

Este mes...

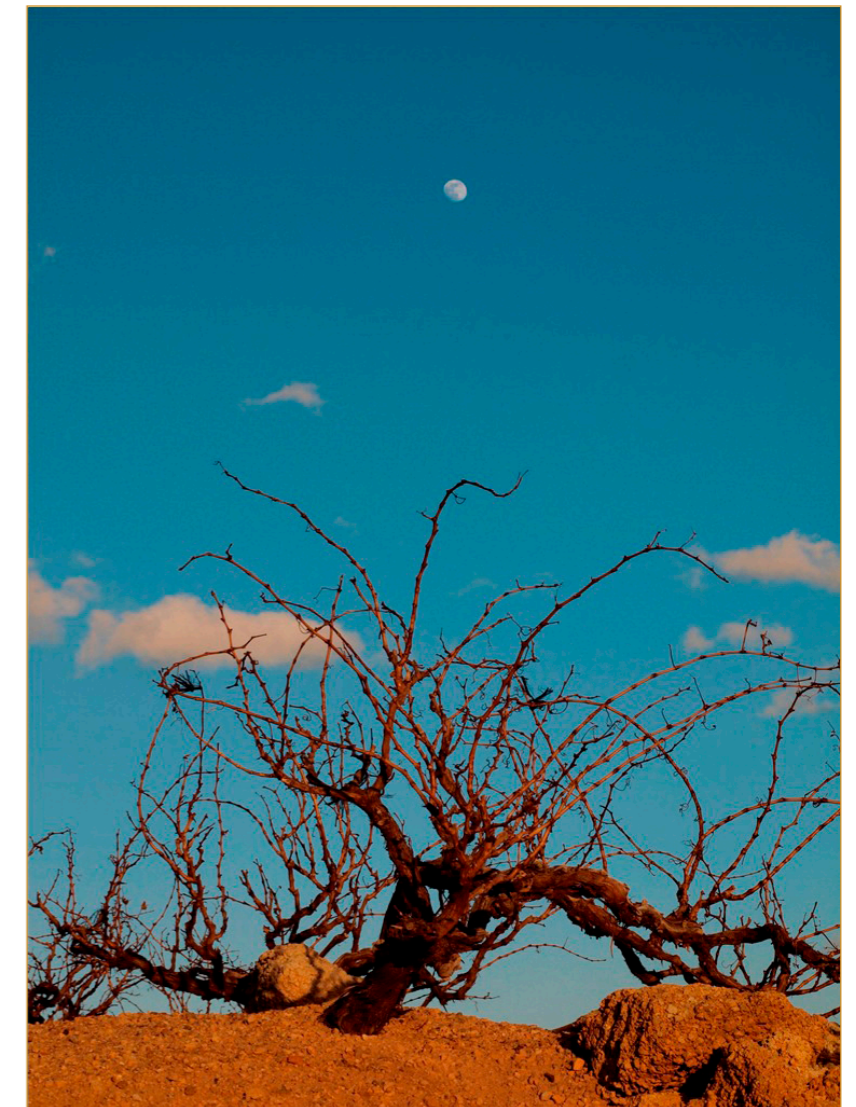
# “Comienzos y finales”

**Denkô Mesa es maestro de meditación zen, director espiritual del Dojo Zanmai San, conferenciante, escritor y educador de nuestro país quien en los últimos años ha compartido sus conocimientos sobre el Desarrollo Integral Humano. Autor de los libros Zen: Entrega y confianza y Budismo: Historia y Doctrina. También ha publicado los poemarios En los espacios del silencio y Presencia Invisible. En esta sección ofrece sus reflexiones que nos permiten profundizar en la naturaleza del ser humano.**

El calendario mental de los occidentales dice que acabamos de iniciar un nuevo año. Basta sin embargo que ampliemos la mirada hacia otros pueblos y culturas, para ver que hay distintas formas de temporalizar la realidad. En la tradición budista se enseña que nada empieza y nada acaba. Todos los días, al terminar la jornada de meditación, en los centros zen se insta a los practicantes a tomar conciencia del instante presente. Por otra parte, en el refranero popular castellano podemos encontrar frases como ésta: *"Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente."*

- ¿Dónde nacen los comienzos?
- ¿Por qué un inicio o un final?
- ¿Hacia dónde vamos?
- ¿De dónde venimos?
- ¿Qué es esto que llamamos realidad?
- ¿Qué hay de la llamada impermanencia?

La vida es energía pulsátil en dinamismo constante. Los seres humanos, las estrellas, los pensamientos, las ilusiones... todo es un siendo en inicio permanente. *"Hoy es siempre todavía"* escribía Antonio Machado en uno de sus acertados aforismos. Ahora es ahora. Nada nace y nada muere, todo se transforma, pero los hombres estamos tan condicionados por la mirada de una mente estrecha y limitada, que no aceptamos más que aquello que perdure. Éste es el territorio del apego, una falacia en la que andamos enredados. Por ello rechazamos cualquier cosa que suponga la pérdida de lo nuestro y que además, consideramos duradero y existente para siempre. Sin embargo el único instante que existe es precisamente éste del ahora. Y ya pasó.



La vida siempre fluye, la impermanencia es real aunque no queramos admitirlo. La única ley que no transmuta en el universo es precisamente la ley del cambio. Sin embargo, los seres humanos podemos fluir y adaptarnos a las circunstancias cambiantes. ¿Cómo? Soltando y manteniendo el eje justo al mismo tiempo. Esta es la clave de una vida plena. Para ello, hemos de aprender a ralentizar el movimiento de la mente y contemplar lo que sucede. Es importante aprender a concentrarse, condición básica para que emerja una observación amplia y tranquila ante todo suceso. Tras ella vendrá el natural conocimiento. Sin embargo, concentración no es fijación. Hablo de un estado de presencia, de una mente que permanece estable y adecuadamente orientada. Quietud y dinamismo se conjugan de forma armónica en la práctica meditativa.

Por otra parte, no somos propietarios de este cuerpo y mente, pero sí estamos dotados de conciencia y es preciso que pongamos orden en lo que hacemos, decimos y pensamos. La sociedad que estamos generando, permanece inmersa en un estado de ausencia y distracción. Cualquier relación se tiñe con el color oscuro de los gustos, preferencias y antipatías. Ésta es la verdad de la ignorancia. Necesitamos recuperar el discernimiento justo y podemos hacer-

lo, desarrollando la capacidad de estar plenamente atentos. El budismo emplea una metodología específica y determinada para ello, muestra el camino para desplegar el máximo potencial que nos ha otorgado la vida, esto es, la capacidad de darnos cuenta. Su principal herramienta es la meditación, no sólo la que se realiza puntualmente en el interior de un centro de práctica, sino la que se experimenta en todo momento de manera consciente. Se trata de ser la vivencia, instante tras instante, sin dejarnos arrastrar por los hábitos y programas adquiridos. No podemos seguir creando mundos ficticios donde todo vale, estamos llamados a reeducar la mirada y aprender a elegir acertadamente en cada nuevo acontecer.

Dicho esto, la pregunta es: ¿cómo iniciar un buen inicio? En el *kyûdô* (arte oriental del tiro con arco) se dice que un error milimétrico en el momento de partida de una flecha que sale disparada del arco, se traducirá en varios metros de distancia con respecto al blanco. Durante la meditación zen el practicante acompaña el proceso de todo fenómeno, esto es, observa cómo es su aparición, posterior desarrollo y final consecución. No toma partido ni por, ni contra sobre lo que está prestando atención, más bien, participa en ello plenamente. De esta manera, fluyendo y permaneciendo al mismo tiempo, los comienzos

**“NO PODEMOS SEGUIR CREANDO MUNDOS FICTICIOS DONDE TODO VALE, ESTAMOS LLAMADOS A REEDUCAR LA MIRADA Y APRENDER A ELEGIR ACERTADAMENTE EN CADA NUEVO ACONTECER.”**

y los finales se diluyen de manera natural. Como dice Roberto Assagioli *“El proceso de transmutación es un periodo muy azaroso y gratificante, repleto de cambios en los que se suceden la luz y la oscuridad, la alegría y el sufrimiento. Es un periodo de transición, una salida de la vieja condición sin haber alcanzado todavía la nueva.”*

El cultivo de la atención como recurso educativo requiere de dos grandes fundamentos, la paciencia (control de calidad ante los automatismos) y la energía justa (perseverancia mantenida a lo largo de la mirada). Como ya he dicho, si ralentizamos adecuadamente la atención, veremos que la mente viene y va, libre en cada ahora, sin interferencias.

La percepción subjetiva es un mundo repleto de cambios, comienzos y finales. Estamos más preocupados por las metas que por el viaje en sí, pero el regalo está en cada pisada del trayecto. Primero un paso y luego el otro que le sigue. Es simple. El día y la noche no se oponen entre sí, tampoco lo hacen las nubes en su relación permanente con el cielo, ni lo hacen las estaciones. Los fenómenos se inician y se acaban en un ciclo armónico sin principio ni final. En el orden cósmico no hay prisas, ni obstáculos. Nada falta puesto que nada sobra. Somos un siendo en el presente.

*Quando uno camina  
quando uno simplemente camina  
en cada paso  
deja un poco más de luz en el misterio ■*

**DENKÔ MESA**

**Escuchar reflexión completa**

