

**EL CAMINO ES LA META.**

**EL ZEN, MI CAMINO.**



**AUTORA: JOSEFA SÁNCHEZ AGUILAR.**

**1º CURSO DE FORMACIÓN TRANSPERSONAL.  
KAYZEN. 2010/2011.**

# **INDICE.**

## **JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DEL TEMA.**

### **INTRODUCCIÓN:**

- A) ORIGEN DEL ZEN.
- B) ZAZEN.

### **¿QUÉ ME LLEVÓ AL ZEN?**

- A) EL SENTIDO DE MI VIDA.

### **LAS TRES AES DEL ZEN.**

- B) ATENCIÓN.
- C) ACEPTACIÓN.
- D) AMOR INCONDICIONAL.

### **ETAPAS DEL DESARROLLO ESPIRITUAL.**

- A) ORIENTACIÓN.
- B) MAYOR CONCIENZACIÓN.
- C) VACIAMIENTO DE LA CONCIENCIA.
- D) SAMADHI.
- E) DESMONTAJE DE LA ACTIVIDAD DEL YO.
- F) ILUMINACIÓN.

### **EL SENTIDO DE LA MUERTE Y EL ZEN.**

- A) EL ARTE DE MORIR UNA MUERTE ZEN.
- B) DUELO ANTICIPADO.
- C) DUELO (LUTO POR LA PÉRDIDA).
- D) COMO SUPERAR EL DUELO.

### **OTROS DUELOS Y LA COMPASIÓN.**

### **¿HACIA DONDE ME LLEVÓ EL ZEN?**

### **BIBLIOGRAFIA.**

# EL CAMINO ES LA META.

## EL ZEN, MI CAMINO.

### Justificación de la elección del tema:

He elegido este tema, porque es el que da sentido a mi vida y a la muerte, desde hace 17 años.

Es mi pilar, la mano que me sostiene y me acompaña en el día a día.

Es el motivo por el que estoy en Kay ZEN.

“El Zen no consiste en separarte del mundo, sino en abrirte a él.”

“Si tienes Zen, no querrás nada más”

“El Zen no trata de tener un pedazo de pastel en el cielo, trata de tener un pedazo de pastel en el horno”.

El místico español Tauler, decía:

*“Cuando uno está en el ejercicio de recogimiento interior,  
El yo humano no tiene nada para sí,  
Al yo le gustaría tener algo, y le gustaría desear algo,  
Y le gustaría saber algo.  
Hasta que no muera este triple “algo”,  
Le resultará duro a la persona.  
No es cosa de un día, ni de poco tiempo,  
Sino que hay que adentrarse mediante un esfuerzo grande,  
Y llegar a acostumbrarse, desplegando gran dedicación.  
Hay que tener constancia, entonces llegará el día en que será fácil y delicioso”.*

### Introducción:

#### Origen del Zen.

Zen es la abreviatura de la palabra zenna. Es la forma japonesa del término chino cha-na o ch'an, que, a su vez, es la traducción de la palabra sánscrita dhyana, que significa recogimiento de la mente o abismamiento.

El Zen se desarrolló en China en el siglo VI y VII a partir del encuentro del budismo, procedente de la India, con el taoísmo.

Las escrituras y las prácticas religiosas no sirven para alcanzar la experiencia de no-dualidad, dice el Zen.

Apunta directamente al corazón del individuo.

Zen es mirar la naturaleza propia.

Es un camino para despertar a la Realidad.

Busca la raíz de todo Ser.

## Zazen:

Zazen es el ejercicio, la parte práctica del Zen, es el estar sentado en abismamiento, conectar con la respiración, en una postura determinada, hacer silencio y con la práctica conectar con la NATURALEZA ESENCIAL.

La particularidad del Zen, es que la mente se libera del lazo que la ata a todas las formas de pensamiento, visión, objeto, formas imaginativas por más sagradas y elevadas que sean, y se transporta a un estado de vacío total, donde todo es: "Forma no es si no vacío, vacío no es sino forma"

Exige energía, determinación y valentía, Yasutani – roshi lo llama, "una batalla entre las fuerzas opuestas del engaño y el bodhi".

El anhelo de iluminación, comenzó en mi caso, del dolor profundo de no encontrar sentido a la vida, cuando lo has depositado fuera de ti, en alguien que se muere, o te abandona, y te quedas al aire, al borde del precipicio, sin nada ni nadie a quien agarrarte, en esa desesperación y tristeza profunda llena de espacios vacíos que se unen en el pecho para formar un oscuro ahogo, hijo de la ansiedad cruel que te recuerda que te falta el aire, que sin esa presencia, te mueres porque sigues viviendo.

Tengo que decir que en aquella época, hace 17 años, era una mujer "normal", es decir, vivía hacia afuera, iba y venía, el sentido estaba en los amigos, los viajes, las fiestas y sobre todo en la pareja.

Si no hacías todo esto, eras "rara".

Lo bueno de esta situación, es que precipitó la búsqueda de Algo más, busqué y busqué y...me encontró el Zen de manos de la humildad, sabiduría, compasión y comprensión de Willigis, al que le estoy muy agradecida por devolverme a la vida literalmente.

Como no tenía nada ni a nadie, me entregué por completo al silencio, la disciplina, el orden, al Zazen, y en pocos meses me vi recompensada con Kenzô, y ya no pude parar, empecé un camino sin retorno, el camino del Zen.

Trabajé con kôan durante 10 años, hasta que también solté ese "agarradero" y empecé a caminar en el vértigo de la libertad.

## ¿QUÉ ME LLEVÓ AL ZEN?

Como he dicho anteriormente fue el Zen el que me buscó y me encontró en forma de una amiga que me perseguía por los rincones para que la acompañara a un sesshin.

Estaba en duelo por la pérdida de un ser querido, una ruptura de pareja y por si esto fuera poco, tuve una experiencia que me sumió en un estado de alerta y miedo que me impedía descansar.

Una noche, una luz inmensa invadió mi habitación y me desperté con un frío impresionante y sin poder articular palabra, el miedo me bloqueó. Mi cabeza no podía entender que era todo ese "fenómeno". ¡Yo, que era todo razón! sin dar cabida a nada que la lógica no pudiera explicar

.Me sentía cerca de la locura y a esta me aproximaban las caras de supuestos amigos/as cuando les comentaba lo sucedido, hasta que dejé de hacerlo, (entonces entendí que hay situaciones que según a quien, no se revelan).

Estuve durante seis meses durmiendo, bueno intentando dormir, con luz, en decúbito supino, para que mis ojos "controlaran" todo el espacio y buscando explicación en profesionales como, médicos, psicólogos, talleres acerca de la muerte, etc.

Los médicos me querían medicar y mandarme al psiquiatra, mis colegas no sabían que hacer, también me mandaban al psiquiatra; no fui, ¡por supuesto!; YO SABÍA LO QUE HABÍA VIVIDO, la locura no estaba en mí, estaba en los ojos que me miraban.

Hasta que llegó la amiga, y me presentó a Willigis; él si sabía que ocurrió y entendía mi sufrimiento, sólo me comentó que no estaba loca, me “presentó” el zazen y con él, la solución al problema, sentarme, sentarme, sentarme, acompañado todo ello de:

- “Algún día lo entenderás”.

Al cabo de muchas sentadas, de muchos sesshins, de mucho silencio, dentro y fuera de mí, de toda la disciplina, de mucha entrega, y todo el compromiso, ¡lo entendí!

Ahora sé que aquello que querían medicar e incluso encerrar, no sólo no era una locura sino que era un privilegio, un inicio del despertar.

Ese, para mi, es el nacimiento a una nueva vida del que habla Jesús.

*Entre los fariseos había un dirigente de los judíos llamado Nicodemo que fue a visitar a Jesús y le preguntó:*

*-¿Sabemos que eres un maestro que ha venido de parte de Dios...?.*

*-De veras te aseguro que quien no nazca de nuevo, no puede ver el reino de Dios, le respondió Jesús.*

*- ¿Cómo puede uno nacer de nuevo, acaso puede entrar en el vientre de su madre?*

*- Yo te aseguro que quien no nazca de agua y del Espíritu no puede entrar en el reino de Dios.*

Willigis al respecto dice:

¡Muere y deviene! Pues en la medida en que nuestro pequeño yo muere –ese angustiado, desesperado, agresivo, oportunista y demasiado pocas veces jovial conglomerado de procesos psíquicos- podemos acceder a nuestro verdadero SER y experimentar confianza, alegría y certidumbre en el oscilar propio de nuestra cambiante vida. De este proceso surge un yo nuevo, fuerte, que vive a partir del SER y/o Fondo Primordial.

Nota.- Era católica, más tarde atea y desde hace años, el Zen me llevó a respetar modelos a seguir, Jesús y Buda, para terminar en lo UNO del aquí y ahora, sin imágenes, sin figuras a imitar, en el VACIO de SER, donde todo es posible.

## **LAS TRES AES DEL ZEN**

**Atención, Aceptación y Amor incondicional (compasión, en el Zen de Oriente).**

**Atención:**

Un hombre preguntó al maestro Ikkyu:

“Maestro, ¿puedes escribirme algunas reglas fundamentales de la sabiduría suprema?”.

Ikkyu tomó inmediatamente un pincel y papel y escribió:”Atención”,

-¿Eso es todo?, preguntó el hombre, ¿no quieres añadir nada más?

Ikkyu, escribió: “Atención, atención”.

Visiblemente molesto, el hombre preguntó de nuevo si aquello era todo. Entonces, Ikkyu tomó otra vez el pincel y escribió:

“Atención, atención, atención”.

En el fondo, en el camino espiritual lo que se persigue, es conectar con lo que somos y eso solo se manifiesta en el silencio del aquí y ahora.

La vida solo tiene lugar en este instante, es ahora cuando desde lo profundo de mi ser, co-creo la realidad que vivo, cuando me realizo en el otro.

Lo único, lo decisivo, es el aquí y ahora, y no el después.

*“Pues en el aquí y ahora, se expresa lo indescriptible, justamente en esta forma, en este momento, en este lugar. No se trata de partir del mundo, de extinguirse, de entrar en el cielo o en un nuevo nacimiento para alcanzar la bienaventuranza o la salvación. Se trata del reconocimiento de que nosotros y todo lo que hay aquí y ahora, estamos impregnados por esa realidad primordial. Se trata de intervenir en la danza del acontecer de evolución que se da en este momento. Es la percepción de estar en unión con todo en una presencia incuestionada. Esa experiencia posee una calidad extraordinaria e incontestable. Puede hacer saltar puertas olvidadas, tumbar convicciones religiosas y tener consecuencias inesperadas para el camino de la vida. Esa experiencia desemboca finalmente en la vida cotidiana”. Willigis.- Sabiduría eterna.*

Es incluso una actitud inteligente, porque como dice Eckhart Tolle, en “El poder del ahora”:

*Nada existe fuera del ahora:  
Nada ocurrió nunca en el pasado; ocurrió en el ahora.  
Nada ocurrirá en el futuro; ocurrirá en el ahora.  
Cuando recuerdas el pasado, lo haces en el ahora.  
Cuando piensas en el futuro, piensas ahora  
.Pasado y futuro no tienen realidad propia, les ha sido prestada por el ahora.  
La esencia de lo que estoy diciendo, no puede entenderse con la razón, cuando lo captas,  
se produce un cambio de conciencia de la mente al SER, del tiempo a la PRESENCIA.*

Estar en el momento presente, es el ejercicio por excelencia, ahí somos lo que somos, ahí el ego también es, se funde, no interfiere, se abre, se entrega a lo sagrado del momento presente. EL ZEN CONOCE ÚNICAMENTE EL MOMENTO PRESENTE.

Gracias a que vivo, intento vivir el aquí y ahora, todo es perfecto, nada le falta a este momento, a pesar de las circunstancias.

### **Aceptación:**

Si se está en el aquí y el ahora, no cabe otra posibilidad que la aceptación de lo que hay, de lo que ocurre, no se puede estar en misa y repicando, es totalmente imposible.

Todo está ya dado, la plenitud de nuestra vida, se da en cada instante vivido con conciencia.

El maestro Zen Ummon, decía: *“Cada día es un buen día”.*

Ocurra lo que ocurra, no hay otro, ni mejor, ni peor.

Se trata de no elegir, sino de vivir aquello que la vida nos trae.

No estoy hablando de conformismo, sino de una actitud sabia:

La sabiduría de cambiar aquello que puedo,  
La aceptación de lo que no puedo transformar  
Y el poder de discriminar ambas.

E inteligente. Una de las definiciones de la inteligencia, es:  
“la mejor manera de adaptarse al medio ambiente”

Es la manera de que el ego, “muera”. Cuando está aquí, quiere estar allí, pensando que lo otro, aquello que no se tiene es lo mejor, es lo que falta para ser feliz.

.En el Zen se dice, “muere en tu cojín”.

La meta es la liberación.

La liberación de todos los condicionamientos, de todas las cadenas que nos subyugan, de las representaciones acerca de cómo queremos ser, y no somos.

Fácil no es, el yo, nuestro yo, se resiste como gato panza arriba a dejar su protagonismo, quiere seguir siendo el primero, el más alto, más guapo, el más inteligente, el mejor.

Aquello que cantaba Cecilia de,

“La niña en el bautizo, el muerto en el entierro”.

Por otro lado, el ego, (me gusta como suena en inglés, creo que le “casa” más), cumple con su misión, han sido muchos siglos los necesarios para llegar a tener la identidad que tenemos.

Los textos más antiguos del Zen, como el Shin-jin-mei y el Shodoka, dicen:

“El camino supremo no es difícil, basta tan sólo con no elegir....la más mínima discriminación crea una distancia como entre cielo y tierra...Cuanto más hablas y piensas, más te alejas de la Realidad”. (Shin-jin-mei).

*“Cantar y reír son voces del Dharma; gritar y lamentarse, son voces del Dharma”.*

Lo que más nos cuesta aceptar es la muerte. Nos pasamos la vida huyendo de ella que por otro lado es nuestra fiel compañera desde el mismo momento del nacimiento e incluso antes.

Es un miedo ancestral, atávico, que heredamos y contra él inventamos todo tipo de estrategias, programas, cursos, etc.

Huimos también del displacer, el dolor, la frustración, el fracaso, sin darnos cuenta que son grandes maestros de camino, que forman parte del proceso de llegar a ser personas.

Además de ser una actitud poco inteligente, porque huir, es pan para hoy y hambre para mañana, gastamos energía en luchar contra el presente y mientras, este se nos va sin vivirlo, y porque además, el Zen nos enseña, que si te sientas a respirar tu miedo, tu dolor, si te haces uno con él, desaparece, porque en el fondo, ES PURA ILUSIÓN.

### **Amor Incondicional (Compasión).**

La palabra amor está muy denostada, por eso la apellido incondicional.

El amor romántico se vive, se entiende y se divulga como dependencia, posesión, y se perpetúa a través de películas, Tv., revistas, etc. en frases como:

-No puedo vivir sin ti.

-Te necesito.

-Me haces feliz.

-Sin ti me muero.

-Eres lo mejor que me ha pasado, etc.

El anhelo profundo que sentía, al que no escuchaba, porque no hacía silencio para dejar que se pronunciara, lo enmascaraba buscando, “la otra mitad”, porque entre otras cosas, eso era lo que se “vendía” por los rincones, avenidas y calles principales de la vida.

Creía verdaderamente que mi felicidad, estaría en manos de alguien que fuera comprensivo, elegante, inteligente, apuesto, etc., etc.; si además teníamos una bonita casa, un trabajo de ensueño, y el dinero suficiente para financiar nuestras variadas necesidades, esto sería la FELICIDAD y mi deseo se vería satisfecho.

Craso error. En absoluto fue así.

Hubo una época, en la que todo, más o menos, se cumplió, y el anhelo seguía. Pasado el tiempo de la efervescencia, ese ansia de algo más... seguía. Aparecieron las dificultades y el anhelo... crecía y crecía. Acabó todo como el rosario de la aurora, y la necesidad de ese Algo apareció con todo su esplendor, apoderándose de mi vida en forma de duelo, tristeza y agotamiento.

La vida me ponía los obstáculos oportunos para que yo saliera de mi absoluta estupidez de princesita rosa.

Ese anhelo, siempre está, viene de serie en todas las carrocerías del ser humano, por que es lo que nos lleva a destapar la caja de Pandora y descubrir, lo que siempre estuvo ahí, lo que somos desde siempre,...AMOR.

Un Amor que se expande en múltiples formas a todos los seres del universo, brotando del Aquí absoluto.

No hay que hacer nada, solo soltar y dejarse abrazar por ELLO.

Willigis, dice:

*“Somos seres espirituales viviendo una vida humana”.*

*“Dios, (el Vacío, El Amor, etc.), vive en mí en esta forma, aquí y ahora.”*

*“No se practica zazen para alcanzar la naturaleza búdica, el AMOR, sino para caer en la cuenta de que se es siempre Buda, de que se es siempre AMOR.”*

No obstante, el amor así entendido, compartido con una pareja, es un camino sagrado, de crecimiento y entrega, así lo manifiesta, Teilhard de Chardin:

*“El amor entre dos personas puede expandirse todavía más. Cuanto más profundamente se aman, mayor será su preocupación por el estado del mundo en el que viven, más conectados estarán con el planeta y, en consecuencia, se ocuparán de cuidar el mundo y de todos los seres que necesiten su ayuda. El logro máximo y la más plena expresión del AMOR, se alcanza, cuando este llega a abarcar toda la creación enriqueciendo y fortaleciendo entonces, a su vez, la vida de la pareja. Este es el gran AMOR y el gran camino que nos conduce hasta el mismo corazón del universo”.*

W. Jäger, dice:

***“EL CAMINO ESPIRITUAL, NOS CONDUCE A LA RESPONSABILIDAD CON EL MUNDO. NOS CONDUCE A LA ACCIÓN, NOS CONDUCE HACIA NUESTROS SEMEJANTES. ES AFIRMATIVO DE LA VIDA Y ABIERTO AL MUNDO Y SE COMPROMETE CON UNA EXISTENCIA DIGNA DEL HOMBRE, CON LA PRESERVACIÓN DE LA NATURALEZA Y LA PROTECCIÓN DE LOS ANIMALES. ES LA BASE DE UNA ÉTICA DEL AMOR”***

### **Etapas del desarrollo espiritual:**

(W. Jäger, “en busca del sentido de la vida”)

#### **1.- Orientación:**

A menudo, iniciada por la pregunta sobre el sentido de la vida. Como yo, que sufría lo que Viktor Frankl llama neurosis geogénica, es decir, una neurosis cuya causa no es psíquica, sino existencial. No tenía respuestas a preguntas como:

¿Qué sentido tiene mi vida?, ¿Por qué tanto dolor?, ¿Existe la felicidad?

Para mí fue el punto de partida de mi búsqueda de ese Algo más.

Empezó mi interés por la vida espiritual. Mi vida iba en otra dirección. Había descubierto lo “transpersonal”, aquello que está colocado más allá de lo que se ve en primer plano.

Durante este periodo, la sensibilidad se acrecienta sobre todo para el dolor propio y el ajeno.

Se oye música diferente, se leen libros distintos, se está menos distraída.  
Yo me fui hacia el arte, la protección de la naturaleza, los animales, y sobre todo la comprensión y sensibilidad de la muerte.

## **2.- Mayor concienciación:**

Aumento de la consciencia física y psíquica. El contenido de los pensamientos es más consciente y se dará un orden interno y externo mayor.

## **3.- Unificación de la consciencia:**

Se da una mirada distinta hacia los objetos, se les ve en lo que son por primera vez, sin enjuiciar, analizar, ni categorizar, ejemplo:

Una mesa dejará de ser una mesa y será un objeto con una determinada forma, color, consistencia, no será la "idea" que tenemos de una mesa, será, Lo que ES.

Más Importante es la concentración en un proceso interior, para lo que utilizamos un foco, La respiración, una palabra, un kôan, un mantra, etc.

Esto no es fácil, La razón continúa ocupada con sus "cosas". Juan de la Cruz dice, que la mente se aferra a las motitas de polvo que flotan por el aire porque aun no puede ver la luz pura. Es cuestión de práctica y constancia.

El místico español Tauler, dice:

*"Abandone la persona las imágenes de las cosas por completo*

*Y vacíe su templo y lo mantenga vacío.*

*Porque si el templo estuviese vacío y las fantasías que le ocupan afuera*

*Entonces sería posible transformarte en Amor,*

*Y no antes, hagas lo que hagas,*

*Y entonces tu corazón estaría en paz y tendrías alegría, y ya nada te molestara de lo que ahora constantemente te está molestando, preocupando, haciendota sufrir".*

## **4.- Vaciamiento de la consciencia:**

Consiste en la concentración de la consciencia sin apoyo para el yo. El kôan, la palabra, se vuelven cada vez más sutiles. Puede darse un cierto samadhi que se entremezcla con otro tipo de percepciones porque el intelecto es de una persistencia increíble para producir formas, pensamientos, etc.; la constancia en las sentadas harán que estas creaciones retrocedan a favor de una energía luminosa que fluirá sin cesar.

## **5.- Samadhi:**

Se cae en la cuenta del devenir de las cosas. Nacer y morir son actos que se suceden formando un conjunto, como los pasos de una danza. Las partes solo existen en su relación con las demás partes.

## **6.- Desmontaje de toda actividad del yo:**

Aparece el conocimiento sin causa.

La atención es desechada como resto de la actividad del yo que entorpece la iluminación, esta no se puede alcanzar, sólo crear las premisas para favorecer que se dé.

## 7.- Iluminación:

Es la experiencia de la vida misma exenta de toda actividad del yo.

Cuando reflexionamos sobre la vida, actúa el yo. Cuando experimentamos la vida misma, el yo está callado.

Podemos vivir la vida en cada instante.

Lo transpersonal no está separado de la vida cotidiana, sino que es la experiencia de lo que es.

Eckhart, dice:

*“Quien busca a Dios, al Amor, de determinado modo, toma el modo y pierde el Amor que está escondido en el modo*

*Si alguien preguntara a la vida:” ¿Por qué vives?”, si fuera capaz de contestar, diría:*

*“Vivo porque vivo”.*

Pero esto no es el final. Hay que volver a los sucesos, a la experiencia espacio-temporal; una vez la iluminación esté estabilizada.

En el Zen, esta es la tarea más difícil; la integración de la iluminación en la vida cotidiana.

La meta es la plaza del mercado.

Se lee en los Sesshin en los cuatro votos:

“Los seres son innumerables, prometo salvarlos a todos.

Los pensamientos y sentimientos ilusorios son ilimitados, prometo liberarme de todos.

Las puertas de acceso a la verdad son incontables, prometo pasarlas todas.

El camino de la iluminación, no tiene igual, prometo alcanzarlo”

## El sentido de la muerte, y el Zen.

Somos no nacidos, por lo tanto, no podemos morir.

Pertecemos al Aquí y Ahora Absoluto, nacemos y morimos a cada instante, surgiendo del mundo del vacío, adquiriendo la forma humana, que aquí y ahora me caracteriza.

A cada instante, nazco y muero como Pepa, en esta forma, en esta respiración, en este lugar, escribiendo en este ordenador, aquí, ahora, en estos dedos, con estas gafas a través de las que miro y veo esta pantalla que me devuelve lo escrito, aquí y ahora, respiro, aquí y ahora, soy, aquí y ahora muero, aquí y ahora nazco.

La muerte me acompaña cada día, es la más fiel compañera del ser humano, siempre está ahí, pero esto, no siempre lo viví así.

Antes de llegar al Zen, hice un par de talleres acerca de la muerte.

Trabajaba con enfermos moribundos y me acercaba lo justo e imprescindible a ellos, les tenía pánico, representaban una verdad de la que huía y a la que me enfrentaba todos los días, la extinción de mi identidad como persona.

Mi ansiedad era constante, cuando estaba con ellos y cuando no, los tenía en el pensamiento.

Lo primero de lo que me dí cuenta, es que, el miedo era a mi propia muerte, al dolor, al sufrimiento, a no saber que pasa después de morir. En aquel entonces yo creía que el fallecimiento era el final absoluto.

El primer curso, fue duro porque viví mi propia muerte, con su duelo, y despedidas. La lección me marcó lo suficiente como para llegar a entender mínimamente, las necesidades a cubrir por enfermos y familiares en proceso de “despedida”, y yo, como persona y profesional, podía acompañarles, en la medida que lo quisieran, en esa situación. Empecé a acercarme desde el conocimiento, la información, la sensibilidad y una ligera aproximación a lo transpersonal.

Fui tachada de rara por mis compañeros del hospital, pero los enfermos y las familias, se abrían a las confidencias y me expresaban sus necesidades para poder “irse” en paz.

Pasé por situaciones bellísimas, llenas de amor, dolorosas pero, llenas de amor.

Empecé a entender el proceso, la escucha, la entrega, la cercanía, la sinceridad y honestidad para con el enfermo que se va y la familia que se queda.

Aprendí muchísimo de ellos, como persona y como profesional.

Ese sólo fue el primer paso, el definitivo lo dí de manos del Zen, de mi querido y respetado compañero y maestro de camino, el Zen.

Abracé el sentido de la muerte, me desapegué, entre otras cosas, porque la muerte no existe. No he nacido, por lo tanto no puedo morir, soy atemporal, formo parte del VACIO PLENO de donde salen todas las formas, y yo entre ellas.

Fue una liberación total, un soltar amarras e ir ligera de equipaje del miedo atávico raíz de todos los miedos.

Mi trabajo se convirtió en una delicia, hablaba desde la normalidad y serenidad con las familias y enfermos, diciendo aquello que querían y necesitaban oír unas veces y callando lo que sabiendo, no querían escuchar, otras. Es una de las leyes del enfermo terminal: “El enfermo tiene derecho a saber, y también tiene derecho a no saber, si así lo desea”.

Después de esto, pasé a formar parte de un nuevo proyecto a nivel nacional; Cuidados Paliativos, cuyo objetivo era acompañar a enfermos y familiares en situaciones de “despedida”, que querían hacerlo fuera del hospital, en casa.

Algo muy hermoso, donde comprobé la fuerza, el coraje, el arrojo de aquellas personas que cuidaban 24 horas al día a su ser querido, sabiéndolo cerca del final de su vida, viéndolo agonizar.

Su entrega y fortaleza, fue un ejemplo de vida, aceptación, atención y AMOR, por lo que todo lo sufrido, valió la pena.

Mi agradecimiento a todos ellos, a los que les dedicó, lo que de ellos aprendí.

### **La arte-terapia y el arte de Morir una muerte Zen.**

Morir, despedirse, decir adiós, no es fácil, por más que uno sepa que no existe la muerte, que, solo es, que la forma, la carcasa vuelve a la tierra, pero lo que SOMOS ES ATEMPORAL.

La materia tiene la querencia de volver a ser lo que fue. El Instinto de Muerte del que hablaba Freud, la tierra vuelve a la tierra.

Pero las personas, somos algo más que ADN, células, átomos, etc.

Las personas, somos parte de la estructura básica del AMOR, somos olas del Océano que forma el Universo, somos como dice W.Jäger:

*“Un paso del baile del danzarín Dios”.*

Con esta creencia, mejor dicho convencimiento, me acercaba a acompañar a aquellos que estaban como equilibristas en la cuerda que separa el aquí y el ahora de la forma, del aquí y

ahora de la no forma, preparándose para entrar en la disolución de la identidad del yo, de la extinción del ego, que es lo que produce el miedo y la ansiedad de morir, amén de la separación de los seres queridos.

Hice un trabajo que dividí en dos partes:

El duelo anticipado, (preparando la despedida)  
El duelo. (El luto, por la pérdida).

La base es la pintura y la música de aquellos artistas que pasaron sus duelos volcándose en el arte, desde donde expresan su dolor, lo sacan afuera y nos hablan del proceso de una forma plástica, armónica y bella, que sirve de catarsis y apertura para el que la ve, la escucha

El silencio del arte que habla a golpes de pinceladas y/o notas musicales, formando la armonía de la despedida, envuelta en belleza y expresividad, eso, también es Zen.

### **El duelo anticipado:**

Tiene que ver con la despedida, con el adiós a la vida, a los familiares, con crear un espacio donde hablar, solucionar los asuntos pendientes y morir en paz.

Dar apoyo, orientar e informar, para que se satisfagan las necesidades de la persona que se "va":

**Necesidades físicas:** de confort, higiene y alimento, sin agobiar.

**Necesidades psíquicas y emocionales:** dejarse sentir y abrirse para que sientan, el llanto, el dolor, la entrega, el abrazo, sin miedo a las emociones, sin miedo a la vulnerabilidad. Aceptar que elijan su interlocutor válido, con quien ultiman y arreglan su despedida.

**Necesidades sociales:** siempre que lo quieran y en la medida que sus fuerzas se lo permitan, participarán de los eventos familiares y de amigos, y si no pueden acercarse por dificultades de movilidad, que sea el evento, los amigos, la familia, quien se acerque. Aquello de la montaña y Mahoma.

**Necesidades espirituales:** abordarlas desde el respeto, la sana curiosidad del que no sabe que ocurre realmente en el proceso de la muerte y frente a un moribundo, se está ante un maestro del morir, nos inclinamos simbólicamente ante él.

Estar en atención plena, aceptación y amor, con presencia y humildad frente a una situación sagrada y dolorosa por la ansiedad que produce el proceso de extinción de la identidad, conseguida y mantenida durante x años, tanto más dolorosa cuanto más apegado se esté a ella.

Si no se sabe qué decir, la presencia callada, y las miradas que abrazan y hablan es el mejor de los discursos.

Lo expresa muy bien Munch, en su obra:

*“Desde que nació los ángeles de la angustia, el desasosiego y la muerte estaban a mi lado. Me acechaban cuando iba a dormir y me aterrorizaban con la muerte, el infierno y la condenación eterna. A veces me despertaba de noche y miraba alrededor: ¿estaba en el infierno?”* Edvard Munch.

Munch, es uno de los artistas más importantes e influyentes del norte de Europa, (1863-1944).

Canalizó a través de su pintura, el dolor y la angustia que lo aprisionaban.

Fue uno de los iniciadores del movimiento Expresionista, plasmando en su obra el dolor, las emociones y sentimientos más universales.

(Fue denostado por los pintores “tradicionales” que seguían con pinturas-retrato, las llamadas, “niñas de almohada”).

La infancia del artista estuvo marcada de manera indeleble por los lutos familiares, que pasaron a ser un tema recurrente en sus cuadros durante muchos años.

Su arte, su pintura, le ayudan en sus duelos, y después de situaciones difíciles, en sus últimos años se reconcilió con la vida.

Haré un recorrido breve por la vida y obra del pintor, como guía del proceso de duelo universal.

La niña enferma. Munch. Óleo sobre lienzo. Año 1896.



El cuadro representa, la despedida de Sophie, de su tía,

La madre había fallecido unos años antes.

Sophie, una adolescente de 15 años, un año mayor que su hermano Munch, que murió de tuberculosis

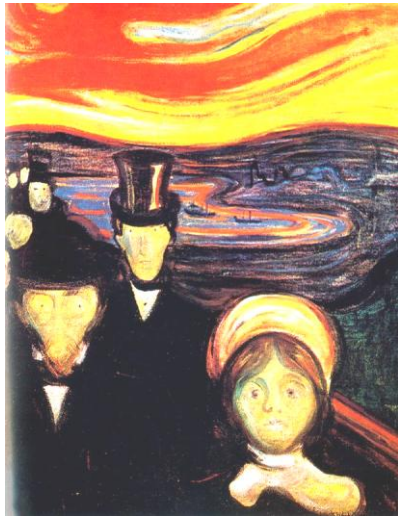
Para recuperar la sensación de la piel transparente, los ojos cansados y la boca temblorosa de su hermana, había raspado y diluido el color, en una lucha cuerpo a cuerpo con la materia.

El impacto emotivo del cuadro es altísimo.

En estos momentos, sólo es necesaria, la

Presencia, La Atención Plena, la Aceptación, y el Amor. (Zen)

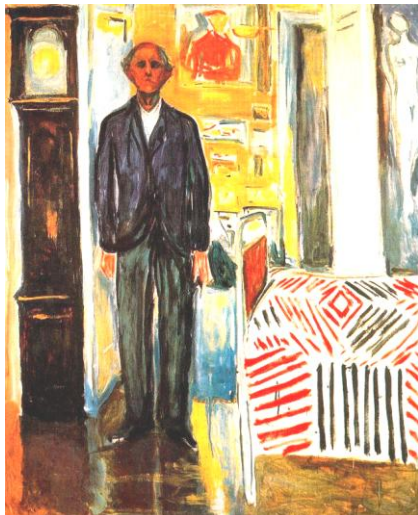
Angustia, óleo sobre lienzo. Munch 1894



El dolor del individuo ante el cosmos es elevado a dimensión Universal, donde se unen todos los seres humanos.

Munch, en este cuadro, nos muestra, un grupo de personas con aspecto respetable y tranquilo atravesando el puente de la vida, y también con la angustia que atenaza su psiquis, ante el peligro de una existencia vacía caminando hacia la muerte.

Autorretrato de Munch entre el reloj y el lecho. 1940-43



Este cuadro lo acabó unos meses antes de su muerte.

La imagen está cargada de significados simbólicos y metafísicos. Está de pie, con los brazos caídos, en actitud de entrega y mirando de frente. El reloj de péndulo a un lado, alude al paso del tiempo, a la vida que le queda; en el otro, la cama, su futuro más inmediato, el lecho de muerte.

La foto de su hermana detrás de él, una cruz en el suelo abriéndose paso entre sus pies, una puerta abierta al fondo, es una referencia religiosa al “después” y una mujer desnuda, señal de sus relaciones.

Utiliza los colores que emplea en los cuadros del grito y la angustia, el rojo, naranja y negro, que suaviza con unos toques de blanco.

Es un cuadro de despedida que recoge toda su vida.

El sol. Óleo sobre lienzo. Munch. 1916.



Después de una crisis importante a causa de una enfermedad, de superar sus múltiples duelos, se cuestionó su vida y cambió hacia el amor a la vida, cosa que modificó también su pintura. Este cuadro es un ejemplo de ello.

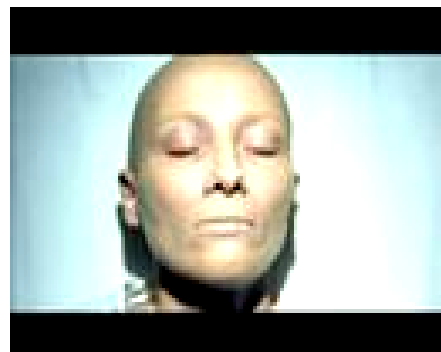
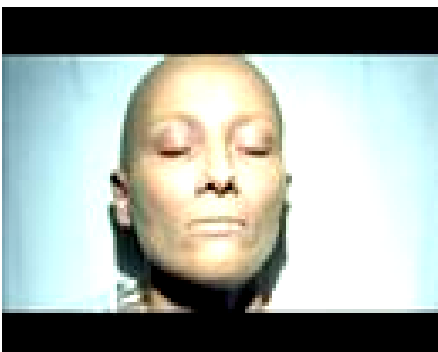
Un paisaje lleno de color, con pinceladas blancas, amarillas, los tonos también son otros. Es de grandes dimensiones, 8 metros de largo y cuatro de ancho. Originariamente se titulaba, "Hacia la luz", en alusión a la sabiduría adquirida, pero

lo cambió y lo llamó "El Sol".

*"Las moléculas que componen mi alma, empiezan a pacificarse". Munch.*

### **El duelo (el luto por la pérdida).**

Aquí, la pérdida, la muerte ya se ha producido y acompañamos a la familia en su proceso.



El duelo, será tanto más doloroso cuanto más apegos existan, y menos sentido tenga el adiós. (Zen).

La madre muerta y la niña. Munch. Óleo sobre lienzo. 19897-99



En primer plano Sophie, que como sabemos, moriría 10 años más tarde, dando la espalda al lecho de muerte de su madre. Una actitud de negación, de no querer oír, no querer saber lo que ocurre

Los niños se recuperan bien de una pérdida, siempre y cuando tengan afecto y alguien que cumpla con el rol de madre. Su tía, lo hará, vestida de blanco en el cuadro, como la fallecida, unidas ambas por el color

que representa el amor a la niña.

El grito. Munch. Temple sobre cartón. 1893

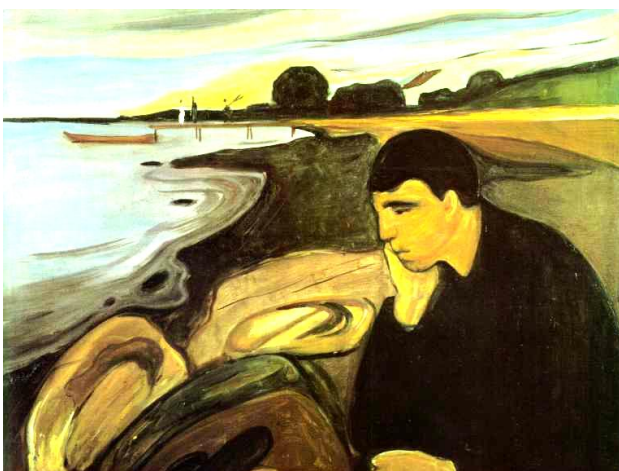


Es el cuadro más famoso de este pintor. Representa el miedo, la angustia de una vivencia real que tuvo frente a la que se sintió solo; los amigos que lo acompañaban no se dieron cuenta del horror que se estaba produciendo detrás de ellos en Munch.

La representación se torna emblema del dolor universal, Es la imagen de todo ser humano, sin sexo, raza, edad, fundiéndose y ondulando con el viento, sin soporte, sin base, al aire, ondulando a la deriva de la angustia.

En un proceso de pérdida de identidad, de fundirse, de desaparecer, por no soportar el dolor

Melancolía. Munch Óleo sobre lienzo. 1892.



Inspirado en sus propias emociones. No obstante, deviene símbolo universal de la melancolía, entendida como emoción común a todos los seres humanos.

## Como superar el duelo

La viuda. Casas. Óleo sobre lienzo. 1890.



Los rituales ayudan a sobrellevar el duelo. Crear un espacio íntimo y de recogimiento donde poder expresarse y sacar las emociones, alivia y beneficia para poder seguir con los reclamos de la vida cotidiana.

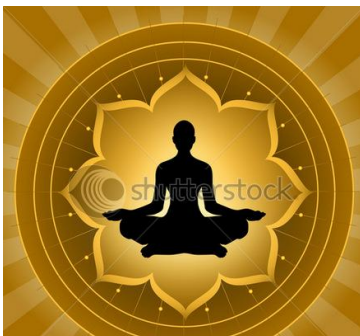
El luto era una especie de pancarta que anunciaba el dolor de la persona que lo llevaba, mantenía distancia y a la vez la comprensión de la tristeza sin necesidad de palabras

Movimiento de agradecido Recuerdo.



Utilizar los recursos familiares, sociales, de amigos.

Movimiento del agradecido recuerdo. Bebe tiene una canción, "Razones" y entre otras cosas dice:  
"Siempre me quedará la voz suave del mar, Volver a respirar".  
Y aceptación, respirando el aquí y ahora, incluso si ese ahora es dolor.



Haciendo silencio, entregándonos a la vida. Y aprovechar el dolor para crecer espiritualmente.



Con arte-terapia que permite trabajar desde el silencio, emociones, sentimientos que no se dicen, el dolor que se “saca” y toma forma “afuera” en el lienzo, donde lo modelo, lo acaricio, lo sano.

Metabolizar el trauma, la pérdida y convertirla en un proceso de simbolización liberadora y de crecimiento.

## Otros duelos, y la compasión.



## ¿Hacia donde me llevó el Zen?

A la contemplación de la naturaleza a amar profundamente a todos los seres, incluida flora y fauna, a todos:

Un monje preguntó a Jôshû muy en serio: "Un perro, ¿tiene naturaleza de Buda o no?". Jôshû dijo: "¡Mu!". (Es el primer Koan).

A abrirme a lo que la vida pusiera en mi camino; bueno o menos bueno; y me ofertó la formación en Arte-terapia.

Me gustó, a por ella fui, y aprendí....

Que Arte-terapia, es: *"La terapia añade al arte el proyecto de autotransformación, pero el arte añade a la terapia la ambición de representar una versión de los grandes interrogantes de la humanidad". (Como el Zen).*

*Es un proceso creativo que provoca progresivamente la transformación del sujeto creador, convirtiendo los obstáculos en pruebas, en etapas de la gesta del héroe que se apoya en las dificultades, tanto internas como externas, para continuar la búsqueda". Jean-Pierre Klein.*

P. Klee: *"Las artes plásticas permiten que las personas que se sienten mal puedan distanciarse de todo lo que les produce malestar objetivándolo y haciendo salir las formas que tienen dentro para poder trabajar con ellas".*

A mí, me sirvió, observar como me enfrentaba al lienzo en blanco, a la incertidumbre de la realidad por hacer que tenía delante, movilizándose mis creencias respecto a la pintura y la creatividad, me decía:

"Yo no sé pintar",

"Haré el ridículo".

"Esto sólo es para artistas".

Quedó evidente mi miedo al riesgo, la necesidad de tenerlo todo controlado.

Con sutileza, elegancia, y en silencio, el lenguaje de los pinceles, el barro, me fueron dejando hacer, se convirtieron en amables y comprensivos compañeros de camino.

Y empecé, sin un objetivo concreto. Me lancé a pintar sin prejuicios, lo disfruté.

Me descubrí pintando, gozando como una niña plasmándome en color y forma en el vacío del blanco, "llenando mi vida de color".

Me expresaba con Plena Atención en el Aquí y ahora de la forma que se iba presentando al movimiento de mi mano y que el pincel plasmaba obedientemente.

Establecí un dialogo conmigo misma; me alejaba, me acercaba de la obra para reconocermé en las formas, los colores.

Es un proceso de encuentro entre lo que haces y lo que quieres hacer, entre la aceptación y el rechazo, entre el me gusta y no me gusta; con mucha conexión con el Zen que dice que se trata de no elegir; en arte terapia, igual, lo importante es el proceso, lo que ocurre, todo vale, porque todo habla de la persona que se encuentra frente al lienzo, barro, etc.

Incluso el borrar, tiene su lectura, el orden, si comparto materiales o no, todo forma parte del proceso de ser y hacerse persona, nada queda fuera, todo es Zen.

(Es una diferencia con el arte que tacha, rechaza, elige en Pro de la belleza, de la expresión).

Tu mano dirige el pincel que camina a caballo entre el hemisferio izquierdo y el derecho de tu cerebro, afianzándose con el devenir de la práctica pictórica el diestro sobre el siniestro, abriéndose paso la intuición, la creatividad y libertad frente a la lógica, rigidez y dependencia de viejas estructuras de personalidad caducas, formadas por patrones añejos, ancestrales cargados de miedo a dejarse fluir en el aquí y ahora por hacer, respirar, vivir.

Cuando llevaba un objetivo claro de hacer algo concreto, de una forma determinada (rigidez), mi frustración al no conseguirlo, llegaba a límites de dolor y rabia que terminaban con el rechazo de la obra.

La lectura del proceso, me decía; así estoy siendo, persiguiendo la zanahoria de lo que “debería” ser, (futuro) frente al rechazo de lo que Es, de quien soy Aquí y Ahora; una mujer en proceso de ser una buena persona con sus luces y sus sombras.

En el lienzo, la parte sombría se reflejaba en tachones, en coger los pinceles con acritud, en “brochazos”, más que en pinceladas, nacidos de una mano con dedos tensos que dificultaba el caminar del pincel por el vacío del blanco.

En apartarme de la obra, en darme la espalda.

¡Es cierto!, frente a la frustración, me lloro, me niego, me rechazo.

Se daba una no aceptación de mi proceso de vida.

La Arte-terapia, me fue descubriendo con la elegancia del silencio de la forma, del color, me fue dejando en evidencia, con “el culo al aire”.

La Pepa encorsetada con miedo al riesgo de vivir se fue haciendo tan evidente que no tuvo más remedio que empezar a cambiar.

El primer paso estaba dado, fue consciente.

Y el pincel, me fue modelando, perfilando, de manera que las obras que hablaban de mi proceso, eran cada vez más armoniosas, equilibradas y bellas.

La que se reflejaba en el lienzo, empecé a gustarme, mi yo se relajaba y se gozaba.

Empecé a sacudirme las pautas rígidas y el ridículo sentido del ridículo.

Empecé a disfrutar haciendo lo que hacía, sin enjuiciarme, sin perseguirme. Disfrutar por vivir.

Mi niña asomó la cara y se quedó conmigo a embadurnarse de pintura hasta las cejas y enseñarme el goce de sentirme plena en el sencillo acto de pintar por pintar.

Esta arte-terapia, que llevó de la mano al Arte, me empapé de él, entró en mi vida a raudales, la belleza se dejó respirar y me habló de artistas que una y otra vez se encerraban en su taller a vivir el momento sagrado de su quehacer artístico, su mirada especial de la realidad que observaban y hacían suya en “su obra”.

Dentro de un marco que me limita, mi forma humana, mis referentes; pero con la libertad de la belleza, la creatividad del momento, traspaso-lo-personal y me voy al otro lado del momento, quedándome en el MOMENTO.

El Zen, la arte-terapia y el arte, me llevaron de la mano a la escritura, otra manera de saberme, observarme, de descubrirme frente al mundo.

Me presento en la forma de las palabras que llevan consigo significados universales, LO UNO, con mi sello personal.

Es decir:

LO UNO: Trans... (Vacío).

ÚNICO: Personal... (Forma).

Conocido y amado el Zen, todo, haga lo que haga, es Zen.

Andar es Zen, estar sentado es Zen, escribir es Zen, pintar es Zen, vivir es Zen, morir es Zen.

Se han unido en mí:

El Arte, la Arte-terapia, el trabajo con las personas en proceso de morir, y a todo esto le da sentido el Zen, mi pilar, mi base, mi alimento diario.

## **Conclusión:**

Es obvio que nada existe por casualidad y que todos los caminos llevan a la Roma del SER. Todo lo acontecido en mi vida, tiene su porqué y lo que es mejor, su para qué.

La Arte-Terapia, Cuyo iniciador fue un pintor académico, Adrián Hill, que en 1941 propuso una terapia por medio del arte.

Se dio cuenta que el cuadro “representa” a su autor.

Creo que lo he dicho, pero lo recalco:

Los pinceles, el lienzo en blanco, fueron, son terapeutas, compañeros de camino, maestros desde la forma y el color, haciéndome una en la expresión:

**Del vacío a la forma.** (Del folio en blanco a las formas pintadas).

El arte, la armonía, la belleza, la contemplación, como dice Kandinsky:

*“El blanco que a veces se considera un no-color (los impresionistas, no ven el blanco en la naturaleza), es símbolo de un mundo, donde han desaparecido todos los colores como cualidades y sustancias materiales.*

*Ese mundo está por encima de nosotros.*

*De allí nos viene un gran silencio, indestructible e infinito. Por eso el blanco actúa sobre nuestra alma como un gran silencio absoluto. Es un silencio que no está muerto, sino lleno de posibilidades”.*

*“Los elementos de construcción de un cuadro, no radican en lo externo, sino en la necesidad interior”.*

Esto que dice Kandinsky, es puro Zen, aunque él no lo supiera, o si.

**De la forma al vacío,** (del contemplar la belleza, el arte de un cuadro a vivir el vacío del aquí y ahora con ensimismamiento).

Y el Zen, que busca la raíz de todo ser, LO UNO.

**“No hay vacío sin forma, ni forma sin vacío”.**

Las formas emergen todas del vacío.

**“No temas salirte del camino, tus pisadas son el camino”.**



**De la vida a... la vida, pasando... por la vida.**



Perspectiva: Madame Récamier de David. Magritte Óleo sobre lienzo. 1951

**Muerte no te enorgullezcas,  
Porque todos aquellos a quienes creíste abatir no murieron,  
Triste muerte,  
Tras un breve sueño despertamos a la eternidad y  
La muerte dejará de existir,  
Muerte morirás."  
JOHN DONNE**

**Nota.-** Toda imagen colocada en el espacio público comunica indefinidamente un espectro impredecible de mensajes. Además de transmitir el mensaje específico que la ha generado, también contribuye a la construcción de la cultura en el más amplio sentido de la palabra, promoviendo modelos de pensamiento y conducta que influyen en la manera en que la gente se relaciona con otros mensajes, con las cosas y con otras personas. Del libro: "El poder de la imagen".- Jorge Grascara.

## Bibliografía:

- Iosu Cabodevilla. *“La espiritualidad en el final de la vida”*. Desclée De Brouwer.
- José Mateos. *“Pintura y escultura del siglo XX”*. Ramón Sopena S.A.
- Federica Armiraglio. *“Munch, la vida y el arte. Las obras maestras”*. Biblioteca. El Mundo.
- E. Kübler-Ros *“Sobre la muerte y los moribundos”*. Grijalbo.
- Francisca Marini. *“Magritte, la vida y el arte. Obras maestras”*. Biblioteca El Mundo.
- Pilar Valera: *“Ansiosamente, claves para reconocer la ansiedad”*. La esfera de los libros.
- Victor Frank. *“El hombre en busca de sentido”*. Herder.
- Ken Wilber. *“Gracia y Coraje, en la vida y en la muerte de Treya Killam Wilber”*. “Gaia.E.
- Stanley Keleman. *“Vivir la propia muerte”*. Desclée De Brouwer.
- Marian López y Noemí Martínez. *“Arte terapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística”*. Tutor Psicología.
- Jean Pierre Klein. *“Arte terapia. Una introducción.”* Octaedro.
- Omar Calíbrese. *“El lenguaje del arte”*. Paidós.
- Jorge Frascara. *“El poder de la imagen”*. Ediciones Infinito.
- Kandinsky. *“El origen de la Abstracción”*. Fundación Juan March.
- *Summa Artis. Antología. Selección de textos de Miguel Cabañas.* “Las Vanguardias del siglo XX”. Ed. Espasa.
- Mitch Álbum. *“Martes con mi viejo profesor”*.
- Willigis Jäger. *“Adonde nos lleva nuestro anhelo”*. La mística del siglo XXI. ED. Desclée De Brouwer.
- Maestro Eckhart. *“El fruto de la nada”*. Ediciones Siruela.
- Georges Pierret. *“Plenitud aquí y ahora”*. Ediciones Mandala.
- Eckhart Tolle. *“El poder del ahora”*. Ed. Gaia.
- Roshi Philip Kapleau. *“Los tres pilares del Zen”*. Ed. Gaia.
- Willigis Jäger. *“Sabiduría eterna”*. Ed. Verbo divino.
- K. Wilber, A. Huxley, S. Grof, F. Capra, Dalai Lama y otros. *“Trascender el ego”*. Ed. Kairós.
- W. Jäger. *Sabiduría de Oriente y Occidente”*. Ed. Desclée De Brouwer.
- W. Jäger. *“En busca del sentido de la vida”, el camino hacia la profundidad de nuestro ser.* Ed. Narcea.
- Jorge Frascara *“El poder de la imagen”*. Reflexiones sobre la comunicación visual. Ed. Infinito.



