

KEISUKE MATSUMOTO

**MANUAL DE UN MONJE
BUDISTA PARA LIBERARSE
DEL RUIDO DEL MUNDO**



Duomo ediciones

Barcelona, 2014

PRÓLOGO

En la vida cotidiana nos molestan todo tipo de ruidos. En la oficina, en el colegio y también en casa, se multiplican sentimientos como la rabia o la envidia. ¿No os gustaría huir de estas molestias y esconderos en algún lugar? Este libro va dirigido a todos los que desean un poco de tranquilidad.

No obstante, permitidme que antes me presente: el budismo me fascinó desde que era niño, si bien sólo empecé a frecuentar el mundo de los templos después de licenciarme en la universidad. El caso es que ahora soy monje en Kōmyōji, un templo de la escuela Jōdo Shinshū. ¿Cómo puedo explicaros en qué consiste mi trabajo? Veamos: me ocupo de los rituales religiosos, de la lectura de los *sutras* durante los funerales y de las oraciones; en pocas palabras, de todo lo que requiere la administración de un templo. En especial, soy responsable de la página web y de la redacción de los informes periódicos sobre su andadura. Cuando tengo una reunión de trabajo me pongo un traje de chaqueta y salgo.

Después del trabajo vuelvo a casa con mi mujer y mi hijo. En los días festivos salgo con frecuencia a divertirme con ellos. En resumen, pese a que en ocasiones digo que tengo un trabajo insólito, debo reconocer que éste no se diferencia mucho de las actividades que realizan los jóvenes de mi generación. En realidad, dado que las

prácticas tradicionales de la escuela Jōdo Shishū no son demasiado rígidas, no me puedo quejar de que la actividad que llevo a cabo sea compleja. No dudo en presentarme como monje porque, en el fondo, soy una persona corriente. No obstante, mi pasión originaria por el budismo es justo lo que me ha convertido en lo que soy hoy en día y lo me ha hecho consciente de muchas cosas. ¿Cómo puedo explicároslo?

Si pienso en el tipo de persona que he sido hasta la actualidad me doy cuenta de que en el pasado atribuía demasiada importancia a sentimientos mezquinos y de que, con ello, hería tanto a las personas como a la naturaleza; y fue gracias a la progresiva familiarización con la filosofía budista que adquirí confianza en mí mismo. En este proceso de progresiva maduración me chocaba ver en el espejo mi antigua imagen: la de una persona que durante mucho tiempo no estuvo preparada para el mundo.

Gracias al budismo aprendí en cierta medida a dominarme, y con ello reduje el daño que causaba a todo lo que me rodeaba y también conseguí mantener un espíritu sereno y tranquilo. Así fue como, aunque cojeando un poco, he llegado a ser la persona que soy.

El fundamento de la filosofía budista es la comunicación de sus preceptos a la gente común. El eje de este libro es el punto de vista de una persona común —como soy yo, antes incluso de ser monje— sobre el ruido y sobre el sufrimiento que éste causa: ¿es posible superarlo a la luz de las enseñanzas budistas y lograr la serenidad de espíritu?

Captar la esencia de los preceptos budistas es también beneficioso para las personas no habituadas a esta tradición de pensamiento: en el fondo, todos pueden aproximarse a ella. Si esto os ayuda a avanzar me sentiré inmensamente feliz.

Keisuke Matsumoto

Parte 1

**RECUPERAR
LA TRANQUILIDAD
DE ESPÍRITU**

Ejercicio 1

SI TODOS LOS DÍAS
SON RUIDOSOS ¿PODRÁ
ESTAR ALGUNA VEZ
TRANQUILO EL ESPÍRITU?



El ruido de los aparatos electrónicos, la voz de la gente, el flujo constante de información

Todos vivimos en un ambiente muy ruidoso. Abrimos los ojos al oír el despertador, escuchamos música en el coche o en los medios de transporte públicos, a la vez que, con frecuencia, del bolsillo o del bolso nos llega el timbre del móvil. En la ciudad retumban los cláxones de los coches, las sirenas de la policía; en casa el estéreo y la televisión. El ambiente en que vivimos resulta también bastante caótico para los ojos; nuestra mirada tropieza de forma inevitable con todo tipo de informaciones: tiendas, carteles publicitarios o manifiestos en la calle, la televisión e internet en casa. Recibimos numerosas informaciones de forma automática, sin haberlas pedido. Pensadlo bien: vivimos rodeados de muchas formas de ruido.

Intentad imaginaros redactando una tesis o un informe: ¿sois capaces de concentraros en él al menos una hora sin distraeros? Quiero decir sin ningún tipo de distracción, por insignificante que sea. Supongamos que estáis en vuestro despacho o en casa: sea como sea sonará el teléfono, os llegará un mensaje al móvil o llamarán a la puerta. También éstas son distracciones. ¿Y si estuvierais en la biblioteca? Un sinfín de cosas llamaría vuestra atención, os distraeríais y acabaríais restando tiempo a lo que debéis hacer. Creo que todos nos hemos distraído alguna vez con cosas que no tenían nada que ver con la tarea que nos ocupaba, dilatando de esta forma el tiempo requerido para realizarla. Esto sucede

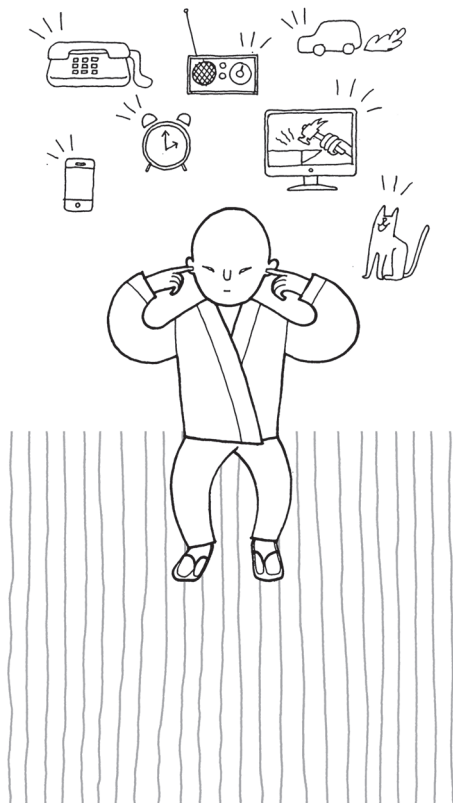
porque el ruido interfiere con lo que estamos haciendo y nos impide concentrarnos con serenidad en lo que debemos hacer.

Sin lugar a dudas, el «reino del ruido» no se inició en la época moderna: también en el periodo Edo las ciudades eran bulliciosas y estaban llenas de movimiento y distracciones. Con todo, creo que el ruido era distinto al actual. ¿Qué opináis vosotros?

Es necesario pasar tiempo en silencio

Por suerte o por desgracia, en la actualidad el tiempo transcurre a un ritmo vertiginoso. Debido al desarrollo de los medios de comunicación, la televisión, internet y los teléfonos móviles, nos vemos rodeados de una vorágine de informaciones y de unas formas de relaciones interpersonales muy distintas. Estamos tan ocupados que ni siquiera tenemos tiempo de organizar los nuevos datos que recibimos a diario. Me pregunto si esto no es arriesgado. Lo ideal sería poder hacer siempre nuevas experiencias, pero assimilarlas sin prisas para poder comprender gradualmente y en profundidad el mundo en que vivimos. Si no logramos dedicar tiempo a aislarnos del ruido no podremos crecer espiritualmente.

A pesar de que disponemos de toda una vida, la asimilación fulminante de una cantidad exorbitante de informaciones hace que éstas acaben perdiéndose. Justo porque vivimos en esta especie de «reino del ruido» de-



bemos esforzarnos en observarnos a nosotros mismos y a lo que nos circunda con calma y serenidad: es importante reforzar la percepción que tenemos de nosotros y del mundo. No obstante, el ser humano es limitado, el ruido lo distrae y le impide mirar en su interior. Probablemente, es natural que sea así, dado que la mirada humana siempre se ha dirigido al exterior.

Por ello son necesarios los espejos: el verdadero espejo en que debemos mirarnos es el budismo. Sin embargo, en muchos casos el espejo en que reflejamos nuestra imagen es sintomático de nuestros gustos personales, de forma que se convierte de manera inevitable en autorreferencial. Cuando era novicio reflexioné mucho sobre el concepto de espejo y gracias a las enseñanzas budistas comprendí muchas cosas. Tomar conciencia de lo que somos y de lo que nos rodea nos permite evolucionar espiritualmente.

Al respecto se me ha quedado grabado el comentario que hizo un monje al finalizar un rígido camino ascético: «Las prácticas ascéticas son duras, pero la verdadera dificultad es volver a este mundo cuando concluyen».

Quizá sea así. Quizá sea más duro para los que se ven obligados a vivir de manera constante en un ambiente ruidoso. Es un camino arduo, pero, según se dice, la flor de loto más hermosa nace precisamente en el barro.

El budismo puede indicarnos la vía para tomar conciencia de nosotros mismos con serenidad, incluso en una vida llena de adversidades.