

## **RETURNING TO HOME BASE ( Retornar al punto de partida)**

Buda significa despertar y este despertar no es algo extraordinario. Es absolutamente esencial para vivir nuestras vidas de una manera verdaderamente satisfactoria, no solamente para nosotros mismos, sino también para los demás. Sólo podemos realizar nuestro destino si hemos aprendido a ver qué es lo que hay que hacer. Pero la observación dualística nos impide ver con claridad dónde estamos. Afortunadamente todo el mundo tiene el potencial de despertar, lo cual significa que podemos encontrar todo lo que necesitamos dentro de nosotros mismos. Forma parte del programa con el que, como humanos, hemos nacido. Sin embargo, aunque es innato en nosotros, encontrar éste tesoro no es fácil.

Con el fin de despertar tenemos que ahondar en nosotros mismos, y mi gran preocupación es que, muy a menudo, no profundizamos suficientemente. Estamos tan apegados al llamado mundo exterior, que es difícil dirigirse hacia dentro. Además tenemos que apartarnos de los objetos de nuestra observación, incluidos los pensamientos, las ideas y los sentimientos, todos los cuales, según el budismo, pertenecen a la misma categoría. La mayoría de nosotros necesitamos tomar medidas muy fuertes para volver la mirada hacia dentro y encontrar a aquel que observa.

Según el maestro zen del siglo XVII, Man-an, retornar al origen es un proyecto que requiere una total dedicación. Tenemos que aprender como mirar hacia dentro de nosotros mismos con todo nuestro potencial, no sólo con nuestras mentes, porque descubrir quienes somos realmente y aprender a vivir desde esa perspectiva no es algo que puede descubrirse con la razón. El razonamiento tiene sus limitaciones. ¿De qué te sirve el razonamiento cuando tienes hambre? Lo que intentas es encontrar algo para comer: una necesidad inmediata seguida de una respuesta inmediata. Es lo mismo en la meditación: necesitamos todas nuestras facultades disponibles.

Una vez que hemos visto lo fuertemente apegados que estamos a los objetos de nuestra observación, podemos decidir dejarlos partir. A esto lo llamamos *shikantaza*: parar todas las interferencias, todo lo que gusta y todo lo que disgusta. Pero es muy difícil. Al principio es casi

imposible que nos permitamos soltar. Estamos demasiado identificados con lo que la mente produce. Man-an sugiere cuestionar intensamente a lo largo del día: "Investiga continuamente las 24 horas del día ¿Qué es lo que está andando? ¿Qué es lo que está sentado?" Lo interesante es que ésta clase de preguntas llegan a ser de lo más natural si las hacemos durante mucho tiempo.

Volver nuestra propia luz hacia nuestro interior es lo que la mente verdaderamente desea hacer. La mente no es precisamente una materia inerte, es energía. Y puede cambiar de dirección. Hemos estado alejados durante años y ahora queremos volver al "home-base". Después de agotarse con los altibajos de los apegos y aversiones, da un viraje y volvemos a nuestra base original. El proceso es tan natural como inspirar y expirar. Necesitamos ambos para que la respiración se produzca. Para que nuestras vidas estén llenas de significado y logros necesitamos restablecer nuestra posición original regularmente, sino nos confundimos.

La consciencia es aquí esencial. Por supuesto podemos apartarnos de los objetos de nuestra observación cuando nos dormimos, o estamos inconscientes, o en un cierto estado letárgico. Alguna gente incluso considera que eso es samadhi. Pero si tu estás consciente y no llegas a distraerte o caer dormido, notarás que tu mente desea dirigirse hacia el interior y reconocerse a si misma. Quiere ir a casa. Es un deseo muy profundo. Es como una persona adicta que en el fondo de su corazón quiere liberarse de su adicción. Por ello es tan tremendamente poderoso si consigues hacerlo, aunque sea sólo un poquito.

Retornando a nuestro punto de partida observamos a la gente y a las cosas de una manera muy diferente. Desde esa perspectiva, que no es fija sino flexible, uno reconoce la interdependencia entre todas las cosas y entre todas las personas, vemos otro mundo. Las cosas se ponen en su lugar y empiezan a comunicarse con nosotros de una manera que teníamos olvidada. En mi propia experiencia esto es la cosa más bella del mundo.

Tenkei Roshi.