

# **El Manual Autorizado De La Meditación Del Budismo Zen Místico**

## **Prefacio**

Este manual de meditación del Budismo Zen Místico esta dirigido a personas que tengan una inclinación filosófica, pues es de mucha ayuda para entender profundamente este trabajo.

Es ideal tener la capacidad de saber cuales son las implicaciones filosóficas que surgen al estudiar este breve pero denso manual de meditación.

Tocando lo más esencial de la Filosofía en si, para encontrar una respuesta satisfactoria y que podamos verificar por nosotros mismos, a la pregunta de ¿Qué somos y por que sufrimos? Que todo ser pensante ha considerado en algún momento de su vida, es la causa que hace nacer al Budismo. Claramente, no es una cuestión fácil de descifrar, pues existe una gran cantidad de variables que pueden servir como respuestas, pero usualmente, tales respuestas son superficiales y sencillamente no nos satisfacen.

Tomemos por ejemplo las declaraciones que dicen que los phenomena (plural para fenómeno) son vacíos de una sustancia verdadera, ¿Qué implica esto? Que si algo esta vacío de sustancia, que no es verdadero, que no tiene una naturaleza constante y que por lo tanto no es digno de ser catalogado como verdadero y absoluto, esto, a su vez, nos dice que si seguimos a los phenomena ignorantes de su verdadera naturaleza y fuente como si fuesen en verdad reales, nos conduce a la infelicidad, pues si seguimos un fenómeno que nos gusta, inevitablemente morirá, y por consecuencia, nos causa dolor, por que usualmente no tenemos la vision con respecto a la verdadera naturaleza de las cosas.

¿Cuál es la idea detrás de dejar de seguir estos falsos phenomena para así superar la infelicidad? La idea es que naturalmente, nuestro Verdadero Ser, no es un fenómeno, es independiente y su felicidad proviene de estar consciente por completo de su propia naturaleza real.

¿Cómo llegamos a esta conclusión? Es la pregunta que este manual de meditación trata de responder satisfactoriamente basándose en el Budismo Zen Místico. Donde la meta es llegar a recordar esta naturaleza verdadera que nunca hemos perdido, solo olvidado, y tener la capacidad de verificar por nosotros mismos la veracidad de tales proposiciones filosóficas, en contraste de solo creer en tales proposiciones a través de un limitado entendimiento intelectual y/o fe ciega.

*.- Samatha Savaka*

## **Introducción**

El objetivo principal de este pequeño trabajo es darle al lector un acceso “desnudo” para consumir la meditación del Zen Místico. No hay duda de que este manual tendrá que ser leído varias veces además de cierta cantidad de trabajo intuitivo requerido por parte del lector, para así lograr la consumación de esta practica. No obstante, este pequeño trabajo

intenta darle al lector un profundo conocimiento de la naturaleza de la iluminación original del Buda.

La experiencia de un principiante con la meditación, e incluso la de un adepto mas sazonado, esta mas o menos exenta de acontecimientos notables en términos de cambios radicales en nuestro típico punto de referencia el cual esta sujeto a nuestro cuerpo. En esta luz, la meditación se puede convertir en un ejercicio para aprender a ser mas paciente, calmado, y relajado tan solo por el hecho de sentarse por cierto periodo de tiempo. Dentro de este contexto, la meditación no logra hacer retroceder al velo de ignorancia. Podemos argumentar que de hecho lo perpetua.

Por largo tiempo algo se había extraviado de la meditación Budista. Lo que ha estado perdido, parece claro, es la idea original del Buda por medio de la cual el adepto accesa al espíritu inmortal el cual el Buda descubrió hace tiempo atrás.

El Zen Místico dice haber encontrado esta antes perdida practica de meditación del Buda la cual accesa al espíritu inmortal. Pensamos que no solo la meditación del Zen Místico es la meditación autentica del Buda, pues también ahora lo hemos verificado con una nueva y excitante traducción de una escritura Budista clave. Esta escritura delinea la meditación original del Buda la cual el autor presenta por primera vez.

Pero la verdadera prueba acerca de la eficacia de esta meditación reside dentro de la propia capacidad del adepto de consumarla al acomodar su vida de acuerdo con las enseñanzas del Buda. Con respecto a esto, la meditación del Zen Místico, su principio, es muy simple. No se requiere mucho para comprobar que la meditación del Zen Místico es lo que el Buda enseño excepto la habilidad para entender que uno puede recordar y unirse al espíritu que nos anima. Este espíritu, es necesario subrayar, no es un producto del cuerpo, de hecho, reside fuera de el.

Realizar el fruto de la meditación del Zen Místico pone ante el adepto una nueva manera de experimentar el Budismo. El Budismo deja de ser una religión que solo consiste de varias creencias. Se transforma en lo opuesto, en un medio que nos lleva a un fin, el cual culmina en la completa emancipación del embrujante poder de los phenomena, por lo tanto liberando al espíritu de sus vínculos con sus propias manifestaciones. Con esto el adepto, además, ve que nuestra ignorancia es el no saber acerca del poder natural del espíritu libre, el cual mientras crea phenomena nunca es esclavo de ellas. Con esto los previos constreñimientos impuestos por la ignorancia, a lo largo del tiempo, se disuelven. Como resultado la vida se enriquece.

### **Slogan Del Zen Místico**

Directamente apuntado a la *luz Budica*  
Viendo la esencia de la existencia  
Y por lo tanto iluminándose,  
Esta es la obscura transmisión fuera  
De la confusión del exégesis de las escrituras.

## La Enseñanza Esencial

Antes de intentar la practica de *la Meditación del Zen Místico* (de aquí en adelante MZM) es primero necesario tener un entendimiento rudimentario de la verdadera enseñanza del Buda.

Para comenzar vamos a decir que es importante entender que el Budismo no le impone ningún dogma a sus adeptos. No hay nada que debamos creer ciegamente ya que, ultimadamente, lo que el Buda enseña se puede atestiguar objetivamente por nosotros mismos. Este estado, es importante notar, es algo objetivo. Un ejemplo adecuado seria la verificación de la presencia de la gravedad al dejar caer un objeto sobre el suelo. De la misma forma, descubrir lo que el Buda descubrió es revelar un principio universal como la gravedad el cual también puede ser verificado.

Aunque al principio puede que veamos las ideas del Buda, en algunos casos, como subjetivas e incomprensibles, sin embargo, él da a entender que cualquiera puede ver y verificar la verdad por ellos mismos. Pues ultimadamente *la luz de la vida la cual Buda descubrió alrededor de dos mil quinientos años atrás aun puede ser encontrada dentro de cada uno de nosotros.*

Específicamente, ¿qué es lo que esto significa? Significa que el principio de animación el cual mueve mi cuerpo, y el cual el Zen Místico llama *luz Budica*, es como una luz, pero completamente invisible. Más importante aun, mientras mueve el cuerpo es libre de la corrupción del cuerpo y su eventual muerte.

Puesto que al Buda se le refiere como el *traedor de luz*, el camino hacia la localidad de la *luz Budica*, en cualquier momento dado, esta abierto o bloqueado. La abertura del camino, de hecho, depende de la abertura del adepto mismo y de su falta de confusión. El camino también depende de la actitud del adepto con respecto a los efectos de su karma previo, la cual es el presente cuerpo que se dice llamar *karma viejo*.

Este karma viejo es un adversario poderoso el cual no se puede vencer fácilmente si uno va a consumir el camino exitosamente. De que el adepto encuentre la *luz Budica* o no dependerá mas o menos de cómo cada adepto maneje el temperamento de su presente cuerpo físico y también de cómo maneje las varias ilusiones asociadas al cuerpo. Si el adepto es capaz de viajar exitosamente a través de las poderosas incitaciones de seguir al mundo condicionado del cual su cuerpo es heredero, la confusión e ignorancia del adepto se disminuirán en proporción.

## La Fundación De La Practica MZM

En la preparación del escenario de la practica de MZM, el Buda desea que entendamos que lo que somos como entidades físicas en realidad es una construcción

artificial la cual esta vacía de una naturaleza esencial. Aunque nos aferremos a nuestro cuerpo con la fuerte creencia de que alguna parte del es nuestro verdadero ser; sin embargo, de acuerdo al Buda, nuestro presente estado no muestra evidencia de eso. De hecho, si lo examinamos cercanamente, nuestra entera existencia psicofísica es una de no-permanencia, dolor y un falso sentido de ser el cual toma el lugar del verdadero ser. (Ejemplo: la *luz Budica*.)

El individuo al cual llamamos nuestro ser, es de hecho, rotundamente un no-ser (*anatman*). Pues esta hecho de nuestros cuerpos temporales los cuales son corruptos, sujetos a enfermedades, vejez, y muerte. Nuestra condición es como la de un robot dentro del cual encontramos que hemos nacido, mientras que de nuestro cuerpo, hecho de luz, permanecemos ignorantes. Después de mucho tiempo de haber vivido dentro de este robot, nos sobre-identificamos con él, creyendo que es indestructible, llamándolo nuestro verdadero ser, cuando de hecho no lo es.

Tener y sustentar esta falsa creencia de que el individuo es nuestro verdadero ser, hecho del cuerpo temporal, es nuestra infortunada situación. Siempre es engañosa y nunca nos acercara a la eterna paz y Nirvana lo cual es la realización de nuestro inmortal cuerpo de luz.

A pesar de esto, tenemos un refugio viable de esta malsana forma de existir por que lo que en verdad somos, es decir, el verdadero ser, en realidad nunca ha nacido dentro de este cuerpo. Esto puede que explique por que antes de la muerte de su cuerpo físico el Buda dijo lo siguiente:

*Por lo tanto, Ananda, mantente como aquellos que tienen al Ser como iluminación, como aquellos que tienen al Ser como refugio, como aquellos que no tienen otro refugio; como aquellos que tienen al Dhamma como una isla, como aquellos que tienen al Dhamma como iluminación, como aquellos que no tienen otro refugio.*

Mientras que nos hemos venido identificando con casi una infinidad sucesiva de dolorosas existencias, en realidad nunca hemos nacido en ninguna de ellas. Solo aparenta ser de esta manera por que estamos *invertidos*. Es decir, que el verdadero ser esta enfocado hacia lo corrupto, cambiante aspecto de los phenomena, tal como es percibido a través del cuerpo, en vez de ver aquello que no cambia y es inmortal.

Como resultado de esta inversión, la intención de MZM será la de restituir nuestra posición verdadera. La practica, por lo tanto, consistirá en aprender a alejarse del mundo fenomenal traído a través de los sentidos y, en vez, repetidamente darnos vuelta hacia el verdadero mundo de *luz Budica* como para seguirlo hacia arriba, engrandeciendo nuestro contacto con este.

Con respecto al mundo fenomenal, es aquel el cual vemos ante nosotros a través de nuestros órganos sensoriales el cual es posteriormente interpretado por nuestros cerebros. Con relación a esto, la luz espiritual del Buda, siendo original, esta siempre antecedente a los phenomena e incluso a las interpretaciones del cerebro. Si intentamos usar nuestro

intelecto sensorial para percibirla, esta luz permanecerá inconcebible por que es increada, a pesar del hecho de que sin esta luz no podríamos tomar ni una sola bocanada de aire.

En nuestra presente situación, mientras vemos al mundo, estamos en realidad enfrentando un efecto vivido y embrujante el cual es una fantástica creación de la mente. Como resultado seguimos a estas creaciones pues hemos perdido el contacto con la reveladora *luz Budica* misma. Desde nuestro nacimiento del útero de nuestras madres, hemos estado ocupados en darle nuestra atención a las demandas del cuerpo, el cual es una creación artificial.

Nunca se nos ha ocurrido que *dándonos vuelta*, como para decirlo de alguna manera, nos unimos con la luz del Buda la cual anima nuestros cuerpos y así poder disfrutar de su despertar y ver lo inmortal. Pero en vez, decidimos seguir el camino del mundo y así nos enredamos mas en él. Es como una persona sedienta que persigue espejismos esperando calmar su sed. Por cierto, este es el significado detrás de la idea de samsara en la cual nos hacemos conscientes repetidamente de nuevos nacimientos corporales y de sus muertes posteriores.

Para unirnos con la luz del Buda, y posteriormente agrandarla, MZM usa la respiración como sujeto de meditación (incluyendo hasta koans y otros temas cuando sea necesario).

Utilizando la respiración como sujeto de meditación, el adepto *no* sigue la respiración. En vez, MZM demanda que el adepto proyecte *estar mentalmente antecedente* al ciclo de respiración, para así distinguir *aquello* que anima el proceso de respiración de aquello que es animado. La actualidad sensorial de la respiración misma.

Ahora, por que es esto tan crucial? Es por que, como ya mencionamos antes, el cuerpo es una construcción artificial y, por lo tanto, le falta una naturaleza esencial propia. Si deseamos escapar de la destrucción del cuerpo, causada por nuestra simpatía con él, tenemos que identificarnos con nuestro verdadero ser el cual es inmortal. Pero más importante aun, tenemos que identificarnos con la *luz Budica* la cual no es del cuerpo mortal y que esta, en vez, *completamente anterior a el*. Esta luz es mejor entendida y distinguida del cuerpo físico través de la practica de *estar antecedente a la inhalación y exhalación de la respiración*.

## El Comienzo

Cualquier camino espiritual comienza desde el ser interior. Mas específicamente, comienza en la parte mas profunda del ser interior el cual se mantiene entre el cuerpo físico y el Buda quien es el *traedor de luz*. Incluso mas profundo que nuestra personalidad, la cual al parecer esta siempre atraída hacia el mundo sensorial, el ser interior es capaz de usar su inteligencia nativa para analizar el mundo sensorial y en hacerlo, se distingue a sí mismo de estar malsanamente comprometido con este. Fundamentalmente, el ser interior puede

diferenciar entre el mundo físico y el mundo silencioso de la mente el cual es una entrada hacia la magnífica luz espiritual de Buda.

Es decir, el ser interior sabe que el no es nada que sea material o sensible. Es más, sabe que todos los fenómenos son vacíos, como fantasmas. Finalmente, el ser interior comprende que al caer en simpatía con realidades sensuales conduce a nacimientos repetidos y muertes repetidas.

Es el ser interior aquel que medita; quien buscare la *luz Budica* y convergerá con ella. No es el cuerpo aquel que le interesa, el cual está sujeto a la destrucción. Pues no hay ni una sola cosa que sobreviva su destrucción. Entonces por qué usar al cuerpo como un vehículo de liberación? Por qué usar tanto tiempo en inútiles ejercicios físicos tales como el perfeccionamiento de la postura de sentarse con las piernas cruzadas con la creencia de que al hacer tal cosa nos convertiremos en Budas? Contrario a tal mal razonamiento dice lo siguiente en la gloriosa Avatamsaka Sutra:

*“Si las actividades físicas fuesen prácticas religiosas apropiadas, entonces tales prácticas consistirían en caminar, pararse, sentarse, acostarse, y usar los sentidos para mirar a todas las direcciones.”*

Si nos vamos a ocupar exitosamente con la metodología budista correcta, debemos entender que somos nosotros los que sufrimos, por lo cual debemos de apuntar hacia la *luz Budica*, no al cuerpo. Esta luz es nuestro refugio, no lo es ni nuestras piernas o torso. De hecho, no hay nada incluido en nuestro cuerpo que se pueda tomar como refugio. Todos los refugios apropiados son trascendentales – nunca mundanos.

Leamos ahora el siguiente Sutta Budista y reflexionemos acerca de su significado.

### **El Sutta Acerca De Anteceder A través De La respiración**

*[Majjhima Nikaya 3.82 Copyright 2001, trans. Ven. Shakyā Aryanatta]*

Y como es el anteceder a través de la respiración supremamente perfeccionado? Cómo es amplificado para traer grandes frutos que se convierten en bendiciones de otro mundo? Por lo tanto monjes, aquel monje que mora aparte del bullicio de las distracciones del populacho, habiendo ido a la raíz del árbol, habiendo ido hacia el claro y sentado con piernas cruzadas y columna vertebral erecta. Él aspira vigilantemente hacia la atención cabal de anteceder recordando con lo absoluto. Y así él está antecedente mientras inhala, y así está el antecedente mientras exhala.

Respirando en largas inhalaciones él así discierne, “esto es tan solo largas inhalaciones.”

Respirando en largas exhalaciones él así discierne, “esto es tan solo largas exhalaciones.”

Respirando en cortas inhalaciones él así discierne, “esto es tan solo cortas inhalaciones.”

Respirando en cortas exhalaciones él así discierne, “esto es tan solo cortas exhalaciones.”

El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalaré supremamente contemplando el cuerpo entero recordando lo anterior a él.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalaré supremamente contemplando el cuerpo entero recordando lo anterior a él.” El sabiamente entrena de este modo,

“Yo inhalaré contemplando aquello el cual reside antes del surgimiento de la formación del cuerpo.” El sabiamente entrena de este modo,

“Yo exhalaré contemplando aquello el cual reside antes del surgimiento de la formación del cuerpo.”

El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare supremamente contemplando la exquisita alegría recordando la anterioridad.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare supremamente contemplando la exquisita alegría recordando la anterioridad.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare supremamente contemplando éxtasis exquisito recordando la anterioridad.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare supremamente contemplando éxtasis exquisito recordando la anterioridad.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare supremamente contemplando las formaciones mentales recordando aquello que esta anterior a ellas.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare supremamente contemplando las formaciones mentales recordando aquello que esta anterior a ellas.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare supremamente contemplando aquello que reside anterior al surgimiento de las formaciones mentales.”

El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare supremamente contemplando aquello que reside anterior al surgimiento de las formaciones mentales.”

El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare supremamente contemplando la mente y recordando la anterioridad con respecto a ella.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare supremamente contemplando la mente y recordando la anterioridad con respecto a ella.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare deleitándome en el supremo amaestramiento de la mente.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare deleitándome en el supremo amaestramiento de la mente.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare recogiendo la mente dentro de la atención de la hipóstasis.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare recogiendo la mente dentro de la atención del hipóstasis.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare habiendo supremamente liberado la mente.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare habiendo supremamente liberado la mente.”

El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare recordando acerca de la no-permanencia de los phenomena.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare recordando acerca de la no-permanencia de los phenomena.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare recordando acerca de la liberación de la contaminación.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare recordando acerca de la liberación de la contaminación.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare recordando acerca de la exquisitez sin limites dentro de la perfección.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare recordando acerca de la exquisitez sin limites dentro de la perfección.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo inhalare recordando lo exquisito, retornando hacia lo Absoluto de donde todo sale, el cual es todo lo que hay.” El sabiamente entrena de este modo, “Yo exhalare recordando lo exquisito, retornando hacia lo Absoluto de donde todo sale, el cual es todo lo que hay.” Monjes, es así como la anterioridad a través de la respiración es supremamente perfeccionada. Así es como es amplificada trayendo el gran fruto que se convierte en bendiciones de otro mundo.

Aquí el objetivo es conquistar al cuerpo sensorial a través de recordar aquello que esta antecedente a su funcionamiento y sufrimiento. En el caso de lo descrito antes, la *completa antecendencia* es el blanco del ejercicio, no la respiración. En ningún lado del Sutta se indica “seguimiento de la respiración”. Budistas y no-Budistas quienes se ocupan en “seguimiento de la respiración” están siguiendo cualquier cosa menos una practica Budista.

En los primeros niveles de MZM, la precisa sensación de la *completa antecendencia* esta, con todo, mezclada con la respiración, incluyendo los sentidos y las actividades del cuerpo, del habla y de la mente. Uno ahora debe de hacer una clara y precisa distinción entre la respiración en sí, y aquello que esta completamente antecedente a ella. Como ilustración, el adepto debe darse cuenta que la materialidad de la respiración, como si fuese la función de un fuelle, no puede actualmente afectar la *completa anterioridad* la cual, como las manos que hacen funcionar al fuelle, inician la respiración.

Al mismo tiempo el adepto debe comprender que el que mueve al fuelle no viene desde adentro de este, si no que, figuradamente hablando, mueve la respiración desde afuera.

Para presentarlo de otra forma, lo *completamente antecedente* es reflejado en el espejo del sistema nervioso, como para decirlo de alguna manera. Pero la sensación del reflejo mientras respiro no esta completamente antecedente. Igualmente, la respiración no es mi ser, ni Yo soy la respiración. En este punto Yo debo de recordar mi morada original la cual esta antecedente a la respiración.

Practicando de esta forma, el adepto eventualmente llegara a unirse con *aquello* que esta antecedente a todos los modos de respiración, incluyendo al cuerpo en sí. Entonces a través de recordarlo repetidamente, el adepto avanzara hacia la luz inmortal del Buda, percibiéndola mas y más, y por lo tanto acabando como resultado, la actitud de poseer un cuerpo. Eventualmente, el adepto se liberara de samsara y obtendrá la des-encarnacion (Nirvana).

Es importante recordar que lo *completamente antecedente* es la corriente de Nirvana que nos conduce de vuelta a nuestra inmortal tierra natal, en Pali llamada, la *Samma* (es decir, perfección). No-solo es este *completamente antecedente* como la vida (*jiva*), ya que anima a la respiración y al cuerpo, pues es *vida eterna* la cual nunca ha estado en cautiverio real.

## Postura

Mientras que muchos Budistas se enfocan en asumir una postura derecha, sentarse en un cojín de meditación con las piernas cruzadas en la posición de full loto o medio loto, es importante hacer énfasis en que el estar antecedente a la respiración es la verdadera meta de la practica. Sin embargo, la postura si afecta indirectamente la atención del adepto y su habilidad de sustentar una conexión con la meta. Solo unas pocas palabras de consejo serán necesarias.

Cuando la columna vertebral esta apropiadamente alineada fortalece al sistema nervioso. Cuando el cuello esta apropiadamente alineado asegura que todo el aire que se necesite exhalar sea exhalado. Cuando la lengua se sitúa en contra del techo del paladar y los ojos están apropiadamente enfocados, los órganos físicos internos son nutridos con vitalidad. En conclusión, cuando la postura es correcta el cuerpo esta en mejor armonía con nosotros. Pero nuestras mentes aun necesitan mas entrenamiento. Nuestra visión interior necesita ser convertida de una visión tosca, afinada con el mundo exterior de objetos sensoriales, a una visión sutil la cual puede ver el mundo invisible del espíritu que esta antecedente al cuerpo entero.

Aunque esto ya ha sido brevemente mencionado antes, meditación con las piernas cruzadas, la cual es una postura, principalmente sirve para intensificar y enriquecer al sistema nervioso del cuerpo, pero no satisface las necesidades espirituales de la mente de crecer ni las necesidades del cuerpo de una circulación sanguínea apropiada la cual si no es mantenida puede conducir al cáncer y/o coágulos de sangre. Para remediar esto, la



meditación con piernas cruzadas requiere del fuerte antídoto de practica física intensa que consiste en grandes cantidades de caminatas y/o postraciones.

Otras palabras de advertencia, el Budismo Zen nunca ha dado importancia a la meditación con piernas cruzadas. Esto queda claro gracias a los muchos dichos de los maestros Zen quienes entendían que el Zen era acerca de la sabiduría la cual diferencia la *luz Budica* de lo corporal.

## Acceso

Aquel quien ha prosperado en acceder a la *completa antecendencia* la cual esta anterior a la inhalación y exhalación de la respiración al principio experimentara una sensación como magnética ya sea o en el área de la cabeza o en el área del pecho alrededor del área del esteron. Estos son dos puntos críticos de contacto los cuales son más sensibles a la *luz Budica* que otras partes del cuerpo que son nutridos por esta. Esta sensación como magnética, además, puede ser débil o fuerte.

Algunos adeptos han reportado gusto extático al acceder el cual es enteramente exquisito y lleno de amor. Lo que parece incuestionablemente universal al acceder a la *luz Budica* a través de MZM es la sorpresa al reconocer que esta luz que llueve hacia nosotros siempre ha estado ahí, con la excepción de que nos olvidamos de darnos vuelta hacia ella; volteandonos, en vez, hacia el mundo sin luz de los phenomena.

Lo siguiente, es que es importante que este contacto sea como una chispa en grama tierna la cual aun necesita ser convertida en una llama. Aun más reflexión antecedente, por lo tanto, es importante para convertir la chispa en una llama. Pero una vez establecida firmemente, no-se ira, incluso durante dolor fisico o mental. Este hecho es el “sello de autenticidad” de que uno ha triunfado en completar la parte más importante de MZM, la cual es su periodo inicial.

Con acceso es fácil ver lo que en realidad significa el sufrimiento, incluyendo su causa raíz, su culminación, y el sendero que conduce a su culminación. Primero que nada, el sufrimiento siempre ha de ver visto en el contexto de *mi mismo* y del cuerpo en el cual he caído, el cual me envenena con los Tres Venenos de *estufaccion, crueldad, y deseo sensorial*, haciendo casi imposible para mi entender las enseñanzas sublimes del Buda. El sufrimiento *para mí* constantemente surge por que estoy apegado a los constitutivos del renacer lo cual hace posible mi conexión con este presente cuerpo y con el renacer en futuros cuerpos corporales. Esto también significa que me falta la capacidad para ver lo que no sufre el cual siempre esta fuera de la jurisdicción de lo corporal y, mas precisamente, lo compuesto. Si al contrario, yo gano acceso a la *luz Budica*, entonces un sendero esta abierto para mí para escapar del laberinto corporal de sufrimiento y de subsiguientes renacimientos los cuales conducen a varias formas de sufrimiento

## Después Del Acceso

Después del acceso, mientras percibo la *luz Budica* fluyendo hacia me, sé que esta corrigiendo los errores pasados. Esta es la idea detrás de la fe Budista la cual es clave para progresar. Significa que tengo fe que esta luz posee una inteligencia mayor que la mía; que no debo pensar que puede ser manipulada o usada para perpetuar mis valores e ideas viejas.

Después del acceso, las viejas inclinaciones del adepto son gradualmente sobrepasadas, pero no sin esfuerzo. Pues el adepto aun esta bajo el mando de muchos viejos hábitos los cuales han sido responsables de errores. Mucho de la enseñanza del Buda esta dirigido a quienes aun necesitan mantener a raya su antigua forma de ser para así evitar la perdida de la conexión con la *luz Budica* lo cual puede suceder cuando uno desea fuertemente reunirse con los phenomena sensoriales.

Uno puede pensar que el acceso es como entrar a la corriente de agua de Nirvana por primera vez la cual con el tiempo se convertirá en un río; y luego se convertira en un poderoso mar de liberación. Pero mientras ganar acceso es una importante ocasión, los Tres Venenos de *estupefaccion*, *crueledad* y *deseo sensorial* están aun operativos y de donde toda clase de decepciones pueden surgir. Irónicamente, el sendero del Buda se dice que va en contra de la corriente. Pero esta corriente es la fuerza de los hábitos que conducen a repetidos sufrimientos. No es la corriente que conduce a *Samma* (es decir, perfección) e inmortalidad.

Nuestra naturaleza humana esta tan dispuesta que sin practica constante, llegando al habito de darse vuelta hacia la *luz Budica*, inevitablemente nos hundiremos de nuevo en nuestras viejas formas de ser. Es por esta razón que el estudio ulterior es necesario. Nos ayuda a fortalecer nuestra fe y actúa como una sonda para asegurarse de que estamos progresando y que no solo estamos dándole vueltas a nuestras ruedas en al grueso barro de los *Tres Venenos*.

Mirándolo desde la sublime perspectiva del Buda, nuestra recordación del espíritu antecedente, mejor comprendido a través de su latinado, “animus”, es un discernimiento de un principiante. Aun necesita ser profundizado, dejando que más de la *luz Budica* fluya hacia el cuerpo carnal para que así tenga un mayor poder de persuasión que los miedos y ordenes del cuerpo. De otra manera, el cuerpo tiende a horrorizarnos después de algún tiempo, encogiendo el acceso a nuestra verdadera naturaleza y especialmente a la capacidad de comulgar con la *luz Budica*.

Por lo tanto, es muy importante usar mas de nuestro tiempo en ir tras de las bellas enseñanzas del Buda las cuales nos ayudaran a ascender, convirtiéndonos mas en la *luz Budica* universal. El consejo del Buda es muy importante.

Claro esta que, aquellos que deprecian las palabras del Buda diciéndole al adepto sincero que no estudie las escrituras del Buda, justamente son aquellas personas quienes nunca han atestiguado la *luz Budica* durante sus meditaciones. Como no han sido testigos no desean leer las palabras del Buda las cuales le hablan a aquellos quienes están iluminados. Irónicamente, estas personas hacen guardia en frente de las puertas sagradas de la librería del Buda, como para decirlo de alguna manera, no solo dejando a otros no entrar, si no también manteniéndose a sí mismos afuera. Tales personas están estropeadas y

verdaderamente ciegas. Ellos asignan mayor valor a rituales y practicas formales por que su inteligencia esta volteada hacia el veneno del deseo carnal, adornando sus pieles con mantos de colores intensos, artículos religiosos sin valor, y piadosos espectáculos de meditación. Su comportamiento externo finge a un espíritu en desesperación; el cual contiene en contra de la *luz Budica* viviente, no dejando ni siquiera a aquellos anhelandola comulgar con esta.

Es muy importante subrayar este punto: malas ideas nos ponen en contra de la *luz Budica*, restringiendo acceso, y por lo tanto sirviendo a mantener un estado mental delirante y potencialmente malvado. Es aconsejado que los practicantes de MZM estudien filosofía para aprender como despedir ideas que atan a la mente al cuerpo que morirá. También se les aconseja a los practicantes de MZM que estén alertas de la herejía espiritual del “cientificismo” el cual persuade a la gente a no confiar en el espíritu y la religión. Capitalizando a través de las ciencias físicas, el cientificismo es una maniobra retórica la cual pretende hablar en nombre de la ciencia, cuestionando las declaraciones del mundo religioso. Sin embargo, las declaraciones del mundo religioso deberían ser consideradas inocentes hasta que se demuestre lo contrario. Además, nunca se debería perder de vista de que es razonable creer que lo que llámanos “mente” o “conciencia” es un *campo potencial* que programa cerebros orgánicos. Sobre todo, es importante, viajando en esta dirección, que este mismo campo potencial es espiritual e intelegible.

## **Implicaciones Ulteriores**

Después de que repetidos accesos a MZM han sido logrados, después de algún tiempo, solo pensar en ello inducirá la meditación. Con esto, uno debe apreciarlo como su maestro el cual ilumina lo mas interno de su ser, removiendo las prendas de la ignorancia adquiridas durante el descenso de la conciencia dentro del cuerpo después de la concepción carnal.

De ninguna manera ha uno completado el viaje hasta la otra orilla con MZM. Sin embargo, acceso garantiza que uno, conociendo la *luz Budica*, nacerá en mundos superiores para apreciar completamente su majestuosidad y profundidad. La recepción humana es pequeña comparada con lo que puede ser.

MZM puede ser aplicada virtualmente a todas las acciones cuando es entendido que la *luz Budica* precede todas las actividades corporales humanas. El canto de mantras, postraciones, y koans Zen están incluidos, especialmente koans Zen ya que estos están exclusivamente basados en el *Hua Tou* lo cual significa *anterior a la palabra*.

Realmente, todas las bizarras acciones preservadas en los Koans no son tan bizarras cuando entendemos que estos sabios están demostrando el poder efectivo de la *luz Budica* la cual esta completamente antecedente a sus phenomena.

MZM se extiende a nuestra vida diaria perfectamente. Puede ser aplicada por aquellos defendiendo nuestro país, dándoles coraje, pues han accedido a lo inmortal. Puede ser aplicado a los hacedores de paz protegiéndolos del odio. Uno lo puede aplicar a la cocina y el comer para asegurar la salud. Puede ser especialmente aplicado para ayudar a

mantener afuera el peligro de la enfermedad. Incluso afección amorosa no esta excluida cuando el estado mental apropiado de *completamente antecedente* se halla logrado. Pues en vez de adherirse a lo carnal, el adepto puede seguir hacia arriba a la *luz Budica* la cual toca sus pieles; invirtiendo el apego sensorial.

El rango de aplicaciones de MZM es asombroso. Ahora hablando de los logros de algunos de aquellos que siguen el Zen Místico, algunas palabras no están de mas.

Estando completamente antecedente, en proporción uno experimenta felicidad exquisita. En algunos casos la felicidad es tan abrumadora que parece que el cuerpo se deja atrás. Hay una percepción definitiva de conexiones de felicidad-amor más fuertes las cuales lo elevan a uno hacia altos estados de disfrute de ser divino. Arrebatamiento y éxtasis no son poco comunes de lograr. Pero aun más, uno comienza a entender las enseñanzas del Buda de una manera mas profunda. Ya deja de ser vista como negativa. De hecho, el Budismo es la religión que promueve mas la vida y la religión más amorosa sobre la faz de la tierra. No tiene credo aparte de que debemos darnos vuelta hacia la *luz Budica* y seguirla para así vivir de tal manera para no volver a renacer en un dominio sin luz, sufriendo innecesariamente.

**ZENMAR**

## CONTENIDO

1. Prefacio.
2. Introducción.
3. Slogan Del Zen Místico.
4. La Enseñanza Esencial.
5. La Fundación De La Practica MZM.
6. El Comienzo.
7. El Sutta Acerca De Anteceder A través De La respiración.
8. Postura.
9. Acceso.
10. Después Del Acceso.
11. Implicaciones Ulteriores.

*Contraportada (backcover)*

**POR LARGO TIEMPO, ALGO HA ESTADO PERDIDO EN LA MEDITACION BUDISTA. QUE HA ESTADO PERDIDO, PARECE CLARO, ES LA IDEA ORIGINAL DEL BUDA A TRAVES DE LA CUAL EL ADEPTO ACCESA EL ESPIRITU INMORTAL EL CUAL, EL BUDA DESCUBRIO HACE TIEMPO.**

**EL ZEN MISTICO DECLARA HABER ENCONTRADO ESTA PRACTICA DE MEDITACION PERDIDA LA CUAL ACCESA EL ESPIRITU INMORTAL. NO TAN SOLO CREEMOS QUE LA MEDITACION DEL ZEN MISTICO ES LA MEDITACION AUTENTICA DEL BUDA, PERO AHORA LO HEMOS VERIFICADO CON UNA NUEVA Y EXITANTE TRADUCCION DE UNA ESCRITURA BUDISTA CLAVE. ESTA ESCRITURA DELINEA LA MEDITACION ORIGINAL DEL BUDA LA CUAL EL AUTOR PRESENTA POR PRIMERA VEZ.**