

## ¿Cuales son los ingredientes para hacer de ti, un buen Buda?

Escribo desde un monasterio zen en Kyoto, quise decir Holanda, es fácil equivocarse porque los rituales, la ropa, la forma de comer aquí, transportan más allá del espacio, a través de un método ancestral utilizado durante dos mil quinientos años para alcanzar la plenitud en todo lo que hacemos. Iluminación es conectarse con la máxima conciencia, ¿y cual es la receta ¿ qué ingredientes se necesitan? atención, disciplina, transformación, humildad, paciencia, y como no, humor, kilos de humor.

En este lugar ([www.zenriver.nl](http://www.zenriver.nl)) la cocina es tan grande como el zendo (espacio de meditación). ¿Será que para cocinar Budas la comida es esencial?. La alimentación ayuda a llevar el silencio a la vida cotidiana. Ese silencio que favorece la atención dentro y fuera. Y nos libra de hábitos, y adicciones que velan la verdadera inspiración. “Nuestras vidas a veces son conducidas por un niño que anda como un loco, dándose trastazos en todas direcciones, mientras en el asiento de detrás un adulto duerme o lee el periódico”, me dijo Tenkei Roshi, el abad del monasterio hace unos minutos. Esa mente inconsistente toma muchas de las peores decisiones que nos complican la vida, mientras la conciencia ... “zzzzzzzzz” dormita. Sólo la atención plena convierte la vida cotidiana en algo lleno de belleza. Cortar una zanahoria desde el silencio interior puede ser un arte en el que el cuchillo y nuestra verdadera mente bailan en armonía. Si la esencia no está en la verdura que cae a trocitos en la ensaladera ¿dónde?

Con razón Perls, uno de los creadores de la Gestalt, importó del zen muchos de los conceptos que sostienen la teoría de la terapia. Esta es la fuente, el río y el océano.

Cocinar un Buda requiere tiempo. De la iluminación súbita a la gradual madurez del despertar hay mucho camino. El de aprender a lidiar con las emociones, apostando por la sobriedad, sin represión. Estar plenamente aquí y ahora, cuantas más fantasías acerca del mañana o nostalgia volcada en el ayer, menos presencia. Se trata de unir la mente y el cuerpo de tal manera que podamos escuchar las nubes con los pies y ver con todo el cuerpo. Al fin y al cabo el despertar no es más que una función, que nos capacita para ver la mosca en el tazón de leche y sentir las estrellas más lejanas.

Buda no acaba de cocinarse nunca. Siempre está calentándose en la práctica del expandirse y concentrarse. Existen diversos grados de iluminación y se va alcanzando con todo lo que nos pasa.

A través del dolor, amor, miedo, tristeza, risas, todos nos lleva a esa Casa de ser más humanos que nunca. El verdadero trabajo empieza a partir del despertar porque el objetivo no es sólo una mente abierta sino en silencio. Cualquiera que sea el camino para todos los místicos la experiencia es siempre

la misma. La realización última, el estado de unidad permanente no lleva apellidos, es. Aunque los instrumentos cambian, a la larga se asemejan. El trabajo pasa por las relaciones no sólo armónicas sino crispadas, la devoción, el quehacer compartido, la atención, meditación, y autoindagación. Aquí, bajo esta tradición Soto es especialmente atractiva la unión de los rituales japoneses y la búsqueda de la esencia. ¿No es una buena meta dejar de hacernos daño e igualmente permitir que el prójimo descanse?.

¿Cómo?, sentándonos en un jardín luminoso junto a otros compañeros que en la inmovilidad reconducen los pensamientos hacia el silencio. (Excepto cuando uno de ellos insiste en busca de escucha. Entonces se requiere pasar a la acción). Barriando el sin sentido, contradicciones, lo superfluo hasta llegar a lo que es.

Otra de las prácticas aquí consiste en darle la atención máxima al horiki, la ceremonia de comer todos juntos en el zendo, desde fuera aparece como una coreografía que alterna tres recipientes sobre una pequeñísima mesita, con tal precisión que comer, lavarlos y volver a convertirlos en un mínimo atillo se transforma en un juego de luces grises y blancas. Para hornear la conciencia no hay nada como asistir a las charlas sobre el dharma en las que a través del Roschi recibimos el aliento para seguir, el coraje para dejar que la arrogancia se vaya diluyendo en medio de un cuerpo cuya temperatura sube a medida de que su Buda dentro hierve, se amasa y cruje. El yo pequeño, la mente y el cuerpo, van desapareciendo en un vacío lleno de sorpresas, matices, refinamiento, tanto tanto amor. "ahí no existe ni la vejez ni la muerte. Ni el sufrimiento ni su causa, nada se extingue, no hay sendero ni sabiduría, nada que ganar ni que perder. Se vive sin obstáculos en la mente, y por lo tanto más allá de ella", tal como dice el Prajna Paramita Shingyo. En síntesis, olvido absoluto de cuerpo y mente.

Ver nuestro Buda es casi imposible, y prácticamente es nuestra verdadera naturaleza. Vinimos con este programa de ayudarnos y auxiliar a otros. ¿Acaso no ver nuestros ojos quiere decir que no los tenemos?

Hay quienes tras impresionantes experiencias espirituales hacen lo de siempre. Otros con muy poquito crean algo grandioso (vease Teresa Calcuta y sus cincuenta y dos años de noche oscura reflejados en las cartas privadas). Todo es un misterio y aunque en el mundo de la forma nada es perfecto, la práctica de recoger los pensamientos que van y viene dentro del silencio nos hace experimentar la esencia. Esta es la práctica zen, sobre todo después de la iluminación. Un sentarse sin tensión y un discurrir por lo que toca en una corriente de vida que fluye sin que la empujemos.

No todos los condicionamientos vienen de papa y mamá o incluso de las dependencias o hábitos ahora. Un buen terapeuta observa desde más allá. Ese espacio es donde terapeuta y cliente estamos en el mismo barco porque desde el punto de vista de la iluminación todos estamos necesitados de cura. Incluso teniendo una vida realizada, con la pareja adecuada, rodeados de amigos, viajando mucho, trabajando en lo que uno ama, el programa esencia nos puede saltar a primer plano en cualquier momento y si no pulsamos "delete" y observamos el anhelo de algo más que aparece es muy posible que empecemos a hacer nuestro trabajo terapéutico de forma sorprendente. Que

todo vaya bien en nuestras vidas no es una señal de Realización .( Buda era un príncipe tenía todos los deleites de una vida extraordinaria y más y sin embargo...) El principal ingrediente para cocinar la conciencia suprema es la pimienta del anhelo y la sal de la espera, sentarse y “pof”, “pof” “pof”, dejar que la olla hierva y después arder con la vida, arder y hacer arder, sólo eso, sólo todo. Como en la canción...“Come on baby light my fire”...

**Margarita Llamazares**

**Psi & Company**

**Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal.**

**Valencia-Madrid**

**Email | [contact@margaritallamazares.net](mailto:contact@margaritallamazares.net)**