

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

