALIDAD DE LAS COSAS O LAS COSAS TAL Y COMO SON
(NADA SOBRENATURAL)

.....

Tal ensanchamiento de la percepción se acompaña del conocimiento y la transformación del Ego junto a la Comprensión y la Compasión hacia Todos los Seres con quienes compartir esta sabiduría natural e inclusión en el Cosmos. Es EL BODHISATTVA.

(Los esquemas son siempre provisionales)

LAS SEIS DISCIPLINAS DE DAIDOJI

“Muere para tu Ego, renace, y cuanto hagas estará bien. La puerta del tesoro se abrirá para ti y podrás usarlo como quieras”.

En el autocultivo, la preparación del terreno es continua ;dura una hora, un día y dura toda la vida para acoger y realizar la Mente de Buda, la Propia Naturaleza! Toda acción es importante y toda no acción es igualmente importante porque en la Verdadera Mente no hay diferencias. Todos los momentos son apropiados para la Práctica del Camino, todas las edades y circunstancias exigen atención, concentración, dedicación... y Desapego.

Las cuatro primeras Disciplinas son recomendaciones meritorias o de acogimiento porque adiestran la mente en el conocimiento superficial preparándola para las siguientes Disciplinas que son las del Despertar. El método de entrenamiento lo es todo. Fácil o difícil sólo es espejismo y prejuicio, un juicio anterior a experimentarlo. “Es cuestión de repetición y evitar preferencias”.

Cada uno puede ir añadiendo los nuevos “enganches” que descubra.

1.- DISCIPLINA DE LA NEGACIÓN

Disciplinar la mente en la atención a los condicionamientos negativos como:

Hacer “una cosa de por vez”.

Romper el día convencional con las cuñas de las diversas Prácticas: Gassho, Shampai, Zazen, Ceremonia del Té... todas las posibles.

No quejarse.

No tener conversaciones de circunstancias, inconducentes.

No usar la televisión, radio... en exceso.

No ser dogmático.

No actuar con prisa.

No dejarse llevar por el enfado o la ira.

No tratar de imponer las propias ideas.

No empeñarse en tener razón.
 No entrometerse en los asuntos ajenos.
 No tocar o acercarse en exceso cuando se habla con alguien.
 No picar mientras se hace la comida.
 No hacer juicios sobre la propia Práctica ni la ajena.
 Practicar el silencio interior y desoír al Ego.
 No seguir pasivamente los deseos.
 No hablar por hablar.
 No obedecer al pensamiento porque sea el tuyo.
 No interrumpir a otro cuando hable.
 No ir de cosa en cosa pensando en la siguiente.
 No hacer dos o tres cosas a la vez.
 No creer ni intentar la realización de los sueños.
 No consentir formar parte de los sueños de otro.
 No enredarse en juicios sobre otros.
 No descargar sobre otros los olvidos y negligencias propias.
 Aprender la flexibilidad para los cambios en la mente.

.....

2.- DISCIPLINA DE LA AFIRMACIÓN

Disciplinar la mente en los condicionamientos positivos como:
 Esperar a que “sucedan las cosas”.
 Sentarse con buena postura.
 Andar bien erguido.
 Conducir con las dos manos al volante.
 Entrar en la cocina, al servicio, habitación propia, como en el Dojo.
 Conscienciar las manías y apegos. Hacer notas.
 Practicar las Instrucciones.
 Tener consciencia constante de la actitud corporal.
 Evitar conflictos innecesarios.
 Mantener los horarios constantes: sueño, comidas...
 Escribir con letra clara y líneas rectas.
 Ahorrar energía cocinando, andando, conduciendo..., con el esfuerzo justo

y preciso.

Apagar la luz al salir de las habitaciones.

Cerrar las puertas, el agua, la luz,... mirando y sin golpear.

Comer sin prisa y en silencio al menos una vez al día.

Respetar el espacio del otro.

Respetar el entorno con la limpieza y el orden.

No hablar alto.

Reposar después de las comidas.

Lavarte los dientes, el cuerpo a diario y los orificios tras usarlos.

Ducharte por orden de zonas.

Cortar y cepillar uñas de manos y pies.

Limpiar el lavabo y cuanto usas.

Dejar las cosas donde se cogieron.

Ordenar tus cosas.

Deshacerse de lo superfluo.

Ser puntual.

Dejar el calzado con el par junto.

Estornudar o toser con la manga por delante.

Aprender a escuchar.

3.- DISCIPLINA DE LA AUTOSUFICIENCIA “INDEPENDIENTE”

Reciclar residuos.

Contemplar-ver los cambios de todo.

Atención al gesto justo, la postura justa, la respiración justa.

Comprar alimentos sanos o producirlos tú mismo.

Aprender a realizar chapuzas caseras (electricidad, fontanería...).

Cuidar de tus animales y plantas, son maestros.

Esforzarse en utilizar las palabras más adecuadas en cada momento, con el tono y volumen adecuado.

Ir caminando si no hay gran distancia.

Prepararse las herramientas y mantenerlas limpias.

Manejar, usar ambas manos.

Cocinar comidas saludables y variadas.

Tomar notas para evitar olvidos.

Cuidar de la salud (prevención) física y mental.

Usar fibras naturales en el vestido.

Evitar celebraciones convencionales (cumpleaños, santos, entierros, aniversarios, bautizos...).

Deshacer, ventilar y hacer tu cama.

Lavar tu ropa.

Hacer la compra.

Limpiar tu calzado.

Limpiar tu casa.

Aprender la austeridad (dos de tres).

.....

4.-DISCIPLINA DEL AUTOCONTROL

El que busca su sí mismo, se esfuerza mucho sin sacrificarse.

Desterrando las fuertes costumbres de la falsa autoestima:

Evitando conscientemente darse permiso para hacerlo todo...

Evitando conscientemente darse permiso para “pasar” de lo que no guste...

Evitando conscientemente las autojustificaciones y disculpas infantiles como “así soy yo”...

Agradeciendo las incomodidades y obstáculos.

Aprendiendo los propios límites, aceptarlos y hacerse cargo, cargar con uno mismo como Ego, Karma...

No cayendo en autoculpas-lástimas-falsa compasión- quejas de uno mismo o de otros.

Evitando conscientemente utilizar lenguaje vulgar (soez) por costumbre.

Desterrando el sentimentalismo y las emociones románticas.

Evitando las añoranzas, las nostalgias y fantasías.

Evitando el uso del pronombre “yo”.

Evitando conscientemente los líos mentales que nos alejan de las Prácticas.

Evitando las provocaciones, no revolverse, protegerse, que la acción no sea reacción.

Evitando amistades y conversaciones superfluas, cotilleos, intimidaciones...

Preparando las cosas de las Seshin el día anterior.

.....

A estas alturas se habrá desarrollado un alto nivel de vigilancia -Zanshin- que funcionará sin intención con los ejercicios practicados muchas veces al día.

5.-REGLAS DEL COMPORTAMIENTO SOCIAL EN LA SANGA

Hacer Gassho y Sampai a los Budas, ante el Maestro, Instructores y Sanga. Hacer Gassho, con las manos juntas o con una, inclinándose para saludar o dar las gracias (nunca verbalmente). Hacer Sanzen.

Dejar pasar delante a los más antiguos, Bodhisattvas, Monjes, Taiko, Osho...

Hablar sólo lo indispensable o contestar escuetamente si ellos te preguntan.

Pedir trabajo al encargado en lugar de estar ocioso.

Detenerse en lo que se está haciendo si ellos te llaman o suena la campana.

No ofrecer “buenas” ideas, nada de iniciativa privada.

No personalizar contando anécdotas de la propia existencia.

Evitar comenzar las frases utilizando el pronombre personal Yo.

No hacer ruidos con la nariz, garganta, intestinos...

No rascarse, bostezar, suspirar, escupir, limpiarse en la manga, morderse las uñas...

No meter el dedo en la nariz, oídos, boca.

Ir al Dojo duchados, cambiados de ropa y afeitados.

Firmar y sellar tus comunicaciones.

No hacer movimientos bruscos o innecesarios.

Mantener posturas controladas incluso para relajarse.

Evitar la mente convencional, personal del pasado y el futuro.

Evitar los ismos: intelectual-ismo, sensacion-alismo, sentimental-ismo.

Evitar el uso de joyas, perfumes, maquillajes y vestimentas llamativas.

Mantener en buen estado las ropas del Zen, Kimonos, Samui, Hakama y Kesas.

Practicar el fuse, la donación de tiempo, palabra, esfuerzo, objetos de apego, regalos, dinero, caligrafías, dibujos, trabajos manuales, comidas, a los más necesitados de ayuda, en días de fiesta o señalados como la Toma de Refugio, la Ordenación de Bodhisattva, Monje...

No hacer críticas sobre la Práctica propia o de otro.

Cortarse el pelo regularmente.

No competir, presumir o detenerse en la autocomplacencia.

No sobresalir...

No buscar privilegios.

Así más allá de la no discriminación.

Aprender a pasar desapercibidos.

.....

6.- DISCIPLINA DEL OLVIDO DE UNO MISMO. NI AFIRMACIÓN NI NEGACIÓN

La disponibilidad, la flexibilidad, la dedicación, la persistencia, la vigilancia, la capacidad de control que se va ejercitando sobre lo inconducente, es ya una forma de desapego y liberación. Esta creciente fortaleza, autocurativa y maduradora, es realizada por uno mismo, habiendo comenzado ya la caída en la cuenta del alto grado de ignorancia, dependencia, esclavitud, adicciones, tanto como del sufrimiento causado por ellas fruto del condicionamiento y el autoengaño. El Principiante puede profundizar en este Camino del Despertar a la Realidad -Bodaishin- en un esfuerzo muy importante de coherencia nunca adoptado hasta el momento. Para ello tiene que reconocer necesitar la ayuda de otros que van delante, de mayor experiencia, que un día se encontraron como él mismo. Si cree que es el asunto más importante de su vida, pedirá Tomar Refugio en Buda, Dharma, Sanga comprometiéndose con seriedad al esfuerzo y a la comprobación de la certeza o equivocación de esa intuición a pesar de los obstáculos. Así aprenderá el funcionamiento del mundo.

El olvido de uno mismo comienza con la Práctica del Zazen y las Enseñanzas de Buda, sus cuatro Nobles Verdades, los Seis Paramitas y el Octuple Sendero así como la fidelidad voluntaria a la Sanga. Además del Zazen regular, asistir a las Seshin y hacer Sanzen mensual.

EL SUTRA DE DAIDOJI

Con la ayuda de la naturaleza búdica que habita en nuestra profundidad.

Con la ayuda de la gran fuerza de la voluntad de ser uno mismo.

Con la ayuda de nuestros sufrimientos.

Con la ayuda de la necesidad del cambio, del despertar a lo real.

Con la ayuda del agradecimiento por la sabiduría del camino recorrido por Bodhisattvas, Budas y Patriarcas. Escuchando con el oído, meditando con el corazón, practicando con el cuerpo.

Observemos con recta atención los humildes símbolos transmitidos por ellos y nuestro Rosshi Shuyu Narita, que encierran los secretos incondicionados de la Vía del Corazón y que con su orden, continuidad, inmovilidad e impersonalidad, nos muestran los pasos. La apertura del abanico del Templo de Todenji. La firmeza y la apariencia dualista de las piedras de los Templos de Sojiji y de Koshoji. La variedad de los cedros del Templo de Zuigakuin. La prudencia de los tres monos. La imperturbabilidad del espejo. La energía de la espada de madera. La flexibilidad de las fibras del tejido. El vacío de los recipientes. La adaptabilidad del incienso. La impermanencia de las flores. La fe práctica del Bodhisattva y su compasión.

La talidad del Buda cuya sonrisa contiene todas las contradicciones.

El silencio de todas las cosas.

Acojamos los pasos del Maestro y en su homenaje hagamos Sampai tres veces.

FUKANZAZENGI. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ZAZÉN. de Dogen Zenji.

La Vía es fundamentalmente perfecta. Lo penetra todo. ¿Cómo podría depender de la practica-realización?. El vehículo del Dharma es libre y está desprovisto de obstáculos. ¿Para qué es necesario el esfuerzo concentrado del hombre?. En verdad, el Gran Cuerpo está más allá del polvo del mundo. ¿Quién podría creer que existe el medio de desempolvarlo?. Nunca

es distinto de nada, siempre está allí donde se está. De qué sirve ir de acá o allá para practicar.

Sin embargo, si se crea una separación, por estrecha que sea, la Vía permanece tan alejada como el cielo de la tierra. Si se manifiesta la menor preferencia o antipatía, el espíritu se pierde en la confusión. Imaginad a una persona que se jacta de comprender y que se hace ilusiones sobre su propio despertar, al ver a medias la sabiduría que penetra en todas las cosas, que unifica la Vía y clarifica el alma, y hace nacer en ella el deseo de escalar el mismo cielo. Esta persona apenas ha emprendido la exploración inicial de las zonas fronterizas y es aún insuficiente en la Vía vital de la emancipación absoluta, ¿Tengo que hablar del Buddha que poseía el conocimiento innato?. Aún se siente la influencia de los seis años que vivió sentado en loto en una inmovilidad total. Y Bodhi-dharma... La Transmisión del Sello ha conservado hasta nuestros días el recuerdo de los nueve años que pasó en meditación delante de un muro. Puesto que los sabios del pasado eran así ¿Cómo pueden los hombres de hoy en día dejar de practicar la Vía?.

Debéis por lo tanto abandonar el conocimiento basado en la comprensión intelectual. Dejad de correr detrás de las palabras y de seguirlas al pie de la letra. Dirigid vuestra luz hacia vuestro interior e iluminad vuestra Propia Naturaleza. El cuerpo y el espíritu desaparecerán por ellos mismos y vuestro rostro original aparecerá. Si queréis experimentar la Talidad debéis practicar la Talidad sin tardar.

Para Zazen conviene una sala silenciosa. Comed y bebed sobriamente. Abandonad todo compromiso y alejad toda preocupación. No penséis: esto está bien, esto está mal. No toméis partido ni por ni contra. Detened todo movimiento del yo consciente. No juzguéis los pensamientos ni las perspectivas. No queráis llegar a ser Buddha. Zazen no tiene absolutamente nada que ver con la posición sedente ni con la posición acostada. En el lugar en el que os sentéis habitualmente debéis extender una estera espesa y disponer encima un cojín. Sentaos en loto o en medio loto. En la postura loto poned primero vuestro pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

En la postura de medio loto contentaros con presionar el pie izquierdo contra el muslo derecho.

Aflojad las ropas y el cinturón. Ordenadlos convenientemente. Poned entonces la mano izquierda sobre la mano derecha, ambas mirando hacia el cielo, apoyadlas sobre el pie izquierdo. Las puntas de los dedos pulgares se tocan. Sentaos bien derechos con la actitud corporal correcta. No os inclinéis ni hacia la derecha ni hacia la izquierda, ni hacia delante ni hacia atrás. Aseguraos de que las orejas están en la misma línea vertical que los hombros y que la nariz se encuentra en la misma línea vertical que el ombligo. Situada la lengua contra el paladar. La boca está cerrada, los dientes en contacto. Los ojos deben permanecer siempre abiertos. Respirad suavemente por la nariz. Cuando hayáis tomado la postura correcta respirad profundamente una vez, inspirad y expirad. Inclinao vuestro cuerpo hacia la derecha y hacia la izquierda e inmovilizaos en una posición estable. Pensad sin pensar. ¿Cómo se piensa sin pensar?. Más allá del pensamiento y del no-pensamiento. Hishiryō. Este es en sí el arte esencial del Zazen. El Zazen del que hablo no es una técnica de meditación. Es la Puerta de la Paz y de la Felicidad, la Práctica-Realización de un Despertar Perfecto. Zazen es la manifestación de la Realidad Última. Las trampas y las redes del intelecto no pueden atraparlo. Una vez que hayáis conocido su esencia seréis parecidos al tigre cuando entra en la montaña o al dragón cuando se sumerge en el océano. Ya que es preciso saber que cuando se hace Zazen el verdadero Dharma se manifiesta y que desde el comienzo la relajación física y mental y la distracción deben ser descartadas. Cuando os levantéis moveros suavemente y sin prisas, tranquilamente, deliberadamente. No os levantéis precipitadamente ni bruscamente. Cuando se lanza una mirada al pasado se observa que trascender la Iluminación y la ilusión, que morir sentado o de pie, ha dependido siempre del vigor del Zazen. Por otra parte, la Iluminación provocada por un dedo, por una bandera, por una aguja, por un mazo... La Realización gracias a un espantamoscas, a un puñetazo, a un bastonazo o a un grito... Todo esto no puede ser comprendido por el pensamiento dualista. En verdad, tampoco puede ser conocido mejor por la práctica de poderes sobrenaturales. Esto está más allá de lo que el hombre ve y oye ¿No se trata acaso de un principio anterior a los conocimientos y a las percepciones?. Dicho esto poco importa que se sea inteligente o no. No hay diferencia entre el tonto y el avisado. Practicar la Vía es concentrarse con un solo espíritu. La

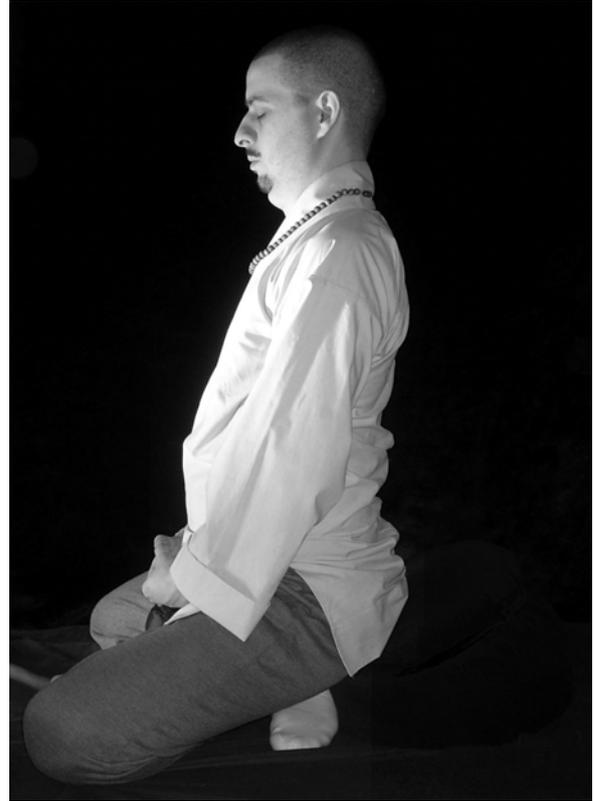
Práctica Realización es pura por naturaleza. Avanzar es una cuestión de asiduidad.

En general, todos los seres de los tres mundos respetan el sello del Buddha. La particularidad de nuestro linaje es la devoción del Zazen, simplemente sentarse inmóvil en un compromiso total. A pesar de que se dice que hay tantas clases de almas como de seres humanos, todos practican la Vía de la misma manera: practicando Zazen. ¿Por qué abandonar el hogar que tenéis reservado en la casa Paterna para errar por las tierras polvorientas de otros reinos? Un solo paso en falso y os apartáis de la Vía claramente trazada delante de vosotros.

Habéis tenido la suerte de nacer en tanto que forma humana. No perdáis el tiempo. Aportad vuestra contribución fundamental a la obra del Buddha. ¿Quién preferiría un placer vano y fugaz como la chispa surgida del sílex?. Forma y substancia son como el rocío sobre la hierba. El destino es parecido a un relámpago, rápidamente se desvanecen.

Os lo ruego, honorables discípulos del Zen. Desde hace tiempo estáis acostumbrados a tantear el elefante en la oscuridad, ¡No temáis ahora al verdadero dragón!. Consagrad vuestras energías a la Vía que indica lo Absoluto sin rodeos. Respetad al hombre realizado que se sitúa más allá de las acciones de los hombres. Armonizaos con la Iluminación de los Buddha. Suceded a la dinastía legítima de los Patriarcas. Conducíos siempre así y seréis como ellos fueron. La cámara que conduce al Tesoro se abrirá por ella misma y podréis utilizarlo como mejor os plazca.

Eihei Dogen



Como los occidentales tenemos gran dificultad en cruzar las piernas en loto, no podemos apoyar la mano sobre las plantas de los pies. Para cortar la tensión muscular ponemos un cojín hecho al efecto y así los dedos pulgares pueden situarse bajo el ombligo.

TÚ TENDRÁS QUE SER EL CAMINO. SÓLO ESO.

Homenaje a todos los Seres y Cosas.

SOKO DAIDÓ.

MONJE ZEN.

Instructor Mayor de Daidoji.

Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valladolid. Especializado en Psiquiatría y Neurología por la Universidad de Barcelona. Médico Escolar y Deportivo. Diplomado por la Universidad Internacional Menéndez y Pelayo. Exprofesor de Psicología y Psiquiatría en la Escuela Universitaria de Asistencia Social de la Academia Politécnica de Santander. Amplía estudios de idiomas en París y Londres.

Exmiembro de las Sociedades de Psiquiatría y Neuropsiquiatría de la Mediterránea de Psiquiatría y de la Liga de Higiene Mental. Exmiembro de Honor del Centre International de Recherche sur les Logiques de L'antagonismo energetique de Paris, Francia. De la Sociedad Española de Historia Natural, la de Ornitología, de la World Wildlife Fund (ADENA) y de la Sociedad Española para la Ordenación del Medio Ambiente.

Fundación y organización psicopedagógica de los modernos colegios, Jardín del Dobra, Tagore, África, San Juan de la Canal y de Educación Especial para Niños Difíciles "LUPASCO" y de la primera Escuela de Padres y Educadores de España. Fundador y Conservador del Zoológico de Fauna Ibérica de Santillana del Mar. Miembro Honorífico del Seminario de Prehistoria y Arqueología S. de Sautuola de Santander. Premio Nacional de Arquitectura formando parte del Equipo Técnico de Arquitectura A. Orbe Cano, "Residencia de artistas en el Pardo", Madrid. Promotor de Agro-Zen, práctica del cultivo natural de frutales y hortalizas adscrito al C.R.A.E., Consejo Regulador de Agricultura Ecológica, con diez módulos de huertas, Cantabria 2001.

OTRAS OBRAS DE SOKO DAIDÓ

SOCIOLOGÍA PARA LA CONVIVENCIA. En colaboración

Personalidad y participación social.

Ed. ZYX. Madrid, 1966

DEL CAOS AL COSMOS.

Psicoterapia por la pintura libre.

Geigy. Barcelona, 1970

UNA PSICOLOGÍA PRÁCTICA DE LA FAMILIA
Fundación de las Escuelas de Padres. Santander, 1972

ECOLOGÍA PARA NIÑOS.
SIETE CUENTOS CON HOJAS DIDÁCTICAS.

Trabajos y proyectos escolares.

Ed. Fontanella. Barcelona, 1972

ATLAS DE INFORMACIÓN SEXUAL.
Ed. Fontanella, 1973 y Círculo de Lectores

LA PSICOLOGÍA ENTRE LA FÍSICA Y LA ECOLOGÍA.

Resumen de la Filosofía de S. Lupasco.

Epílogo de Jorge de Oteiza. Santander, 1973

EL AMOR ENTRE LOS ANIMALES (Ediciones en español y en catalán).

Ed. Nova Terra, Barcelona, 1974

LA HIGIENE MENTAL, UTOPIA O PROBLEMA POLÍTICO.

No publicado

TEATRILLO ECOLÓGICO PARA NIÑOS.

Premio Singapur. Premio Nacional de Jóvenes Cámaras, 1975

No publicado

UN PSIQUIATRA EN CIEN JUICIOS, 1976.

No publicado

LA EXPRESIÓN GESTUAL EN ESCOLARES Y ADULTOS.

En colaboración con dos actores, 1978

No publicado

y artículos científicos en revistas nacionales y extranjeras especializadas