

35. **Fundamentos del Zen**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

‘El Zen no es perfeccionista. En la actualidad, el psicoanálisis ha demostrado que el perfeccionismo es una especie de neurosis. El Zen es el único camino libre de neurosis. El Zen acepta. Y su aceptación es tan total, tan infinitamente completa, que ni siquiera llama ladrón al ladrón, o asesino a un asesino. Trata de ver la pureza del espíritu, la trascendencia absoluta. Todo es como es.

El Zen desecha incondicionalmente los valores, pues cuando se establecen condiciones se pierde el punto. En el Zen no hay temor ni codicia. En el Zen no hay Dios ni Demonio, no hay cielo ni infierno. El Zen no despierta la codicia de la gente atrayéndola con una carnada, prometiéndole los premios del cielo. Y no provoca miedo creando concepciones espantosas del infierno.”

Osho



Fundamentos del Zen

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido.”

S. Suzuki

Lo que no es la práctica del Zazen

Zazen es lo que en Zen se le denomina el *sentarnos*. A veces lo denominamos “*meditar*”, pero en estricto Zen la palabra correcta es “*nos sentamos*”.

Mucha gente practica y tiene ideas muy definidas de lo que es la práctica. Pero lo que es interesante ahora es explicar, según eruditos, lo que la práctica *no* es.

En primer lugar, el propósito de la práctica de *sentarnos* no es producir un cambio psicológico. Si practicamos correctamente, el cambio psicológico se producirá, sin duda alguna, pero el objetivo de la práctica no es producir tal cambio. No buscamos un cambio, ni buscamos nada.

La práctica tampoco ofrece un conocimiento intelectual de la naturaleza de la realidad o del universo y su funcionamiento. No obstante, también en este caso la práctica sería nos proporciona ciertos conocimientos sobre tales asuntos, pero ese no es el propósito de la práctica de *sentarnos*.

La práctica de *sentarnos* no tiene por objeto alcanzar un estado de bienaventuranza. No nos hace posible tener visiones. No ofrece luces blancas, rosadas o azules. Todo eso puede ocurrir, y si nos *sentamos* el tiempo suficiente es posible que ocurra. Pero eso no es lo que se pretende lograr con la práctica del Zazen.

La práctica no tiene que ver con poseer o cultivar poderes especiales. Existen muchos, y hay personas que son dueñas de algunos en forma natural, pero eso no constituye el propósito de la práctica del Zazen o *sentarse*.

La práctica no consiste en crear sentimientos agradables o de felicidad. No tiene que ver con sentirse bien, como algo opuesto a sentirse mal. No es un intento de ser algo especial o de sentir algo especial. El resultado de la práctica o el propósito de la práctica no es estar siempre tranquilo o sosegado.

En el transcurso del tiempo de la práctica de sentarse tendemos a hacer todo esto, pero ése no es el propósito.

El acto de *sentarse* tiende a producir beneficios en la salud, aunque la persona se encuentre en un estado de mala salud. Pero buscar la salud no es la meta, aunque seguramente con el tiempo ocurrirán efectos benéficos en la salud de muchas personas que practican. Sin embargo nada garantiza que tenga que ser así.

La práctica de *sentarse* no pretende lograr un estado de omnisciencia según el cual una persona sabe todo acerca de todo, un estado en el cual una persona tiene autoridad sobre todos y cada uno de los problemas del mundo. Quizás brinde un poco de claridad sobre tales asuntos, pero ése no es el propósito.

La práctica del Zazen no tiende a que seamos *espirituales*, al menos en el sentido común de esta palabra. No tiende a que seamos nada en especial.

La práctica no sirve para reafirmar cualidades y eliminar los así llamados defectos. Nadie es bueno o malo. La gente es así. Las cosas son así. Así es esto. La práctica no es una lucha por ser bueno.

La mayoría de los que practican Zazen tienen algunas de estas ideas falsas. Todos esperamos cambiar, llegar a un lado. Ese es un error básico. Basta analizar este deseo para que empiece a aclararse.

Comprenderemos que nuestro desesperado deseo por mejorar, por llegar a algún lado, por “*llegar a ser*”, es una ilusión y constituye la fuente de nuestros sufrimientos.

Nuestro barco lleno de esperanzas, ilusiones y ambiciones –llegar a algún lado, ser espiritual, ser perfecto, ser iluminado– naufragará.

La desilusión es el resultado de la ilusión.

La desesperanza es el resultado de la esperanza.

No se trata de “*llegar a ser algo*”.

No buscamos nada, porque nada se nos ha perdido.

Lo que es la práctica del Zazen

¿Qué es *sentarse* a practicar Zazen?

La práctica es, realmente, muy sencilla en sí misma, lo cual no significa que no cambiará nuestra vida.

Hagamos un resumen de lo que hacemos cuando nos *sentamos* a practicar Zazen. Si le parece poco es porque Ud. no ha logrado hacer una verdadera práctica, y si le parece difícil es por la misma razón.

Sentarse es esencialmente la creación de un espacio en su expresión más simple.

Nuestra vida diaria está en constante movimiento: pasan muchas cosas, mucha gente habla, suceden muchos acontecimientos, eventos unos tras otros, mucha agitación, mucho ruido...

Es muy difícil saber qué somos en medio de todo esto, por eso nos *sentamos* pero eso no quiere decir que en medio de todo esto, tal como es, no podamos también hacer nuestro trabajo interno.

Lo uno no quita lo otro. Podemos *sentarnos* a practicar Zazen sentados, o podemos no *sentarnos* y practicar zen en medio de la vida, tal como es. Lo uno no excluye lo otro, ni lo uno es condición de lo otro.

Cuando simplificamos la situación al *sentarnos*, cuando nos apartamos un poco de las cosas externas y nos alejamos del teléfono, de la televisión, de la gente que nos visita, del perro que quiere salir a pasear, disponemos de una mejor oportunidad para confrontarnos con nosotros mismos, que es lo más valioso que pueda haber.

Pero, con la comprensión que surge de la práctica, algún día

abandonamos la necesidad de retirarnos un poco de las circunstancias y simplemente haremos Zazen en medio de la vida, para vivir tal como lo dice Suzuki:

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido”.

Tal simplicidad debe ser develada dentro de sí mismo.

Entre tanto, nos sentamos a meditar. La meditación Zen no depende de una situación, si no de quien medita. No propone ninguna actividad, ni el arreglo o la obtención de algo. No buscamos nada.

Si no simplificamos la situación, por ahora, la oportunidad de echarle una buena mirada a nuestro interior es mínima, porque lo que veremos entonces no será a nosotros, sino a todo lo demás.

Por ejemplo, cuando algo sale mal, ¿qué hacemos? Buscamos la causa externa, y generalmente también intentamos identificar a quienes creemos causantes del error. Nos la pasamos husmeando *fuera* y no dentro de nosotros.

Cuando decimos que la meditación depende de quien medita, no queremos decir que lo que hagamos sea autoanálisis. No. Eso tampoco es lo que hacemos. Así que, ¿qué es lo que sí hacemos?

Nos sentamos físicamente. Una vez que hemos hallado nuestra mejor postura –que debe ser erguida, equilibrada, cómoda–, lo único que nos resta por hacer es *sentarnos*, hacer *Zazen*.

La palabra “*sentarse*”, en Zen, significa hacer Zazen, practicar. Por eso a veces los textos de Zen dicen *ser una sentada*.

¿Y qué quiere decir que lo único que nos resta por hacer es *sentarnos*? Tomemos textualmente una cita de Joko Beck, maestra estadounidense de Zen, comentando un fragmento de la práctica de sentarse:

“Se trata de las más exigentes de todas las actividades.

En la meditación no se acostumbra cerrar los ojos, pero voy a pedirles que los cierren y se sienten. ¿Qué pasa? Todo tipo de cosas.

Un leve estirón en el hombro izquierdo, una presión en el costado... Ponga atención en su cara por un momento. Siéntala. ¿Está tensa en alguna parte? ¿Alrededor de la boca, de la frente?

Ahora descienda un poco. Perciba su cuello, siéntalo. Luego sus hombros, su espalda, su pecho, su abdomen, sus brazos, sus muslos.

Sigan percibiendo lo que encuentren. Y sientan su respiración mientras va y viene. No traten de controlarla, tan sólo siéntanla. Instintivamente tratamos de controlar la respiración. Dejen su respiración como está. Puede estar en la parte alta del pecho, en medio, abajo. Quizá la sientan tensa. Limítense a experimentarla.

Ahora traten de sentir todo.

Si un auto pasa afuera, óiganlo; si pasa un avión, percíbanlo. Hasta podrían notar el ruido de un refrigerador que se enciende y apaga.

Sumérjense sólo en eso.

Esto es todo lo que tienen que hacer, absolutamente todo lo que tienen que hacer.

Tengan esa vivencia, sólo ténganla. Ahora ya pueden abrir los ojos”.

En esta práctica esencial, de puro Zen, hay ideas claves: **sentir** el cuerpo... **sentir** la respiración... no controlar la respiración... **sentir** todo... con todos los sentidos... incluidos los ojos... y **sumergirse** en eso.

¡**Sumergirse** en eso!, sin un solo pensamiento.

Este ejemplo simple contiene casi toda la enseñanza acerca de *sentarse* a practicar Zazen.

Es necesario practicar este estado interior en medio de la vida cotidiana, para vivir viviendo la realidad, “*tal como es*”.

La vida se nos escapa

Si pueden hacer esta práctica aunque sea por tres minutos, será un milagro. Por lo general, apenas transcurrido un minuto empezamos a pensar.

Nuestro interés por **fundirnos** con la realidad y nada más, que es lo que acabamos de hacer con la práctica, es mínimo. Dirán: “*¿Quiere decir que el Zazen consiste únicamente en eso?*”

Es un hecho que a los seres humanos no nos gusta hacer eso tan sencillo. Buscamos la iluminación, ¿verdad? Deseamos que baje el Espíritu Santo en lenguas de fuego. Aspiramos a que Dios nos ilumine. Esperamos “*ver la luz al final del túnel*”, salir de este cuerpo en forma de Espíritu, trascender el mundo de la materia... etc, etc, etc.

Nuestro interés por la **realidad** es ínfimo. No, lo que queremos hacer es pensar. Queremos ocuparnos de todo lo que está pendiente. Queremos resolver la vida, queremos pensar en todo.

Así que antes de darnos cuenta, ya nos olvidamos del instante y volvemos a pensar en algo: el novio, la novia, el hijo, el jefe, la oficina, el mañana, la cuenta por pagar, el compromiso pendiente, la hora, lo pendiente por hacer... ¡Y así continuamos!

Fantasear aparentemente no tiene nada de malo, salvo que cuando nos perdemos en eso, perdemos algo más. Cuando nos perdemos en nuestras ideas, cuando soñamos, cuando nos entregamos a las ilusiones, ¿qué perdemos? La realidad.

La vida se nos ha escapado.

Eso es lo que los seres humanos hacemos. Y no lo hacemos sólo algunas veces, sino la mayor parte del tiempo. ¿Por qué lo hacemos? Porque

deseamos protegernos. Quisiéramos librarnos de nuestro problema del momento, o por lo menos entenderlo, porque queremos entenderlo todo.

Pensar en nosotros mismos no tendría nada de malo si no fuera porque al identificarnos con esas ideas, nuestra visión de la realidad se bloquea.

Cuando me identifico con algo, la realidad desaparece

Identificarse quiere decir que soy eso, sólo eso, y que no hay nada más.

¡En el estado de identificación la realidad desaparece!

Entonces, ¿qué debemos hacer cuando aparecen esas ideas? Identificarlas, identificarlas con toda precisión. No basta con que digamos:

“Estoy pensando”

“Estoy preocupado”

“Estoy disperso”

“Estoy identificado”

No, no basta con eso. Tenemos que identificar esos pensamientos específicamente, muy específicamente.

Por ejemplo:

“Estoy pensando que ella es muy mandona”

“Estoy pensando que él es injusto conmigo”

“Estoy pensando que nunca hago nada bien”

“Estoy pensando que no me soporto a este tipo”

“Estoy pensando en la comida”

Esto es identificar el pensamiento, reconocer todo su contenido.

Es necesario ser muy específicos, y quedarse percibiendo ese pensamiento sin hacer nada más, sin agregar nada, sin quitar nada, sin modificar nada, sin más. Percepción pura de eso, sin una sola significación, ni una sola.

Y si las ideas están surgiendo tan rápido que lo único que percibimos es confusión, entonces démosle a esa mezcla nebulosa el nombre de *confusión*, y la percibimos como una cosa muy confusa.

Claro que si nos empeñamos en identificar ahí, en la confusión, una idea específica, un pensamiento específico, lo lograremos. La sensibilidad y la sutileza perceptiva que aparecen con la práctica, van haciendo posible ver cada vez más profundo, ver lo que está oculto tras la confusión.

Descubrir qué somos

Cuando practicamos así, nos damos cuenta de quiénes somos, de cómo funciona nuestra vida, de qué hacemos con ella, de lo que somos en cada momento de percepción pura, y recordemos que la palabra “*pura*” significa “*sin pensamiento alguno*”, sin procesos racionales de ningún tipo.

Si descubrimos que algunas ideas surgen cientos de veces, sabremos algo sobre nosotros que antes ignorábamos.

Tal vez pensamos incesantemente en el pasado o futuro. Algunas personas siempre piensan en hechos, otras en individuos. Otras más, las más, piensan en sí mismas. Los pensamientos de muchas personas son casi siempre juicios sobre los demás.

Tendremos que **identificar** bien nuestras ideas durante algunos años, para conocernos bien. ¿Qué ocurre cuando identificamos nuestras ideas, nuestros pensamientos, con precisión y cuidado? Empiezan a aquietarse. No tenemos que esforzarnos para librarnos de ellas.

Cuando se aquietan, volvemos a vivenciar nuestro cuerpo y nuestra respiración, una y otra vez... una y otra vez...

Es necesario insistir en que esto no debe hacerse tan sólo unas tres veces, sino 10 mil; mientras lo hacemos, nuestra vida se transforma.

Pues bien, ésta ha sido una descripción teórica de *sentarse*. Como pueden ver, es muy simple... es muy simple... pero mi ego es muy complicado, muy difícil, muy rígido, y esa es la verdadera dificultad.

Pero la práctica de *sentarse* a hacer Zazen, realmente no tiene nada de complicado.

Es muy sencilla... y para siempre, pero es necesario desarrollar una sensibilidad perceptiva, una atención sensible, una percepción pura, sin pensamiento alguno, y entonces esto ya no es tan fácil.

Pensamientos funcionales

Todo pensamiento es la versión personal de la vida. Pero la vida no es lo que pienso de la vida. Nuestra vida es siempre esta vida. Nuestro comentario personal acerca de la vida –todas las opiniones que tenemos sobre ella– es la causa de todas nuestras dificultades.

No podríamos sentirnos mal si no estuviéramos alejándonos de nuestra vida, al identificarnos con el pensamiento. Si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto y la sensación cinestésica de percibir nuestro cuerpo y su respiración, no podríamos sentirnos mal. ¿Por qué? Porque estamos en el presente, conscientes de la realidad presente, de la vida presente, *“tal como es”*.

No podemos sentirnos mal a menos que nuestra mente nos saque del presente y nos lleve hacia pensamientos irreales. Siempre que nos sentimos mal, estamos literalmente por fuera de la realidad, como el pez fuera del agua.

Cuando estamos presentes, totalmente conscientes, no podemos pensar algo como:

“Que vida más difícil”

“Mi vida carece de sentido”

“Sufro mucho”

Si pensamos así, es porque hemos dejado algo por fuera. Así de simple.

Al identificamos con ese tipo de pensamientos, hemos abandonado la realidad. La vida no es lo que piensa de ella, ni Ud. es lo que piensa de Ud.

El estar presente y consciente crea un espacio interno sereno, un lugar de reposo en nuestra vida, un lugar donde debemos estar para funcionar bien. Ese lugar de reposo, que es un espacio interno sereno y dichoso, está sencillamente **Aquí** y **Ahora**: viendo, oyendo, tocando, oliendo, gustando nuestra vida tal cual es.

Podríamos incluso agregar a esta lista el pensar, pero entendido como un pensamiento puramente funcional y no egocéntrico basado en el pasado, el temor y el apego.

Podríamos decir que hay dos tipos de pensamientos:

1. Pensamiento disfuncional, parasitario, egocéntrico, basado en el temor, el apego y el pasado, que surge de la memoria episódica.
2. Pensamiento funcional, que surge de la memoria de procedimientos, y que es de cuatro clases:
 - Pensamiento fáctico.
 - Pensamiento abstracto.
 - Pensamiento creativo.
 - Planeación de la actividad diaria.

Una vida que funciona se apoya en estos siete pilares: los cinco sentidos, la sensación del cuerpo-respiración, y el pensamiento funcional, pero muchas veces agregamos pensamientos disfuncionales, egocéntricos, que transforman nuestra vida en una verdadera desgracia, infelicidad que nos conduce a malos proceder, conflictos, contradicciones y sufrimientos.

Si establecemos el fundamento de nuestra vida en la vivencia inmediata de la realidad presente, Aquí-Ahora-Esto, surgirá la forma adecuada de proceder, la acción correcta, el pensamiento coherente con la realidad.

Pensamientos disfuncionales

Cuando estamos identificados con los pensamientos disfuncionales, aquellos que surgen del pasado, de la memoria episódica, del miedo y del apego, la vida sencillamente no funciona, porque son pensamientos desconectados de la realidad presente, de los contenidos del momento presente.

Necesitamos identificar los pensamientos y observarlos, porque cuando están presentes eso somos.

El ejercicio de identificar nuestros pensamientos es una práctica preliminar. Buena parte de nuestro yo psicológico, nuestro ego, se revela cuando identificamos nuestros pensamientos. Comenzamos a ver el origen de nuestros conflictos, dónde nos quedamos atascados con nuestros gustos y disgustos, la rigidez de nuestras opiniones, la intolerancia ante la diferencia con el otro, el juez implacable acerca de nosotros mismos y la vida...

Este trabajo preliminar de identificar los pensamientos es importante y necesario, pero no es el trabajo. Es un primer paso, pero los frutos del Zen se saborean cuando descubrimos realmente lo que significa quedarnos con la vivencia de este instante.

En verdad no se puede decir de qué se trata, porque es algo que no se puede expresar con palabras. Básicamente, la práctica es distinta del intento de mejorar una destreza, como el tenis o el golf. Buena parte de ese aprendizaje se puede describir con palabras, pero nosotros, en cambio, no podemos explicar con palabras nuestra práctica de Zazen.

Es necesario vivir la práctica, vivenciarla.

Mejor aún que querer explicar confusamente la práctica o querer entenderla como si perteneciera al orden racional, es la simple voluntad de persistir en la práctica, aunque no veamos ni entendamos su propósito.

Cuando identificamos nuestros pensamientos nos damos cuenta de que nosotros en realidad no deseamos abandonar nuestro drama psicológico personal: lo que pensamos de nosotros y de los demás, lo que pensamos acerca de lo que sucede, es la fuente del sufrimiento.

Realmente deseamos pasar el tiempo con nuestro drama personal, con el placer perverso de sufrir, hasta que, después de meses de identificar nuestros pensamientos disfuncionales, nos damos cuenta de su naturaleza estéril.

Sus pensamientos egocéntricos son los que crean su drama, su tragedia, su desorden interno, su dolor existencial.

Sentir y percibir

Cuando la etapa de identificación de los pensamientos está bien avanzada, debemos comenzar una práctica que no parece traernos ninguna retribución: sentir las sensaciones de nuestro cuerpo, lo que oímos, sentimos, olemos, saboreamos, y percibimos lo que vemos sin pensar.

Puesto que esta práctica parece aburrida y sin sentido, muchas veces nos mostramos renuentes a persistir en ella, porque aún no comprendemos de qué trata el Zen. Pensamos que tenemos cosas más importantes que hacer.

Toda esta pobreza interior sucede en "*la pequeña mente*", como la denomina el Zen.

Es cierto que mientras estamos "*sentados*" no parece suceder nada, fuera de sentir sensaciones, tensiones, rasquiña... Pero si persistimos, en algún momento se producirá un cambio, y durante unos instantes dejaremos de ser nosotros y el mundo, para Ser sólo algo que no podemos expresar con palabras, porque no es dualista.

Ese Ser es abierto, espacioso, creativo, compasivo, que desde el punto de vista ordinario no es valorado.

Estamos transitando del *sentir* al *Ser*.

En términos Zen, es "*la gran mente*".

Cada segundo de esta vivencia no dualista transforma nuestra vida. Pero nosotros no podemos percibir esa transformación porque ella carece de drama.

En todas nuestras creaciones mentales egocéntricas hay drama,

tragedia, sufrimiento; pero no hay drama en una buena práctica. A nosotros no nos agrada esta “ausencia de emoción”, hasta que comenzamos realmente a saborearla.

Mientras eso no sucede, confundimos la práctica con una especie de proceso psicológico. Aunque una práctica sólida incluye también elementos psicológicos, no se trata de eso. No se trata de resolver algo, como si la práctica fuese un programa personal, una especie de ambición por “llegar a ser” algo que no soy ahora.

Mientras nuestra “*pequeña mente*” piense así, mientras nuestro pequeño “yo” piense así, no podremos **sentir** de verdad.

La práctica del Zazen se suele contaminar con esos programas personales, proyectos, ambiciones y deseos que todos tenemos en ocasiones.

No se trata de “llegar a ser” algo.

Se trata de Ser “*lo que es*”.

Observar, escuchar

Podemos acercarnos un poco más a la comprensión de esta experiencia utilizando la palabra *escuchar*. No es: “yo voy a tener esta experiencia”, sino “voy sencillamente a escuchar las sensaciones de mi cuerpo”.

Si realmente escucho ese dolor en el hombro, esta tensión en la espalda, allí hay un elemento de curiosidad, de saber **qué** es. Si no somos curiosos con eso, permanecemos atrapados en nuestros pensamientos, prisioneros de la *pequeña mente* egocéntrica.

Como buenos científicos, debemos limitarnos a observar, escuchar, sin aportar nociones preconcebidas, juicios, valoraciones ni opiniones de ningún tipo. Ningún proceso racional es necesario.

Si nuestra mente pequeña está ocupada con preocupaciones personales, no podemos escuchar, no podemos observar, o más bien, no deseamos observar; sólo queremos pensar en nuestras preocupaciones, con las cuales estamos identificados.

Por esta razón, es necesario pasar un buen tiempo observando nuestra mente y sus actividades, identificando los pensamientos, tal como ya se ha explicado. Este proceso de identificación de los pensamientos podemos definirlo como un **primer no-estado**, porque realmente **observar** no es un estado interno –tal como la ira, el enamoramiento, la angustia– sino un proceso, el proceso de observar eso.

Luego de este primer no-estado identificando los pensamientos, podemos iniciar el **segundo no-estado** que es el simple hecho de sentir o ser. Este no-estado es lo que hace que nuestra práctica sea religiosa.

¿Por qué? Porque el simple acto de **sentir** pertenece al ámbito del no-tiempo, del no-espacio, de la verdadera naturaleza nuestra.

El puro gozo

Al principio del “*sentarnos*” nos seduce el poderoso deseo de pensar en nosotros mismos; esto parece contener una promesa infinita para nosotros, no siendo más que una ilusión, o una obsesión.

Es la obsesión de pensar que nos ha poseído toda la vida.

Es tan poderoso este deseo que, dependiendo de la persona, pueden pasar uno, cinco, diez o más años antes de que se debilite y podamos sencillamente “*sentarnos*”, sin pensar.

Ese “*sentarse*” es entregarse, porque no hay un “yo” en él. Es entregarse a lo que es, una práctica religiosa, que no se emprende con el propósito de beneficiarnos personalmente.

No buscamos nada; simplemente nos “*sentamos*” a entregarnos a “*lo que es*”.

La buena práctica consiste sencillamente en “*sentarnos*” aquí; transcurre totalmente libre de novedades. Desde el punto de vista de lo ordinario, es aburrida. Sin embargo, con el tiempo aprenderemos a través de nuestro cuerpo que lo que solíamos considerar “*aburrido*” es puro **gozo**; y ese gozo es la fuente, es semillero de nuestra vida y nuestros actos.

Algunas veces se denomina *samadhi*, que es el gozo de ser “*lo que es*”, en cada instante.

Este es el verdadero no-estado en el que debiéramos vivir toda nuestra vida: dictando una clase, atendiendo a un cliente, cuidando a un bebé, tocando un instrumento, almorzando con un amigo, tomándose un cafecito, fritando un huevo, bañándose los dientes...

Cuando vivimos en este *samadhi* no-dualista, no tenemos problemas porque no hay nada separado de nosotros, no hay dualidad.

Somos “*lo que es*”.

Es necesario persistir

Nuestra capacidad para permanecer en la no-dualidad aumenta a medida que nuestra mente, la pequeña mente, pierde parte de su obsesión por los pensamientos egocéntricos.

Si somos pacientes y persistentes, con el tiempo comprenderemos mucho acerca de la no-dualidad. Pero hasta que no saboreemos verdaderamente esa no-dualidad, nuestra práctica seguirá siendo inmadura.

Con las primeras etapas de la práctica podemos promover nuestra integración psicológica cuerpo-mente; pero mientras el ***puro sentir*** no se convierta en el fundamento de nuestra existencia cotidiana, desconoceremos el verdadero significado de la práctica, que es “*sentarse*”.

Todo esto es muy sutil, por lo cual la práctica es difícil. Difícil por lo sutil y lo sencilla, aunque sea una paradoja. Difícil para la pequeña mente, difícil para el ego, difícil para el “yo”, difícil para una mente que se habituó a vivir en el conflicto, el miedo y el sufrimiento.

Difícil para las personas que aman las espinas de las rosas e ignoran la fragancia de la flor.

Difícil para las personas que tienen la ilusión de encontrar la verdadera vida después de la muerte, en lugar de investigar si hay una verdadera vida antes de la muerte física.

Difícil para las personas que se alimentan de ilusiones, esperanzas y creencias.

Difícil para quienes aman el pensamiento.

Muchas personas abandonan la práctica después de cinco años o más. Esto es una lástima, porque la vida sigue siendo un enigma para ellas.

Hasta tanto el valor de la pura vivencia no sea obvio y claro, será difícil permanecer con aquello con lo cual podemos permanecer.

Sólo unas pocas personas lo harán en realidad.

Entonces, por favor, no se den por vencidos, no desistan. Cuando podamos “*escuchar*” los mensajes de nuestro cuerpo durante períodos cada vez más largos, la vida se transformará en dirección hacia la paz, la libertad, la dicha de existir y la compasión.

Ningún libro puede enseñarnos esto, sólo nuestra práctica, sólo o acompañado, en un rincón preferido o en medio de la vida, en medio del desorden, del agite, del caos, de la ordinariez, de la vulgaridad... en medio de todo... en medio de todos...

Y sí puede hacerse.

Muchos lo han hecho, muchos lo hacen.

El camino de la libertad

La mente–emoción–cuerpo es una tríada que interactúa.

La mente que piensa surge de la corteza cerebral. Las emociones surgen del cerebro límbico, que se comunican con el cuerpo mediante hormonas e impulsos eléctricos. Las hormonas viajan vía vascular y los impulsos eléctricos vía sistema nervioso.

De manera que las emociones son un puente entre la mente y el cuerpo que siente sensaciones.

Así como hay pensamientos funcionales y disfuncionales –que nacen del pasado, el miedo y el apego– también hay emociones, reales e ilusorias; las emociones reales son instintivas –los animales, la oscuridad, la muerte, el peligro– y las emociones irreales son originadas en los pensamientos disfuncionales, tales como el miedo al futuro, los celos, miedo al prójimo, la ansiedad, la preocupación...

Necesitamos liberarnos del pensamiento disfuncional y de las emociones irreales, apoyándonos en las sensaciones del cuerpo, que son siempre reales. Esa es la materia prima en el proceso de auto liberación.

La mayoría de las personas que no han emprendido ningún tipo de práctica interior, o que practican a su manera, están en lo que puede denominarse la *etapa previa*.

Estar en la etapa previa significa estar totalmente inmerso en nuestras reacciones emocionales frente a la vida, creer que la vida *nos* sucede como si fuésemos sujetos pasivos, víctimas del suceder. Nos sentimos fuera de control, atrapados en lo que parece un caos abrumador.

Estar atrapados en la etapa previa implica no tener la más mínima idea de que hay otra forma de ver la vida, convencidos de que esta manera reactiva de vivir, desde el pensamiento y la emoción, es la única manera de vivir, aunque el sufrimiento sea el resultado.

Nada indica que hay otra manera de vivir, nada ayuda; la naturaleza no ayuda porque está interesada en conservar la vida, mas no tiene interés en la manera de vivir; la sociedad no ayuda, porque su interés es que nos identifiquemos con ideologías, creencias, religiones, intereses mezquinos, mercantilismo y consumismo.

Nada ayuda, como si nada más existiera sobre la faz de la tierra.

Nada ayuda.

Llegamos al camino de la práctica usualmente por razones extraordinarias: una enfermedad, la muerte de un ser querido, la quiebra económica, la deslealtad de un ser amado, ser abandonados, una catástrofe ambiental... En tales casos, llegamos al camino de la práctica cuando comenzamos a darnos cuenta que el sufrimiento y nuestras reacciones

emocionales no nos llevan a ninguna parte vivible.

Comenzamos a abandonar la etapa previa cuando reconocemos que nuestra ira crea violencia, nuestro miedo crea parálisis, nuestro sufrimiento contamina, nuestra vanidad y orgullo crean soledad, nuestra codicia produce desprecio...

Empezamos a descubrir cuánto miedo tenemos y con cuánta frecuencia tenemos pensamientos mezquinos, envidiosos, arrogantes, sin compasión alguna.

Al darnos cuenta de esa situación, que es el reflejo de mi ser actual, puede empezar la primera etapa de la práctica.

La primera etapa de la práctica

La *primera etapa* de la práctica es este proceso de tomar conciencia de nuestros pensamientos-emociones y reacciones internas, para lo cual el ejercicio de identificar los pensamientos, como ya se explicó, es una ayuda fundamental, si somos constantes.

Si no somos constantes perdemos buena parte de lo que sucede en nuestros pensamientos, y en las emociones desencadenadas de esos pensamientos, porque no observamos nada.

Esos pensamientos y esas emociones son lo que soy... por ahora.

Por ahora no soy más que eso, sólo eso.

En realidad, necesitamos observarlo *todo*.

Los primeros meses de práctica pueden ser dolorosos, porque comenzamos a vernos con mayor claridad y a reconocer lo que somos y hacemos en realidad. Identificamos pensamientos tales como:

“Como quisiera que él desapareciera”

“No soporto que ella haga las cosas mal”

“No tolero su voz tan chillona”

“Como me aburre todo esto”

Durante los primeros meses, el impacto de abrirnos hacia nosotros mismos puede ser enorme y duro, y hay que persistir.

Aunque ésta es la *primera etapa* de la práctica, algunos elementos de esta etapa persisten durante años, a medida que continuamos descubriendo más cosas sobre nosotros mismos.

Pero, debemos tener claro que la identificación de los pensamientos es la clave de esta etapa, y que tal identificación nos lleva fácilmente a los estados emocionales consecuentes.

Tenga claro que la identificación de los pensamientos, que es el reconocimiento de su contenido, no quiere decir *“identificarse con los pensamientos”*.

Esos pensamientos y esas emociones y esas acciones reactivas es lo que somos ***Aquí- Ahora***, eso es lo que somos, en este instante. Nada más.

La segunda etapa de la práctica

En la *segunda etapa*, que suele comenzar años después de la primera etapa, comenzamos a descomponer los estados emocionales en sus componentes físicos y mentales, es decir, las sensaciones y pensamientos incursos en la emoción.

A medida que continuamos identificando esos pensamientos ocultos en la emocionalidad, vamos aprendiendo, poco a poco, lo que significa tener la pura vivencia de nosotros mismos: nuestro cuerpo y lo que denominamos mundo exterior, captado mediante los sentidos; los estados emocionales comienzan a desvanecerse lentamente, aunque puede que nunca desaparezcan del todo.

En cualquier momento podemos volver directamente a la etapa anterior, cosa que sucede con frecuencia.

Obviamente, la separación entre las etapas nunca es exacta, no es una línea divisoria; cada una fluye y se mezcla con la siguiente. Es una cuestión de énfasis circunstancial, existencial, no es una cuestión de orden lógico, racional, matemático.

Hacia el estado de Buda

La primera etapa consiste en identificar los pensamientos y reconocer lo que sucede a nuestro alrededor y el daño que ellos causan, por causa de los estados emocionales que activan.

En la segunda etapa sentimos la necesidad de descomponer las reacciones emocionales, en sus componentes mental y sensitivo.

Hasta aquí, el proceso podríamos denominarlo “razonable”, pero el proceso continúa hacia lo que podríamos denominar lo “irracional”, si persistimos en “sentarnos”. Según Maestros –Suzuki, Joko Beck, Alan Watt– el proceso puede continuar hacia la *gran mente*.

Según Maestros, en la *tercera etapa* comenzamos a tener algunos momentos de vivencia pura sin pensamientos egocéntricos: sólo vivencia pura en sí. Tales estados suelen denominarse vivencias de “despertar”, que son estados de conciencia más despiertos.

La *cuarta etapa* es el paso lento pero constante hacia un estado de vida no dualista, en el cual el fundamento de la vida es la vivencia pura, liberada del pensamiento falso y las emociones reactivas.

Es un estado de conciencia más elevado.

Durante la *quinta etapa*, podríamos vivir un 80% de la vida a partir de la vivencia pura, libre del pensamiento inútil y la emocionalidad. La vida sería bastante distinta de lo que solía ser.

Es un estado de conciencia aún más elevado.

Podríamos decir que es una vida de “no yo”, porque el pequeño yo, la pequeña mente, todo ese material emocional que hemos venido examinando y descomponiendo, ha desaparecido en gran medida.

En ese momento ya es imposible vivir en las etapas previas, quedar atrapados en medio de todo y atascados en nuestras reacciones emocionales. Aunque quisiéramos retroceder a etapas previas, no podríamos hacerlo.

En la *quinta etapa*:

“La compasión, el aprecio por la vida y el amor por las demás personas son mucho más fuertes. En la quinta etapa podemos ser maestros para ayudar a los demás a seguir el camino.

Quienes han llegado a esta etapa probablemente ya son maestros, en una u otra forma.

La expresión “soy nada y por lo tanto soy todo” ya no es una expresión sin sentido sacada de algún libro, sino una verdad que sabemos intuitivamente, que comprendemos existencialmente, porque eso somos.

“Ese saber no es un conocimiento sino, más bien, Ser Eso”.

Joko Beck.

En teoría existe una *sexta etapa*, la del estado de Buda, en la cual el 100% de la vida es pura vivencia, vivencia pura. Sobre esta etapa no se sabe nada, y es mejor no decir nada.

Tal vez, quizás, esta sexta etapa sea la *gran mente*, término que comparte Krishnamurti, en la cual lo Inconmensurable se revela, el Misterio se manifiesta, la Verdad es, la epifanía sucede.

Las dificultades en la práctica

La naturaleza nos da la vida, el cuerpo y la mente inconsciente, pero al nacer nos niega todo conocimiento. Es muy extraño este hecho: heredamos la vida, pero no heredamos ningún conocimiento más allá de los instintos.

Todo conocimiento, incluido el trascendente, debe ser adquirido con nuestro propio esfuerzo.

Nacemos ignorante e inconscientes, y así podemos morir, si durante la vida no superamos tales condiciones tan desfavorables.

Nada trascendente nos es dado gratis. Estamos bien estructurados biológicamente para evolucionar –cuerpo, emoción, mente– pero carecemos del conocimiento y de la necesidad. Es un milagro que, en la historia de la humanidad, algunas personas hayan descubierto el proceso, lo hayan practicado y lo hayan transmitido.

Es difícil pasar de la *etapa previa*, que es el estado ordinario de inconsciencia, a la *primera etapa*, donde activamos la conciencia del pensamiento reactivo y sus secuelas emocionales.

El salto más difícil es, sin duda, pasar de la *primera etapa* a la *segunda etapa* en la cual tomamos conciencia de nuestras reacciones emocionales, de los pensamientos que ocultan, de las tensiones en nuestro cuerpo y de la forma como actuamos y hacemos todo en la vida. Este es un trabajo interno que rehuimos, porque implica deshacer lo que creemos ser.

En esta etapa es necesario tomar conciencia de nuestras actitudes y conductas, de nuestro temperamento básico y de las estrategias egocéntricas que utilizamos para manejar las presiones de la vida.

Aquí se deshace lo que creía ser. Aquí el muy querido “yo” se empieza a extinguir en la nada, que es su origen.

En medio de la dificultad para pasar de la primera a la segunda etapa, comenzamos a darnos cuenta de que tenemos dos opciones. Una es negarse a continuar con la práctica:

*“No voy a observar mis pensamientos; eso es aburrido.
Sencillamente me sentaré a soñar acerca de algo agradable.
Además, mi sufrimiento es soportable.”*

La decisión está entre quedarse atascado en el ego y seguir sufriendo –lo cual implica hacer sufrir a los demás–, o encontrar el valor para cambiar.

¿De dónde sacamos el valor para persistir?

El valor aumenta a medida que la práctica continúa y comenzamos

a tomar conciencia de nuestro propio sufrimiento, de nuestros conflictos, de nuestro exacerbado egocentrismo, y del sufrimiento que infligimos a los demás.

Para poder pasar con cierto grado de firmeza de la primera a la segunda etapa, gradualmente vamos poniendo fin a nuestros dramas y a nuestros melodramas. Pero desde el punto de vista de la pequeña mente, del pequeño “yo”, esto es un enorme sacrificio.

Nuestro drama personal

Durante la lucha entre la primera y la segunda etapa, continuamos lanzando juicios emocionales como:

“Esa persona me enfurece”

“Le siento miedo a los extraños”

“Me siento lastimado y ofendido”

“Me desespera la lucha diaria”

“No soporto a mi hijo”

“No me gusta la gente”

“Siento deseos de vengarme”

“Mi pareja es una persona aburridora”...

Estas frases, y cientos más, provienen de nuestras emociones egocéntricas, y resultan atractivas y seductoras: estamos creando un drama de primera clase al representar el papel de víctimas en esta vida, doliéndonos de todo lo que nos ha sucedido y de cuán terribles son las cosas.

Aunque Ud. no lo crea, hay un placer perverso oculto en ese sufrimiento, porque cuando sufrimos somos el centro del Universo, en el cual hasta Dios **me** abandonó: nadie **me** quiere, **yo** estoy solo, todos **me** abandonaron, **yo** no soy nada, **me** quiero morir... El sufrimiento es absolutamente egocéntrico.

A pesar de nuestra desgracia, realmente nos encanta ser el centro de todo: **yo** estoy deprimido, **yo** estoy furioso, **yo** estoy aburrido...

Todo esto es nuestro drama y nuestro melodrama personal; cada uno tiene su propia versión de estas tragedias tan horribles, tan espantosas, y hacen falta años de práctica para llegar al punto de estar seriamente dispuestos a considerar la probabilidad de dejar todo eso atrás.

Cada quien marcha a una velocidad diferente, porque no todas las personas tienen los mismos antecedentes, ni la misma energía, ni la misma determinación. Pero aun así, si persistimos, comenzaremos a pasar lentamente de una etapa a otra.

Vamos creciendo

A medida que avanzamos hacia la segunda etapa, cada vez son más frecuentes los períodos en que nos decimos:

“No me explico por qué me parecía que eso fuera un problema”

“Ese sufrimiento hubiera podido evitarlo”

“En esa situación, toda mi conducta fue muy estúpida”

“Hubiera podido evitar tanto conflicto”

“Manejé muy mal ese problema”

Cada vez vemos las cosas con mayor claridad.

El proceso nunca es completo y definitivo; en cualquier momento podemos regresar a la primera etapa. Sin embargo, en términos generales, nuestra comprensión de la realidad se amplía y descubrimos que ahora podemos disfrutar de circunstancias y personas a quienes antes no soportábamos.

En una buena práctica hay expansión inexorable de la conciencia, una comprensión más profunda de la realidad “*tal como es*” y una percepción más

pura, sensible y amorosa de esa realidad; pero debemos estar dispuestos a dedicarle el tiempo que sea necesario, sin afán, sin apresurar el proceso, y sin interrupciones prolongadas que hacen más difícil volver a empezar.

Mientras insistamos en los juicios emocionales, como los mencionados antes, de los cuales hay un número infinito de variaciones egocéntricas, podemos estar seguros de que no hemos pasado totalmente la segunda etapa. Esto indica que hay trabajo interno pendiente por hacer.

Una vida menos dualista

A medida que avanzamos hacia la tercera etapa, salimos lentamente del estado en que nuestro juicio es siempre dualista –bien y mal, bonito y feo, pecado y virtud–, estado en el cual vivimos con pensamientos, emociones y opiniones sobre nosotros y los demás y sobre todas las cosas del mundo, del cual salimos hacia una vida más serena, más satisfactoria y menos dualista.

Las parejas riñen menos, comenzamos a soltar un poco más a nuestros hijos, empezamos a vivir con lo que necesitamos y no con lo que deseamos, el apego a las cosas se va diluyendo, empezamos a ver la vida como un flujo de eventos que fluyen como el agua por entre las rocas, descubrimos que no hay problemas ni dramas sino situaciones por resolver, que nada es grave, y que nuestros problemas se resuelven a medida que vemos con mayor claridad lo que podemos hacer. El miedo, el conflicto y el sufrimiento, están en proceso de extinción.

Algo está cambiando realmente. ¿Cuánto tiempo tarda todo esto? ¿Cinco años? ¿Diez años? Depende de la persona.

Somos lo que somos ahora

El camino de la práctica podría dividirse de otras formas, diferentes a este enfoque de las etapas, que sólo nos sirve para visualizar el flujo de los procesos que nos esperan, si es que decidimos abandonar esta vida mental, emocional, reactiva, mecánica, conflictiva, carente de amor y compasión.

Hay otros enfoques acerca de la evolución posible, entre las Escuelas de

Conocimiento y aún dentro del mismo Zen, y todos son válidos... según la persona que practica.

Pero este enfoque nos da una idea clara de lo que hay que **Hacer**, sin que constituya un rígido sistema lógico, matemático, único.

No nos interesa investigar si hay vida **después** de la muerte, sino descubrir si hay vida **antes** de la muerte, vida consciente, vida lúcida, vida amorosa, vida compasiva, y para ese descubrir no existe un camino único.

Podríamos simplificar el análisis del proceso con una analogía: primero está el suelo, que es lo que somos en este preciso momento, ahora; este suelo puede ser de arcilla o de arena, o rico en tierra negra y abono. Puede no contener ninguna lombriz, o traer muchas, dependiendo de cuán fértil sea. El suelo no es bueno ni malo; es así; es lo que se nos ha dado para trabajar, es lo que somos, es lo que soy... por ahora.

Prácticamente no tenemos control alguno sobre lo que recibimos de nuestros padres como herencia y condicionamientos. No podemos ser otra cosa que lo que somos en este mismo momento, Ahora, Aquí.

Hay cosas que podemos aprender y practicar, por supuesto; pero en todo momento sólo somos lo que somos, nada más, nada menos. Es ridículo pensar que deberíamos ser otra cosa.

Somos lo que somos... Ahora.

Sencillamente trabajamos con lo que somos. Este es el suelo, mi suelo, eso soy... ahora. El trabajo con el suelo, el trabajo de labranza, abarca desde la segunda hasta la cuarta etapa. Trabajamos con lo que el suelo es— las semillas, el abono, las lombrices —y cortamos la maleza, podamos y utilizamos métodos naturales para obtener una buena cosecha.

Del suelo y la labranza se obtiene la cosecha, que comienza a manifestarse con fuerza en la cuarta etapa y crece a partir de allí.

La dicha aparece

La cosecha es dicha y paz. ¿Quién nos da esa dicha? Nos la damos

nosotros mismos, a través de la práctica rigurosa. No la esperamos de los dioses, ni de poderes externos de ningún tipo. Esa dicha no es algo que podamos esperar o exigir; aparece sencillamente cuando aparece... como resultado de la práctica seria, persistente y rigurosa.

Una vida de dicha no es sinónimo de felicidad permanente, porque el humanoide que llevamos por dentro de vez en cuando se manifiesta; significa sencillamente que la vida es plena, interesante, amorosa, compasiva, llena de comprensión. Podemos aún rechazar ciertos aspectos de nuestra vida, pero, en general, cada vez es más profundamente satisfactorio vivir esta vida, moviéndonos hacia un estado de éxtasis del vivir.

Dejamos de luchar contra la vida, y empezamos a vivir la vida.

Dejar de luchar, para vivir.

Resumen de este enfoque Zen

La *primera etapa* consiste en tomar conciencia de lo que somos desde el punto de vista mental, identificando los pensamientos y sus secuelas emocionales, físicamente reactivas.

La *segunda etapa* consiste en tomar conciencia de las emociones, descomponiéndolas en sus componentes mentales y físicos; es decir, pensamientos, sensaciones, tensiones y acciones.

Cuando este proceso avanza, en la *tercera etapa* comenzamos a tener algunos momentos de experiencia pura, de vivencia pura, sin pensamientos disfuncionales ni emociones irreales. Valga la redundancia, la vivencia de la vida pura. La primera etapa ya ha quedado lejos.

En la *cuarta etapa* pasamos completamente del esfuerzo de la práctica a la vida de la vivencia pura sin pensamientos ni emociones.

En la *quinta etapa*, la vida de la vivencia pura, está firmemente establecida. Entre el 80% y el 90% de la vida es vivencia pura.

La vida de la etapa previa, cuando estábamos identificados con los pensamientos y atrapados en nuestras emociones, proyectándolas sobre los

demás con la idea de que ellos eran culpables de nuestros problemas, ya es imposible en esta etapa.

Desde la segunda etapa en adelante comienzan a brotar el aprecio, el afecto, la bondad y la compasión.

Conclusión

La forma de “*llegar*”, de transitar este camino, depende de cada uno. Todos somos diferentes en actitudes y conductas, y los patrones del ego varían de una persona a otra. Pero, de todas maneras, es útil tener una imagen del patrón general del Zen, una visión y noción de la práctica, sin que esto constituya una agenda lineal del proceso evolutivo.

Esta visión del Zen es un marco de referencia, no un catálogo de mandamientos de forzoso cumplimiento.

Sin embargo, debe quedar muy claro que la práctica es fundamentalmente práctica con sí mismo, con el suelo que somos... ahora.

No somos cristianos, porque no recorremos el camino del viacrucis, como Jesucristo, desde el suplicio hasta el sufrimiento cruel y la crucifixión brutal. Vamos en sentido contrario.

No tenemos nada en común con esa vía.

No exaltamos el sufrimiento, el sacrificio, el silicio ni la obediencia.

No cultivamos creencias, ni adoramos dioses.

No tenemos ritos, iglesias, libros sagrados, ni jerarquías.

Zen no es una religión.

Zen es vivir la vida, “*tal como es*”, sin más.

Zen es la vivencia pura, en la profundidad de la existencia, y esto no se puede explicar.

Albert Einstein decía que había dos maneras de vivir la vida:

1. Vivir como si nada fuera un milagro.
2. Vivir como si todo fuese un milagro.

Si eliminamos la palabra “*milagro*”, que invoca dioses y poderes externos, podemos decir que:

“Podemos vivir como si todo fuese un misterio”

Pero ese misterio puede ser develado dentro de cada uno de nosotros, por sí mismo, por medio de la práctica Zen, sin necesidad de fuerzas externas. Para develarlo, primero debemos atravesar la puerta del pensamiento; luego, atravesar la puerta de las emociones; luego atravesar la puerta de toda reactividad... acercándonos así a la vida “*tal como es*”.

¿Cómo nos movemos?

De la pequeña mente del ego, a la gran mente vacía y silenciosa.

De la ignorancia a la percepción pura de la realidad, de la percepción a la conciencia, de la conciencia a la Verdad Absoluta.

Así es como, mediante la práctica del Zen, logramos conquistar una vida sin conflictos, sin sufrimientos y sin miedos. Nos movemos del sufrimiento actual a una vida de dicha y éxtasis, mediante nuestro propio esfuerzo, sin depender de nada, ni de nadie.

Nos movemos a partir de lo que somos Ahora, sea lo que sea, hacia la Verdad Absoluta.

Para el Zen, la vida oculta el secreto de la Verdad última. Repitamos que:

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido”.

Suzuki

O como afirma Krishnamurti:

“Se trata de Ser en el hacer”

Pero esta afirmación podría ser percibida más profundamente como:

“Se trata de Ser el hacer”

Es decir, despertar la Conciencia de **Esto, Aquí, Ahora**, que es la vía de lo Inconmensurable, de la Verdad, del Misterio.

Esto es lo que practicamos en el grupo, dependiendo de las personas y de sus circunstancias. Pero éste es el propósito, para luego ponernos al servicio de los demás.

Primero **Ser**, y luego **Servir** al prójimo.

Ser para **Amar**...para **Amar** todo.

Zen es Vivir, en su exacto sentido, sin más.

Ser la vida.

Desentrañe ese propósito.

Esa es nuestra posibilidad suprema, para luego sí ponernos al servicio del prójimo, al servicio de la humanidad, al servicio de la vida.

Bibliografía:

- Joko Beck. El Zen de cada día.
- Alan Watt. Zen.
- Suzuki. Mente Zen, mente de principiante.
- Dhiravamsa. La vía del no apego.
- Osho. El principio Zen.