

## **Nada Falta**

*Susan Ji-on Postal, Sensei  
Empty Hand Zen Center, New Rochelle, NY*

Todos nosotros llegamos a la práctica de la meditación con algunos anhelos, con algún dolor, buscando algún tipo de profunda paz. Tal vez sentimos insatisfacción con nuestras vidas; tal vez esperamos poder encontrar algo con que aliviar el estrés, la tensión y las dificultades de nuestra vida cotidiana. Esta entrada como un interesado, como alguien que siente que algo le falta, es natural y normal. Es lo que nos permite entrar por la puerta. En realidad, lo primero que realmente estamos haciendo cuando nos sentamos en nuestro cojín, es reconocer este dolor en nuestro corazón más profundo, haciendo espacio en nuestro anhelo para respirar y tener vida. Esto no es un paso pequeño; ¿de qué otra manera podemos comenzar verdaderamente un viaje espiritual genuino?

Entonces escuchamos lo que el Buda enseñó – que lo que buscamos, esta claridad pacífica y amplia, – ya está aquí. Nuestra práctica no es obtener alguna cosa *nueva*, sino descubrir, por nosotras mismas, lo que ya está aquí. Nuestra práctica en el cojín es una de descubrir lo que ha estado presente desde el principio. Este es el aspecto *intrínseco* de quiénes somos como humanos, nuestra naturaleza Búdica o nuestra naturaleza despierta. Este es el aspecto de nuestro ser que no está condicionado, no creado por causas y circunstancias, pero que siempre ha sido. En realidad, dicen los más antiguos, que ha estado con nosotros desde “antes de que nuestros padres nacieran” – lo

que significa que no tiene comienzo. Aquí, con claridad y facilidad, todas las cosas son vistas como completamente interconectadas, no-separadas. Nuestro zazen, nuestra meditación sentada, es acerca de experimentar esto directamente, por nosotras mismas.

Nuestra experiencia directa es a través de nuestro cuerpo. Zen es práctica del cuerpo, no manipulación mental. Sentarse verticalmente derecho, con una postura levantada y bien alineada, dejando caer el aliento a nuestro vientre y dejando que la respiración natural respire, inclinándonos sobre la sensación del cuerpo-entero-presente, nos permitimos estar en este cuerpo. La mente le seguirá. Pensamientos surgirán – deberíamos estar agradecidos por ello, ¡quiere decir que nuestro cerebro no está muerto! El cerebro es un órgano que fabrica pensamientos. Pensar es la función de nuestro cerebro y los pensamientos que surgen son como “saliva cerebral” – un poco gracioso, ¡qué alivio! Por lo tanto, en Zen no luchamos con nuestros pensamientos, ni nos molestamos con ellos. Los vemos por lo que son, permitiendo pensamientos que surjan y pasen, como nubes en el cielo.

Lo que comenzamos a descubrir es que no somos sólo nuestros pensamientos. A continuación, podemos entrar en una búsqueda más profunda -¿qué es la mente “no-conceptual?” ¿Cuál es el estado de la mente “no-pensante?” Para poder despertar completamente, necesitamos probar directamente este aspecto de nuestro ser. No es suficiente oír sobre ello de un profesor o leerlo en un libro.

Este lado intrínseco de nuestra naturaleza tampoco es la totalidad. Lo separamos aparte con fines de la discusión o explicación, pero en realidad está totalmente combinado con nuestra ordinaria existencia humana. Todos nacemos, moriremos, tenemos una historia, hemos sido condicionados por acontecimientos y acciones pasadas. Esta es nuestra existencia *relativa*. El Buda enseñó acerca de estas dos – a veces llamadas relativas y absolutas – como las Dos Verdades. Siempre, de hecho, están fusionadas juntas, entrelazadas. Las separamos aquí a fines de explicar, como una herramienta de enseñanza. La mayoría del tiempo las personas están atrapadas en el nivel relativo, atrapadas en su identificación de “yo” o “mía”; en la identificación con su historia. La meditación nos da una oportunidad de probar (quizás parcialmente al principio, pero eventualmente más completamente) el cuadro completo. Podemos experimentar algo de nuestra naturaleza amplia y sin límites, por nosotros mismos. Esta experiencia directa puede cambiar nuestra relación con nuestro aspecto relativo. Nuestros sufrimientos y dificultades se ven contra un telón inmenso, por decirlo de alguna manera. Tal y como las nubes pasan por el cielo sin hacerle daño, empezamos a ver nuestros pensamientos y preocupaciones como de paso, no dañando nuestra propia “mente-cielo” por así decirlo.

Entonces podemos empezar, en serio, a investigar las causas de nuestro sufrimiento. La enseñanza del Buda sobre nuestro auto-motivado apego y aversión, como la raíz del sufrimiento, ahora comienza a tener sentido. Nuestra experiencia de ver el lado vacío, el aspecto del no “yo”, comienza a

transformarnos. Los hábitos caen porque hemos “visto a través” de ellos, no porque tratamos de cambiarlos. El verdadero desapego tiene que ver con cosas cayendo, desapareciendo. Esto no es una práctica de “podar”. Podemos pensar que nuestra tarea es, como un buen jardinero, cortar ramas extras y hacer un arbusto más agradable. Podría haber un lugar para eso en psicoterapia, pero en la práctica del Zen, tomamos un umbral diferente hacia el cambio. Nuestra práctica es permitir que las cosas caigan, porque ya no son necesarias. Hemos visto a través de ellas. Esto no es algo que hacemos. Esto es algo que *nos ocurre* cuando nuestro zazen se profundiza. Se siente algo como esto – miramos alrededor y nos sorprendemos al notar que el terreno está cubierto con pétalos. ¡Ah, todos estos han caído! Al caer los apegos, la verdadera compasión puede nacer. Viendo más claramente, sin los velos de los apegos, empezamos naturalmente a servir a todos los seres. (Nota: este tema, el nacimiento de la sabiduría y la compasión, se examinará en una charla aparte.)

Tomar tu asiento es el comienzo de un viaje sin fin: El anhelo inicial para conseguir algo que sentimos nos falta; El descubrimiento que lo que buscamos está aquí mismo; La entrada a una práctica-cuerpo fuerte, silenciosa y erecta; Los atisbos de la interacción de lo relativo y absoluto; Y la disposición de permitir que nuestra práctica haga su trabajo, todos tienen su lugar. Esto nos mueve hacia delante como una espiral cada vez más amplia; el despertar no tiene fin.

Grupo Zen de Cupey  
18 de agosto de 2009