

ZEN (conferencia)

Zen es un concepto para actuar con diligencia, enfocados en el lado práctico de la vida, de manera directa, sin perder el tiempo en especulaciones innecesarias, procurando que el conocimiento adquirido, se transforme en acciones productivas que sean útiles a la comunidad donde se pertenece.

El significado del Zen es el respeto al cielo, a la montaña, al río, aceptar y abrir la mente para contemplar todo lo que nos rodea y concentrar el alma en la naturaleza (cielo, montaña y río).

Calmar la mente y no ser conmovido. Cuando uno monta en un tren y mira hacia fuera por la ventanilla se ve el paisaje en movimiento, pero si su mente está siguiendo el ritmo del movimiento del paisaje uno está quieto, y lo que está alrededor a través de la ventanilla está cambiando. Si uno está mirando el paisaje que cambia y comienza a leer libros dentro del tren, posiblemente se mareará. El que se concentra en gozar el movimiento a su alrededor y los cambios, sin que se note, llegará lejos sin malestar. Lo mejor entonces para viajar en la vida y quizás la única forma, es moverse con los cambios. Conmoverse es ser tomado por sorpresa por algo que ocurre a su alrededor, olvidando que la única cosa real en esta vida son los cambios.

Ser tomado por sorpresa por los cambios o ser conmovido por algo que ocurre, es irreal e implica que no estamos viviendo en el mundo que nos rodea.

No es meditación lo que se denomina Zen ya que su propósito no es meditar sobre algo, sino aprender a vaciar la mente para poder captar los cambios que ocurren a cada instante.

No estamos hablando sobre Zazen (práctica enfocada básicamente a la meditación). El tema de hoy se centra sobre la forma de pensar en Zen, o sea la actitud frente a la vida.

Para no ser afectado por los cambios (entendiendo que la única cosa real en esta vida son los cambios), sean estos cuales fueren, uno tiene que tener conocimiento del extremo negativo y del extremo positivo y aun no ser atrapado por estos extremos, sino mantenerse en el centro y posiblemente no en el centro de la línea sino un poco más arriba, contemplando la situación desde un nivel superior. Por tratar de agarrar lo material o puramente espiritual, o del futuro o del pasado, no puede manejar su presente, el aquí y el ahora que es lo más importante.

Lo que importa ahora es inhalar y exhalar (Usted está viviendo). Inhalar con toda el alma, que entre el aire desde la corona hasta la punta del pie, como si estuviera saboreando cada cosa que ve, o saborea u observa o escucha lo que toca con los cinco (5) sentidos, aun con el sexto sentido, que entra en su cuerpo, alma y cerebro (sea plenamente consciente de lo que ocurre a su alrededor).

Ahora el punto clave es cuando exhala, contando 1, 2, 3, más largo tiempo que cuando inhala. Si inhala 6 segundos (percibió lo que ocurre a su alrededor, recogió información o cualquier cosa que entre a través de sus sentidos), exhalara durante 12 (lo que entro lo está digiriendo, lo procesa, transforma y lo expelle hacia el medio donde otros

respiran), silenciosamente, sin que nadie lo note que uno esta exhalando. Lo que esta exhalando son ya poesías y novelas e inventos, composiciones que había realizado con creatividad (sin que nadie lo note o aplauda, solamente es para uno mismo), usando los recursos que entraron cuando inhalo, que eran simplemente los del alfabeto, o sea que el alfabeto que entro, no va a ser el mismo que el que sale, saldrá con la sazón o cambios que le ha impreso su inteligencia. Ahí se siente el placer (que es el placer de sentir que uno está vivo, que comprende realmente lo que percibió y lo puede usar para vivir) y el encanto de estar vivo. El placer radica entonces en la capacidad de comprender lo que percibimos y poder utilizarlo. Aceptar es inhalar, aceptar la realidad. Exhalar, es su vida. Vivir de esta forma u otra, es su asunto personal, para lo cual no se cumple ningún modelo.

No se apegue a la sabiduría que entra, sino más bien trate de utilizarla de la mejor manera. Vivir es la meta de todos los humanos y no lo es el aferrarse o apegarse a algo. Vivir es usar como lo hacemos diariamente con el idioma. Aprender el idioma es como inhalar solamente, si no se utiliza ese idioma entonces para que aprender, se ahogara en ese conocimiento sin un uso racional del mismo.

Cuando aprenda, olvide lo que aprendió para que lo que aprendió no se quede solamente en el cerebro como el alfabeto, sino que se convierta en una herramienta o utensilio de uso diario. Úselo.

El Zen no es una religión, no tiene nada que ver con la fe, no es un bastón para una persona débil.

El Zen enseña que usted tiene que ser un ente total, que no debe huir, que tiene que pararse solito. El interés del

Zen es Usted, de sí mismo, madurez de sí mismo, no la de otra persona. Pregúntese ahora a Usted mismo que hago yo aquí y ahora, no otra persona.

El Zen no es una filosofía. Si no entiende que es Zen está bien que no comprenda. La palabra es el medio de comunicación. Después de comprendido, uno puede olvidar esa palabra. Un ejemplo de forma de actuar en Zen se describe en una frase que dice "Cruzando un río con un bote y allá en el otro lado agradeciendo al bote de haber cruzado el río y tan agradecido que carga ese bote para continuar su camino". El bote no tiene nada que hacer después de haber cruzado el río, no es necesario cargar el bote después de cruzar el río, bote que se convierte en una carga pesada con el tiempo. Por esa misma razón, si entra sabiduría, deberás olvidarla. El siguiente momento tendrás un problema diferente y no deberás enfrentarlo estando cargado con algo que a lo mejor ya no necesitas.

La ILUMINACION O Satori, es el momento de encontrar la NADA en la cual cualquier cosa se empieza de nuevo.

Durante su vida deberá tratar de hacer cosas buenas y para eso es preciso tener conciencia de la transitoriedad de la vida.

El aquí y el ahora es complejo. Zen en el arte o en la naturaleza o en las palabras que escuche permitirán como un colirio aclarar su visión sobre este concepto:

1.0 La vida es como un libro y se cometería una estupidez oíjearlo sin leerlo. Los sabios lo saborean al leerlo porque saben que solamente se puede leer una sola vez (tal vez no lo volverá a ver o a poder leer), los estúpidos

piensan en el mañana y de manera superficial. El Libro es la vida.

- 2.0 La gente se encuentra frecuentemente con el destino en el camino que evito caminar, ahí es donde encontrara su destino. Es posible que entre las cosas que a uno no le gustan, seguramente ahí encontrara su destino. Si se concentra en esa actividad, posiblemente será exitoso. Uno nunca sabe que ocurrirá pero seguramente hay algo en esos sitios que no gustan.
- 3.0 Si supiera que "Estos **cada día** que viene", son mi vida, debería tratar bien cada día.
- 4.0 El secreto del éxito de la vida radica en el grado de preparación que uno tenga para aprovechar las oportunidades que llegan.
- 5.0 La vida es concentrarse en lo que puede hacer y no es en lamentar y sufrir con las cosas que no puede hacer.
- 6.0 Si desea regresar su vida en el tiempo o a la juventud (diez años atrás), para cambiar su vida y reparar los faltantes que piensa que tienes, hágalo ahora.
- 7.0 Si quiere lograr algo en su vida tiene que ganarlo con esfuerzo, si aun no logra ganarlo, haga más esfuerzo. Si no quiere hacer esfuerzos adicionales, es mejor que cese de hacerlo. Si se trata de su vida, hasta ahí llegara.
- 8.0 El día de hoy, ese día que Usted paso en vano y vacio, es el día siguiente, el día que tanto han deseado vivir las personas que murieron ayer. Que desperdicio de tiempo.
- 9.0 El éxito es la opción de alta tecnología que viene junto con el esfuerzo (este es un dispositivo básico), por lo tanto esta opción no podrá instalarse si no existe el dispositivo básico. El éxito es para las personas que hacen esfuerzo, no lo es para la personas que no hacen nada.

- 10.0 Si piensa que hoy es el último día de su vida, seguramente vendrá el tiempo con el cual no contaba. Se hace tiempo para aprovecharlo mejor. Fabrique más tiempo para hacer las cosas que tenga que hacer.
- 11.0 Hoy es el primer día del resto de su vida.
- 12.0 Continuar el momento bueno, tanto como el momento malo es difícil, lo más fácil es descansar. Pero la vida es la continuación de días buenos y malos. Esa es la actividad de la vida. Descansar es morir. Aplique este principio en todas las actividades (estudios, labores, arte, etc.).
- 13.0 No es que todas las personas que hicieron esfuerzos alcanzaron el éxito. Pero las que tuvieron éxito, todas hicieron esfuerzos.
- 14.0 El día que se llama hoy tiene un doble valor, que es este día y mañana (son dos días).
- 15.0 Todas las cosas son difíciles y fáciles a la vez. No es imposible hacerlas, pero sin hacerlas, no podrá lograr nada. Actúe, deje de hablar solamente.
- 16.0 Las cosas difíciles son como un cuchillo. Si coge con la mano la parte cortante se cortara la mano, pero si lo coge por el mango, este cuchillo va a ser muy útil. Los problemas son fuente de oportunidades y como convertirlos en oportunidades positivas, dependerá de cómo uno los maneje.
- 17.0 Cuando se detiene donde fracaso, se denomina fracaso. Si continua hasta que termine exitosamente se llamara éxito.
- 18.0 Si huye hoy, mañana requerirá más valor y más esfuerzo.
- 19.0 Tu sueño no huye, quien huye es uno. Hacer esfuerzo a veces parece que fuera infinito y la paciencia es

limitada. Sin embargo siempre recuerda que para ver el arco iris deberás aguantar la lluvia.

20.0 Para superar hay que ver las cosas positivas. Para ser feliz, la mejor forma es pensar que en este momento está feliz. No es que porque es feliz se ríe, sino que se ríe y se siente feliz.

21.0 Nunca trate de cambiar a otra persona ni al pasado, pero uno si se puede cambiar a uno mismo y si uno no cambia, a donde quiera que vaya será lo mismo. Tendrá la misma suerte.

22.0 En general ser positivo es una actitud muy importante y eso se nota en las personas que hacen esfuerzo, siempre hablan de buenas perspectivas. Las personas perezosas siempre se quejan, son negativas y culpan a otros de sus desgracias.

23.0 Cuando se nos presenta un problema grande quiere decir que uno creció. Los problemas que se presentan son del nivel para que los solucionemos. Es preciso tener una perspectiva positiva sobre las capacidades que tenemos, que uno ya es grande.

24.0 La lastima y la rabia que uno siente por algo es porque uno no se resigno a perder ese algo. La vida sin resentimiento es la vida que se continúa haciendo y superando retos. La vida mas vacía es la vida en la que todo sucede como uno piensa. No se lamente que se presenten problemas, lo que tiene que lamentarse es no estar disfrutando del placer de solucionar problemas. Si duda, viene el miedo y la depresión. Si actúa con decisión, viene la confianza y la alegría.

25.0 No es que uno pueda o no pueda, sino que uno hace o no hace. Por fuera de la muerte, lo demás son pequeñas raspaduras.

26.0 Cambie su actitud ante algo, la actividad cambia y si cambia la actividad, cambian también las costumbres, si las costumbres cambian, también cambia la personalidad y si cambia la personalidad, cambiara su destino, cambiando su destino, cambiara su vida.

El Zen es como la vida, para la cual no existe un texto básico de enseñanza. Lo mismo ocurre con el arte tradicional japonés que no tiene un libro de guía espiritual o filosófico (los libros solo se refieren a las técnicas). Lo fundamental en estas artes depende entonces, de la calidad espiritual de los maestros que los practican y están viviendo y disfrutando de realizar ese arte. Es mas practico absorber y aprender de la naturaleza y de su necesidad de sobrevivir. Busque respuestas caminando solo. Se presentan ambigüedades en el camino, quizás lo bueno para uno no lo es para los demás. Es muy difícil esperar que aprendamos a caminar en la vida cogidos de la mano de otra persona.

Este es el pensamiento Zen y coincide con el concepto de Do del arte Japonés (en sus expresiones de judo, kado, sado, kyudo, etc.) y el pensamiento tradicional japonés comprendido dentro del Shinto (camino de Dios) que define la forma de ser de los japoneses.

YURI YOKOTA.

-----O-----