

Mushotoku y el arte del descanso



Germán Pesaro

✱ Baguã

Mushotoku y el arte del descanso

Germán Pesaro

 Baguá

Autor:

Germán Pesaro

Título:

Mushotoku y el arte del descanso

Primera edición, Bagua, 2026.

304 páginas

Formato 22,86 x 15,24 cm. / 6 x 9 in. (23 x 16 cm.)

ISBN 978-631-91123-4-4



ISBN: 978-631-91123-44

1. Filosofía Zen. 2. Budismo Zen. 3. Autoconocimiento.

CDD 294.3

THEMA: QRFB23

Queda hecho el depósito que indica la ley argentina 11.723.



bagua@outlook.com.ar

Ciudad de la Paz 1164, Colegiales,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

www.bagua.com.ar

© Todos los derechos quedan reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, su almacenamiento en sistemas de reproducción de información, o su transmisión por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, sonoro, fotográfico, video u otros, sin previa autorización ofrecida por escrito del editor.

Índice

Introducción	7
Una nota sobre el uso de ciertas palabras	9
Nota del autor	11
El embrujo	13
Primera parte. HACER → TENER → SER	63
I. Hacer. El movimiento	69
01. El rechazo	69
02. La carencia	75
03. La huida	79
04. El control	85
05. Aprender sin saber	93
06. Gestionar sin controlar	99
07. La inercia del hacer	69
II. Tener.....	107
08. Creer o ver: la identificación con las creencias	109
09. El capricho justificado	115
10. El cuerpo no miente	127
11. Los vínculos: ¿el prójimo es un objeto?	137
12. La empatía	145
13. Parar y mirar	149
III Ser. La forma	153
14. Claridad sin afirmación	155
15. La raíz del sufrimiento: la apropiación	159

Segunda parte. SER → SECEDER → FLUIR	165
IV. Ser. La apertura	171
16. Ser sin centro encontrable	175
17. Escuchar	183
18. El mundo aparece en mi	189
V. Suceder. La expresión	193
19. La mente de principiante	195
20. Fluir con naturalidad: wu wei	205
21. Acción sin actor	211
22. Zazen	217
VI. Fluir. El no sostener	225
23. El silencio	231
24. El arte del descanso	235
25. Tensión-relajación	241
26. Descanso	247
27. Fluir sin apropiación	255
Epílogo	283

Introducción

La noción de «yo», es decir, la idea de quién creo ser, constituye el punto de partida desde el cual se construye el mundo, las relaciones y la forma en que mi vida habrá de desplegarse. ¿Cómo sabemos quiénes somos? ¿En qué momento empezamos a decir «este/a soy yo»? ¿Es algo que se construye, que se descubre o simplemente aparece? ¿Tiene esto relación con la manera en la que actuamos, elegimos o reaccionamos?

Si desde el nacimiento me dicen que soy un cazador y que mi propósito consiste en perseguir determinadas criaturas, todo el relato construido alrededor de esa identidad –qué significa ser un cazador, qué debo buscar y cómo debo vivir– terminará convirtiéndose en la programación que orientará mi existencia. Actuaré de acuerdo con esa historia porque la habré asumido como verdadera.

Si, en cambio, me dicen que soy un ser frágil que debe protegerse constantemente del contacto con determinados ambientes o sustancias, porque existen microorganismos invisibles capaces de atacarme y de los que debo desconfiar, esa configuración mental hará que viva permanentemente a la defensiva. Aunque esos peligros sean reales, exagerados o incluso imaginarios, la experiencia subjetiva será la de una vida dominada por el miedo, la tensión y la vigilancia constante. Del mismo modo, si me enseñan que la vida consiste en alcanzar determinados logros y que eso es lo que define el éxito, y además me convencen de que solo podré sentirme completo cuando consiga aquello o esto otro, toda mi energía quedará condicionada por ese relato.

Mi existencia se organizará alrededor de la búsqueda de un ideal que me han enseñado a considerar indispensable. En todos los casos ocurre el mismo fenómeno: la noción de quién soy se convierte en el fundamento sobre el cual se edifica la percepción del mundo, la manera de relacionarme con los demás y la dirección que tomará mi vida.

Antes de cualquier experiencia, existe una historia acerca de quién soy; y esa historia determina, en gran medida, el mundo que termino habitando. exploremos. En un día cualquiera, ¿qué pone en movi-

miento tus acciones? ¿Hay algo que estás buscando? ¿Hay algo que estás evitando? Muchas veces lo que hacemos parece organizarse alrededor de ciertas ideas: lograr algo, sostener algo, evitar perder algo.

En ese movimiento, algo empieza a tomar forma: una imagen, una historia, una cierta idea de quiénes somos. Una manera posible de observar este proceso podría ser nombrarlo así: hacer → tener → ser. Hacer algo para conseguir un resultado, una experiencia. Y desde ahí, sostener una identidad (ser) que construimos. Este libro propone recorrer esa posibilidad.

A lo largo de la primera parte, la invitación es a seguir ese hilo: ver cómo se construyen ciertas formas de hacer, cómo aparece la necesidad de sostener algo y cómo, poco a poco, eso se vuelve una manera de definirse. En un punto del recorrido, te vamos a proponer una pausa. En ese momento la propuesta es simple: dar vuelta el libro. La lectura continúa, pero en sentido inverso.

Se abre otra forma de explorar la experiencia. Esta vez, el orden podría invertirse: ser → suceder → fluir. ¿Qué pasa si el punto de partida no es lo que hacemos, sino algo más inmediato? ¿Qué sucede con la acción cuando no está guiada por el deseo de obtener algo? ¿Cómo se siente? En la tradición zen aparece una palabra: *mushotoku* (無所得). A veces se traduce como «sin objetivo» o «sin obtener ganancia».

Quizás como una forma de descanso que no implica dejar de hacer sino descansar de cierto tipo de hacer: el que nace de la reacción, el que intenta corregir, alcanzar o asegurar un resultado.

Descansar de las ideas que sostenemos sobre quiénes somos, de la necesidad de confirmarlas, defenderlas y repetirlas una y otra vez, muchas veces sin notarlo. Descansar de aquello que rechazamos, de lo que incomoda o que quisiéramos que fuera distinto.

Y tal vez, también, descansar de lo que buscamos, de la idea de que algo falta, de que hay que llegar a algún lugar y de que finalmente eso va a completar la experiencia. En ese sentido, este libro intenta explorar dos movimientos y una pausa. Tal vez en ese detenerse aparezca algo que no depende de avanzar ni de alcanzar un resultado. Sin embargo, todo está en movimiento.

Una nota sobre el uso de ciertas palabras

Antes de comenzar, conviene aclarar el sentido con el que se utilizan dos palabras que aparecen con frecuencia a lo largo de este libro: tradición y ancestral.

Cuando hablamos de tradición, no lo hacemos en el sentido de costumbre ni de práctica repetida por inercia cultural. La entendemos en el sentido de revelación; y no como algo proveniente de la astucia, la deducción o la inferencia, sino del puro ver.

Es aquello que distintas culturas han llamado «lo que viene de la vertical». Esas revelaciones se abrieron como vías para volver al origen, reconocer lo que somos, develar el misterio y orientarnos hacia lo real.

También debemos tener presente que, en el mundo contingente, esas revelaciones fueron institucionalizadas. Y siempre que algo se institucionaliza comienzan los juegos de poder que corrompen o distorsionan las enseñanzas, las convierten en dogma o dan lugar a formas de fanatismo. Es posible encontrar fanatismos y posiciones dogmáticas incluso dentro del budismo chan.

Esto no invalida el señalamiento original: invalida la institución, no la fuente. En este libro, tradición designa aquello que traduce nuestra experiencia directa más allá del contenido mental y cultural.

En cuanto a la palabra ancestral, su uso frecuente en ciertos ámbitos parece insinuar que lo antiguo es, por definición, superior a lo moderno. No necesariamente es así.

Lo relevante de ciertas revelaciones no es su antigüedad, sino su función: liberar de la ilusión del yo. En la modernidad, en cambio, todo tiende a convertirse en un producto de consumo o en una forma de alimentar la fantasía del espectáculo, identificando aún más al individuo con el contenido mental y con la cosificación biológica.

El progresismo utiliza a veces la palabra ancestral como una forma de rechazo o negación del cristianismo —que, en realidad, podría considerarse el verdadero ancestro cultural de Occidente— y, al

mismo tiempo, pondera con una fe absolutamente ciega y una autoridad infundada tradiciones parcial o directamente desconocidas, provenientes de culturas antiguas.

Lo ancestral no es virtuoso por el solo hecho de ser antiguo. Lo que importa es si señala, o no, hacia lo real.

El Embrujo: premisas no revisadas

«El Tao que puede nombrarse no es el Tao eterno»

—Tao Te Ching, capítulo I

Existe una forma de prisión que no requiere rejas ni cadenas. No se anuncia como tal. Por el contrario, se presenta con la apariencia de la evidencia, del sentido común, del progreso y hasta de la liberación.

Es una **prisión** de conceptos, de mapas tomados por territorio y de relatos que se repiten con tanta insistencia que terminan por suplantarse la realidad misma. A esa prisión la llamaremos, aquí, el embrujo.

Un embrujo no funciona por la fuerza. Funciona mediante un consentimiento profundo. La persona embrujada no sabe que lo está; si lo supiera, el encantamiento se rompería.

El poder del embrujo reside precisamente en su invisibilidad: sus premisas operan por debajo del umbral de la revisión, como un suelo firme sobre el que se construye toda una arquitectura de pensamiento sin que nadie se pregunte si ese suelo es real.

Toda la vida, entonces, se convierte en reactividad: un movimiento perpetuo de respuesta a estímulos cuya interpretación ya fue impuesta de antemano.

De eso trata este capítulo: de las premisas fundamentales del paradigma moderno y contemporáneo; de ese conjunto de certezas nunca interrogadas que determinan lo que creemos que somos, lo que creemos que es el mundo y, por lo tanto, lo que creemos que podemos o no podemos hacer en él.

Son premisas que no nacen de la experiencia directa, sino que nos fueron dadas. A partir de ellas surgen la deducción, la inferencia y los razonamientos falaces, porque las premisas fundamentales también pueden serlo.

Son premisas que funcionan como relatos, como mapas: nunca son el territorio ni nuestra experiencia directa.

Vivir en función de lo que creemos ser, de lo que nos dijeron que somos y de lo que nos enseñaron que es el mundo significa vivir condicionados por un sistema de creencias. Es vivir pensando la vida en lugar de vivirla.

Cuando la experiencia es sustituida por las ideas, dejamos de encontrarnos con la realidad tal como se presenta y comenzamos a relacionarnos con las interpretaciones que hacemos de ella.

En ese sentido, vivimos dormidos.

¿Dormidos a qué, exactamente?

Dormidos a nuestra experiencia inmediata. Dormidos a lo que está ocurriendo aquí y ahora, antes de que el pensamiento lo nombre, lo clasifique o proyecte sobre ello una historia.

En lugar de habitar la realidad directa, habitamos un mundo de conceptos, recuerdos, expectativas y juicios.

Creemos estar viviendo cuando, en realidad, estamos recorriendo el mapa mental que heredamos y construimos acerca de la vida. Despertar no consiste en adquirir nuevas creencias, sino

en reconocer que la experiencia inmediata siempre estuvo disponible, oculta únicamente por el diálogo incesante con nuestras propias ideas.

Nisargadatta Maharaj simplificó la vía espiritual en una sola dirección: reconocer que no somos ni el cuerpo ni la mente. Esa sola comprensión, si fuera verdaderamente asimilada, haría colapsar el edificio entero del paradigma moderno.

El paradigma contemporáneo —una combinación de pseudociencia, psicología moderna y espiritualidad New Age— opera, en cada uno de sus estratos, para que ese reconocimiento resulte imposible: nos identifica con el cuerpo desde el materialismo y con la mente desde la espiritualidad invertida.

Este capítulo recorre esa arquitectura para que, al verla, pueda comenzar a deshacerse.

Resulta difícil preguntarse y cuestionarse acerca de la propia identidad, porque son preguntas para las cuales ya se nos implantaron respuestas. No es fácil explorar con desnudez, porque la manera en que fuimos educados condicionó nuestra intuición y nuestra percepción para reafirmar aquello que ya nos dijeron que somos.

I. Paradigma materialista: el reduccionismo

El primer y más profundo estrato del embrujo contemporáneo es el reduccionismo materialista. Este paradigma, dominante en la ciencia oficial, en la educación y en la cultura de masas, afirma que el ser humano es esencialmente materia organizada: un producto de la evolución biológica, un organismo complejo cuya conciencia, pensamientos, emociones y experiencia subjetiva son epifenómenos de la actividad neuronal.

Dicho en términos simples: eres un cerebro. Tu experiencia es lo que el cerebro produce. No hay nada más.

Esta premisa no es un hecho verificado.

Es una hipótesis filosófica elevada al rango de dogma por el consenso de una institución que se llama a sí misma ciencia y que

funciona, en buena medida, como una forma contemporánea de escolástica: un sistema de autoridad que determina qué preguntas son legítimas y cuáles están prohibidas, qué fenómenos existen y cuáles deben ser ignorados o ridiculizados.

El neurocientífico que proponga que la conciencia podría ser primaria, anterior al cerebro, arriesga su carrera. La institución protege su dogma.

Pero la evidencia más inmediata apunta en la dirección contraria. En todas las grandes tradiciones de conocimiento, sin excepción, lo primero que existe es la conciencia.

No la materia que desarrolla conciencia, sino la conciencia que se autodespliega y toma forma; que se manifiesta como cuerpo y como escena, como mundo y como experiencia.

Es la conciencia la que precede al cuerpo, no un simio que evolucionó y desarrolló conciencia a través de la actividad neuronal.

Esta inversión —presentar el efecto como causa y lo secundario como primario— es, en sí misma, la característica definitoria del paradigma que aquí examinamos.

Desde la perspectiva de la conciencia, los pensamientos, las emociones y la personalidad no emergen del cerebro: es la conciencia la que toma forma como cuerpo, como mente y como mundo.

El reduccionismo materialista opera como una bestialización encubierta.

Al declarar que somos una especie animal con capacidades cognitivas avanzadas, nos despoja de lo sagrado humano. Nos arranca de la dimensión que las tradiciones llaman divina, primordial o espiritual, y nos instala definitivamente en el reino de lo biológico, de lo determinado y de lo predecible.

El ser humano pasa de ser un misterio vivo a convertirse en un mecanismo complejo.

Y los mecanismos complejos se reparan, se optimizan y se controlan.

Por supuesto, lo que intento no es negar la biología. De hecho, considero importante estudiar las cinco leyes biológicas para

El embrujo

comprender los procesos que podemos estar encontrando en nuestra experiencia humana.

A lo que apunto es a que nuestra existencia no se reduce a eso. Lo biológico no es lo primordial.

La teoría de la evolución darwiniana es el mito fundacional de este paradigma. Se enseña como un hecho establecido cuando es, en rigor, una hipótesis narrativa plagada de eslabones perdidos y contradicciones internas.

Más revelador aún es el contexto histórico en el que surgió y la función política que cumplió: legitimar jerarquías raciales y económicas bajo el disfraz de la ciencia natural.

Recomiendo fervientemente buscar los argumentos de verdaderos científicos como Máximo Sandín, quien, junto con muchos otros biólogos, desmonta por completo y paso a paso la teoría de la evolución.

El problema más profundo aquí es existencial:

¿Hacia dónde miro cuando quiero conocerme a mí mismo?

Vengo del mono, vengo de mis padres, vengo de mi historia: toda mi identidad se construye sobre una trayectoria temporal, sobre un pasado que no puedo revisar y que me determina.

Mirar al pasado para encontrar lo que soy no es observar: es suponer.

Las formas espirituales genuinas apuntan precisamente en la dirección opuesta: hacia la no temporalidad, hacia el reconocimiento de que la conciencia es atemporal.

Asumir una identidad basada en lo temporal —tanto en la historia familiar como en una narrativa fantástica sobre el origen de la especie— es una forma de cosificar y de velar inteligentemente nuestra condición primordial.

La psicología contemporánea, heredera directa de este paradigma, elabora esa cosificación con gran sofisticación.

Habla de que el ser humano puede procesar información, interpretar, tomar decisiones y generar modelos del mundo.

Todas estas son descripciones de funciones, no de esencia.

Pero cuando se presentan como la totalidad de lo que somos, producen su efecto característico: reducir siempre al ser humano al binomio cuerpo-mente, sin dejar ninguna apertura hacia aquello que está más allá de ambos.

II. La psicología: un sistema de enroque

El segundo estrato del embrujo es la psicología contemporánea en sus múltiples variantes.

Aquí la trampa es más sofisticada, porque se presenta con un lenguaje técnico que encripta una superposición de supuestos, teorías y conceptos basada siempre en premisas erróneas.

El efecto, en la mayoría de los casos, es opuesto al autoconocimiento: una profundización de la identificación con el contenido psíquico, con la historia personal y con el conjunto de «traumas», condicionamientos y narrativas.

El psicoanálisis construye un sistema extraordinariamente elaborado para explicar el sufrimiento humano en términos de historia biográfica: lo que me hicieron en la infancia, los conflictos no resueltos, los mecanismos de defensa, la sombra y el inconsciente personal.

Todo esto puede ser una descripción parcialmente válida de ciertos fenómenos.

Pero también puede convertirse en un verdadero e intrincado castillo de fantasías.

El ser humano moderno, si se entrega a la autoridad del psicólogo, ancla definitivamente su identidad en el relato del pasado y queda condicionado por ese marco explicativo total.

La terapia se convierte en un refinamiento del mapa de representaciones mentales, nunca en un ver más allá del mapa.

Los psicólogos y psiquiatras ocupan en la cultura contemporánea un lugar análogo al de los sacerdotes en la sociedad medieval: son los intérpretes autorizados de la experiencia interior, quienes

determinan qué es normal y qué es patológico, y quienes administran el acceso a ciertos estados mediante la medicación.

Su autoridad no proviene de la experiencia directa, sino del título universitario, que funciona como carta de legitimidad del sistema.

La universidad es la Inquisición contemporánea: determina qué conocimiento es válido y excluye todo aquello que la contradiga.

La descripción de procesos cognitivos que ofrece la psicología cognitiva puede ser operativamente útil en ciertos contextos. Pero, como descripción de lo que fundamentalmente somos, constituye un empobrecimiento radical.

Toma la superficie por la profundidad y la función por la esencia.

Lo que todas estas corrientes comparten es una misma estructura de enroque: enredan aún más al ser humano en la identificación con el contenido de su historia y de su psiquis, reduciéndolo siempre al binomio cuerpo-mente.

A lo máximo que llega el psicoanálisis es a construir una cárcel más cómoda, una cárcel provisoria, acomodando la historia para poder lidiar con aquello que aparece en este momento, pero sin salir nunca del claustro de las narrativas mentales.

El psicoanalista te empantana aún más en esas premisas no revisadas, aferrándote a tu historia personal y manipulando la resignificación de aquello que ocurrió.

Siempre identificado con tu mente y con tu cuerpo, y sin reconocer nunca tu verdadera naturaleza.

Esa es la raíz del problema.

La imagen que reconstruyas de ti mismo se convierte en la nueva fijación. Será la plataforma para el próximo problema, ante el cual tendrás que volver a reconstruir la imagen y la narrativa que te cuentas, y así hasta el infinito.

Para formular la descripción que acabo de hacer, recurro también a una experiencia directa. Durante mi trabajo en el ámbito de la salud pública tuve la oportunidad de conocer y trabajar con más de mil psicólogos.

La generalización que hago en torno a esto se debe a que conozco el marco teórico en el que se manejan y he observado que su dinámica reafirma el paradigma imperante.

En este ámbito, en particular, el marco teórico y conceptual coopta la experiencia de tal manera que se intenta hacer encajar lo que veo dentro de lo que ya sé.

Y aquello que aparece fuera de mi marco conceptual es anulado, eliminado.

Hay una caricatura que ilustra esto de una manera muy bella.

En ella, el protagonista es un pato al que internan en un hospital psiquiátrico. Su amigo y colega decide rescatarlo y, para hacerlo, se disfraza de un monstruo de muchos colores, con numerosos ojos, pequeñas manos por todas partes y muchas orejas.

Cuando entra en la habitación donde el pato está recluido, este le pregunta:

—¿Cómo hiciste para entrar?

A lo que el amigo responde:

—Es fácil. Me disfracé de este extraño ser, de este monstruo, y como este lugar está plagado de psicólogos y psiquiatras, no me vieron. Ellos no pueden ver algo que no estudiaron, algo que no está dentro de su marco conceptual.

Aun así, debo reconocer que conozco tres o cuatro psicólogos que pudieron desarticular este mecanismo y volvieron a humanizarse de alguna manera, recuperando su sensibilidad y su capacidad de observación más allá del marco teórico.

III. La New Age: la inversión espiritual

Podría pensarse que el antídoto contra el reduccionismo materialista es el despertar espiritual. Y, en efecto, desde los años sesenta del siglo pasado surgió en Occidente un vasto movimiento que se presentó como una alternativa espiritual al paradigma científico dominante.

El embrujo

Ese movimiento, conocido como New Age, es, en muchos aspectos, más peligroso que el paradigma que pretende cuestionar, porque opera desde dentro del lenguaje espiritual mientras invierte por completo su sentido.

La New Age tomó conceptos de las tradiciones budista, taoísta, hindú y chamánica, los despojó de su cosmovisión y de su contexto disciplinar, y los reconfiguró en un sistema de consumo espiritual accesible, reconfortante y completamente centrado en el ego.

El resultado es una caricatura que tiene la apariencia de lo sagrado, pero que funciona, en la práctica, como un fortalecimiento sofisticado de la ilusión del yo separado. Fue principalmente en Estados Unidos donde se invirtió el sentido de las grandes tradiciones, pervirtiendo casi por completo ese espacio.

Algunos de los puntos centrales de esta inversión merecen examinarse con detalle.

El alma dentro del cuerpo

Aquí conviene formular algunas preguntas:

¿Qué tamaño tiene el alma?

¿El alma tiene tamaño?

La New Age afirma que somos un alma atrapada en el cuerpo, teniendo una experiencia física, o que venimos de otra galaxia, de otro espacio o de otra dimensión.

Esta formulación parece espiritual, pero reproduce la misma dualidad que el paradigma materialista: hay un interior y un exterior, y hay un yo separado que «tiene» experiencias.

Son formas de huida del ahora, formas de huida del milagro del presente.

Las tradiciones genuinas no hablan de un alma dentro del cuerpo, sino de una conciencia anterior a cualquier distinción entre interior y exterior.

La expansión de la conciencia

Primera parte

HACER → TENER → SER

Sagrado y profano: una fractura imaginaria

El zen hizo mucho hincapié en dismantelar la noción de lo sagrado y lo profano para ver que no hay tal cosa en la naturaleza. Esa división es arbitraria: una línea imaginaria trazada en el mundo mental y conceptual, no en la realidad. El ejemplo más claro aparece en el juego de las «plantas sagradas».

Cuando se dice que una planta es sagrada —generalmente, alucinógena—, se fractura la realidad y se sitúa esa planta en una jerarquía superior, degradando a las demás. ¿Es más sagrada la marihuana que el romero, el orégano o la albahaca? Por supuesto que no. Para la naturaleza no existe esa distinción. Es una noción humana fantasiosa.

Y hay algo más que vale la pena señalar: en ese ambiente, el consumo de plantas alucinógenas normalmente aumenta el volu-

men de las representaciones mentales. Aumenta el caudal de imágenes, sensaciones y sonidos, que son las formas en las que la mente se presenta. Cuando ese consumo se distancia de su cosmovisión original, uno se pierde aún más en el relato, que ahora cobra mayor intensidad por la autosugestión.

Toda iniciación genuina consiste precisamente en lo contrario: en aprender a distinguir entre el contenido mental y el corazón — el espacio donde aparece la mente— y en reconocer el contenido como mente, sin dejarse llevar por él. Eso es lo que las tradiciones llaman el camino del corazón, del espacio, de la trascendencia: no más contenido, sino menos identificación con él.

El título de esta primera parte —HACER → TENER → SER— no es arbitrario. Describe el mandato implícito de la cultura en la que vivimos. El paradigma imperante sostiene que primero hay que hacer: producir, mejorarse, estudiar, esforzarse, optimizarse. En ese hacer hay que conquistar y acumular: poseer cosas, sumar logros, construir una imagen, coleccionar experiencias, títulos, relaciones y saberes.

Y todo ese tener, se nos dice, eventualmente nos llevará a ser alguien. A ser suficientes. A llegar. Es un mandato que pocas veces se enuncia en voz alta, pero que organiza silenciosamente la mayor parte de las vidas. El hacer es el requisito. El tener es la evidencia. El ser es la promesa diferida. Siempre a la vuelta de la esquina, siempre justo después del próximo logro.

La primera parte de este libro recorre esa lógica desde adentro. No para condenarla, sino para verla con claridad. Porque solo cuando se la ve es posible advertir que hay otra dirección. Esa otra dirección es la que comienza en la segunda parte, después de la pausa. Y su lógica es exactamente la inversa: SER → SUCEDER → FLUIR. No como una corrección moral ni como un ideal espiritual elevado, sino como una descripción de lo que ocurre naturalmente cuando el punto de partida cambia.

Cuando se reconoce la presencia de un ser —no como logro, sino como espaciosidad, como fondo trascendente, como aquello donde todo aparece—, el hacer que surge de ahí es radicalmente distinto. No nace de la memoria, del miedo ni de la carencia. Nace

Primera parte

de la resonancia con la escena misma, de lo que la situación pide, de lo que el momento despliega. Es acción espontánea, no compulsiva. Y ese que soy, reconocido como espacio, no puede retener. El espacio no posee: permite. Deja pasar, deja ser, deja fluir. Las cosas aparecen en él, se despliegan y se van.

No hay forma de aferrarse a ellas porque la naturaleza del espacio es justamente esa: apertura sin fondo, presencia sin cierre. Lo que aparece es efímero, circunstancial. Y eso no es una pérdida: es la libertad misma. Por eso, el tercer movimiento de la segunda parte no se entiende como «no tener», en el sentido de carecer, sino como fluir: no retener, no apropiarse.

Es la naturaleza del espacio respondiendo a la vida: recibéndolo todo, sin aferrarse a nada. Como el cielo, que contiene las nubes sin retenerlas.

I

HACER

El movimiento

El hacer forma parte de la vida. Actuamos, respondemos, resolvemos, aprendemos, creamos y transformamos lo que nos rodea. El problema no está en la acción misma, sino en el movimiento interno desde el cual aparece.

Muchas de nuestras acciones no nacen de una necesidad concreta ni de una respuesta clara a la situación presente. Surgen de una tensión previa: rechazamos lo que ocurre, sentimos que algo nos falta, buscamos escapar de una incomodidad o intentamos controlar aquello que todavía no conocemos. Entonces hacemos para aliviar esa tensión, recuperar seguridad o acercarnos a una imagen de cómo creemos que deberían ser las cosas.

El hacer reactivo no comienza en la acción, sino en la fricción con la experiencia presente.

Esa fricción puede manifestarse como enojo, ansiedad o frustración, pero también adoptar formas socialmente valoradas: pro-

ductividad constante, acumulación de conocimientos, planificación excesiva, necesidad de mejorar o dificultad para detenernos. La actividad puede parecer razonable e incluso necesaria, mientras el cuerpo revela el esfuerzo que implica sostenerla.

Los próximos capítulos proponen observar ese movimiento sin condenarlo ni intentar corregirlo de inmediato. Reconocer cómo surge, qué promete, hacia dónde nos lleva y qué ocurre en el cuerpo cuando quedamos atrapados en él.

No se trata de dejar de hacer, sino de descubrir desde dónde nace cada acción.

Capítulo 1

El rechazo

*El sufrimiento nace de querer que las cosas
sean distintas de lo que son.*

— Buda

Antes de hablar de lo que llamamos el mapa del sufrimiento, necesitamos observar algo más básico: la reacción. Gran parte de nuestras acciones cotidianas nacen de una fricción con la experiencia presente.

Algo ocurre y, casi automáticamente, aparece una resistencia: «Esto no debería estar pasando», «Quiero que esto termine», «Necesito resolverlo». El hacer comienza ahí. Muchas veces actuamos para escapar de una sensación, corregir una incomodidad, controlar o alejarnos de aquello que rechazamos. **La acción aparece como respuesta a una tensión interna previa. Ese rechazo puede ser evidente o extremadamente sutil.**

A veces se manifiesta como enojo, ansiedad o frustración. Otras veces se expresa como productividad constante, necesidad de entenderlo todo, dificultad para detenerse o exigencia por estar haciendo algo. La mente rechaza el presente y se proyecta inmediatamente hacia otro lugar: hacia el futuro, hacia una solución, hacia una idea de cómo deberían ser las cosas.

Y en ese movimiento comienza la fricción. ¿Cómo podemos explorar este camino que muchas veces recorreremos sin darnos cuenta? Observar estos procesos como ciclos que repetimos continuamente puede transformar la experiencia en una forma de aprendizaje. En lugar de correr inmediatamente a solucionar aquello que sentimos, podemos comenzar a registrar cómo se construye la reacción momento a momento.

Te invito a observar si este mecanismo aparece en tu experiencia cotidiana. Para ello, imagina una situación. Supón que estás en un momento relajado, con la atención abierta a toda la escena. De pronto, algo se rompe, pierdes algo o alguien te grita. ¿Te ha pasado alguna vez? ¿Qué reacción generó en ti? Tómame un momento para recordar esas experiencias antes de seguir leyendo.

En muchos casos, aparece una resistencia en el relato de la mente que se expresa a través de pensamientos como «Esto es un problema» o «Qué mal que esté pasando esto». A su vez, esa resistencia toma forma en el cuerpo como contracción: tensión en el diafragma, en la mandíbula, en el rostro, en el estómago o en el centro del pecho. La percepción visual se vuelve más focalizada y, al mismo tiempo, el diálogo interno pasa a primer plano: «¿Por qué pasa esto?», «¿Cómo lo soluciono?», «Esto no tendría que ser así».

Casi sin darnos cuenta, aparece el impulso de hacer algo: explicar, resolver, defendernos, controlar, huir, distraernos, producir, consumir, hablar o callarnos. La acción aparece entonces no como expresión de libertad, sino como un intento de aliviar una tensión previa. No reaccionamos solamente al hecho concreto. Reaccionamos también a la historia mental que construimos alrededor de él.

Una discusión termina, pero la mente continúa. Un momento incómodo pasa, pero seguimos reviviéndolo. El cuerpo permanece tensionado aun cuando la situación ya terminó. En el budismo, esto se conoce como «la segunda flecha». La primera flecha es el dolor natural e inevitable de la vida: una pérdida, un conflicto, un susto, un golpe.

La segunda flecha es la que agregamos nosotros a través de la resistencia, la interpretación y el conflicto mental. Imaginemos

Primera parte

que un automóvil cruza con el semáforo en rojo, frena de golpe y el conductor comienza a insultarnos. El sobresalto inicial, el miedo o la tensión del momento serían la primera flecha.

Pero si media hora después seguimos caminando mientras repetimos mentalmente «¿Quién se cree que es?», «Siempre me pasan estas cosas», «La gente está loca», entonces el hecho ya terminó y, sin embargo, seguimos reaccionando internamente. La mente continúa produciendo fricción aun en ausencia del acontecimiento. Cuanto más vivimos desde esa reacción automática, más natural se vuelve vivir en tensión.

El cuerpo comienza a reflejar constantemente el conflicto interno: hombros rígidos, mandíbula apretada, presión en el pecho, cansancio mental. Muchas veces ni siquiera notamos esa tensión porque se ha vuelto nuestro estado habitual. Vivimos intentando corregir la experiencia, modificarla o escapar de ella, como si el presente fuera siempre un obstáculo hacia otra cosa.

Quizás también podamos reconocer formas de reacción socialmente aceptadas. A veces el rechazo no se expresa como enojo o frustración evidente, sino como una necesidad constante de estar haciendo algo: responder rápido, aprovechar el tiempo, mejorar, producir, entender o adelantarnos a lo que podría pasar. Incluso en momentos en los que aparentemente estamos descansando, seguimos internamente en movimiento, traccionando.

Entonces, el hacer deja de responder únicamente a necesidades concretas y comienza a funcionar como una forma de aliviar una tensión de fondo. Con el tiempo, podemos notar que gran parte de esa actividad no nace de la claridad ni del disfrute, sino de la dificultad para permanecer simplemente en la experiencia tal como es. Hagamos un ejercicio simple. Intentemos, deliberadamente, rechazar este momento.

Rechazar el sonido ambiente, la temperatura, el cuerpo, la respiración, el lugar en el que estamos, el hecho de estar leyendo estas palabras. Rápidamente aparece algo extraño: el esfuerzo de rechazar la experiencia es agotador. Hay una tensión artificial, una contracción constante, una sensación de desgaste. Y, sin embargo, gran parte de nuestras vidas transcurre exactamente ahí.

Gastamos enormes cantidades de energía intentando alejarnos del presente mientras seguimos viviendo dentro de él.

En la práctica contemplativa, aprender a registrar estas tensiones sin juicio es clave. No para eliminarlas inmediatamente, sino para comenzar a reconocer el modo en que reaccionamos frente a la experiencia. El cuerpo se convierte en un mapa, un espejo que revela el momento en que comenzamos a quedar atrapados en nuestros propios relatos.

Observar la tensión sin intervenir, sin buscar que desaparezca, permite que algo comience naturalmente a aflojarse. No se trata de relajarse como una técnica, sino de dejar de tensar. ¿Qué es aquello que buscamos constantemente cuando reaccionamos? ¿Hacia dónde se dirige ese movimiento interno?

En los próximos capítulos vamos a explorar cómo el deseo proyecta la paz hacia el futuro y sostiene gran parte de nuestra actividad cotidiana. Pero quizás, en medio de ese movimiento constante, exista también la posibilidad de detenernos y ver con mayor claridad antes de reaccionar.

Buda decía que la diferencia entre quienes eran sus discípulos y quienes no lo eran consistía en que sus discípulos solo sufrían una vez, mientras que quienes vivían en la confusión sufrían un sinnúmero de veces. Un ejemplo sería el siguiente: imaginemos que salimos a caminar y un automóvil se nos viene encima después de cruzar con el semáforo en rojo, y que frena súbitamente entre insultos y bocinazos, aunque su conductor no tenga razón y esté en falta.

En ese momento experimentamos estrés, sufrimiento, un susto. Este sería también el sufrimiento que experimentan los discípulos de Buda. Pero si después seguimos caminando y, en lugar de estar presentes en la tarea que teníamos que hacer, nuestro diálogo interno continúa rumiando lo sucedido y agregándole más carga: «¿Quién se cree que es para hablarme así?», «No sabe quién soy yo», «¿Por qué a mí?», «Siempre me pasan estas cosas», «Debo estar mal», «Vivimos en un mundo horrible», etcétera.

Entonces, ese tipo de sufrimiento extendido describe a las personas que viven en la confusión. En la parábola de las dos flechas,

la primera flecha es el dolor inevitable, aquello que simplemente sucede: una pérdida, un conflicto, un error. Pero la segunda flecha es la que nosotros mismos nos disparamos: el juicio, la culpa, la historia mental que montamos encima del hecho.

Esa historia crea el sufrimiento psicológico que se suma al dolor natural de la vida. La mente genera la segunda flecha sin que nos demos cuenta. No se trata de controlar los pensamientos ni de evitarlos, sino de verlos como lo que son: narrativas automáticas. Al observar esta segunda capa sin identificarnos, comienza a desactivarse.

Ya no hay quien se sienta atacado, sino solo el hecho simple de estar vivos, respirando en este instante. El estrés y la irritación suelen ser reacciones automáticas, pero pueden ser interrumpidos por el simple acto de ver. Ver lo que está ocurriendo en la mente y en el cuerpo, sin tomar partido. La observación clara del fondo disuelve la inercia del hábito. **No hay que forzar un cambio; el ver es, en sí mismo, transformación.**

En lugar de identificarnos con el pensamiento que dice «Esto es insoportable», podemos ver ese pensamiento surgir y notar la tensión que genera. No hay necesidad de creerlo. Cuando no nos identificamos con él, pierde su poder. Se convierte en un fenómeno más dentro de la conciencia.

Observemos durante el día cómo la atención está abierta y, de pronto, una llamada, un comentario o una situación despiertan una reacción en nosotros, un juicio, un sentido de «Ahora me veo obligado a hacer esto», una necesidad de responder.

Ver sin apropiación nos permite estar presentes incluso en medio de lo incómodo. La mente no necesita resolver nada para descansar. Solo necesita soltar la lucha. Y cuando la lucha cesa, la claridad emerge como un cielo despejado después de la tormenta. Ese ver previo es el que nos permite no identificarnos con el contenido de lo que estamos viendo.

Ese ver previo es aquello que hemos olvidado; al olvidarlo, lo reemplazamos por una identificación con el contenido de la mente.

¿Cómo funciona esto? Algunos tenemos la creencia de que la mente —los pensamientos— ve el mundo. Pero, si nos detenemos

a explorar, en realidad la mente es vista. Si recordamos, visualizamos o imaginamos un paisaje o una persona, eso es visto por la conciencia. La conciencia ve a través de las cinco puertas de los sentidos y también ve el contenido de la mente, que sería un sexto sentido, otra forma de objeto de percepción.

Eso que ve, que es puro ver, es silencioso, no opina. Y, al olvidar ese ver primordial, nos identificamos con el contenido de la mente. ¿Qué queremos decir con esto? Que, en lugar de ver la experiencia desnuda, vemos nuestra representación mental de la experiencia, una representación cargada de significados, saberes previos, historias previas y programaciones previas.

Esa interpretación es algo viejo, caduco, no actualizado. El ver es siempre nuevo.

Segunda parte:

SER → SUCEDER → FLUIR

Aquí y allá: una distancia imaginaria

Hay una noción profundamente instalada en nuestra manera de entender la vida: estamos aquí y tenemos que llegar allá.

Aquí es el lugar en el que nos encontramos, con sus límites, sus incomodidades y sus asuntos todavía sin resolver. Allá es el sitio donde imaginamos que algo finalmente estará completo: cuando consigamos ese trabajo, cuando encontremos una pareja, cuando recuperemos la salud, cuando alcancemos cierta estabilidad o nos convirtamos en la persona que creemos que deberíamos ser.

Entre ambos puntos se extiende una distancia. Y la vida comienza a organizarse como un trayecto destinado a recorrerla.

Mushotoku y el arte del descanso

Entonces, el lugar donde estamos pierde valor frente al lugar al que nos dirigimos. El presente se vuelve una estación transitoria, una sala de espera, un medio para alcanzar otra cosa. Caminamos, pero la atención ya está en la llegada. Comemos pensando en lo que haremos después. Atravesamos una conversación mientras preparamos la respuesta. Terminamos una tarea con la mente puesta en la siguiente.

Estamos aquí, pero vivimos orientados hacia allá.

Sin embargo, ese allá no se encuentra en la experiencia inmediata. Aparece como una imagen, una expectativa, una escena proyectada por la mente. Puede parecernos cercano o lejano, posible o improbable, pero siempre está siendo imaginado ahora. Incluso el futuro más deseado solo puede presentarse en este momento como pensamiento, sensación o promesa.

Podemos detenernos un instante y observarlo.

¿Dónde está aquello que esperamos alcanzar? ¿Dónde aparece esa versión futura de nosotros mismos? ¿Está verdaderamente en otro lugar o se manifiesta aquí, como una imagen dentro de la experiencia presente?

La distancia parece extenderse hacia el futuro, pero nace en este mismo instante. No separa dos lugares reales: separa lo que está ocurriendo de lo que pensamos que debería ocurrir. Se abre entre la experiencia y nuestra representación de una experiencia mejor.

El allá es una imagen que aparece aquí.

Esto no significa que debemos renunciar a los proyectos, dejar de movernos o abandonar toda dirección. Podemos viajar, aprender, construir, cuidar, trabajar y transformar aquello que necesita ser transformado. La dificultad no está en desplazarnos de un lugar a otro, sino en creer que la plenitud se encuentra al final del recorrido.

Segunda parte

Cuando eso sucede, el movimiento deja de ser una expresión de la vida y se convierte en una huida. Ya no caminamos simplemente porque hay un lugar hacia el cual dirigirnos: caminamos para alejarnos de donde estamos. Ya no actuamos únicamente porque la situación requiere una respuesta: actuamos también para corregir la sensación de que este momento no es suficiente.

Así se construye una postergación silenciosa. Primero hay que resolver. Después podremos descansar. Primero hay que alcanzar. Después podremos estar en paz. Primero hay que transformarse. Después podremos ser.

Pero el después vuelve a desplazarse. Cada llegada se convierte en el punto de partida de una nueva búsqueda. El horizonte se aleja al mismo ritmo con el que avanzamos, porque su distancia no se mide en kilómetros ni en años: está sostenida por la sensación de que todavía falta algo.

Quizás podamos reconocer este movimiento en situaciones muy simples. Estar en la fila de un supermercado puede parecernos un tiempo perdido, mientras que contemplar el paisaje desde la cima de una montaña puede parecernos un momento pleno. Sin embargo, para la realidad no hay un metro cuadrado más importante que otro. La fila y la montaña son expresiones diferentes de la misma vida desplegándose.

La respiración que ocurre en un sitio no es menos real que la que ocurre en el otro. El sonido, la temperatura, el peso del cuerpo y la presencia del mundo están igualmente disponibles. Lo que cambia es nuestra relación con la escena: en una queremos estar en otra parte; en la otra, por un instante, dejamos de querer llegar.

Tal vez la plenitud que atribuimos a ciertos lugares no provenga del lugar mismo, sino del breve cese de la búsqueda.

Mushotoku y el arte del descanso

Cuando la distancia entre aquí y allá se relaja, algo se asienta. No porque hayamos alcanzado un estado especial, sino porque dejamos de exigir que este momento nos conduzca hacia otro. El presente ya no necesita justificar su existencia mediante un resultado futuro. Puede ser vivido sin convertirse en un medio.

Entonces, ser deja de aparecer como la recompensa final de todo lo que hacemos y acumulamos. Ya no se trata de llegar a ser alguien, sino de reconocer la presencia anterior a cualquier definición de nosotros mismos.

Desde ese reconocimiento, la acción también cambia. Ya no nace únicamente del miedo, la carencia o la necesidad de sostener una identidad. Puede surgir de la escucha, del contacto y de aquello que la situación pide. La vida sucede, y la respuesta aparece dentro de ese mismo suceder.

Después, incluso esa respuesta puede retirarse. Nada necesita ser retenido para confirmar quiénes somos. La experiencia llega, se despliega y se va. Como una respiración. Como un sonido que aparece en el silencio y regresa a él. Como una nube que atraviesa el cielo sin dejar una marca.

Este es el movimiento que recorrerá la segunda parte: SER → SUCEDER → FLUIR.

Ser, no como una meta, sino como el reconocimiento de lo que ya está presente.

Suceder, como la acción que nace del contacto con la realidad y no de la persecución de una imagen.

Fluir, como la capacidad de recibir lo que llega y dejar partir lo que se va, sin convertir cada experiencia en una posesión o una identidad.

No se trata de llegar desde aquí hasta allá, sino de reconocer que la vida nunca estuvo ocurriendo en otra parte.

Segunda parte

Quizás entonces podamos seguir caminando, pero sin abandonar el suelo que pisamos. Podemos tener una dirección sin despreciar el trayecto. Podemos actuar sin convertir el presente en un obstáculo.

Aquí no es el lugar anterior a la vida.

Aquí es donde la vida está sucediendo.

IV

SER

La apertura

Al relajarse la distancia imaginaria entre aquí y allá, el movimiento cambia. Lo que descubrimos no es un llegar a ser, sino un reconocer lo que ya somos. Reconocer el ser profundo. Reconocer lo real.

No es algo que pueda fabricarse, construirse ni alcanzarse. Lo real, en este sentido, es aquello que no se interrumpe con cada cambio de la experiencia. La mente aparece y desaparece. El cuerpo cambia. Las sensaciones, las imágenes y los pensamientos surgen, permanecen durante un tiempo y se retiran.

En el sueño profundo se desvanece la experiencia habitual del cuerpo; en el sueño con sueños puede aparecer otro cuerpo, otro escenario, otra historia. Sin embargo, la presencia no se

presenta como un fenómeno más dentro de esos cambios. Está ahí para el aparecer y el desaparecer de cada experiencia.

Si el cuerpo pierde un brazo, la presencia no parece perder con él una porción equivalente. Del mismo modo, las ideas que construyen nuestra identidad pueden olvidarse. Incluso cuando la memoria se altera —como puede ocurrir en la amnesia o en el Alzheimer—, aquello que creíamos ser puede debilitarse o desaparecer. Pero ¿desaparece también aquello que hace posible la experiencia?

La invitación no es a responder mediante una nueva creencia, sino a observar. Aquello que somos permanece silencioso ante la ausencia de las historias con las que antes nos identificábamos. Este reconocimiento permite dejar de ser víctimas de nuestras opiniones y prisioneros de nuestras creencias.

No se trata de luchar contra el relato, sino de distinguir entre el relato y la experiencia.

Tanto los relatos como las experiencias son impermanentes: aparecen y desaparecen. La presencia está ahí para ambos. Por eso, para no enredarse con los contenidos mentales —las creencias, las ideologías, las opiniones—, las tradiciones señalan una misma dirección: mirar la raíz de la mente, no solamente su contenido.

¿Podemos observar la mente?

Si podemos observar sus pensamientos, imágenes y movimientos, quizás aquello que somos no se agote en ellos. Lo que observa no queda atrapado en cada pensamiento ni se pierde cuando ese pensamiento desaparece.

No es necesario convertir esta observación en una conclusión. La primera indagación dentro del campo del discernimiento consiste, simplemente, en distinguir entre el relato y la experiencia.

Capítulo 16

Ser sin centro encontrable

Conocerse a uno mismo es olvidarse de uno mismo.

— Dōgen Zenji

Más allá del yo, disolver la ficción central: el camino propone reconocer lo que eres ahora mismo, no después. Es una observación sincera, sin fantasías ni autoengaños. Y es un procedimiento difícil, porque requiere ver más allá de todo lo que hemos aprendido acerca de nosotros mismos.

Este mirarse a uno mismo no pertenece a Japón ni a China, tampoco al budismo o al taoísmo. Toda nuestra experiencia humana, tal como la conocemos, está organizada en torno a un eje invisible, pero omnipresente: la noción de un yo que percibe, interpreta, actúa y sufre.

Este yo es lo que habitualmente consideramos «yo mismo», y sobre él se teje el entramado de la narrativa personal, la memoria, los deseos, las heridas, las expectativas y las luchas. Sin embargo, en las tradiciones del zen, el dzogchen y el taoísmo, este yo es visto como una superposición mental, una

ilusión construida a partir del lenguaje, la memoria y la identificación.

La conciencia que realmente somos —lo que ve, lo que sabe, lo que está presente— no tiene forma, nombre ni historia. El zen es directo: «No te aferres ni al yo ni al no-yo. Suelta incluso al que suelta» —Huang Po. El dzogchen lo afirma con claridad: «La mente que busca no es la mente original. La presencia que observa sin esfuerzo es la base».

Y el taoísmo enseña: «El que se conoce a sí mismo no tiene forma fija. El sabio fluye con lo que viene, sin apego a lo que fue».

La identificación es el acto mediante el cual la conciencia pura se contrae en una forma mental: «Yo soy esto», «yo estoy sintiendo esto», «yo quiero aquello». A partir de ahí aparece una estructura interna rígida: una referencia fija desde la cual se juzga, se compara, se teme y se anhela.

Desde la visión del dzogchen, esta contracción se llama «error primordial» —en tibetano, *ma rigpa*—: el no reconocimiento de la naturaleza vacía y luminosa de la mente. Al no ver la base —la conciencia abierta—, el individuo toma como real la imagen reflejada: una estructura conceptual que cree ser. En la psicología ordinaria, esta estructura se refuerza continuamente. Se modela, se defiende, se justifica.

Pero, en las vías contemplativas, esta estructura es objeto de una deconstrucción radical. En palabras del *Tao Te Ching*: «Cuando dejo de ser yo, encuentro el Tao. Cuando callo mi nombre, escucho lo que no cambia».

Desacoplarse del discurso mental y practicar la no identificación no significa negar la experiencia ni anular la historia personal. Significa ver con lucidez que ninguna imagen, emoción, pensamiento o impulso es verdaderamente

Segunda parte

«yo». Lo que aparece, desaparece. Lo que cambia no puede ser el centro.

La mente ordinaria gira constantemente en torno a lo que cree ser: lucha por afirmarse, defenderse y validarse. Este giro continuo produce tensión, conflicto, ansiedad, celos, orgullo y miedo.

La mente natural, en cambio, no gira en torno a ningún eje. Permanece abierta como el cielo. Todo ocurre dentro de ella — pensamientos, sensaciones, alegrías, pérdidas—, pero nada la toca, la contamina ni la reduce.

«Los sabios del zen no habitan en la mente.

No toman residencia en los pensamientos.

No hacen nido en el yo»

— Kodo Sawaki.

En el taoísmo, esta apertura sin eje es llamada simplemente el Tao: la realidad que fluye sin ser atrapada por conceptos, que actúa sin intención, que sostiene todas las formas sin ser ninguna. El Tao no puede ser conocido como objeto. No puede ser alcanzado como meta. No se puede poseer.

Pero puede ser vivido, encarnado, cuando el yo deja de interferir, cuando la acción ocurre sin pretensión y la percepción no se distorsiona con juicios.

«El sabio se vacía, y en su vacío todo fluye.

Sin resistencia, el Tao lo atraviesa. Sin yo, no hay obstáculo»

— Zhuangzi.

En este sentido, la práctica no consiste en alcanzar un estado, sino en reconocer lo que ya está presente y ha sido oscurecido por la identificación. El dzogchen, la «Gran

Epílogo

Mushotoku

Reírse de uno mismo afloja el nudo de la personalidad. Lo visto no es nuestro centro; el ver es lo que somos.

En el universo taoísta, donde todo fluye y nada permanece, el humor ocupa un lugar inesperado, pero esencial. No hablamos del humor como mero entretenimiento, sino como un método espiritual para desatar nudos internos.

Allí donde la mente se enreda en pensamientos, identidades y dramas personales, la risa aparece como un trueno suave que disuelve las nubes del apego. El tao no se toma a sí mismo demasiado en serio. Laozi nos recuerda que «el sabio es como un niño», y un niño, entre todas sus artes, posee una maestría incomparable en la ligereza.

El humor —esa capacidad de ver lo ridículo en aquello que parecía solemne— es la expresión práctica de esa ligereza.

Mushotoku

y el arte del descanso

¿Qué quedaría si dejaras de perseguir todo aquello que crees que necesitas para sentirte completo?

Vivimos atrapados en un mandato silencioso: hacer para tener, tener para llegar a ser alguien. Buscamos, acumulamos, controlamos, rechazamos y huimos, sin advertir que cada intento de alcanzar plenitud puede alejarnos de la experiencia inmediata de estar vivos.

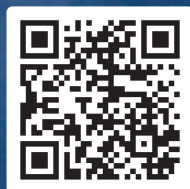
Mushotoku y el arte del descanso propone detener ese movimiento y mirar sus raíces. A través del zen, el taoísmo y una indagación directa sobre la identidad, los vínculos, el cuerpo y el sufrimiento, el autor nos invita a recorrer un camino inverso: ser, dejar suceder y fluir.

No se trata de abandonar la acción ni de adoptar una nueva creencia, sino de descubrir qué ocurre cuando dejamos de apropiarnos de la experiencia. Este libro no ofrece otra meta. Abre un espacio para descansar de la necesidad de llegar.



Baguá

www.bagua.com.ar



ISBN 978-631-91123-4-4



9 786319 112344

Visítanos en:

Instagram [sistemawudao](https://www.instagram.com/sistemawudao)

SISTEMA WU DAO

Buenos Aires, Argentina