

## **Despertar una Presencia infinita y vacía de separación**

Sra. Berta Meneses Rodriguez

Cuando caes en la cuenta que cada paso puede ser el último entonces te haces consciente que cada paso es definitivo; en cualquier momento del camino toda nuestra vida está presente.

La primera formulación de este Camino al despertar, tiene su origen y lugar en el famoso sermón de Benares donde el Buda, según la leyenda, inmediatamente después de su iluminación explicitó las cuatro nobles verdades, no en términos de contenido doctrinal sino como el marco necesario para una praxis que nos conduzca a una nueva conciencia a un estado despierto y presente de armonía y libertad.

Las Cuatro Nobles Verdades La primera noble verdad se traduce como "La vida es insatisfacción y sufrimiento". "La vida es Vida", es verdad, pero su transcurso conlleva el sufrimiento. Los seres que sufren son innumerables, dicen los votos del Bodhisatva.

En sánscrito la palabra es dukkha y conlleva muchos significados, uno de ellos es sufrimiento de todo tipo: físico, psíquico, emocional, espiritual, pero también es insatisfacción, carencia, in-completitud. Etimológicamente "duh" quiere decir mal en general y "kha" significa eje, es decir, que el eje de la rueda de la Vida no está bien centrado, está descolocado, y por tanto la rueda no funciona como debería. La primera noble verdad es el reconocimiento básico de nuestra fragilidad, de nuestra finitud, de que no todo está bien ni en el mundo ni en nuestra vida humana y este desencaje es lo que produce el sufrimiento. La práctica del zen tiene muy presente el dolor del ser humano, es consciente de la fragilidad que nos configura y toma este sufrimiento como Puerta del Dharma, como entrada en la vida tal como ella verdaderamente es y no como si el dolor fuera una barrera que nos impide la entrada o como un enemigo que entra y se apodera de los sentimientos maravillosos que uno quisiera tener.

El practicante zen acepta que el dolor está ahí y que no voy a reprimir ni a analizar sus causas, que simplemente aceptándolo puedo bajar más y más hasta lo profundo de mi mismo, más allá del núcleo del ego, y llegar a experimentar la esencia del Ser que Soy.

No hay un sufrimiento absoluto ni un dolor infinito si lo llevamos hasta el fondo primordial. La Presencia, el amor, la libertad, la plenitud, todo aquello que Es, no tiene techo.

El dolor, el sufrimiento, la enfermedad, la tristeza, la depresión..., en cambio, tienen tierra y límite, por eso la Presencia puede disolverlos.

Esto es así, la vida es sufrimiento, pero esto no es en sí nada negativo, forma parte del proceso evolutivo, el dolor es un valor, es la primera Noble Verdad. Y ella nos permite nuestro funcionamiento natural, como seres humanos limitados que hemos de

aprender a vivir y a estar justo en cada momento, experimentando lo que este momento nos proporciona, sólo así podremos vivir la libertad del deseo que nos esclaviza y que origina este sufrimiento, y esta libertad nos abre la puerta de la aceptación de la alegría y la transformación profunda al permitirnos entrar en contacto con nuestro yo verdadero que nos configura y nos trasciende.

La segunda noble verdad dice "hay una causa para ese sufrimiento" y esta causa el Buda la identifica con el deseo. Este deseo humano desordenado, que no es el anhelo profundo, genera el apego egoísta que viene motivado por la ignorancia, uno de los venenos más difíciles de superar para el ser humano ya que nos impide captar la profunda realidad de todas las cosas. Es por encima de todo esta ignorancia, la que nos hace ciegos a la verdad del Ser que somos, la que provoca la percepción de sentirnos separados, aislados, indefensos. Esa ignorancia es fruto de la identificación falsa con el pequeño yo y se traduce en egocentrismo, pretende la satisfacción del deseo, si éste no se realiza se transforma en causa del sufrimiento.

Todo este movimiento no deja de ser inconsciente y es el mismo inconsciente el que teje esas ilusiones que se cuidan a sí mismas y distorsionan el mundo que nos rodea. Desde el nacimiento e incluso antes, caemos en la trampa de la importancia prioritaria que concedemos a nuestras percepciones sensoriales, a nuestra manera de ver el mundo exterior, nuestra herencia, nuestra educación y los valores de una civilización hipertécnica basada en los valores del ego; tienden a identificarnos exclusivamente con las apariencias del mundo material; nos obligan a apreciar más los verbos tener, luchar, dominar, etc., que ser, crear, amar. Superar este mundo dualista del apego, percibir con total claridad la realidad tal como es, más allá del deseo egocéntrico y en cualquier circunstancia de la vida, es básico para liberarnos del sufrimiento.

La libertad definitiva considera que en el mundo no hay separación entre sujeto/objeto, en realidad, no hay «cosas». Su auténtico aspecto profundo es lo no manifiesto, lo no creado, lo no nacido, lo que no muere.

La tercera noble verdad afirma que hay un modo de extinguir el "duhkha". Que es posible llegar a experimentar el verdadero ser que somos, que es posible extinguir el sufrimiento de la existencia personal y del mundo, que es posible extinguir el malestar básico y experimentar la esencia que somos.

La cuarta noble verdad enumera los aspectos particulares del Camino para poder conseguir ese estado de felicidad que es vivir desde el SER que somos. "Hay un Camino" dice la cuarta noble verdad. Este Camino en el mundo budista queda definido por el óctuplo sendero, es el camino de las ocho rectitudes: el recto pensar, la recta visión, el recto hablar, el recto actuar, el recto vivir, el esfuerzo correcto, la recta atención y la recta sabiduría.

Seguir este sendero es apostar por una vida libre de apegos, es liberarse de la ignorancia fundamental y saber "quién soy yo" en realidad. Este sendero óctuplo es la curación de la herida más grande que tiene la humanidad.

Presupone el reconocimiento del malestar básico de la existencia humana y nos invita a la recuperación de un estado de bienestar y serenidad profunda.

Estos son los componentes básicos del Camino del Zen, resumidos en: la atención la meditación y la sabiduría.

Este es el marco donde el Zen se asienta.

¿Cómo se afronta el sufrimiento desde la perspectiva de la tradición espiritual del Zen?

Cuando el maestro zen Tozan (807-869), primer patriarca de la escuela Soto zen de China, estaba enfermo, un monje le dijo:

- Maestro, tus cuatro elementos" están en desarmonía;

Tozan contestó - pero hay alguien que nunca está enfermo.

- ¿Este alguien te está viendo? - preguntó el monje.

- Mi función es observarle - contestó Tozan.

Y ¿qué sucede cuando tú le observas? - preguntó el monje.

- Entonces no veo ninguna enfermedad - contestó Tozan.

Por supuesto este «alguien» es nuestra naturaleza esencial personificada. No está sujeta al nacimiento ni a la muerte, allí no hay enfermedad posible como dice Tozan.

No es el ser ni la nada, ni el vacío, ni la forma o el color. Tampoco es algo que sienta dolor o alegría. Está más allá de la enfermedad, pero nuestra función es observarla, es esa mirada atenta, más allá de toda descripción, ese caer en la cuenta de la verdadera naturaleza del yo mismo, ese Yo que no cae en sentido y por tanto no tiene dolor ni muerte.

Pero en realidad lo que es importante para nosotros es saber que el poder trascender el sufrimiento es fruto de haber experimentado la Verdadera Naturaleza del Yo mismo, que está más allá del nacer y morir, tener conciencia de ese ámbito de la apertura infinita, que es vacío para los sentidos, es fundamental.

Sabemos que la puerta que nos comunica con esta percepción es la vía del no apego del silencio y de la atención que se cultiva en la meditación, esta práctica nos orienta hacia el deseo Esencial del ser humano. Este centro primordial se descubre no como algo que está fuera de nosotros mismos sino como una Presencia que esta en el fondo

del fondo de nuestro anhelo más verdadero. En este sentido nos vemos liberados de los deseos que nos mantienen auto centrados y que refuerzan nuestro aislamiento, así comienza en nosotros un proceso de entrega que va desde el grito del dolor propio o de los otros hasta el silencio delante de la única Presencia que lo contiene todo, se van acallando todas las formas de angustia y ansiedad y se libera un nuevo conocimiento de unidad, de no separación y de esta manera nuestro ser se abre a una mayor capacidad de aceptación y de donación.

El peso se vuelve ala; la caída, vuelo; el dolor, paz; la angustia, amplitud; la tristeza honda, alegría íntima.

Llegando al fondo, se nos abre el cielo. En lo íntimo de la tristeza encontramos el alma. Y una vez encontrada se expande en la consciencia.

Podemos afirmar que llegando al fondo, lo divino emerge, recibiendo la persona una nueva identidad en soledad.

Pero experimentando que el infinito tiene rostro, un rostro amoroso, y este rostro lo acoge por lo que Es. En esta acogida infinita, inamovible, cada persona vuelve a Ser él.

¿Como se puede cultivar o promover la Presencia? El ejercicio de la meditación nos ayuda a despertar o abrir el ojo de la Percepción, entonces una nueva Presencia se ancla en nosotros, es como una nueva conciencia que percibe desde nuestro interior, desde ese centro de la apertura infinita, la realidad cotidiana y ve en ella la manifestación de la sabiduría y la compasión que rige toda la existencia, es más, ve la vida que transita y pervade el universo entero, ese ámbito de infinitud puede hacer que nazca de nosotros la verdadera Presencia del Ser que somos y la Sabiduría de que Eso no muere.

Cuando se despierta a esta Presencia, el fondo del Ser emerge hacia la superficie, la paz se muestra sin desfiguraciones, la sabiduría reconoce en todo la gran ley del Universo, y se experimenta la interrelación con todos los seres.

Pero para ello es preciso ejercitarse en un triple silencio:

a) El silencio de la mente que implica haber aquietado todos los sentidos, los seis sentidos son como las olas de la superficie del mar, reposar la vista el oído el tacto... incluso el sexto sentido que es el pensamiento racional, para que nuestros pensamientos no imperen sobre nuestra vida, para experimentar la existencia, para poder ver la realidad, necesitamos que la mente guarde silencio.

Cuando la mente guarda silencio, cuando enmudece respetuosamente delante los interrogantes últimos que la vida misma nos está planteado, (como el dolor, la muerte, la soledad...). Cuando somos conscientes de que no podemos entender todo, nuestra mente se libera de un peso a menudo abrumador. La mente no es la última guía del

hombre. La mente racional no sabe nada del ámbito infinito de percepción que tiene nuestro espíritu.

b) También el silencio de la voluntad es importante y es más difícil hacer callar los sentimientos, las emociones, los deseos, los apegos y sabemos que llegamos no cuando queremos, ni siquiera cuando meramente no queremos, sino cuando la voluntad no hace ruido, es decir, cuando se mueve armoniosamente en todo, y quiere aquello que ha de ser querido, por decirlo con una paradoja. La voluntad libre no es el deseo individualista, sino el dinamismo intrínseco del Ser que no se encuentra determinado ni coaccionado por ningún factor externo. Es lo que en nuestra tradición cristiana se llama pureza de corazón. Es aprender a oír y a seguir la voluntad divina.

Si logramos acallar las emociones y los sentimientos, en este silencio la persona se adentra en la profundidad del alma, se vislumbra la realidad última, puede percibir lo inefable y es entonces cuando la voluntad de uno mismo se unifica con la voluntad divina y aparece esa Presencia liberadora.

Joseph Campbell dice: "Toda referencia espiritual final tiene que ver con el silencio. Se puede hablar de él como del gran silencio, o como del vacío, o como el Absoluto trascendente".

c) El silencio de la acción hace referencia a la acción correcta delante de todos los acontecimientos de la vida cotidiana, la experiencia de esta Presencia silenciosa en nosotros nos ayuda a dirigir los acontecimientos como un timonero experto, sin seguir exactamente la dirección del viento sino más bien aprovechándose de esta energía para realizar la acción adecuada, porque la acción fecunda y potente no se mide por el esfuerzo ni por las revoluciones que desencadena, sino por la fuerza con que se encauzan los acontecimientos de la vida, tanto a nivel personal como histórico y hasta cósmico.

El sentido profundo del silencio en la acción implica haber escuchado y profundizado en los dos anteriores, así la acción será justa, libre de apego y cocreadora de la Realidad.

Esta acción silenciosa establece relaciones de libertad y respeto entre las personas, actúa de forma empática con todos pero más aún con los que sufren, sabe desasirse de su yo para entrar en el otro, escucha de forma activa, y es en todo momento una Presencia íntima, activa y generosa.

Es este triple silencio el que practicamos en el zen y que nos abre a una Presencia omniabarcante.

Esta Presencia es una experiencia que nos da paz y lucidez para saber estar adecuados en todas las situaciones, para entender el sufrimiento de los demás porque hemos comprendido y aceptado el propio sufrimiento. Esta Presencia interior es sabiduría, es

la inspiración que nos revela de manera intuitiva las causas de este sufrimiento y el camino correcto que hemos de seguir para poder trascenderlo.

Esta Presencia tiene una manera segura y sana de realizarse

El primer voto del Bodhisatva nos dice “Los seres que sufren son innumerables hago voto de salvarlos a todos”

La característica central de un ser vivo, como dije anteriormente, es esta capacidad de sufrimiento. No sólo la capacidad, sino la realidad de ser en el sufrimiento. ¿A qué se compromete el buscador de sabiduría cuando toma el compromiso de acompañar y en cierta manera salvar a los seres en su sufrimiento? ¿Quiere eso decir eliminar el sufrimiento, evitar que los seres sufran? Si así fuera, supondría una actitud presuntuosa, fruto de la ignorancia y el orgullo.

Superar el egocentrismo es la condición básica para salvar a todos los seres que sufren, debemos relacionar dukkha (sufrimiento) con otro término budista crucial, anatta 'no yo'. Nuestra frustración básica está prevista sobre todo por el hecho de nuestro sentido de ser un yo separado, pero esto es una ilusión de nuestro yo.

Lamentablemente, no es tan fácil entender esto, ya que la mayor parte de nosotros no ha comprendido su verdadera naturaleza. Si no hemos comenzado a transformar nuestro individualismo, nuestro propio miedo, nuestro apego e ignorancia; nuestros esfuerzos para estar presentes en el sufrimiento y en el dolor de los otros probablemente son inútiles. Si no reconozco que el miedo, la falta de amor está anclada en mi propio corazón, probablemente lo proyecto hacia afuera. De ahí la importancia de la experiencia de la verdadera Esencia de mi mismo y de la Unidad entre todos los seres para realizar una transformación personal.

La propuesta del zen es esta experiencia profunda de interrelación y la conciencia de una Presencia Absoluta que pervade toda la Realidad, es “Eso” sin nombre porque es inefable y que a todos nos configura, quien realmente puede salvarnos. Sabemos que cada uno somos, a nivel fenoménico, finitos, frágiles, vulnerables, pero a la vez somos infinitos en nuestra ser esencial, y este Ser es en todos y en cada uno.

Por otra parte la experiencia de interrelación es “saberse y sentirse uno con el otro”. Este hacerse-uno es la única salvación que se pide llevar a cabo para poder realmente ser presencia, mostrar la característica suprema de la condición humana que su propia sombra esconde una luz infinita, esta Presencia da seguridad en el caos, ternura en el dolor, salud en medio de la enfermedad y vida en la muerte, pero es simplemente Presencia. La Presencia que es testigo de un orden infinito.

Para entender lo que este compromiso supone se nos invita primero a romper la barrera entre mi yo mismo y el yo del otro que está sufriendo. Con esta comprensión, uno queda abierto a una perspectiva enteramente nueva de la realidad y cumple así el voto del Bodhisatva de salvar a los seres que sufren.

Las palabras también son importantes. Lo que nosotros decimos tiene un tremendo impacto en nuestras vidas y en el mundo alrededor de nosotros. Cuando nosotros estamos conectados con nosotros mismos, con nuestro verdadero centro, entonces guardamos silencio o decimos la palabra verdadera, la palabra que brota de la raíz, del alma. No hay ninguna separación entre esta palabra y la conciencia de Presencia que de ella emana, siempre será la palabra adecuada y sentimos que esa Presencia nos libra de toda separación. Por eso nuestras palabras son compasivas y sabias. Lo que dice el maestro zen Dogen Zenji es que de esta Presencia libre, sabia, omniabarcante, surge una acción libre, que no finge, que no se apega, que genera paz y armonía, que es una prolongación limpia de la experiencia de unidad. Insertar nuestra acción en la acción salvadora del Ser que rige el camino de la historia a eso es a lo que apunta la práctica de la meditación y el cultivo de esta consciencia que es Presencia. La Presencia infinita lleva las otras presencias del que acompaña y los acompañados silenciosamente en íntima solidaridad, en la unidad de una historia común que a todos nos configura.