

88. El Zen y el no-pensamiento

Del no-pensar y la acción consciente

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

*“Negar la realidad de las cosas
es no ver su realidad;
afirmar el vacío de las cosas
es no ver su realidad.
Cuanto más hablas y piensas
acerca de ello,
más te alejas de la verdad.
Deja de hablar y de pensar,
y no habrá nada
que no puedas comprender.”*
Sutra del Zen



El Zen y el no-pensamiento

Para comprender bien y en profundidad el contenido de este artículo es indispensable que usted tenga muy claro qué es el pensamiento funcional y qué es el pensamiento disfuncional.

El concepto básico, desarrollado en el artículo N° 9 “*El problema del pensamiento*”, es el siguiente; la naturaleza programó al cerebro para funcionar así:

- Toda experiencia deja un conocimiento.
- Todo conocimiento se almacena en la memoria.
- La memoria es de varios tipos, según su contenido.
- Podemos convenir que, esencialmente, hay 2 tipos de memoria: la memoria procedimental y la memoria episódica.
- La memoria procedimental o funcional contiene lo que hay que saber para sobrevivir: saber un idioma, escribir, montar en bicicleta, utilizar un computador, saber leer, saber hacer algo para ganarse la vida...
- La memoria episódica contiene las imágenes y la información de lo vivido en el pasado, especialmente los recuerdos de lo sufrido: agresiones, abandonos, ofensas, necesidades, maltratos, soledades, desilusiones...
- Frente a un estímulo externo, la memoria procedimental reacciona con un *pensamiento funcional*, que es la respuesta coherente a las exigencias de la vida. Ese pensamiento funcional no genera emociones y normalmente genera acciones correctas, coherentes.
- Al contrario, frente a un estímulo externo, la memoria episódica reacciona con un *pensamiento disfuncional*, que es una respuesta incoherente a las exigencias de la vida. Ese pensamiento disfuncional genera

emociones, usualmente negativas, más sufrimiento y acciones negativas, incorrectas, poco inteligentes, que generan más sufrimientos.

Entonces, cuando en este artículo afirmamos que es necesario abandonar el pensar, soltar el pensar, dejar de pensar, no-pensar, nos estamos refiriendo al *pensamiento disfuncional*, que viene del pasado, de lo sufrido, del miedo, del apego, de la mala vida ya vivida que conservamos como imágenes en la memoria episódica.

El pensamiento funcional, procedimental, no debe ser abandonado porque es el que nos permite la acción coherente en medio de las exigencias de la vida, y la acción es lo que nos permite conectarnos con la realidad.

Comprendido este concepto podemos profundizar en la propuesta Zen del no-pensar.

Todo es conciencia

La “*Realidad*” toma la “*forma*” de las cosas, pero esencialmente todas las cosas son Conciencia, que es la Realidad profunda.

Podemos convenir que la realidad es todo lo tangible, lo que existe, lo que puede ser percibido por los sentidos, lo que no puede ser percibido por los sentidos, pero todo eso, tangible o no tangible, es esencialmente Conciencia absoluta. Lo *Real* es la Conciencia, y la *realidad* es la “*forma*” que toma la Conciencia al manifestarse.

Que todo es Conciencia, Nirvana, Tao, Absoluto, es lo enseñado por los grandes místicos de la humanidad y es la sabiduría contenida en las Escuelas milenarias que nos legó el Oriente: Tantra, Yoga, Budismo, Zen, Sufismo...

Toda “*forma*” es, esencialmente, Conciencia. Toda “*forma*” manifestada contiene en sí el misterio de la existencia. Todo, absolutamente todo, es Conciencia: su cuerpo, su mente, la mesa, su mascota, este papel, la luz, la piedra, la montaña, el viento, las paredes de este cuarto, el arcoíris, el amor, el sexo, el sufrimiento... Lo *Real* está oculto en la realidad de las circunstancias de su vida, está oculto en todas las cosas, está oculto en su propio Ser interior y está oculto en su amado sufrimiento.

Si usted necesita comprender por qué todo es Conciencia le sugiero leerse el libro "*Biografía mística de la materia*", que encuentra en esta misma página web.

Al pensar abandona la realidad

La realidad está justo aquí, siempre esperando cerca de su corazón, cerca de sus ojos, cerca de sus manos. Puede tocarla, puede sentirla, puede vivirla, pero no puede "*pensarla*". Se puede ver, se puede sentir, se puede tocar, pero no se puede "*pensar*" como un acto existencial.

Trate de entender la naturaleza del pensamiento. El pensamiento siempre es "*acerca de*", nunca es directo. Puede ver la "*forma*" de la realidad, pero si piensa en ella tendrá que ser *acerca de*, y ese "*acerca de*" es la trampa, porque cuando piensa *acerca de* algo ya se ha alejado de eso.

"*Acerca de*" quiere decir indirectamente, que no verá la flor aquí y ahora, que pensará *acerca de* ella sin verla, y ese *acerca de* se convertirá en una barrera que impide la percepción de la flor tal como es. A través de este *acerca de* nunca llegará al contacto con *esta* flor.

Ver es algo directo, tocar es algo directo, oler es algo directo, saborear es algo directo, sentir es algo directo; pero pensar es algo indirecto, por lo cual no toca la realidad. Un amante puede conocer la realidad de su ser amado, un bailarín puede sentir la realidad de su danza, un cantante puede percibir la sensación vibratoria de su voz, pero un pensador no puede ver, ni tocar, ni sentir la realidad de lo que está pensando.

Mientras está pensando "*acerca de*", usted se pierde la vida entera. Haga un breve ejercicio. Durante unos pocos segundos piense en el viaje que le gustaría hacer el año entrante... descubra que mientras estuvo pensando, toda la realidad del momento presente desapareció del marco de su conciencia. El pensar convierte en humo todo, disuelve todo en la nada, acaba con todo.

Entonces, como mientras piensa la realidad del momento presente desaparece, para el pensador es imposible descubrir la *Realidad* que permanece oculta en todo. El pensador nunca podrá comprender, ni sentir, ni vivenciar el misterio que está oculto en sí-mismo y en todo lo existente. El

pensador está creando su mundo imaginario, divorciado de la realidad del Aquí-Ahora-Esto. El pensador egocéntrico es un alucinado, que vive deslumbrado con sus propias ilusiones y visiones.

Para el pensador compulsivo la acción se vuelve casi imposible, porque la acción es algo directo conectado con la realidad, y el pensar es algo indirecto desconectado de la realidad. Cuando usted piensa en algo, ese algo sólo existe en su mente, porque lo que piensa de ese algo es una interpretación que su mente le aplica al algo desde su pasado, porque su mente pensante es vieja, es tiempo, es el pasado, no es confiable, está absolutamente condicionada.

Este es uno de los problemas graves que hay en el mundo, sin solución a la vista. La gente que piensa desde su ego, desde su “yo”, poco actúa; y cuando lo hace actúa desde su pensar disfuncional, desde sus emociones compulsivas y desde las sensaciones reactivas de su cuerpo. Este es el estado de conciencia tan bajo en el que se encuentra la humanidad, situación que no tiene solución como especie, pero sí es posible a nivel individual, en personas que tiene carácter y necesidades interiores.

“El mundo es un caos. Los estúpidos continúan actuando porque nunca piensan, se meten de cabeza en todo.”

Los Hitlers, los Napoleones, los Maos, siempre están haciendo cosas, y la gente sabia, los llamados pensadores (Aristóteles, Kant, Hegel), siempre están pensando y nunca hacen nada.”

Osho

El problema para una persona que busca lo *Real* que subyace en las “formas” de la realidad manifestada es cómo parar el vicio del pensar y aun así ser consciente. Esta es la verdadera dificultad para el que se inicia en el sendero de la *Verdad*, que está oculta en todo. Porque los estúpidos tampoco piensan, pero no son conscientes de sí-mismos, ni de nada.

“Hay dos cosas infinitas: el Universo y la estupidez humana. De la primera no estoy tan seguro.”

Einstein

La energía que va al pensar tiene que volverse conciencia, y este es parte del propósito del *Trabajo Interior*; el pensar tiene que parar, pero la conciencia no. La conciencia debe evolucionar hacia calidades superiores y la acción tiene que permanecer, la acción no debe parar, porque es lo que nos conecta con la realidad.

La acción lo conecta con la realidad

Parar el pensar disfuncional, manteniendo la acción consciente, constituyen la vida inteligente. Esto es vivir la vida "*tal como es*", y no padecer la vida. A quien vive así no le importa si hay vida después de la muerte, pero sí le importa descubrir si hay vida consciente antes de morir.

Al unir la conciencia y la acción, inmediatamente se conecta con la realidad que sucede, y encuentra la puerta de entrada de la vía que conduce a lo *Real*, que está oculto en lo que sucede.

De manera que la acción es buena, es necesaria; por el contrario, el pensar egocéntrico es un círculo vicioso, un viaje al desierto que nunca le lleva a ninguna parte. Hay personas que dejan de hacer, pero continuarán pensando. Es, posiblemente, lo que ocurre cuando una persona renuncia a la vida, se va a la selva, se interna en un monasterio, se va al Himalaya a vivir solo. Eso es renunciar a la acción, no al pensamiento. Para abandonar el pensamiento disfuncional no es necesario estar solo, ni retirarse de la vida; es necesario estar *Presente*, aquí, ahora, en este instante.

El que se retira del mundo renuncia al mundo en el que se necesita la acción. Renuncia a la propia realidad, porque es a través de la acción que usted se pone en contacto con la realidad y con la *Realidad*. Ver es una acción, moverse es una acción, danzar es una acción, pintar es una acción, hacer el amor es una acción... Cuando hace cualquier cosa, sea lo que sea, se pone en contacto con la realidad. Pero ¿cuál es la calidad de esa acción? ¿Cuál es la calidad de ese contacto? ¿Es mecánica? ¿Es consciente?

El que se retira del mundo de la realidad entra en un estado interno de alucinación, de locura. El hombre inconsciente es el único animal sobre la tierra capaz de pensar, imaginar y desear... lo que no existe.

El arte de la meditación

Si usted tiene un propósito trascendente en su vida, tiene que crear una gran sensibilidad en su hacer. No hay que renunciar a la acción; la acción tiene que estar totalmente presente en su vida, porque ese es el puente a través del cual se mueve en la realidad y la realidad se mueve en usted, pero es necesario estar *Presente*, consciente, en la acción de este instante.

Hay personas que piensan y piensan y piensan... Hay personas que renuncian a la acción; un depresivo está renunciando a la acción porque para él todo va perdiendo sentido. ¿Por qué irse al Himalaya? ¿Por qué? Allí, toda la energía, al no ser usada en la acción, se irá al pensamiento y luego a la emocionalidad.

Puede volverse un gran filósofo, pero la filosofía es un espacio vacío donde se vive de palabras, no de realidades. El amor desaparece, pero queda la palabra "*amor*". Dios desaparece porque él estaba en la agricultura, en el mercado, en el deporte, y ahora tan solo queda la palabra "*Dios*". Las acciones desaparecen y sólo quedan los conceptos. Su cabeza se convierte en todo su Ser, y entonces usted siente que si deja de pensar... se muere.

Clínicamente visto, el estado de identificación con la mente pensante, como si eso fuese la única realidad, es un estado interno de enajenación, de alienación, de demencia existencial, de inconciencia absoluta.

Nunca renuncie a la acción, pero renuncie al pensamiento "*yoico*", egocéntrico, disfuncional. Pero aquí hay un riesgo. Si renuncia a ese pensar, cabe la posibilidad de convertirse en un estúpido capaz de hacer cualquier cosa, sin pensar. Esa es una persona muy peligrosa. Puede volverse loco, un delincuente. ¿Cómo evitar este riesgo real?

Uno tiene que renunciar a ese pensar, pero tiene que hacerse más consciente de cada acción que acomete. Menos pensar y más conciencia de la acción. En esto consiste todo el encanto de la meditación: en cómo estar totalmente consciente, *Presente*, en la acción, cómo soltar el pensar, cómo convertir en conciencia la energía que empleaba en pensar.

Convertir la energía del pensar en la conciencia de la acción es un proceso muy delicado, fino, sutil; si da un paso en falso puede caer en la confusión infinita: ni pensar, ni acción, ni conciencia, ni nada; pura confusión.

Es fácil dejar de pensar, pero entonces se dormirá. Eso es lo que ocurre cada día en los momentos de sueño profundo: deja de pensar, pero entonces deja de estar presente, abandona hasta el simple “*darse cuenta*”, abandona su muy bajo nivel de conciencia, y entra en estado de coma, en el estado de sueño físico en el cual todo desaparece.

Y ese es el problema que hay que resolver. Uno *tiene* que dejar de pensar y al mismo tiempo no caer en coma, porque el estado de coma, de sueño profundo, no nos llevará a lo Real. Al volverse más inconsciente simplemente se duerme: el “*darse cuenta*” se disuelve en el inconsciente. Y se necesita que ocurra justo lo contrario: el inconsciente tiene que disolverse en el consciente.

Si el consciente cae en el inconsciente, usted cae en coma; pero si el inconsciente penetra en el estado de conciencia, usted se convierte en esa conciencia, se ilumina, abandona toda forma de sufrimiento, se convierte en un Buda, en un Jesucristo, en un *Ser*. En tal caso, usted *Es*.

Caer en coma es lo que ocurre cuando se intoxica: toma alcohol y el simple “*darse cuenta*” cae en la inconciencia absoluta. De ahí la atracción hacia el alcohol a través de todos los tiempos y en todas las culturas: el simple “*darse cuenta*”, que es el muy bajo nivel de conciencia en que se encuentra la humanidad, cae en la inconciencia absoluta, porque cae en un estado interno que tiene un encanto maravilloso, porque deja de pensar... todo desaparece... pero no es consciente de ese hecho extraordinario.

El efecto de consumir alcohol tiene algo hermoso, maravilloso, porque deja de pensar, al entrar en estado de sueño. Entonces, no hay nada, ni conciencia. Dormir así tiene su encanto, porque en coma no hay sufrimientos. Si usted es un buen soñador entonces las drogas, la cocaína, el opio, y todas las sustancias psicodélicas le darán hermosos sueños, fantásticos, coloridos, luminosos. Va al paraíso, al mundo virtual de los sueños inducidos, pero no va a la realidad, ni tiene posibilidad alguna de descubrir lo Real oculto en la realidad.

Las drogas, el alcohol o cualquier otra clase de sustancia embriagadora han sido utilizadas siempre por la gente religiosa y no religiosa. Pero a través de ellas nunca alcanzaron lo Real. A través de eso cae en un estado de estupor, en un coma autoinducido. Y en este coma puede soñar. Si ha estado

pensando mucho en Dios, puede ver a Dios, porque puede proyectar sus propios sueños.

Los sueños se pueden guiar, dirigir, mediante la obsesión de pensar en eso. Si ha estado pensando mucho en Cristo, entonces bajo la influencia de la droga se le aparecerá Cristo o Buda o Krishna o la Virgen santísima. Es su propia mente jugando con usted. Esas imágenes son tan solo proyecciones de los contenidos de la mente. Imágenes creando imágenes.

El alcohol y cualquier droga solamente le producen un buen dormir y al dormir bien, sueña. Esos sueños pueden estar llenos de color, y su vida es tan pobre, tan llena de sufrimiento, que prefiere vivir esos sueños y no vivir esta miserable vida. Si esta fuera su única opción, usted preferiría vivir en un hermoso sueño antes que vivir en esta vida miserable. ¿Por qué? Porque usted no sabe vivir bien.

Esta vida es como una pesadilla porque usted padece su vida; no vive su vida, sino que la padece. No ha comprendido que es necesario pasar del bienestar de su cuerpo al bien-vivir de su Ser interior. Tal vez su cuerpo vive muy bien, pero seguramente su Ser interior vive muy mal, porque usted sufre estúpidamente por todo. ¿Cómo sería su vida si abandonara el sufrimiento?

El sufrimiento humano es una capa orgánica de dolor que cubre a la madre Tierra. El sufrimiento humano no tiene límites, porque la inconciencia es infinita. Hay dos tipos de agua. El agua de los océanos, compuesta de átomos de hidrógeno y oxígeno, y el agua del llanto humano, compuesta de átomos del alma.

El ser humano sufre, desde su estado profundo de inconciencia, por todo, porque no sabe vivir.

La belleza del ser humano

Su realidad es triste, porque usted no sabe conectarse con la realidad de este instante. Su vida es infeliz, porque usted no sabe cómo vivir su vida real de cada instante, pero sí sabe cómo padecer desde su mente pensante. Pensar no es vivir, vivir no es pensar. Su vida actual puede ser difícil, pero esa situación no se resuelve persiguiendo sueños de colores bonitos; pero si eso

es lo que quiere hacer con sí-mismo, sólo hay una manera de hacerlo: ayudar a su bajo nivel de conciencia a consumirse en la absoluta inconciencia.

Pero ¿es que, acaso, el ser humano posee algún nivel de conciencia? ¡Sí! En el proceso evolutivo la naturaleza lo dotó de un simple “*darse cuenta*”, que es una maravilla de potencial. El proceso fue más o menos así: primero fueron las células; luego los vegetales; luego los peces en el mar; luego los reptiles dotados de cuerpo funcional; luego los mamíferos, dotados de cuerpo y emociones; y, finalmente, el humanoide medio racional con sus neuronas, su cuerpo, sus emociones y su mente pensante, con su amado “yo”, su identificación con todo, y un sorprendente poder “*darse cuenta*” de las circunstancias.

Ese “*darse cuenta*” fue creado por la naturaleza, es un muy bajo nivel de conciencia, el germen de la Conciencia, pero es conciencia. Visto así, el simple “*darse cuenta*” es un estado maravilloso en el cual puede apoyarse para evolucionar aún más en la escala de la Conciencia.

Haga esta simple práctica: suspenda por unos segundos la lectura de estas palabras, mire a su alrededor, observe todas las cosas sin ponerle nombre a nada. ¡Simplemente observe! ¿Qué sucede en su ser cuando usted observa, sin pensar? ¿Cómo se muestra la realidad cuando la mira sin pensar, sin aplicarle nombres, sin adjetivos, sin asignarle ninguna significación, ninguna interpretación?

Abandone por unos instantes su forma ordinaria e inconsciente de mirar, dirija su atención a las cosas cercanas, manténgala ahí, mírelas tal como son, sin quitarles nada, ni agregarles nada. ¿Cómo aparece la realidad, dentro del marco de su conciencia simple de “*darse cuenta*”, cuando la mira así? Juegue al misterio por unos instantes, tal vez sean los instantes más luminosos que usted haya tenido en su vida oscura.

La naturaleza nos dotó gratuitamente de ese bajísimo estado de conciencia que llamamos “*darse cuenta*”. Es la semilla, el germen de la posibilidad humana suprema: la Conciencia de Ser. Esa semilla ha salido de la inconciencia natural, y esa es la belleza del ser humano: ser un potencial evolutivo en la escala de la Conciencia hacia lo Real, hacia la Verdad, hacia el Absoluto... llámelo como quiera.

Es la agonía y el éxtasis de haber nacido como una semilla, como una pequeña isla en medio de la inmensidad inconmensurable de la inconciencia, pero esta es su belleza, y su posibilidad de llegar a *Ser*. Esta isla puede crecer más y más, hasta convertirse en un continente, pero el pensamiento egocéntrico, su amado “yo”, debe ser abandonado.

A través de las drogas y el alcohol se sumergirá de nuevo bajo el agua, vivirá de nuevo como los reptiles, que son hermosos en sí-mismos, pero cuya forma de vida no es digna de usted porque pierde mucho, pierde la posibilidad de llegar a *Ser*, que es el propósito del Universo con el ser humano: regresar a la Esencia, a la Fuente de todo, al Tao, al Nirvana, al Absoluto que precedió al Big bang, a la Conciencia.

Conciencia y acción, juntas

Hay que abandonar el pensar, pero no volviéndose más inconsciente. Hay que soltar el pensar haciéndose más consciente, más alerta, más atento, más despierto, más *Presente*, dándose más cuenta de la realidad del momento presente, para que la energía que se ponía en el pensar se convierta en la energía del *Testigo* de la realidad.

“*Despierta, alma mía.*”
Salmo 57,8. La Biblia.

No hay que parar el pensar a través de cánticos repetitivos (mea culpa, mea culpa...), ni a través de sonidos repetitivos (ohm, ohm...), sino convirtiéndose en un Testigo atento del proceso del pensar, sin rechazarlo, sin modificarlo, sin juzgarlo; sólo mirándolo atentamente, observándolo sin intervenir, siendo un observador en la distancia, siendo alguien que observa desde lo alto, desde la colina, mirando el proceso del pensar, viendo eso... ver... mirar... observar... ser testigo apasionado y amoroso del suceder en la mente. ¿Quién mira? ¿Quién?

Si mira y penetra profundamente en los pensamientos, en el pensar, en las palabras, empezarán a desaparecer, pero permanece el Testigo, aunque no haya nada. Esta es la magia interior, la alquimia interior, convertir el plomo en oro, convertir la energía del pensar en la energía del Testigo interior, esto es renacer, a partir del observador atento:

“La lámpara del cuerpo es el ojo; así pues, si tu ojo es bueno, todo tu cuerpo estará lleno de luz; pero si tu ojo es maligno, todo tu cuerpo estará en tinieblas.”

Jesucristo. Mateo 6,22
La Biblia

Los pensamientos egocéntricos son nubes en el espacio de su mente. Si las observa atentamente, sin buscar nada, sin propósitos ocultos, las nubes desaparecerán y se verá el cielo azul. Entonces estará alerta, *Presente*, despierto; no en coma. Se disolverá más inconciencia en la conciencia, y podrá ver más, tocar más, oler más, saborear más, hacer más, sentir más, escuchar más, vivir más, sin un solo pensamiento, sin un solo sufrimiento.

Cuando usted vive así, *Despierto*, sin pensar, sin “yo”, que es un pensamiento, el conflicto termina, el desorden interior termina, porque usted se conecta con la realidad “*tal como es*”, y no tal como “*debería ser*”. Lo que es se manifiesta, y lo que *debería ser* se diluye en la nada, que es su naturaleza.

Cuando usted vive así, *Despierto*, *Presente*, atento, haciendo lo que hay que hacer, sea lo que sea, sus acciones desarrollarán una nueva cualidad, la cualidad de la divinidad. Cuando usted hace conscientemente lo que hace, esa conciencia le imprime a su acción una cualidad amorosa y una cualidad luminosa, que son evidentes en las personas y Maestros que han trascendido el vulgar pensamiento egocéntrico.

Cuando un buda le toca, su tacto es absolutamente distinto, porque todo su Ser se ha convertido en tacto. Cuando le mira, todo su Ser se ha convertido en ojos, como soles, le penetran, hacen un agujero en su Ser, van directamente a su corazón.

Cuando la conciencia está presente y hay acción, la conciencia y la acción se vuelven una unidad, una totalidad, que posee la cualidad de la iluminación, del gozo, de la dicha de existir haciendo conscientemente *esto*, sea lo que sea, sin opciones, pero con amor.

“Ama lo que haces, mientras puedes hacer lo que amas.”
Anónimo

Para una persona inconsciente, lo importante es lo que hace, para ganar más. Para una persona consciente, lo importante es *cómo* hace lo que hace, para Ser más.

A una persona consciente, que no piensa, que abandonó su “yo”, no le importa lo que sucede, sino lo que hace con lo que sucede y *cómo* hace lo que hace. Se dice que cuando usted muera y llegue al cielo, Dios le va a hacer una única pregunta:

“¿Usted qué hizo con su vida?”

Si no le da la única respuesta correcta que existe, usted se irá al infierno, condenado a *pensar* eternamente en Dios. Su infierno es su pensar egocéntrico, su amado “yo”, sus apegos, sus identificaciones, sus sufrimientos, sus miedos...

En la puerta del infierno hay un letrero luminoso, brillante, rojo, que dice:

*“Bienvenida al infierno.
Aquí amamos la mente
y amamos la libertad
de pensamiento.”*

Satanás

El pobre Diablo no ha comprendido que para descubrir el Misterio que está oculto en todo lo existente no se necesita la “*libertad de pensamiento*”, que es una actitud mental, sino “*liberarse del pensamiento*”, que es un hecho existencial, cerebral, neuronal, contra-natura, consciente.

Pensar es divagar

Había en cierta ocasión una pulguita filósofa que había vivido siempre en el mismo perro, y en sus momentos de reflexión se preguntaba: ¿Será que hay vida más allá de este perro? Le encantaba filosofar sobre el más allá, no sobre el más acá, que era su perro, y nunca descubrió lo que era vivir-bien en su perro.

Pensar es divagar. En cuanto empieza a pensar acerca de algo, inmediatamente ha empezado a alejarse de ese algo. Su pareja está con

usted, usted puede estar con ella; pero si empieza a pensar acerca de ella, usted se embarca en un viaje sin fin, y cuanto más piensa en ella más se aleja de ella.

Si piensa en Dios, pues Dios está lejos de usted, pero muy lejos, porque Dios no es lo que usted piensa de Él. La vida, la realidad, es como es, no como usted piensa que es. Pero si usted sana su mente de emociones patológicas, la vacía de las imágenes del pasado y la silencia de sus pensamientos “yoicos”, en ese espacio interno, sano, vacío y silencioso, podría manifestarse Dios, el Nirvana, El Tao, la Conciencia pura, el Absoluto inconmensurable, la Esencia que está oculta en las “formas” manifestadas, oculta en todo.

Con el alcohol y la droga usted huye del pensar, y con el pensar huye de la realidad, se convierte en un fugitivo de su realidad presente. Su pensar le da una dirección interior ilusoria, le proporciona un camino fantasioso en su mente, y usted lo sigue. Esa es la vía de la locura, de la enajenación: su cuerpo aquí y ahora, con sus sensaciones reales, y su mente allá, divagando en la ilusión de la irrealidad, imaginando realidades virtuales, visualizando “lo que no es”, como un loco.

Un pensador nunca está aquí y ahora, nunca está en el presente, está siempre en algún otro lugar. Un meditador está siempre Aquí y Ahora, y en ningún otro lugar. Por eso es por lo que el pensar es el único obstáculo en la meditación. Si se hace consciente, si activa niveles superiores de conciencia, cuanto más consciente sea, más dejará de cooperar con el pensar.

Pensar y meditar son excluyentes. Meditar es transitar del pensar a la percepción de la realidad de este instante, sea la que sea, y luego sumergirse en la profundidad de lo percibido, hasta la Esencia más profunda. Eso es meditar. Obsérvese en profundidad, y encontrará la Verdad, lo Real.

Por ejemplo, si le obsequian una rosa, su mente de inmediato empieza a pensar; dice: ¡Qué bella es! O ¡Nunca había visto una rosa como esta! O ¡Qué color tan puro!... y así sigue y sigue. Y, entre tanto, la flor desaparece de su percepción. Mientras piensa en ella, no la observa.

A su mente también se le puede ocurrir preguntar: “¿Qué es la belleza?” Nadie lo sabe, nadie ha llegado a concluir qué es. Pero la flor ya no es observada. La belleza es una cualidad de esa rosa, como su color rojo. ¿Cómo define el rojo? ¿Qué es el rojo? El rojo es el rojo. ¿Cómo lo va a

definir? Pero su mente piensa que la rosa es bella y roja, sin percibirla directamente, porque la está definiendo.

“En el momento en que nos desviamos del hecho, éste se convierte en una idea, en conocimiento, en pensamiento.”

Krishnamurti

Pero una rosa es una rosa, es esa rosa, y es sólo esa rosa. ¿Cómo la va a definir? Si la define como bella, ¿acaso sabe lo que es la belleza? Si la define como roja, ¿acaso sabe qué es el rojo? Y, ¿acaso usted sabe qué es una rosa? Su mente la define mediante sus pensamientos, pero realmente usted no sabe qué es una rosa, ni qué es la belleza, ni qué es el rojo, ni qué es nada... Si la compara con otras rosas... ¿sabe que todo es incomparable? ¿Cómo puede compararla con otra rosa? Esta rosa es *esta* rosa; no es otra rosa. Es *esta* rosa y es así.

Y si para compararla evoca otras rosas que vio en el pasado, su mente se satura de imágenes del pasado, tiene muchas rosas en su mente, que se convierten en un obstáculo para ver *esta* rosa. *Esta* rosa ya no podrá llegar a su Ser de usted. Era algo real que podría haberle penetrado, pero la convirtió en imágenes. La rosa estaba lista para llamar a su corazón, pero empezó a pensar en ella y la desapareció de la realidad. Si usted pretende regresar a ella será en vano, porque la rosa ya no estará aquí, ella no le esperará; se marchitó... esperando por usted, pero usted no llegó nunca.

Si usted no vive en contacto con la realidad de este instante, está viviendo en una ilusión, buscando comodidad, seguridad, satisfacción y certeza, que es el éxito de los humanos.

Cuando usted ve un árbol, por ejemplo, prestar atención completa a él no es decir “*es un roble*”. Al nombrarlo, ya ha dejado de prestar atención perceptiva al árbol existencial. Pero si mira algo, lo observa sin pensar, totalmente atento, alerta, abierto, descubrirá que tiene lugar una completa transformación de sí-mismo, un cambio profundo en la calidad de la percepción sensorial de lo externo y, por lo tanto, cambia el mundo externo.

Tal vez usted no puede cambiar el mundo externo (su pareja, su hijo, su mascota...) pero si cambia la calidad de su percepción cambia el mundo externo. Si usted comprende esta paradoja está empezando a descubrir su posibilidad.

El mundo es como usted es. Su mente selecciona lo que usted quiere ver, pero es su estado de conciencia la que determina lo que percibe de la realidad. Usted crea su mundo, porque lo que percibe es *su* realidad de este instante.

Estar Presente con la realidad

El filósofo piensa acerca de la rosa. El poeta siente acerca de la rosa. Y un místico ni piensa ni siente, simplemente está Presente en presencia de la rosa. Si tuviera que elegir entre pensar o sentir, decídase siempre por el poeta; está más cerca de la realidad que el filósofo, pero el sentir también es alejarse un poco; no tanto como el pensar, pero también es irse un poco, porque al sentir la rosa hay cierta clase de actividad interna mía, de “yo”.

Un místico simplemente está Presente en presencia de la rosa. Sin actividad alguna, sin hacer nada, sin pensar, sin sentir; sin corazón ni cabeza. Simplemente *está* ahí con la rosa. Los hindúes lo llaman *satsang*. Siempre que esté en presencia de una persona que haya florecido, simplemente esté con ella, exista con ella, en el mismo instante. La palabra *satsang* quiere decir: estar en presencia de la Verdad que está en la realidad.

La Verdad

La rosa está ahí, esté con ella. No necesita crear ninguna actividad, sea burda o sutil. Pensar en la rosa es una actividad muy burda, y sentirla es una actividad más sutil, pero no es la más sutil. El pensar podría convertirse en el sentir y el sentir podría convertirse en el pensar. Son procesos internos diferentes, pero son convertibles, no está muy lejos lo uno de lo otro. El pensar es como la semilla de la rosa y el sentir es las ramas del rosal. El corazón y la cabeza no están muy alejados entre sí. Las cosas pueden empezar en el corazón, pero antes de que se haya dado cuenta, han llegado a la cabeza.

Solamente estando Presente con.... y entonces todo se revela, se abren todas las puertas. No hay preguntas ni respuestas. Simplemente se ha hecho *UNO* con la realidad. Piensa, y se separa. Siente, y no se separa tanto, pero se separa: juntos, pero todavía separados. Ni pensando ni sintiendo, solo *SIENDO*, y de pronto usted ya no está ahí y el mundo ya no está ahí. El Uno,

Brahma, el Absoluto, el Tao, la Conciencia se revela. Usted y el mundo se han hecho Uno. Lo Infinito está ahí, lo que no tiene “*forma*” está ahí; y esa es la Verdad. Todo es Uno. Uno es Todo.

La Verdad no es una conclusión filosófica, ni una creencia, ni una sensación; es una experiencia existencial, una vivencia interior profunda. No es ni pensamiento, ni sentimiento, es existencial. El que no es ni santo ni pecador, ni esto ni aquello, el que no elige nada, el que no proclama que “*soy esto o soy aquello*”, el que simplemente está *Presente* junto a la realidad del instante, sólo ese puede conocer lo Divino que hay en Todo, lo sublime que hay en todas las “*formas*” manifestadas.

Y no necesita irse al Himalaya; se puede quedar junto a una piedra y ocurrirá, junto a una rosa y ocurrirá, *Presente* junto a su pareja y ocurrirá. Y ni siquiera necesita acercarse al árbol: se puede quedar simplemente con sí-mismo, *Presente*, despierto, atento a todo, y ocurrirá; porque la Esencia de Todo está en Todo, en todas partes. En la materia, en las moléculas químicas que la componen, en los átomos, en los electrones, en Todo. Está en todas las cosas manifestadas y está en lo aún no manifestado. Todo es Conciencia.

“Cuanto más hablas y piensas acerca de ello, más te alejas de la Verdad.

Deja de hablar y de pensar, y no habrá nada que no puedas comprender.”

Sutra Zen

¿Cómo hacer? Volver a los sentidos

No-pensar es la puerta. Sin-palabras es la entrada. Sin-mente es el camino.

Entonces, ¿cómo hacer? Solamente con asistir a un encuentro a escuchar a un Maestro o a un instructor no es suficiente. Leer un libro esotérico es absolutamente insuficiente, porque la mente es muy astuta; empezará a pensar acerca de lo que escuchó o lee, y a desarrollar sus propias teorías al respecto. La mente dirá: “*sí, es verdad*”, y usted se ha alejado. Dirá: “*No, eso es muy difícil, es imposible. ¿Cómo puedo dejar de pensar? Si dejo de pensar me muero.*” y usted se ha alejado.

Si escucha a la mente nunca estará cerca de la Verdad, porque siempre estará de viaje por el antes, o el después, o el allá o más allá. Nunca estará Aquí, Ahora, con Esto que sucede en este instante. Su mente siempre está de viaje, por lo cual nunca puede estar en contacto con lo real que sucede Aquí, Ahora. Escuchar a la mente dispersa, fantasiosa, ilusoria es el camino del desorden interno, de la confusión, del conflicto, del sufrimiento, de la locura que significa vivir separado de la realidad. Necesitamos un enfoque diferente.

La evolución del Ser humano, en la dimensión de la Conciencia, consiste en transitar del pensamiento “*acerca de*” la realidad, interna o externa, a la percepción directa y pura de esa realidad “*tal como es*”; luego, profundizar en esa percepción hasta la Esencia misma de esa profundidad, donde se halla lo Real, la Verdad, la Conciencia.

Del pensamiento a la percepción directa; de la percepción a la vivencia; de la vivencia al Ser. Este es el sendero de la iluminación.

Supongamos que vamos caminando por las montañas y nos sentamos al lado de una quebrada. ¿Qué significaría estar *Presente* en ese momento? Sentir el viento sobre la piel, oír todos los sonidos, sentir mi cuerpo sobre la tierra; ver la quebrada, percibir los olores naturales de la tierra; sentir el sol en el rostro, ver los pájaros, las flores, los insectos; saborear esta deliciosa manzana que mastico lentamente; observar la posición del cuerpo, los movimientos precisos que hace, sentir las sensaciones que aparecen y desaparecen...

Estar sentado al lado de una quebrada, sintiendo y observando todo lo que hay allí para sentir y observar no parece gran cosa, pero es indispensable estar *Presente*, para escuchar, sentir y observar conscientemente todo el suceder de este instante, para *estar* con la realidad de este instante. Estar *Presente* para escuchar, estar *Presente* para observar, estar *Presente* para oler, estar *Presente* para saborear, estar *Presente* para sentir todo lo que se puede sentir. Se trata de estar *Presente* con la realidad de este instante, para lo cual necesito los sentidos.

Supongamos, sin embargo, que comenzamos a pensar en nuestros problemas. Quedamos absortos en nuestros pensamientos, reflexionando sobre lo que podríamos hacer con respecto a nuestros problemas, y súbitamente olvidamos todo aquello que estábamos sintiendo y observando hace un momento. Ya no vemos el agua, ni percibimos el aroma del bosque,

ni sentimos nuestro cuerpo, porque hemos sustituido la *Presencia* consciente por el pensamiento mental. Las percepciones han desaparecido. Hemos sacrificado nuestra vida de ese momento, en ese momento, para pensar en cosas que no están presentes, que no son reales aquí y ahora, que pertenecen a la etérea y nebulosa mente.

En tal caso, sus pensamientos han sustituido a la vida, a la realidad, a “*lo que es*”, y siendo ese pensamiento egocéntrico, disfuncional, su mente empieza a funcionar con la ilusión, el desorden, el sufrimiento. Ese pensar, separado de la realidad, es la fuente de su eterno sufrimiento. Ese pensar compulsivo es una enfermedad de su mente egocéntrica.

Regresar a la vivencia inmediata

Si no estamos conscientes de nuestras sensaciones y percepciones sensoriales, no vivimos plenamente. La vida es poco satisfactoria para la mayoría de las personas, porque ellas permanecen ausentes de sus vivencias casi todo el tiempo. Para vivir la vida real, tal como es, es necesario abandonar el automatismo del pensar egocéntrico y transitar hacia los procesos de sentir las sensaciones y percibir desde los sentidos.

Pero la humanidad no vive así. Somos como el pez que va nadando, buscando el océano, ignorando el agua en que se encuentra. Como el pez, nosotros pensamos acerca del significado de la vida, sin darnos cuenta del agua que nos rodea y del océano que somos.

Si separamos al pez del agua, no podrá vivir. Así mismo, si nos separamos de la vida -que es lo que vemos, oímos, tocamos, olemos, etc.- perdemos contacto con lo que somos.

Nuestra vida es siempre esta vida de ahora, de este instante. Nuestras opiniones acerca de ella son la causa de todas nuestras dificultades, conflictos y sufrimientos. No podríamos sentirnos mal si no estuviéramos alejándonos de nuestra vida. Si no estuviéramos excluyendo nuestros sentidos del oído, la vista, el olfato, el gusto, el tacto y la sensación cinestésica de sentir nuestro cuerpo, no podríamos sufrir. ¿Por qué? Porque estaríamos en el presente, en el Aquí, en el Ahora, con Esto que sucede en este instante. Esto es Zen:

“El Zen no es un sofisticado arte de vivir. Consiste sencillamente en vivir, siempre en la realidad, en su exacto sentido.”

Shunryo Suzuki

No podemos sufrir a menos que nuestra mente nos saque del presente y nos lleve hacia pensamientos ilusorios. Siempre que nos sentimos mal, estamos literalmente por fuera de la realidad; hemos dejado algo por fuera. Somos como el pez fuera del agua.

Cuando estamos presentes, totalmente conscientes, sintiendo, percibiendo, no podemos pensar algo como:

“Qué vida más difícil.”

“No sé qué hacer conmigo.”

“No soporto esta rutina.”

“¿Cuál es el sentido de mi vida?”

“No sé qué hago aquí.”

Hay un lugar interno de reposo, de dicha en nuestra vida. Un lugar donde podemos funcionar bien. Un estado interno de gozo, de dicha, que está sencillamente Aquí y Ahora: viendo, oyendo, tocando, oliendo, saboreando, sintiendo mi cuerpo, gustando nuestra vida tal como es, de instante en instante.

Podemos incluso agregar a esta lista el pensar, pero entendido como el pensamiento funcional, procedimental, no egocéntrico, que no se fundamenta en el pasado, el miedo, ni el apego. Este pensamiento funcional abarca el pensamiento abstracto, el pensamiento creativo y la planeación de la actividad diaria... regresando de inmediato a la realidad del momento presente y a la acción para ejecutar el plan.

Pero si agregamos pensamientos yoicos, egocéntricos, no funcionales, desde su memoria episódica, creamos sufrimientos innecesarios. La fuente del problema personal es el pensamiento egocéntrico. Ese pensamiento es su problema. Todo lo que usted piensa es real para su mente, su cerebro, su emoción y su cuerpo... en ese instante de ese pensamiento. Usted es lo que piensa, en ese instante. Usted, inconscientemente, crea la calidad de su propia vida interior, que es lo que usted piensa de la vida, en medio de la vida.

Usted no sabe vivir la vida, tal como es, pero usted sabe pensar en la vida que no es.

Una vida que funciona bien se apoya en estos 7 pilares: el estado de *Presencia*, que es sentir que estoy Aquí, Ahora, sentir que existo, sentir la vida palpitando dentro de mi cuerpo, sentir que soy; los 5 sentidos y el pensamiento funcional. Cuando la vida descansa sobre estos 7 soportes, no hay problema ni sufrimiento que pueda alcanzarnos. Para restablecer la vida sobre unos cimientos fuertes debemos volver a los 7 pilares de la realidad, una y otra vez, una y otra vez, siempre...

La alquimia con las emociones

¿Qué hacer con las emociones negativas? Tome una determinación: cualquier emoción que venga... tristeza, ira, depresión, ansiedad, melancolía, miedo, orgullo, soberbia, codicia...sea lo que sea, esté con ella, asuma el estado de *Presencia* y permanezca con ella, siéntala, obsérvela, pero siempre estando *Presente* en el instante de la emoción, sin pensar en esa emoción.

Se sorprenderá. Si está *Presente* y permanece con la tristeza, acompañándola, sintiéndola, observándola, sin cambiar nada, sin buscar nada, la tristeza se transforma en algo hermoso y profundo. ¿Por qué? Porque en estado de *Presencia* consciente, la atención, consustancial con la observación, transforma lo observado. Es una ley física que la observación modifica lo observado. La *Atención* focalizada en la tristeza la transforma en energía, que es su componente, luego transforma la energía en *Conciencia*, que es su *Esencia*.

Si permanece *Presente* con la ira, no pensando en ella sino estando con ella, acompañándola, sintiéndola, observándola, la ira se transforma: se vuelve perdón, energía, *Conciencia*. Si permanece *Presente*, consciente en el sexo, el sexo toma una cualidad diferente: se convierte en energía, en Amor, en *Conciencia*.

Pero el proceso también es válido con las emociones positivas. Si empieza a vivir el *Presente*, en el momento, Ahora, en este instante, descubrirá que su Ser interior es un milagro, que hace magia, que tiene magia en sí mismo. Es capaz de transformar la felicidad en algo más profundo. Normalmente su felicidad es un estado interno muy superficial. La felicidad

sólo ocurre en la superficie de su mente y depende de algo externo. Es una reacción emocional positiva, pero mecánica, frente a un estímulo externo. Es circunstancial, como su amado “yo”. Pero si en estado de *Presencia* permanece con ella, se volverá más y más profunda, porque esa felicidad es una energía positiva, y la Esencia de toda energía es la Conciencia.

Si permanece con ella, *Presente*, consciente, acompañándola, estando con ella, sintiéndola, observándola, se transformará; aportará una nueva calidad a su Ser. No luche contra la tristeza, no persiga la felicidad, no busque nada, porque eso es alejarse de la realidad del momento presente, del Ahora, perderse en la nada de su mente.

Simplemente haga lo que hay que hacer en medio de la vida cotidiana, permita que todo suceda, permanezca *Presente*, acompañe todos los procesos con sus sentidos, utilice el pensamiento funcional cuando la vida lo exija, no busque nada, y su vida cambiará de instante en instante.

Esto es alquimia interior, magia esotérica, magia mística, evolución del Ser hacia profundidades insospechadas.

La mente no está nunca donde usted está, pero la Conciencia está siempre donde está usted.

La mente vive en el pasado o en el futuro, que es tiempo psicológico creado por la mente, pero la Conciencia siempre está en el momento presente, Aquí y Ahora. El tiempo absoluto no existe. El pasado es una creación de su mente, y el futuro es otra creación de su mente. Ninguna de las dos es real. El tiempo no existe.

Viva abandonando más y más la mente.

Procure permanecer *Presente*, Despierto, Atento, lúcido, observando lo que sucede afuera y dentro de sí, sin intervenir, sin opciones, sin cambiar nada, sin buscar nada, sin pensamientos egocéntricos, sin su amado “yo”.

Entonces, de repente usted está Aquí, en casa, y lo Real se podría manifestar.

Lo Real, la Realidad, la Conciencia siempre ha estado ahí, en su Ser actual, pero usted es el que nunca ha estado ahí, porque vive en su mente, en su pasado, en su futuro.

No es la Verdad lo que hay que buscar, sino que usted debe volver a casa. Si regresa a su cuerpo, una y otra vez, puede *encontrar* la Verdad, sin buscarla.

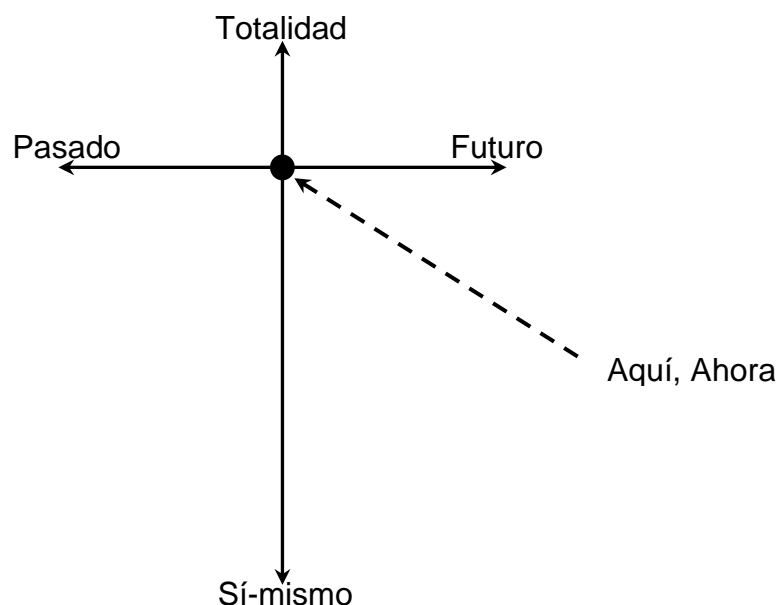
La parábola del “*hijo pródigo*”, de Jesucristo, contiene este misterio.

Regrese a casa, para Ser lo que usted esencialmente Es.

Si usted necesita más claridad acerca de lo que es estar *Despierto, Presente, Testigo*, le sugiero estudiar atentamente los artículos N° 62, 82 y 86; y si necesita comprender bien por qué no hay que buscar nada interior, le sugiero estudiar el artículo N° 74, “*El mito de la búsqueda interior.*”

Límites de esta práctica Zen

Esta práctica Zen de estar *Presente*, utilizando los sentidos y el pensamiento funcional, nos coloca en el Aquí, Ahora, Esto, que es un estado interno desde el cual podemos profundizar en sí-mismo, la puerta de entrada del sendero hacia el Ser profundo. Gráficamente podemos visualizar esta realidad y esta posibilidad en el símbolo de la cruz:



Su mente ordinaria vive en el pasado, que es lo vivido, lo padecido, lo sufrido; o vive en el futuro, que es una proyección de su pasado coloreado con el color rosado de sus ilusiones y fantasías tontas.

Su pasado es “*lo que fue*”, y su futuro es “*lo que será*”, y ninguno de los dos es “*lo que es*”, Aquí, Ahora, que es el punto en la cruz.

La práctica Zen sugerida *sólo* nos coloca en el punto, en el Aquí, en el Ahora, que es la puerta de entrada al misterio; y *sólo* hace esa maravilla porque estamos utilizando los sentidos, que son limitados, restringidos hasta cierta posibilidad, pero son los instrumentos que tenemos para percibir la realidad de este instante.

Conocemos a través de nuestros sentidos, que evidentemente son muy limitados. *Vemos* en una banda de radiación electromagnética muy estrecha; por tanto, lo que vemos no puede ser más que un aspecto también muy limitado. *Escuchamos* en una banda estrecha de frecuencias sonoras. No *percibimos* más que ciertos olores, ciertas moléculas. Sólo podemos *tocar* en un ámbito de temperatura muy restringido.

En consecuencia, la realidad que percibimos no puede ser, en el mejor de los casos, otra cosa que una imagen fragmentada de algo, un aspecto muy limitado de “*lo que es*”. Pero, aún así, extremadamente limitados, los sentidos nos ayudan a conectarnos con este fragmento de la realidad, Aquí y Ahora, en este instante.

Cuando usted está *Presente*, el pasado y el futuro de la cruz desaparecen, desaparece el sufrimiento porque desaparece su amado “yo”, y surge la posibilidad de profundizar en sí-mismo, hasta el infinito de la profundidad, o ascender hasta el infinito de la Totalidad. Los dos infinitos son lo mismo, y es la meditación la que nos permite desplazarnos en esas direcciones.

De manera que la práctica Zen sugerida nos coloca en el punto de la cruz, en el cual aparece la vivencia de Ser y desaparece el “yo”, lo cual constituye un formidable progreso en el camino de la evolución consciente. En ese formidable punto interior no hay pasado, no hay futuro, no hay sufrimiento, y no hay “yo”, lo cual constituye una verdadera sanación de su mente.

Porque ¿qué es su amado “yo”? Los neurofisiólogos han concluido -sin ningún nexo con cualquier tipo de espiritualidad- que el yo no es otra cosa que un modelo para actuar, un modelo de coherencia de la actividad cerebral, una suerte de ensayo de funcionamiento hecho por la evolución y que ha permitido a la especie humana la dominación total sobre el planeta Tierra, su nicho, su hogar. Dicho de otra manera, el yo no es más que un modo de funcionamiento, una invención de la mente, y por lo tanto es posible no producirlo.

Según el Dr. Rodolfo Llinás, en su libro “*El cerebro y el mito del yo*”, el “yo” es sólo la actividad eléctrica del cerebro. Su amado “yo” no es una entidad dentro de su cerebro. Es pensamiento circunstancial que surge de su ego frente a un estímulo externo. Su “yo” no ve la realidad que sucede en este instante, pero la interpreta según su conveniencia.

Su amado “yo” es un pensamiento acerca de sí-mismo, que surge en su mente inconscientemente, y su mente es su pasado, es vieja, condicionada, limitada, imágenes distorsionadas de lo vivido y lo sufrido.

Su “yo” es una enfermedad de su mente, y su mente es una creación de su cerebro.

El propósito de la práctica sugerida es el punto en la cruz.

El ayer es historia, el mañana es un misterio, el momento presente es la única realidad perceptible, y al profundizar desde ahí, podemos transitar la vía hacia la *Realidad* profunda, que está oculta dentro de sí-mismo.

Todo es Conciencia. Usted es la Conciencia disfrazada de persona.

Todo es Uno, Uno es Todo.

Lo Real, la Verdad, la Conciencia, está oculta en Todo, pero su pensamiento egocéntrico no le permite descubrir este Misterio sublime.

Bibliografía

- Osho. La alquimia suprema.
- Charlotte Joko Bech. El Zen de cada día.
- Densho Quintero. El despertar Zen.
- Igor Zabaleta. Culto Zen.
- D. T. Suzuki. Budismo Zen y psicoanálisis.
- Reitai Lemort. La doble equivocación.
- Alan Watts. Zen.
- .