

Cuando vas a visitar un templo o un santuario de alguna vieja ciudad contemplas sus serenos jardines. Tras haber sudado al subir una montaña, disfrutas desde la cima de un paisaje que abarca hasta donde alcanza la vista. Frente a un cristalino mar azul, te quedas contemplando el horizonte. ¿Has sentido alguna vez como si te renovaras, como si vivieras unos momentos excepcionales en que te has apartado del mundanal ruido? Sientes el corazón más liviano, y una cálida energía recorre tu cuerpo. Las preocupaciones y las tensiones de la vida cotidiana desaparecen por un instante, y eres capaz de sentirte, de sentir que estás vivo en este preciso instante.

En la actualidad, son muchos los que han perdido la orientación en la vida; se sienten preocupados y confusos porque no saben cómo deberían vivir la vida. Por eso buscan lo extraordinario en un intento de recuperar el equilibrio mental. Sin embargo, todavía queda mucho por decir. Incluso tras haber pulsado el botón de reinicio, lo extraordinario sigue viviéndose al margen de la vida cotidiana. Cuando te reincorporas a tu vida normal, la tensión aumenta, y la mente se desgasta. Y, como te sientes agobiado, vuelves a ir en pos de lo extraordinario. ¿Te resulta familiar este ciclo interminable?

Por mucho que lamente profundamente las complejidades de la vida, cambiar el mundo no es tarea fácil. Si el mundo no funciona como tú quieres, quizá lo mejor sea que cambies tú. De esta manera, y con independencia del mundo en el que vivas, podrás moverte en él con toda comodidad y sencillez. En lugar de salir de tu propio camino e ir a buscar lo extraordinario, ¿qué te parecería vivir más despreocupado y cambiar tan solo, y de una manera sutil, tu vida cotidiana, la vida diaria?

Cambiar tu estilo de vida no tiene por qué ser difícil. Con unos ligeros cambios en tus costumbres... Con un cambio sutil de perspectiva... No tienes que viajar a las antiguas capitales de Japón, Kioto o Nara; no tienes que subir al monte Fuji; y tampoco tienes por qué vivir al lado del

mar. Tan solo basta con hacer un único e insignificante esfuerzo para que el disfrute de lo extraordinario sea posible. Te mostraré cómo lograrlo al estilo zen. Las enseñanzas del zen procuran decirnos básicamente cómo podemos vivir los seres humanos en este mundo. Por decirlo de otra manera, llevar un estilo de vida zen es conservar unos hábitos y postular unas ideas que son la clave para que logremos llevar una vida feliz. Es el tesoro escondido, si quieres, que permanece oculto tras una profunda, aunque sencilla, sabiduría vital.

Las enseñanzas zen vienen simbolizadas por una sucesión de cuatro frases que esencialmente significan: «el despertar espiritual se transmite al margen de los sutras, y no puede experimentarse por medio de palabras o letras; el zen señala directamente a la mente humana, y te permite percibir tu verdadera naturaleza y que alcances el estado de budeidad». En lugar de plasmar todo eso por escrito o a través de la tradición oral, deberíamos hallar nuestro yo esencial tal como existe aquí y ahora.

Intenta no dejarte arrastrar por los valores de los demás, y no te inmites ante preocupaciones innecesarias. Procura vivir una vida infinitamente sencilla, despojada de todo lo prescindible. Este es el espíritu del estilo de vida zen. Cuando hayas adoptado estos hábitos (que te aseguro son hábitos sencillos), tus preocupaciones desaparecerán. Cuando hayas desarrollado esta sencilla práctica, llevarás una vida mucho más relajada. Precisamente porque el mundo es muy complejo, el estilo zen te da las claves para saber vivir en él. En lugar de comprender el zen tan solo de una manera intelectual, espero que hagas tuyos los ejercicios de mi libro *El arte de vivir con sencillez* (Ed. Urano) y consideres que son parte de tu formación personal. En las siguientes páginas puedes encontrar algunos con los que puedes empezar.

PUEDES VIVIR AL
ESTILO *zen* SIN
RETIRARTE DEL MUNDO



ENCUENTRA TIEMPO
PARA *no pensar*
EN NADA. ES IMPORTANTE

1 RESÉRVATE TIEMPO PARA EL VACÍO. **Primero, obsérvate a ti mismo. Mantente en tu misma presencia, pero sin prisas, sin impaciencia.**

En nuestra vida, ¿quién tiene tiempo para pensar? Supongo que la mayoría responderá: «Yo no puedo dedicarle ni un minuto». El tiempo nos exprime; y nos presionan el trabajo y todo lo que constituye nuestra vida. En estos tiempos modernos pasamos nuestras vidas más ocupados que nunca. Y cada día, todos y cada uno de nuestros días, intentamos en lo posible cumplir con lo que tenemos que hacer. Sumidos en esta especie de rutina, de una manera inconsciente pero inevitable, perdemos de vista a nuestro auténtico yo, y también perdemos la auténtica felicidad. Un día de estos, busca diez minutos; no necesitas más. Intenta buscar un espacio para el vacío, para dejar de pensar. Solo procura despejar la mente, sin dejarte atrapar por las cosas que te rodean. Cuando no te distraiga lo demás, tu yo puro y honesto podrá revelarse.

2 DESPIÉRTATE QUINCE MINUTOS ANTES. **Receta para cuando no queda espacio en tu corazón. Andar atareado te hace perder la esperanza.**

Cuando vamos escasos de tiempo, esta escasez también influye en nuestro corazón. Y nos sale un comentario de manera casi automática: «Voy muy liado... No tengo tiempo». Esta sensación provoca el caos en nuestra mente. Pero ¿estamos tan ocupados en realidad? ¿No seremos nosotros mismos los que nos obligamos a ir deprisa?

En esos períodos en que parece estar sumido en el caos, intenta despertarte quince minutos antes de lo habitual. Estira la columna vertebral y respira lentamente desde el punto que tenemos debajo del ombligo, un lugar que llamaremos *tanden*. Cuando tu respiración

se haya acompasado, tu mente se acomodará a la quietud. Más tarde, disfrutando de una taza de té, mira por la ventana y contempla el cielo. Es extraño... pero justo así es como conseguimos crear espacio en la mente.



3 PLANTA UNA SOLA FLOR. Ningún día es más importante que el día de hoy. En el mundo de la naturaleza, cada día es un nuevo día. Plantéate cultivar una única flor a partir de una semilla. Planta una semilla en un tiesto. Y háblale cada mañana mientras

la riegues. A su debido tiempo aparecerá un brote insignificante, que terminará por dar una hermosa flor. Esa flor crecerá (día a día, a cada hora, minuto a minuto), y tú te irás dando cuenta de los cambios. Como seres humanos que somos, tendemos a fijarnos en el pasado, pero cuando plantas una semilla para que crezca una flor, te vuelves consciente de que nada ni nadie es capaz de permanecer siempre en el mismo lugar.

El estilo de vida zen consiste en estar en contacto permanente con la naturaleza. Percibimos que en la naturaleza hay vida, y sentimos que nosotros formamos parte de ella. La sensación de bienestar y de paz mental que nos embarga surge de esa conciencia. Las preocupaciones de hoy llegarán a su fin hoy mismo. Mañana tu yo será un yo distinto. Por eso no es necesario que nos preocupemos.



4 NO DESAPROVECHES NADA. Prueba a comer las hojas de los rábanos, por ejemplo.

Si tuviera que describir lo que es una mente zen en pocas palabras, diría que consiste en hacer un buen uso de todas las cosas. Por ejemplo, cuando preparamos la comida, apenas tiramos nada. Las hojas del rábano daikon suelen ir a parar a la basura, pero si las maceras en vinagre puedes hacer de ellas un delicioso encurtido que servirá de acompañamiento. Tampoco tiramos las sobras. Si vemos que no podemos terminar nuestra ración, se la pasamos a otro compañero. Este ejercicio hace que nuestra mente sea más sensible a la belleza.

La esencia del zen está en captar la belleza de las cosas simples. Hay belleza incluso en las cosas que carecen de adornos. En un edificio, por ejemplo, podríamos encontrar belleza en su estructura o en los materiales simples con que está construido.

LA ABUNDANCIA FLUIRÁ AL
desprenderte
DE LO QUE NO NECESITAS

5 VALORA TU CONEXIÓN CON LAS COSAS. **Trata con amor lo que tengas. Valorar las cosas es valorarte a ti mismo.**

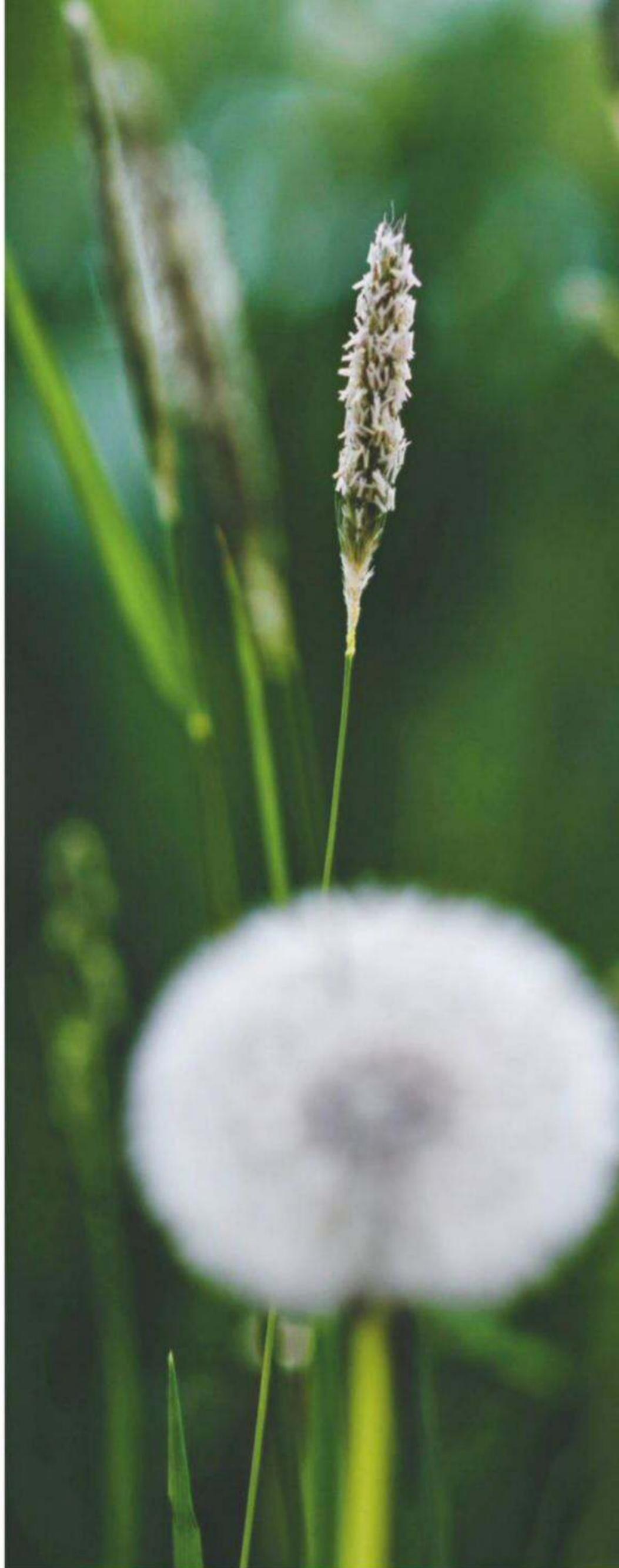
Tenemos ya un ordenador, pero basta que salga el último modelo para que te entren ganas enormes de tenerlo. El deseo es algo que se retroalimenta, y la mente termina esclavizada. En eso no consiste la felicidad.

Fíjate en las cosas que te rodean. Intenta valorarlas. Hay algo concreto que te conecta a ellas, y que fue lo que te llevó a adquirirlas. Cuídalas bien; trátalas como si fueran lo mejor que existe. Cuando decides que quieres un coche, trabajas y procuras ahorrar para poder comprártelo. No hay nada malo por actuar así. Lo importante es que lo trates con amor cuando ya lo tengas.

Cuando compras algo y empiezas a cuidarlo, nace en ti un sentimiento amoroso. Lo más importante es la actitud que muestres ante las cosas que te pertenecen. Úsalas durante años, incluso décadas si cabe. Trátalas bien, tanto a las personas como a las cosas; trátalas tan bien como te tratarías a ti mismo.

6 PROFUNDIZA EN TU RELACIÓN CON OTRA PERSONA. **Concéntrate en un único encuentro.**

Parece que en la actualidad las personas solo están interesadas en las relaciones superficiales. Cuanto más amplio sea el abanico de conocidos, mejor. Tener una red de contactos es clave. En la vida personal, sin embargo, es importante contar un círculo de amistades reducido. Yo mismo no espero conocer a mucha gente en quien confiar. Es más enriquecedor construir una relación de peso que amasar un centenar de contactos insustanciales. Hay un dicho que procede del zen: ichi-go ichi-e, que puede traducirse como: «Solo pasa una vez en la vida». El dicho significa que deberíamos atesorar todos y cada uno de los encuentros que vivimos, porque podría ser que solo tengamos ocasión de conocer a una persona en concreto una sola vez en la vida. Tú concéntrate en un único encuentro, y a partir de ahí construye una relación significativa. No importa el número de contactos que se hagan; lo único que importa es que la relación sea profunda.



7 DESHAZTE DE LO QUE NO NECESITES. Eso renovará tu mente. Deshazte de lo viejo antes de comprar cosas nuevas.

Cuando las cosas no nos salen bien, tendemos a pensar que nos falta algo. Pero si queremos cambiar nuestra situación actual, en primer lugar deberíamos deshacernos de alguna cosa antes de plantearnos comprar otra nueva. Este es el principio fundamental de vivir con sencillez. Deshazte de tus apegos. Desmárcate de lo que das por supuesto. Limita tus pertenencias. Vivir con sencillez también es librarte de las cargas físicas y mentales. Es asombroso ver lo descansados que nos quedamos después de una buena llorera. Llorar te libra de todas las cargas que llevas en el corazón, y te da más energía para volver a intentarlo. Yo siempre he tenido la sensación de que el concepto budista de «mente iluminada» (cuyos caracteres japoneses significan «mente limpia») se refiere a este «descanso» del espíritu. Si quieres que las cosas mejoren, si quieres vivir con una actitud despreocupada, tienes que empezar eliminando. En el momento en que te desapegues, habrá más abundancia en tu vida.

8 NO DESCUIDES TUS COMIDAS. Come y bebe con todo el corazón.

Cuando desayunas tomas algo deprisa y corriendo mientras sales por la puerta. Para almorzar te reúnes con los compañeros de la oficina y habláis de trabajo. Y cenas mirando la televisión. ¡Cuánto llegamos a descuidar el acto de comer! En el budismo zen tenemos un dicho: «Come y bebe con todo el corazón». Significa que, cuando tomas una taza de té, tienes que centrarte tan solo en tomar el té. Cuando comas, céntrate solo en el acto de tomar esa comida. Cuando disfrutes de un plato, piensa en las personas que lo han cocinado. Visualiza el campo en el que crecieron las verduras, y déjate envolver por la sensación de gratitud que te embarga al contemplar ese regalo de la naturaleza. Todos nuestros alimentos pasan por las manos de un centenar de personas antes de llegar a nosotros. Adoptando esta actitud mental cuando prepares tus comidas, quizá terminarás siendo consciente de lo afortunado que eres. ¿Por qué

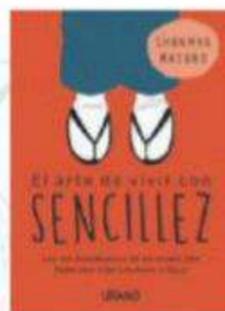
nos agradan tanto las cosas deliciosas? Porque la vida que hay en nosotros saborea lo que sido cultivado por la vida que hay en otro.

9 EXHALA PROFUNDAMENTE. Cómo eliminar las emociones negativas. Respira mejor y tu mente también mejorará.

En la palabra japonesa que significa «respirar», *kokyu*, el carácter «exhalar» viene antes del carácter «inspirar». Es decir, que el acto de exhalar viene antes del acto de inspirar. Centra tu atención en un punto por debajo del ombligo (el *tanden*) mientras exhalas sacando el aire lentamente, no de golpe. Cuando lo hayas exhalado del todo, la inhalación vendrá con toda naturalidad. Deja que tu respiración se acompase y que se dé este flujo. A medida que vayas repitiendo el proceso, empezarás a notar la calma. Cada vez que sientas aflorar emociones negativas, como rabia o ansiedad, céntrate en la respiración abdominal. Lograrás relajarte y tu mente se sentirá renovada.

10 RESÉRVATE TIEMPO PARA ESTAR A SOLAS. Aíslate en la ciudad.

«Tener una morada en la montaña» es el estilo de vida que idealizan los japoneses. Significa vivir solo y aislado en la montaña. Puedes llevar este concepto a la vida moderna, incluso sumido en el barullo de la ciudad. Intenta tener un lugar donde poder desconectar de los demás y pasar un tiempo a solas. Un lugar en la naturaleza donde poder recuperar la libertad de espíritu. Unos instantes de reclusión pueden iluminar el camino que se abre ante ti. 🌀



EL ARTE DE VIVIR
CON SENCILLEZ

Shunmyo Masuno
Ed. Urano, 2019
• 207 pág.
• 9,50 €