



LA IMPORTANCIA DE PARAR

Para experimentar la realidad tal y como es y experimentarme a mí mismo tal y como soy, y poder así estar en paz con la realidad y conmigo, el Zen lo tiene muy claro: no tengo que parar mi mente, tan solo tengo que pararme yo. Por eso me siento en silencio, sin moverme, y estoy con la realidad y conmigo. Simplemente respiro y presto atención. Aprender a parar es aprender a cuidarme, a salir de la trampa del hacer, del conseguir, del querer, y entrar más a menudo en el simplemente estar, simplemente ser. Amar el momento presente tal y como es, sin tener que llenarlo de nada más. Este es el punto básico e inicial del ejercicio que en el Zen llamamos "zazen": parar, sentarme, sentirme, observar.

Muchas de las veces que me alejo de mi práctica regular de meditación es porque voy "a tope". Esto no es algo malo. Al contrario, la vida a veces se mueve muy rápido y entonces todo puede volverse muy divertido y creativo. Lo que sucede es que pocas veces "a tope" quiere decir "divertido" o "creativo", sino más bien todo lo contrario: tensión, cansancio, distracción, preocupación, y esto es señal de que me estoy olvidando de mí, me estoy pasando por alto, me estoy dando plantón. Cuando entro en esa dinámica de "olvido de mí" es muy fácil caer en el estrés, no darme cuenta de que he caído, y no saber cómo salir. Muchas veces, cuando dejo mi práctica de lado es que, en realidad, me estoy dejando de lado yo, porque estoy yendo demasiado rápido para mí. Lo paradójico es que, precisamente en los momentos en los que más me cuesta parar y encontrar tiempo para sentarme a meditar, es en esos momentos cuando más me hace falta. Así que mi "imposible-parar" es precisamente mi señal oportuna y clarísima de que necesito parar. Por eso, si escucho la señal, entonces bajo el ritmo, paro un momento y me siento a simplemente respirar y observar.

Pararme justo en ese momento crítico del "imposible-parar" no significa detener la actividad y perder el tren de la vida, significa repostar, ver el mapa completo y pasar a la acción mucho mejor. En realidad la parada lúcida es el paso previo a la acción lúcida. Por eso, cuando la acción me atropella tanto que creo que no puedo parar, es precisamente cuando veo que tengo que parar y así renovar mi energía, conectar, ver claramente y descubrir qué es realmente necesario y así poder entrar mejor de nuevo en la acción. Esta parada no solo aporta lucidez sino también compasión y marca la diferencia entre una reacción automática y una respuesta correcta. Una parada compasiva da paso a una acción compasiva.

Aún así, lo cierto es que me resulta muy difícil parar y quedarme quieto sin hacer nada. ¡Con la de cosas que tengo que hacer! El reloj parece ir muy despacio y mi inquietud intenta empujar el tiempo y, como no puedo ni detenerlo ni empujarlo, me siento ansioso. Por eso, he de hacer un pacto conmigo y con el reloj. Ambos hacemos un equipo perfecto, él hace su trabajo para que yo pueda hacer el mío: él entrega toda su atención al control del tiempo y yo pongo toda mi atención en entregarme a lo que está más allá del control, más allá del tiempo. Tras este acuerdo, me paro y simplemente respiro en zazen.

A primera vista, esto parece muy sencillo. Pero no lo es, porque ¿qué hago cuando me paro? De forma compulsiva se activa en mí el impulso de hacer, tener, llegar, conseguir, porque pienso que toda actividad se basa en "alguien" haciendo "algo" para conseguir "algo". Y como planteo mi parada como una actividad, al principio convierto también mi meditación en una actividad, en un medio-para-algo, para-alguien, y así estoy un tiempo, minutos, meses, quizás años, hasta que felizmente acontece el descubrimiento y me doy cuenta: meditar es para nada, meditar es tan solo pararme y tan solo Ver, precisamente ver la dinámica automática del "Para-esto", del "Para-mí", y al verla soltarla instante tras instante. Zazen es parar y es parar los para. Zazen es el verdadero arte de parar.

Por eso, en realidad, puedo parar estando sentado o moviendo mi cuerpo, comiendo despacio o paseando, abrazando a alguien o mirando un paisaje... porque la verdadera parada es interna, es no buscar nada más que Esto, es estar solamente en Esto, dejar caer la voracidad, la utilidad, la acumulación, el logro... Es entonces cuando la vida se abre ante mí y las nuevas ideas aparecen, los sentimientos y las sensaciones me hablan, los objetos y los otros seres me hablan, las circunstancias me hablan, la Vida me habla. Y lo realmente maravilloso es que todo me habla para indicarme el camino. Gracias a la parada es como puedo realmente ponerme en marcha.

Tan solo tengo que parar, callar, abrir espacio, sentir, escuchar. Zazen me enseña lo sumamente importante que es aprender a parar y saber cuidarme, saber cuidar a los demás y saber cuidar el mundo. Tan solo si me cuido yo puedo realmente cuidar a los demás y puedo cuidar el mundo. Así de honda es la importancia de parar. Y para eso no tengo que conseguir que se pare el reloj, ni el mundo, ni siquiera la mente, para eso tan solo tengo que pararme yo.