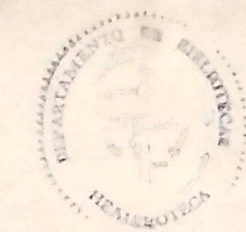




Departamento
de
Bibliotecas

Universidad
de
Antioquia



FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

MENTE ZEN,
MENTE DE PRINCIPIANTE
Shunryu Suzuki



Título del original en inglés:
"ZEN MIND, BEGINNER'S MIND"
Traducido por:
Juan Felipe Jaramillo T.
Luis Alfonso Vélez C.



MENTE ZEN,
MENTE DE PRINCIPIANTE

*CHARLAS INFORMALES
SOBRE PRACTICA Y MEDITACION ZEN*

"La sabiduría en busca de la sabiduría".

Shunryu Suzuki

UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES
BIBLIOTECA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS EXACTAS Y AGRICULTURAS

REVISTA DE PRINCIPALES

ENFERMEDADES

DE PRÁCTICA Y REVISIÓN

En el número de mayo de 1912

Se publica

El número de mayo de 1912

del volumen 1, número 5

de esta revista

de medicina

de la Universidad de

**A MI MAESTRO
GYOKUJUN SE-ON-DAIOSHO**

CONTENIDO

INTRODUCCION 5

PROLOGO: Mente de principiante 7

PRIMERA PARTE: PRACTICA CORRECTA

Postura 9

Respiración 12

Control 14

Las ondas de la mente 16

Las malezas de la mente 18

El meollo del Zen 20

Ningún dualismo 22

Prosternarse 24

Nada especial 26

SEGUNDA PARTE: ACTITUD CORRECTA

La vía sin versatilidad 28

Repetición 30

Zen y exaltación 32

Esfuerzo correcto 34

Ninguna huella 36

Dios dador 38

Errores de práctica 40

Limitar su actividad 43

Estúdiese a usted mismo 45

Pulir una teja 48

Constancia 51

Comunicación 53

Negativo y positivo 56

Nirvana, la caída de agua 58

TERCERA PARTE: COMPRESION CORRECTA

El espíritu Zen tradicional 60

Impermanencia 63

La cualidad de ser 65

Naturalidad 67

Vacuidad 69

Estar listo, estar atento 71

No creer en nada 73

Apego, no apego 75

Serenidad 77

Experiencia y no filosofía 79

El Budismo original 81

Más allá de la conciencia 83

La iluminación de Buda 86

EPILOGO: Mente Zen 88

INTRODUCCION

Una objeción común contra el Oriente: el quietismo. Una objeción justificada —sus textos aparentemente la autorizan con palabras como *vacío, nirvana, no-acción, no-pensamiento*. Pero también es un prejuicio que ha impedido a un gran número de personas abordar con seriedad el estudio de lo que las culturas milenarias del Oriente ofrecen al fogoso Occidente. Con derecho se reprochará el poco aporte que estos “pensamientos” hacen a la discusión racional y científica que empuja con eficacia toda actividad en el mundo moderno. El “ser histórico” de este fin de siglo parece muy claramente circunscrito y definido, y quiénes más se preocupan por sus avatares y tratan de dirigirlos no se muestran muy dispuestos a aceptar ninguna mirada que se proponga enfrentar la contingencia del ser humano en el margen de las determinaciones históricas.

Hasta donde nuestro conocimiento alcanza, ni el Zen ni el Budismo en general, del cual el Zen sólo es una de sus diversas sectas, han sido un obstáculo serio para la transformación económica y política vivida en el Oriente en los últimos años. Nada tampoco en el Zen ni en el Budismo que autorice pensar en una defensa del *statu quo*. La ley fundamental del Budismo afirma que *todo está en cambio permanente*. En sentido estricto, el Zen no es una religión, como tampoco lo es el Budismo. El Zen se autodenomina la “quintaesencia” del Budismo y como tal, a lo largo de su historia de más de 25 siglos, ha adoptado una actitud beligerante contra toda forma de quietismo, herética en el Budismo original de su fundador, el Buda (iluminado) Sakyamuni.

No presentamos, pues, este texto de un Zen vivo en nuestro mundo moderno con el afán de ofrecer “otra alternativa” a los conflictos de nuestra época. Creemos en la riqueza interior de todo ser humano y pensamos que una doctrina como la del Zen, al tiempo trascendental y materialista (pues el Oriente sabe acordar los extremos), podría ayudar a ampliar las dimensiones de este espíritu tanteante del hombre que quiere hallar a toda costa el justo espacio de su plena existencia.

Este breve libro “hablado” por un maestro Zen moderno, a diferencia de otros varios libros que sobre el tema se han escrito, algunos por occidentales y otros por orientales, no pretende ser una presentación crítica ni explicatoria de la historia, pensamiento, y práctica del Zen. En un lenguaje simple y abierto sólo quiere ofrecer a quien lo lea la posibilidad de enfrentarse directamente a las expresiones concretas de la experiencia y la práctica Zen. La crítica o la apropiación corresponden por entero al lector.

Los traductores

PROLOGO

MENTE DE PRINCIPIANTE

"La mente del principiante contiene muchas posibilidades, mientras que la del experto contiene pocas".

Se dice que practicar Zen es difícil, pero hay un malentendido en cuanto al por qué. No es difícil porque sentarse con las piernas cruzadas o alcanzar la iluminación sea duro. Es difícil porque es duro conservar nuestra mente pura y nuestra práctica pura en su sentido fundamental. La escuela Zen se desarrolló de diversas maneras después de su establecimiento en China, pero al mismo tiempo se ha vuelto cada vez más impura. Pero no quiero hablar del Zen chino o de la historia del Zen; lo que me interesa es ayudarles a impedir que su práctica se vuelva impura.

En el Japón existe la expresión *shoshin*, que significa "mente de principiante". El fin de la práctica es conservar siempre nuestra mente de principiante. Suponga que usted recita el Prajna Paramita sólo una vez. Podría ser una recitación muy buena, pero —qué pasaría si usted lo recita dos veces, tres veces, cuatro veces o más?— Podría fácilmente perder su actitud original hacia él. Lo mismo puede suceder en sus otras prácticas Zen. Durante cierto tiempo conservará su mente de principiante, pero si continúa practicando uno, dos, tres o más años, quizás adelante algo, pero corre el riesgo de perder la significación ilimitada de la mente original.

Para los estudiantes del Zen lo más importante es no ser dualistas. Nuestra "mente original" incluye todo dentro de sí misma. Es siempre rica y se basta a sí sola. No debería perder usted el estado de la mente que se basta a sí sola. Lo que no quiere decir una mente cerrada, sino, en realidad, una mente vacía y lista. Si su mente está vacía, está siempre lista, lista para lo que sea; está abierta a todo. La mente del principiante contiene muchas posibilidades; la del experto contiene pocas.

Si usted discrimina demasiado, usted mismo se limita. Si usted es demasiado exigente o demasiado ávido, su mente no es rica ni autosuficiente. Si perdemos nuestra mente original autosuficiente, perdemos todos los preceptos. Cuando su espíritu se vuelve exigente, cuando desea fuertemente algo, termina por violar sus propios preceptos: no mentir, no robar, no matar, no ser inmoral, etc.. Si usted conserva su mente original, los preceptos se conservarán a sí mismos.

En la mente del principiante no existe el pensamiento: "yo he alcanzado algo". Todos los pensamientos egocéntricos limitan nuestra mente vasta. Cuando no tenemos la idea de realización, ni la idea de sí, somos verdaderos principiantes. Entonces, realmente, podemos aprender algo. La mente de principiante es la mente compasiva. Cuando nuestra mente es compasiva, es ilimitada. Dogen-zenji, el fundador de nuestra escuela, insistía mucho sobre la importancia de recuperar nuestra mente original ilimitada. Seamos pues siempre sinceros con nosotros mismos, estemos siempre en armonía con todos los seres y así podremos verdaderamente practicar.

Lo más difícil es, pues, conservar siempre la mente de principiante. No es necesario tener una profunda comprensión del Zen. Incluso, si usted lee muchos libros sobre el Zen, debería leer cada frase con mente fresca. No debería decir: "yo sé qué es el Zen", o "he alcanzado la iluminación". Este es también el verdadero secreto de las artes: ser siempre un principiante. Ponga mucha, mucha atención en este punto. Si usted comienza a practicar zazen, comenzará a apreciar su mente de principiante. Este es el secreto de la práctica Zen.

PRIMERA PARTE

PRACTICA CORRECTA

“ La práctica de zazen es la expresión directa de nuestra verdadera naturaleza. Estrictamente hablando, no hay otra práctica que ésta para un ser humano; no hay otra manera de vivir que ésta”.

POSTURA

“Estas formas no son medios para obtener el correcto estado de la mente. Tomar esta postura, es al mismo tiempo tener el correcto estado de la mente. No hay necesidad de obtener algún estado especial de mente”.

Me gustaría hablar ahora de nuestra postura zazen. Cuando usted se sienta en posición de loto completo, el pie izquierdo reposa sobre el muslo derecho y el pie derecho reposa sobre el muslo izquierdo. Cuando cruzamos nuestras piernas de esta manera, aunque tenemos una pierna derecha y una pierna izquierda, ellas son ahora una sola. Esta posición expresa la unidad de la dualidad: ni dos, ni uno. Es la enseñanza más importante: ni dos, ni uno. Nuestro cuerpo y nuestra mente no son dos ni uno. Si piensa que su cuerpo y su mente son dos, ésto es falso; si piensa que son uno, también es falso. Nuestro cuerpo y nuestra mente son al tiempo dos y uno. Habitualmente pensamos que si algo no es uno, es más que uno; si no es singular, es plural. Pero, en realidad, todos los días comprobamos que nuestra vida no es solamente plural, también es singular. Cada uno de nosotros es a la vez dependiente e independiente.

Al cabo de algunos años morimos. Si solamente pensamos que es el fin de nuestra vida, será una comprensión errónea. Pero si, por otra parte, pensamos que no morimos, es igualmente erróneo. Morimos y no morimos: esta es la comprensión justa. Algunos dirán que nuestra mente o nuestra alma existe eternamente y que sólo muere nuestro cuerpo físico, más ésto no es muy exacto, pues ambos cuerpo y espíritu tienen su fin. Pero al mismo tiempo también es verdad que existen eternamente. Y aún cuando decimos mente y cuerpo, son en realidad los dos lados de una moneda. Esta es la comprensión correcta. Así, cuando tomamos esta postura, ella simboliza esta verdad. Cuando tengo el pie izquierdo sobre el lado derecho de mi cuerpo y el pie derecho sobre el lado izquierdo de mi cuerpo, ya no sé cuál es cuál; cualquiera de los dos puede ser el lado izquierdo o el derecho.

Lo más importante de la postura zazen es conservar la columna vertebral recta. Las orejas y los hombros deben estar en una misma línea. Relaje los hombros y con la parte posterior de la cabeza tire hacia el techo. Y jale hacia adentro el mentón. Cuando tiene el mentón suelto, carece de fuerzas en su posición; probablemente está soñando. Para adquirir fuerza en su posición, haga también descender el diafragma hacia el *hara*, es decir, hacia el bajo vientre. Esto le ayudará a mantener el equilibrio físico y mental. Puede que al comienzo experimente cierta dificultad para respirar naturalmente tratando de conservar esta posición, pero con el hábito conseguirá usted respirar natural y profundamente.

Sus manos forman el “mudra cósmico”. Si usted coloca la mano izquierda sobre la derecha superponiéndose los dedos medios sobre la coyuntura del medio y los pulgares tocándose ligeramente (como si tuviera entre ellos una hoja de papel), sus manos formarán un bello óvalo. Debería hacer este mudra universal con gran cuidado, como si tuviera entre sus manos algo muy precioso. Sus manos contra el cuerpo y los pulgares a la altura del ombligo. Deje los brazos sueltos y relajados, apenas separados del cuerpo, como si tuviera un huevo debajo de cada brazo sin quebrarlo.

No deberá estar reclinado hacia un lado, hacia atrás o hacia adelante. Manténgase recto como si estuviera soportando el cielo con su cabeza. No es cuestión de forma o de respiración; ésta es la clave del budismo. Es una expresión perfecta de su naturaleza de Buda. Si quiere una verdadera comprensión del Budismo, deberá practicar así. Estas formas no son medios para obtener el correcto estado de mente. Tomar esta postura es en sí el propósito de nuestra práctica. Cuando está en esta postura, usted tiene el correcto estado de mente; así no hay necesidad de tratar de alcanzar algo. Cuando trata de alcanzar algo, su mente comienza a vagabundear por otras partes. Cuando usted no trata de alcanzar nada, usted tiene su propio cuerpo y mente aquí. Un maestro Zen diría: “imate al Buda!” Mate al Buda si el Buda está en otra parte. Mate al Buda, porque usted deberá reasumir su propia naturaleza búdica.

Hacer algo es expresar nuestra propia naturaleza. No existimos para beneficio de algo; existimos para beneficio de nosotros mismos. Tal es la enseñanza fundamental expresada en las formas que observamos. Como para estar sentado en meditación, también tenemos reglas para estar de pies en el zendo. Pero el fin de estas reglas no es uniformar a todo el mundo; es permitir a cada uno expresar su propio ser lo más libremente. Por ejemplo, cada uno de nosotros tiene su propia manera de estar de pies. Nuestra postura pues, está basada en las proporciones

de nuestros cuerpos. Cuando esté de pies, el espacio entre sus talones debe ser igual al ancho de su puño; los dedos de los pies en línea con el centro de los pectorales. Como en zazen, concentre su fuerza en el bajo vientre. Aquí también sus manos deben expresar su ser. Coloque la mano izquierda contra su pecho, los dedos envolviendo el pulgar y la mano derecha encima. El pulgar izquierdo debe estar dirigido hacia el suelo y los antebrazos paralelos al suelo. Así se da la sensación de tener agarrado un pilar redondo, un gran pilar redondo de templo, por lo que no puede estar encorvado o inclinado hacia ningún lado.

Lo más importante es poseer su propio cuerpo físico. Si está encorvado, usted se pierde. Su mente vagabundea por otros lados; no está en su cuerpo. Y así no debe ser. Debemos existir aquí mismo, ahora mismo! Esta es la clave. Usted debe tener sus propios cuerpo y mente. Todo debe existir en el justo lugar y del modo correcto. Entonces no hay problema. Si el micrófono que utilizo para hablar existiera en otra parte, no serviría para su fin. Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están en orden, todo el resto existirá en el justo lugar y del modo correcto.

Habitualmente, sin ser conscientes, tratamos de cambiar algo distinto a nosotros mismos, tratamos de ordenar las cosas fuera de nosotros. Pero es imposible organizar las cosas si usted mismo no está en orden. Cuando usted haga cosas del modo correcto, en el momento adecuado, todo el resto estará organizado. Usted es el "amo" y cuando el amo duerme, todo el mundo duerme; cuando el amo hace algo bien, todo el mundo hace algo bien y en el momento adecuado. Este es el secreto del Budismo.

Trate también de conservar siempre la posición correcta, no solamente cuando practique zazen, sino en todas sus actividades. Para conducir, para leer, adopte la posición correcta. Si usted lee en una posición encorvada, no logrará estar lúcido por largo tiempo. Ensaye usted y descubrirá cuán importante es conservar la posición correcta. Esta es la verdadera enseñanza. La enseñanza escrita sobre el papel no es la verdadera enseñanza. La enseñanza escrita es una especie de alimento para el cerebro. Por supuesto, es necesario tomar algún alimento para el cerebro, pero es más importante que sea usted mismo practicando el correcto modo de vida.

Fue por ésto por lo que el Buda no pudo aceptar las religiones que existían en su época. El estudió numerosas religiones, pero no se sintió satisfecho con sus prácticas. No pudo encontrar la respuesta en el ascetismo ni en las filosofías. No le interesó una existencia metafísica, sino su propio cuerpo y su propia mente, aquí y ahora. Y cuando se encontró a sí mismo, halló que todo cuando existe tiene la naturaleza de Buda. Esta fue su iluminación, la cual no es una especie de sensación agradable o un estado de mente particular. El estado de mente que existe cuando usted está sentado en la posición correcta, él mismo es iluminación. Si el estado de mente que tiene durante el zazen no basta para satisfacerlo, es que su mente vagabundea todavía. Nuestro cuerpo y nuestra mente no deberán vacilar ni vagabundear. En esta posición, no hay necesidad de hablar del correcto estado de mente. Usted lo tiene ya. Esta es la conclusión del Budismo.

RESPIRACION

“Lo que llamamos “yo” no es más que una puerta batiente que se mueve cuando inhalamos y cuando exhalamos”.

Cuando practicamos zazen, nuestra mente sigue siempre nuestra respiración. Cuando inhalamos, el aire entra al mundo interior; cuando exhalamos, el aire sale al mundo exterior. El mundo interior es ilimitado y el mundo exterior es ilimitado también. Decimos “mundo interior” o “mundo exterior”, pero en realidad no hay más que un solo mundo total. En este mundo ilimitado, nuestra garganta es como una puerta batiente. El aire entra y sale como alguien que pasa a través de una puerta batiente. Si usted piensa: “yo respiro”, el “yo” está de sobra. No hay nada en usted que pueda llamar “yo”. Lo que llamamos “yo” no es más que una puerta batiente que se mueve cuando inhalamos y cuando exhalamos. Sólo se mueve; es todo. Cuando su mente está suficientemente tranquila y pura para seguir este movimiento, no hay nada: ni “yo”, ni mundo, ni mente ni cuerpo; sólo una puerta batiente.

Mientras hacemos zazen todo lo que existe es el movimiento de la respiración, pero somos conscientes de este movimiento. No deberíamos estar distraídos. Sin embargo, ser consciente del movimiento no significa ser consciente de su pequeño yo, sino, ante todo, de su naturaleza universal o naturaleza búdica. Porque habitualmente somos unilaterales, es importante este tipo de consciencia. Nuestra comprensión habitual de la vida es dualista: usted y yo, ésto y aquello, el bien y el mal; pero en realidad, estas mismas distinciones son la consciencia de la existencia universal. “Usted” significa ser consciente del universo bajo la forma de usted y “yo” significa ser consciente bajo la forma de yo. Usted y yo no son más que puertas batientes. Esta clase de comprensión es necesaria. Esto ni siquiera debería ser llamado comprensión, pues en realidad es la verdadera expresión de la experiencia de la vida a través de la práctica Zen.

Mientras practique zazen, la idea de tiempo o de espacio no existe. Usted puede decir: "nos sentamos a las seis menos cuarto en esta pieza". De este modo tiene una cierta idea de tiempo (seis menos cuarto) y una cierta idea de espacio (en esta pieza), pero verdaderamente, lo que usted hace es solamente estar sentado y consciente de la actividad universal. Es todo. En un momento, la puerta batiente se abre en una dirección y, al momento siguiente, la puerta batiente se abrirá en la dirección opuesta. De un instante a otro cada uno de nosotros repite esta actividad. Aquí no existe idea de tiempo o de espacio. Espacio y tiempo son uno. Usted puede decir: "debo hacer algo esta tarde", pero en realidad "esta tarde" no existe. Hacemos cosas una a continuación de otra. Es todo. No existe un momento "esta tarde" o "una de la tarde" o "dos de la tarde". A la una, usted almuerza, más el mismo acto de almorzar es la una de la tarde. Estará en algún lado, pero este lugar no puede ser separado de una de la tarde. Para quien aprecia verdaderamente nuestra vida, son lo mismo. Pero cuando comenzamos a cansarnos de nuestra vida tal vez digamos: "no debería haber venido aquí. Sin duda hubiera sido mejor ir a almorzar a otra parte, éste no es un buen sitio". Así crea en su mente una idea de lugar separada del momento presente.

Usted puede decir: "ésto está mal, yo no debería hacerlo". Pero en verdad, cuando usted dice: "yo no debería hacerlo", usted está haciendo en ese momento no-hacer. Así, no tiene posibilidad de escoger. Cuando separa la idea de tiempo y de espacio, tiene la impresión de poder escoger, más, en realidad, usted tiene que hacer algo o usted tiene que hacer no-hacer. No-hacer algo es hacer algo. Bien y mal sólo existen en su mente. No deberíamos decir, pues: "ésto es bueno" o "ésto es malo". En lugar de decir "mal", debería decir "no-hacer"! Pensar: "ésto es malo", creará en usted cierta confusión. En el dominio de la religión pura, no hay confusión nacida de tiempo y espacio, de bien y mal. Todo lo que tenemos que hacer justamente es hacer todo como se presente. Hacer algo! Cualquier cosa que ésto sea debemos hacerlo, incluso si es no-hacer algo. Deberíamos vivir en el instante presente. Así, cuando nos sentamos, nos concentramos sobre nuestra respiración y nos volvemos una puerta batiente, hacemos algo que deberíamos hacer, algo que debemos hacer. Esta es la práctica Zen. No hay confusión en esta práctica. Si usted lleva este tipo de vida, no encuentra ninguna clase de confusión.

Tozan, célebre maestro Zen, dice: "la montaña azul es el padre de la nube blanca. La nube blanca es el hijo de la montaña azul. Todo el día dependen el uno del otro, sin ser dependientes el uno del otro. La nube blanca es siempre la nube blanca y la montaña azul es siempre la montaña azul". Esta es una interpretación pura, clara de la vida. Muchas cosas pueden ser como la nube blanca y la montaña azul: el hombre y la mujer, el maestro y el discípulo, dependen el uno del otro. Pero la nube blanca no debe causar molestia a la montaña azul y la montaña azul no debe causar molestia a la nube blanca. Son completamente independientes y, no obstante, dependientes. Así es como vivimos y como practicamos zazen.

Cuando llegamos a ser verdaderamente nosotros mismos, nos volvemos justo una puerta batiente y somos totalmente independientes, pero, al mismo tiempo, dependientes de todo. Sin aire no podemos respirar. Cada uno de nosotros está en el centro de miríadas de mundos. Estamos siempre en el centro del mundo a cada instante. Somos, pues, completamente dependientes e independientes. Si esta es su experiencia y su existencia usted tiene una independencia absoluta; nada lo molestará. Cuando practique zazen, su mente debe estar concentrada sobre su respiración. Esta actividad es la actividad fundamental del ser universal. Sin esta experiencia, sin esta práctica, es imposible alcanzar la libertad absoluta.

CONTROL

"La mejor forma de tener bajo control a un buey o a un carnero, es ponerlo en una pradera bien amplia".

Vivir en el dominio de la naturaleza búdica significa morir a cada instante en cuanto pequeño ser. Cuando perdemos nuestro equilibrio morimos, pero al mismo tiempo también nos desarrollamos, crecemos. Todo lo que vemos cambia, pierde su equilibrio. Si todo parece hermoso es porque todo está en desequilibrio, pero sobre un fondo siempre de perfecta armonía. Así es como todo existe en el dominio de la naturaleza búdica, perdiendo el equilibrio sobre un fondo de perfecto equilibrio. Si usted ve las cosas sin comprender este fondo de naturaleza búdica, entonces todo aparecerá bajo la forma de sufrimiento. Pero si usted comprende el fondo de la existencia, usted comprende que el sufrimiento mismo es nuestra manera de vivir y de prolongar nuestra existencia. A veces, en el Zen, también señalamos el desequilibrio o el desorden de la vida.

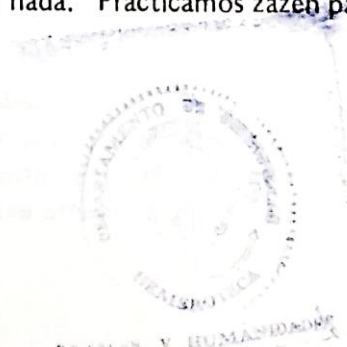
La pintura japonesa tradicional en el presente se ha vuelto muy conformista y falta de vida. Es por esto que el arte moderno se ha desarrollado. Los pintores antiguos se ejercitaban en hacer sobre el papel manchas con un desorden artístico. Es más bien difícil. Inténtelo. El resultado generalmente está dispuesto en cierto orden. Usted cree poder controlar el proceso, pero no es así; disponer sus puntos en desorden es casi imposible. Lo mismo sucede en nuestra vida corriente; aunque trate de poner bajo control a la gente, es imposible. No puede hacerlo. El mejor modo de controlar a la gente es invitarla a que sean necios. Entonces estará bajo su control en el más amplio sentido. El mejor medio de tener bajo control a un buey o a un carnero, es ponerlo en una pradera bien amplia. Ocurre lo mismo con la gente: primero déjela hacer lo que quiera y obsérvela. Es la mejor política. No es bueno ignorarla; es peor que tratar de tenerla bajo control. Lo mejor es observarla, simplemente observarla, sin tratar de tenerla bajo control.

Este método también es bueno para usted. Si usted quiere obtener la calma perfecta durante su zazen, no debería dejarse molestar por las diferentes imágenes que encuentra en su mente. Déjelas venir y déjelas partir. Entonces tendrá usted el control. Pero este sistema no es tan fácil. Parece fácil, pero demanda un esfuerzo especial. —¿Cómo lograr esta clase de esfuerzo?— Este es el secreto de la práctica. Suponga que está sentado bajo circunstancias extraordinarias. Si trata de calmar su mente usted es incapaz de sentarse y si trata de no estar perturbado, su esfuerzo no será un esfuerzo correcto. El único esfuerzo que puede ayudarle, es contar su respiración o concentrarse sobre la inspiración y la espiración. Decimos concentración, pero concentrar su mente sobre algo no es el verdadero propósito del Zen. El verdadero objeto es ver las cosas tal como son, observarlas como son y dejar que todo siga como va. Esto es tener todo bajo control, en su sentido más amplio. La práctica Zen consiste en abrir nuestra pequeña mente. La concentración es pues solamente una ayuda para realizar la “gran mente” o la mente que es todas las cosas. Si quiere descubrir el verdadero significado del Zen en su vida cotidiana, es necesario que comprenda el significado de conservar su mente concentrada sobre la respiración y su cuerpo en la correcta posición durante el zazen. Siga las reglas de la práctica y procure que su estudio se vuelva más sutil y esmerado; sólo de esta manera podrá tener la experiencia de la vital libertad del Zen.

Dogen—zenji dijo: “el tiempo va del presente al pasado”. Esto es absurdo, pero en nuestra práctica es a veces verdad. En lugar de progresar del pasado al presente, el tiempo va hacia atrás, del presente al pasado. Yoshitsune era un célebre guerrero del Japón medieval. A causa de la situación del país en esa época, fue enviado a las provincias del norte, donde lo mataron. Antes de partir se despidió de su esposa y poco después ella escribió en un poema: “como se desenrolla el hilo de un carretel, quiero ver al pasado volverse presente”. Con estas palabras ella hizo efectivo volver el pasado presente. En su mente el pasado llegó a estar vivo y *era* el presente. Así pues como decía Dogen: “el tiempo va del presente al pasado”. En nuestra mente lógica ésto no es verdad, pero lo es en la efectiva experiencia de transformación del pasado en presente. Ahí tenemos la poesía y ahí tenemos la vida humana.

Experimentar esta forma de verdad, es encontrar el verdadero significado del tiempo. El tiempo pasa constantemente del pasado al presente y del presente al futuro. Esto es verdad, pero también es verdad que el tiempo va del futuro al presente y del presente al pasado. Un maestro Zen dijo alguna vez: “caminar un kilómetro al este, es caminar un kilómetro al oeste”. Esta es la libertad vital. Nosotros deberíamos adquirir esta libertad perfecta.

Pero la libertad perfecta no se encuentra sin algunas reglas. La gente, sobre todo los jóvenes, piensa que la libertad consiste en hacer lo que se quiere y que en el Zen las reglas son inútiles. Pero es absolutamente necesario para nosotros tener algunas reglas, lo cual no significa estar siempre bajo control. Mientras tenga reglas, tiene usted una oportunidad de ser libre. Tratar de obtener la libertad ignorando las reglas no quiere decir nada. Practicamos zazen para adquirir esta libertad perfecta.



LAS ONDAS DE LA MENTE

“Porque gozamos de todos los aspectos de la vida, como un despliegue de la gran mente, no aspiramos a una alegría excesiva. Por eso tenemos una serenidad imperturbable”.

Cuando haga zazen no trate de parar su pensamiento; deje que se pare solo. Si alguna cosa entra en su mente, déjela entrar y déjela salir. No permanecerá por largo tiempo. Si trata de detener su pensamiento, es porque le molesta. No se deje molestar por nada. Parece como si algo viniera de afuera de su mente, pero en realidad solamente son las ondas de su mente y si no lo molestan, progresivamente se harán cada vez más apacibles. En cinco o diez minutos a lo sumo, su espíritu estará totalmente calmado y sereno. En ese momento la respiración se hará bastante lenta, mientras que su pulso se volverá un poco más rápido.

Encontrar durante su práctica esta mente calmada y serena, le tomará largo tiempo. Muchas sensaciones surgen, muchos pensamientos o imágenes aparecen, pero no son más que ondas de su propia mente. Nada viene del exterior de su mente. Normalmente pensamos que nuestra mente recibe impresiones y experiencias del exterior, pero no es esta la verdadera comprensión de nuestra mente. La verdadera comprensión es que la mente incluye todo; cuando usted piensa que algo viene del exterior significa solamente que algo aparece en su mente. Nada en el exterior de usted mismo lo puede molestar; usted mismo produce las ondas de su mente. Si usted deja su mente tal como es, se apaciguará. Esta mente es llamada la gran mente.

Si su mente está apegada a algo de fuera de ella, esta mente es una pequeña mente, una mente limitada. Si su mente no está apegada a ninguna cosa, entonces no hay comprensión dualista en la actividad de su mente. Usted comprende la actividad simplemente como las ondas de su mente. La gran mente experimenta todo en sí misma. Comprende la diferencia entre las

dos mentes: la mente que incluye todo y la mente apegada a algo? En realidad son una y la misma cosa, pero la comprensión es diferente, y su actitud hacia su vida será diferente según su comprensión.

Que todo está incluido en su mente, es la esencia de la mente. Experimentar ésto es tener sentimientos religiosos. Aún cuando se eleven ondas, la esencia de su mente es pura; es como agua clara con unas pocas ondas. En realidad el agua siempre tiene ondas. Las ondas son la práctica del agua. Hablar de ondas aparte de agua o de agua aparte de ondas es una ilusión. Aguas y ondas son una y la misma cosa. Gran mente y pequeña mente son una y la misma cosa. Cuando comprende su mente de este modo, tiene cierta seguridad en su sentimiento. Como su mente no espera nada del exterior está siempre plena. Una mente con ondas no es una mente turbada, sino, en realidad, una mente amplificada. Todo lo que usted experimenta es una expresión de la gran mente.

La actividad de la gran mente es una amplificación de sí misma a través de diversas experiencias. En un sentido, nuestras experiencias, viniendo una tras otra, son siempre frescas y nuevas; pero por otra parte, no son más que el desenvolvimiento continuo y repetido de una mente grande. Por ejemplo, si usted toma algo bueno en el desayuno, dirá: "ésto es bueno". "Bueno" viene de algo experimentado hace largo tiempo, aún cuando usted no pueda recordar cuándo. Con la gran mente aceptamos cada una de nuestras experiencias como si reconociéramos nuestra propia cara reflejada en un espejo. El miedo de perder esta mente no existe para nosotros. No hay ninguna parte adonde ir ni de donde venir; no hay miedo a la muerte ni sufrimiento debido a la vejez o a la enfermedad. Porque gozamos de todos los aspectos de la vida como un despliegue de la gran mente, no aspiramos a una alegría excesiva. Por eso tenemos una serenidad imperturbable y es en esta serenidad imperturbable de la gran mente donde practicamos zazen.

LAS MALEZAS DE LA MENTE

"Antes bien, debería sentirse agradecido por la presencia de malas hierbas en su mente, pues ellas enriquecerán finalmente su práctica".

Pienso que usted no debe sentirse del todo bien en la madrugada, cuando al sonar el despertador tiene que levantarse. No es fácil ir a sentarse: incluso después de estar en el zendo y haber comenzado el zazen usted tiene que animarse para sentarse bien. Precisamente todas estas son ondas de su mente. En el zazen puro no debería haber ninguna onda en su mente. Mientras está sentado estas ondas se harán cada vez más pequeñas, y su esfuerzo se transformará en una sensación sutil.

Nosotros decimos: "arrancando las malezas, alimentamos la planta". Arrancamos las malezas y las enterramos cerca de la planta para alimentarla. De este modo, aunque encuentre alguna dificultad en su práctica, aunque algunas ondas se eleven, mientras está sentado, estas mismas ondas le ayudarán. No lo debería molestar su propia mente. Antes bien, debería sentirse agradecido por la presencia de estas malezas, pues ellas enriquecerán finalmente su práctica. Si logra experimentar cómo las malezas de su espíritu se transforman en alimento mental, tendrá notables progresos en su práctica. Usted sentirá el progreso, sentirá cómo se vuelven su propio alimento. Naturalmente, no es difícil dar una interpretación filosófica o psicológica de nuestra práctica, pero ésto no basta. Nosotros tenemos que poseer la experiencia real de cómo nuestras malezas se transforman en alimento.

Estrictamente hablando, ningún esfuerzo que hagamos es bueno para nuestra práctica, porque crea ondas en nuestra mente. Sin embargo, es imposible alcanzar la calma absoluta de nuestra mente sin ningún esfuerzo. Tenemos que hacer algún esfuerzo, pero debemos olvidarnos de nosotros mismos en el esfuerzo que hacemos. En este dominio no hay subjetividad ni objetividad; nuestro espíritu simplemente está en calma, sin la más mínima consciencia. En esta inconsciencia todo esfuerzo, toda idea, todo sentimiento, se desvanecerán. Necesitamos, pues,

animarnos a nosotros mismos y hacer un esfuerzo hasta el último momento, en el que todo esfuerzo desaparezca. Debería conservar su mente sobre su respiración hasta que ya no sea consciente de su respiración.

Deberíamos tratar siempre de continuar nuestro esfuerzo, pero sin esperar llegar a un estado en el cual olvidaremos todo acerca de ello. Solamente deberíamos tratar de conservar nuestra mente sobre nuestra respiración. Esta es nuestra verdadera práctica. Este esfuerzo se purificará cada vez más mientras continúe sentándose. Al comienzo su esfuerzo es muy burdo e impuro, pero con el poder de la práctica se volverá cada vez más puro. Cuando su esfuerzo llegue a ser puro, su cuerpo y su mente llegarán a ser puros. Así es como practicamos Zen. Una vez haya usted comprendido nuestro poder innato para purificarnos a nosotros mismos y nuestro mundo circundante usted puede obrar correctamente, aprenderá de todo lo que está a su alrededor y se volverá amigo de los otros. Este es el mérito de la práctica Zen. Pero la manera de practicar consiste solamente en concentrarse sobre la respiración en la postura correcta y con un esfuerzo grande y puro. Así es como practicamos Zen.



EL MEOLLO DEL ZEN

“En la postura de zazen, su mente y su cuerpo tienen un poder enorme para aceptar las cosas como son, sean agradables o desagradables”.

Dice en nuestras escrituras (Samyuktagama Sutra, vol. 33) que existen cuatro tipos de caballo: excelentes, buenos, mediocres y malos. El mejor caballo galopará lento o rápido, a derecha o a izquierda, a voluntad del jinete, antes de percibir la sombra del látigo; el segundo galopará tan bien como el primero, justo antes de que el látigo toque su piel; el tercero galopará cuando sienta el dolor sobre su cuerpo; el cuarto galopará cuando el dolor le haya penetrado hasta la médula de sus huesos. Imagínese la dificultad del cuarto para aprender a galopar!

Cuando oímos esta historia casi todos queremos ser el mejor caballo. Si es imposible ser el mejor, queremos ser el segundo. Así es, creo, como habitualmente se comprende esta historia y el Zen. Usted puede pensar que cuando esté sentado en zazen, sabrá si es uno de los mejores caballos o uno de los peores. Sin embargo, esta será una mala comprensión del Zen. Si usted piensa que el fin de la práctica del Zen es entrenarlo para llegar a ser uno de los mejores caballos, tendrá un gran problema. Esta no es la comprensión correcta. Si practica Zen de la manera correcta, poco importa que sea el mejor o el peor caballo. Pensando en la compasión de Buda, en su opinión, —¿cuáles serían los sentimientos de Buda hacia las cuatro clases de caballos?— Sin duda, será mayor su compasión por el peor que por el mejor.

Cuando se haya decidido a practicar zazen con la gran mente de Buda, descubrirá que el caballo más malo es el que tiene el mayor valor. En sus imperfecciones mismas encontrará las bases de su mente firme y que busca el *şendero*. Los que logran estar sentados en la postura física perfecta, habitualmente se demorarán más en llegar al verdadero modo del Zen, a la verdadera sensación del Zen. Pero los que enfrentan grandes dificultades para practicar el Zen, encontrarán un mayor significado. Pienso, pues, que a veces el mejor caballo puede ser el más malo y el caballo más malo ser el mejor.

Si estudia caligrafía, verá que los que no son tan hábiles generalmente llegan a ser los mejores calígrafos. Los que son muy hábiles con sus manos a menudo encuentran grandes dificultades.

después de que han llegado a cierto estado. Esto es igualmente cierto en el arte y en el Zen. Es cierto en la vida. Cuando hablamos del Zen, no podemos decir, pues: “él es bueno” o “él es malo”, en el sentido corriente de estos términos. La posición en zazen no es la misma para cada uno de nosotros. Para algunos es quizás imposible tomar la posición de piernas cruzadas. Pero incluso si usted no puede tomar la posición correcta, cuando despierte su mente verdadera y que busca el sendero, usted podrá practicar el Zen en su verdadero sentido. En realidad, es más fácil para quienes tienen dificultades en sentarse, despertar esta mente verdadera que busca el sendero, que para quienes pueden sentarse con facilidad.

Cuando reflexionamos sobre lo que hacemos en nuestra vida corriente, siempre sentimos vergüenza de nosotros mismos. Uno de mis discípulos me decía en una carta: “usted me envió un calendario y yo he tratado de aplicar las sabias máximas que aparecen en cada página. Pero el año ha comenzado difícil y yo ya he fracasado!” Dogen—zenji decía: “*Shoshaku jushaku*”. *Shaku* significa generalmente “error” o “equivocación”. *Shoshaku jushaku* significa “cometer equivocación tras equivocación” o un error continuo. Según Dogen, un error continuo también puede ser Zen. Se podría decir que la vida de un maestro Zen son muchos años de *shoshaku jushaku*. Esto significa muchos años de un esfuerzo constante.

Decimos: “un buen padre no es un buen padre” —¿Comprende?— El que piensa que es un buen padre no es un buen padre; el que piensa que es un buen marido, no es un buen marido. El que piensa que es uno de los peores maridos podría ser bueno si trata de ser un buen marido con un esfuerzo constante. Si encuentra imposible sentarse a causa de algún dolor o una dificultad física, puede sentarse de otro modo, utilizando un cojín espeso o una silla. Aunque sea el peor caballo, usted llegará al meollo del Zen.

Suponga que sus niños sufren de una enfermedad incurable. Usted no sabe qué hacer; no puede permanecer acostado en su cama. Normalmente, el lugar más confortable sería una cama bien caliente, pero ahora su angustia le impide reposar. Usted puede caminar de un lado para otro, salir y entrar, pero ésto no le será de ninguna ayuda. El mejor modo de soportar su sufrimiento mental, es en realidad, sentarse en zazen, incluso en un estado de mente tan confuso y en una postura tan mala. Si nunca se ha sentado en esta clase de situación tan difícil, usted no es un estudiante Zen. Ninguna otra actividad apaciguará su sufrimiento. En otras posiciones agitadas, usted no tiene fuerza para aceptar sus dificultades, pero en la postura zazen que ha adquirido gracias a una práctica larga y difícil, su mente y su cuerpo tienen una gran fuerza para aceptar las cosas como son, sean agradables o desagradables.

Cuando no se siente bien, lo mejor para usted es sentarse. No hay otro modo para aceptar su problema y resolverlo. Que usted sea el mejor caballo o el peor, que su postura sea buena o mala, ésta no es la cuestión. Todo el mundo puede practicar zazen y de este modo resolver sus problemas y aceptarlos.

Cuando está sentado en medio de su problema, —¿qué es lo más real para usted: su problema o usted mismo? La consciencia de que usted está aquí, ahora mismo, es el hecho último. Este es el punto que realizará con la práctica zazen. Con una práctica continua, en una sucesión de situaciones agradables y desagradables, usted realizará el meollo del Zen y adquirirá su verdadera fuerza.

NINGUN DUALISMO

“Detener su mente no significa detener las actividades de la mente. Significa que su mente penetra todo su cuerpo. Con su mente plena usted forma el mudra con sus manos”.

Decimos que nuestra práctica debiera carecer de toda idea de adquisición, sin esperar nada ni siquiera la iluminación. Sin embargo, ésto no significa exactamente sentarse sin ningún fin. Esta práctica libre de ideas de adquisición se basa en el Sutra del Prajna Paramita. Si no pone cuidado, sin embargo, el mismo Sutra le dará cierta idea de adquisición. Dice: “la forma es vacuidad y la vacuidad es forma”. Pero si usted se aferra a esta declaración se expone a ser envuelto por ideas dualistas: aquí usted, la forma, y aquí la vacuidad, que trata usted de realizar a través de su forma. Así “la forma es vacuidad y la vacuidad es forma”, es aún dualístico. Pero, afortunadamente, nuestra enseñanza continúa diciendo: “la forma es forma y la vacuidad es vacuidad”. Aquí no hay dualismo.

Cuando le resulta difícil detener su mente mientras está sentado y cuando todavía trata de detener su mente, éste es el estado de “la forma es vacuidad y la vacuidad es forma”. Pero mientras practica de esta manera dualista poco a poco va teniendo unicidad con su fin. Y cuando usted llega a practicar sin esfuerzo, puede detener su mente. Este es el estado de “la forma es forma y la vacuidad es vacuidad”.

Detener su mente no significa detener las actividades de la mente. Significa que su mente penetra todo su cuerpo. Su mente sigue su respiración. Con su mente plena usted forma el mudra con sus manos. Está sentado con su mente íntegra, las piernas adoloridas, pero sin que esta sensación lo perturbe. Esto es sentarse sin ninguna idea de adquisición. Al principio siente en su posición alguna restricción, pero cuando la restricción no lo perturba ya, ha encontrado usted el significado de “la vacuidad es vacuidad y la forma es forma”. Encontrar su propio sendero con alguna restricción es, pues, la manera de practicar.

La práctica no significa que todo lo que usted haga, incluso estar acostado, sea zazen. Cuando las restricciones que usted tiene no lo limitan, eso es lo que para nosotros significa

práctica. Cuando usted dice: “todo lo que yo hago tiene la naturaleza de Buda, luego, poco importa lo que yo haga, y no hay necesidad de practicar zazen”, ésta es ya una comprensión dualista de nuestra vida cotidiana. Si ésto no tiene realmente ninguna importancia, ni siquiera tendría usted necesidad de decirlo. Mientras que usted se preocupe por lo que hace, ésto es ser dualista. Si usted no está preocupado por lo que hace, no lo dirá. Cuando se siente, siéntese. Cuando coma, coma. Es todo. Si usted dice: “no tiene importancia”, significa que usted fabrica una excusa pra hacer algo a su manera con su pequeña mente. Significa que usted está apegado a una cosa o a una manera particular. No es ésto lo que queremos decir cuando expresamos: “simplemente basta con sentarse” o “todo lo que usted hace es zazen”. Por supuesto, todo lo que hacemos es zazen, pero si es así, no hay necesidad de decirlo.

Cuando se siente simplemente debería sentarse sin que lo perturbe el dolor de las piernas o la somnolencia. Esto es zazen. Pero al comienzo es muy difícil aceptar las cosas como son. Lo molestarán las sensaciones que tiene durante su práctica. Cuando pueda hacer todo, sea bueno o malo, sin perturbarse o sin ser molestado por sus sensaciones, ésto es lo que realmente significa para nosotros “la forma es forma y la vacuidad es vacuidad”.

Cuando usted sufre una enfermedad como el cáncer y usted se da cuenta que no tiene sino dos o tres años de vida y por lo tanto busca algo en qué confiar, usted puede comenzar a practicar. Una persona puede confiar en la ayuda de Dios, otra puede comenzar la práctica del zazen. Su práctica se concentrará sobre la realización de la vacuidad de la mente. Esto significa que trata de liberarse del sufrimiento de la dualidad. Esta es la práctica de “la forma es vacuidad y la vacuidad es forma”. En razón de la verdad de la vacuidad, esta persona quiere tener la realización efectiva en su vida. Si practica de este modo, creyendo y haciendo un esfuerzo, eso le ayudará, con toda seguridad, pero no es la práctica perfecta.

Sabiendo que su vida es breve, gozar de ella día tras día, de instante en instante, esta es la vida de “la forma es la forma y la vacuidad es vacuidad”. Cuando llegue el Buda, usted le dará la bienvenida; cuando llegue el diablo, usted le dará la bienvenida. Ummon, el célebre maestro Zen chino, dice: “Buda con cara de sol y Buda con cara de luna”. Cuando estaba enfermo, alguien le preguntó: —“¿cómo está?”— y él respondió: “Buda con cara de sol y Buda con cara de luna”. Esta es la vida de “la forma es forma y la vacuidad es vacuidad”. No hay ningún problema. Un año de vida es bueno; cien años de vida son buenos. Si continúa nuestra práctica, usted alcanzará este estado.

Al comienzo, tendrá diversos problemas y le será necesario hacer algún esfuerzo para continuar nuestra práctica. Para el principiante, la práctica sin esfuerzo no es la verdadera práctica. Para el principiante, la práctica exige un gran esfuerzo. Los jóvenes, en especial, deben tratar con gran esfuerzo de realizar algo. Usted debe extender sus brazos y piernas tan lejos como sea posible. La forma es forma. Usted debe ser fiel a su propio camino hasta que alcance realmente el punto en que vea que es necesario olvidar todo acerca de usted mismo. Antes de alcanzar este punto, es un error pensar que todo lo que haga es Zen o que poco importa si practica o no. Pero si usted simplemente se empeña en seguir practicando con toda su mente y todo su cuerpo, sin ideas de ganancia, entonces todo lo que usted haga será la verdadera práctica. Su propósito debería ser simplemente continuar. Cuando haga algo, su propósito debería ser simplemente hacerlo. La forma es forma y usted es usted, y la verdadera vacuidad será realizada en su práctica.

PROSTERNARSE

“Prosternarse es una práctica muy seria. Debería estar preparado para prosternarse aún en el último momento de su vida. Aunque sea imposible desembarazarnos de nuestros deseos egocéntricos, tenemos que hacerlo. Nuestra verdadera naturaleza quiere que lo hagamos”.

Después del zazen nos prosternamos nueve veces contra el suelo. Prosternándonos renunciamos a nosotros mismos. Renunciar a nosotros mismos significa renunciar a nuestras ideas dualistas. No hay, pues, diferencia entre la práctica del zazen y prosternarse. Habitualmente prosternarse significa presentar nuestros respetos a alguien que es más digno de respeto que nosotros mismos. Pero cuando se prosterna ante el Buda, usted no debería tener ninguna idea de Buda, simplemente se hace uno con Buda. Usted ya es Buda mismo. Cuando usted se hace uno con Buda, uno con todo lo que existe, encuentra el verdadero significado del ser. Cuando olvida todas sus ideas dualistas, todo se vuelve su maestro y todo puede ser objeto de adoración.

Cuando todo existe en el interior de su gran mente, todas las relaciones dualistas desaparecen. No hay distinción entre cielo y tierra, hombre y mujer, maestro y discípulo. A veces un hombre se prosterna ante una mujer; a veces una mujer se prosterna ante un hombre. A veces el discípulo se prosterna ante el maestro; a veces el maestro se prosterna ante el discípulo. Un maestro que no puede prosternarse ante sus discípulos no puede prosternarse ante Buda. A veces maestro y discípulo se prosternan juntos ante Buda. Podemos a veces prosternarnos ante perros y gatos.

En su gran mente todo tiene el mismo valor, todo es Buda mismo. Usted ve algo o escucha un sonido y ahí tiene todo justamente como es. En su práctica usted debería aceptar todo como es, dando a cada cosa el mismo respeto dado a Buda. He aquí la budeidad. Entonces Buda se prosterna ante Buda y usted se prosterna ante usted mismo. Esta es la verdadera prosternación.

Si no tiene esta firme convicción de la gran mente en su práctica, su prosternación será dualista. Cuando usted es usted mismo, se prosterna ante sí mismo, en su verdadero sentido, y es verdaderamente uno con todo. Solamente cuando usted es usted mismo puede prosternarse ante todas las cosas en su verdadero sentido. La prosternación es una práctica muy seria. Debería estar preparado para prosternarse aún en el último momento de su vida. Cuando no puede hacer otra cosa sino prosternarse, debería hacerlo. Esta clase de convicción es necesaria. Prostérnese con este espíritu y todos los preceptos, todas las enseñanzas estarán con usted, poseerá todas las cosas en su gran mente.

Sen no Rikyu, quien instituyó la ceremonia japonesa del té, se hizo el *hara-kiri* (suicidio ritual por desventración) en 1591 por orden de su señor, Hideyoshi. Antes de suprimirse, Rikyu dijo: “cuando tengo esta espada, no hay Budas ni patriarcas”. Quería decir que cuando tenemos la espada de la gran mente no hay mundo dualista. La única cosa que existe es

este espíritu. Esta clase de espíritu imperturbable estaba siempre presente en la ceremonia del té de Rikyu. Nunca hizo nada de una manera dualista; estaba listo a morir a cada instante. Ceremonia tras ceremonia él moría, se renovaba. Este es el espíritu de la ceremonia del té. Así es como nosotros nos prosternamos.

A fuerza de prosternarse mi maestro tenía una callosidad en su frente. El sabía que era un tipo testarudo y obstinado. Por eso se prosternaba, se prosternaba, se prosternaba. La razón por la cual se prosternaba era que escuchaba siempre dentro de él la voz de su maestro gruñéndole. Había entrado en la orden Soto a los treinta años, que es una edad muy avanzada para un sacerdote japonés. Cuando somos jóvenes, somos menos testarudos y nos resulta más fácil deshacernos de nuestro egoísmo. Por esta razón su maestro lo llamaba siempre “tú-el-llegado-tarde” y le gruñía por haber llegado tarde. En realidad, a su maestro le gustaba su carácter testarudo. Cuando mi maestro tenía setenta años, decía: “cuando era joven, era como un tigre, pero ahora soy como un gato”. Estaba muy contento de ser como un gato.

Prosternarse ayuda a eliminar nuestras ideas egocéntricas. No es tan fácil. Es difícil deshacerse de estas ideas, y prosternarse es una práctica muy valiosa. Lo importante no es el resultado; nuestro esfuerzo por mejorarnos es lo que tiene valor. Esta práctica no tiene un fin.

Cada prosternación expresa uno de los cuatro votos Budistas. Estos votos son: “aunque innumerables los seres sensibles, prometemos liberarlos. Aunque ilimitados nuestros malos deseos, prometemos eliminarlos. Aunque ilimitada la enseñanza, prometemos aprenderla toda. Aunque inalcanzable el Budismo, prometemos alcanzarlo”. Si es inalcanzable, —¿cómo podemos alcanzarlo?— Pero deberíamos! Esto es el Budismo.

Pensar: “como es posible, lo haremos”, no es el Budismo. Aún cuando sea imposible, tenemos que hacerlo, porque nuestra verdadera naturaleza así lo quiere. Pero, en realidad, que sea o no posible, no es esta la cuestión. Si nuestro deseo más profundo es deshacernos de nuestras ideas egocéntricas, tenemos que hacerlo. Cuando hacemos este esfuerzo, nuestro deseo más profundo se apacigua y el Nirvana está allí. Antes de decidirse a hacerlo, tiene dificultades, pero después de que empieza, ya no tiene ninguna. Su esfuerzo apacigua su deseo más profundo. No hay otro medio de alcanzar la calma. La calma de la mente no significa que deba detener su actividad. La verdadera calma debería encontrarse en la actividad misma. Decimos: “es fácil encontrar la calma en la inactividad, es difícil encontrar la calma en la actividad, pero la calma en la actividad es la verdadera calma”.

Después de haber practicado un tiempo, comprenderá que no es posible hacer progresos rápidos y extraordinarios. Aunque trate con todas sus fuerzas, su progreso será poco a poco. No es como salir bajo un aguacero en el que usted sabe cuando está mojado. En la niebla, usted no sabe que se está mojando, pero como sigue caminando, usted se moja poco a poco. Si su mente tiene ideas de progreso, dirá tal vez: “oh, este paso es terrible!” Pero no lo es en realidad. Cuando se moja entre la niebla es muy difícil secarse. Inútil, pues, preocuparse por el progreso. Es como estudiar una lengua extranjera; usted no puede aprenderla toda de una vez, pero a fuerza de repetición, usted termina por dominarla. Esta es la manera de practicar del Soto. Podemos decir que progresamos poco a poco o que ni siquiera esperamos progresar. Basta simplemente ser sincero y hacer nuestro pleno esfuerzo a cada instante. No hay Nirvana exterior a nuestra práctica.

NADA ESPECIAL

“Si cada día continúa esta simple práctica, obtendrá un poder maravilloso. Antes de alcanzarlo, es algo maravilloso, pero una vez alcanzado, no tiene nada especial”.

Después de zazen, no tengo deseos de hablar. Siento que la práctica del zazen es suficiente. Pero, si tuviera que decir algo, pienso que me gustaría decir lo maravilloso que es practicar zazen. Nuestro fin es simplemente continuar por siempre esta práctica. Existe desde el comienzo sin comienzo de los tiempos y proseguirá en un futuro infinito. Estrictamente hablando, para un ser humano no hay otra práctica que ésta. No hay otra manera de vivir que ésta. La práctica Zen es la expresión directa de nuestra verdadera naturaleza.

Evidentemente, todo lo que hacemos es la expresión de nuestra verdadera naturaleza, pero es difícil comprenderlo sin esta práctica. La actividad es propia de nuestra naturaleza humana y de la naturaleza de todo ser viviente. Mientras vivamos estaremos siempre haciendo algo. Pero mientras piense: “yo estoy haciendo ésto” o “yo tengo que hacer ésto” o “yo debo alcanzar algo especial”, en realidad no hace nada. Cuando desiste, cuando ya no quiere más algo o cuando no trata de hacer algo especial, entonces usted hace algo. Cuando no hay idea de adquisición en lo que hace, entonces hace usted algo. En zazen lo que usted hace no es por amor a algo. Puede sentirse como si estuviera haciendo algo especial, pero en realidad no es más que la expresión de su verdadera naturaleza; es la actividad que apaga su deseo más grato. Pero mientras piense que practica zazen por amor a algo, ésta no es la verdadera práctica.

Si cada día continúa esta simple práctica, obtendrá un poder maravilloso. Antes de alcanzarlo es algo maravilloso, pero una vez alcanzado, no tiene nada especial. Como dice un poema chino: “yo fui y retorné. No fue nada especial. Rozan es famoso por sus montañas cubiertas de neblina; Sekko, por sus aguas”. La gente piensa que debe ser maravilloso ver la cadena de montañas cubiertas de neblina, y el agua llamada a cubrir toda la tierra. Pero si usted va allá, usted verá simplemente agua y montañas. Nada especial.

Para la gente que no ha tenido la experiencia de la iluminación, ésta es una especie de misterio, la iluminación es algo maravilloso. Pero si la alcanza, no es nada. Y con todo, no es nada. —¿Entiende?— Para una madre con un niño, tener niño no es nada especial. Esto es zazen. Así, si usted continúa esta práctica, cada vez más y más adquirirá algo —nada especial, pero sin embargo, algo. Usted puede decir: “naturaleza universal” o “naturaleza Búdica” o “iluminación”. Usted puede llamarlo con muchos nombres, pero para la persona que lo tiene, no es nada, y es algo—.

Cuando expresamos nuestra verdadera naturaleza, somos seres humanos. Cuando no lo hacemos, no sabemos lo que somos. No somos un animal, porque marchamos sobre dos piernas. Somos una cosa distinta a un animal, pero —¿Qué somos?— Podemos ser un fantasma; no sabemos qué nombre darnos. Una criatura semejante verdaderamente no existe. Es una ilusión engañosa. No somos ya un ser humano, pero así y todo existimos. Cuando el Zen no es el Zen, nada existe. Intelectualmente mis palabras no tienen sentido, pero si usted ha tenido la experiencia de la verdadera práctica, comprenderá lo que quiero decir. Si una cosa existe, ella tiene su propia naturaleza verdadera, su naturaleza búdica. En el Sutra del Pari—nirvana, el Buda dice: “todo tiene la naturaleza búdica”, pero Dogen lo lee así: “todo es naturaleza búdica”. Hay una diferencia. Si usted dice: “todo tiene naturaleza búdica”, significa que la naturaleza de Buda está en cada existencia. Así la naturaleza de Buda y cada fenómeno son diferentes. Pero cuando usted dice: “todo es naturaleza búdica”, significa que todo es naturaleza búdica en sí mismo. Cuando no hay naturaleza búdica, no hay absolutamente nada. Algo aparte de la naturaleza búdica, es simplemente una ilusión. Puede existir en su mente, pero semejantes cosas no existen en realidad.

Ser un ser humano es, pues, ser un Buda. Naturaleza de Buda no es más que otro nombre, para decir naturaleza humana, nuestra verdadera naturaleza humana. Así, incluso, si usted no hace nada, en realidad hace algo. Se está expresando a sí mismo. Está expresando su verdadera naturaleza. Lo expresarán sus ojos; lo expresará su voz; lo expresará su comportamiento. Lo esencial es expresar su verdadera naturaleza de la manera más simple y más adecuada y expresarla hasta en la más pequeña existencia. Mientras continúe esta práctica, semana tras semana, año tras año, su experiencia se hará cada vez más profunda y su experiencia cubrirá todas las cosas que hace en su vida diaria. Lo esencial es olvidar toda idea de ganancia, toda idea dualista. En otros términos, simplemente practicar zazen en cierta posición. No piense en nada. Simplemente permanezca sobre su cojín sin esperar nada. Entonces, reasumirá finalmente su propia naturaleza verdadera. Es decir, su propia naturaleza verdadera se reasumirá a sí misma.



SEGUNDA PARTE

ACTITUD CORRECTA

Insistimos sobre todo en una firme confianza en nuestra naturaleza original.

LA VIA SIN VERSATILIDAD

“Aunque ocurriera que el sol se eleve por el Oeste, el Bodhisattva sólo tiene una vía”.

El propósito de mi charla no es darles una comprensión intelectual, sino expresar solamente mi apreciación sobre nuestra práctica Zen. Poder hacer zazen con ustedes es poco, poco común. Por supuesto, todo lo que hacemos es poco común, porque nuestra vida misma es poco común. Buda dice: “apreciar su vida humana es tan raro como tener tierra sobre las uñas”. Como ustedes saben, casi nunca la suciedad se pega encima de las uñas. Nuestra vida humana es rara y maravillosa. Cuando estoy sentado quisiera permanecer así por siempre, pero me incito a hacer otra práctica, por ejemplo, recitar el sutra o prosternarse. Y cuando me prosterno, pienso: “ésto es maravilloso”. Pero todavía debo cambiar de práctica y recito el sutra. De este modo, el propósito de mi charla es expresar mi apreciación, eso es todo. Nuestra vía no es sentarnos para adquirir algo; es expresar nuestra verdadera naturaleza. Esa es nuestra práctica.

Si quiere expresarse a usted mismo, expresar su verdadera naturaleza, debe existir algún modo de expresión natural y apropiado. Incluso balancearse de derecha a izquierda cuando se sienta en zazen o levantarse de zazen, es una expresión de usted mismo. No es una preparación para la práctica o una relajación después de la práctica; ésto hace parte de la práctica. No debe-

mos hacerlo, pues, como si nos preparáramos para otra cosa. Esto debería ser cierto en nuestra vida cotidiana. Cocinar o preparar los alimentos, según Dogen, no es una preparación; es la práctica. Cocinar no es solamente preparar la comida para alguien o para usted mismo; es expresar su sinceridad. Cuando usted cocina debería expresarse en su actividad en la cocina. Debería tomarse todo el tiempo preciso; debería trabajar en ello sin nada en su mente, sin esperar nada. Debería simplemente cocinar! Esto también es una expresión de nuestra sinceridad, una parte de nuestra práctica. Es necesario sentarse en zazen, de esta manera, pero sentarse no es nuestra única manera. Cualquier cosa que haga debería ser una expresión de la misma actividad profunda. Debemos apreciar lo que estamos haciendo. No hay preparación para otra cosa.

La vía del Bodhisattva se llama "la vía sin versatilidad" o "vía única de ferrocarril, de millares de kilómetros de largo". La carrilera es siempre la misma. Sería desastroso si se volviera más ancha o más estrecha. Vaya donde vaya, la carrilera es siempre la misma. Esta es la vía del Bodhisattva. Aunque ocurriera que el sol se eleve por el oeste, el Bodhisattva sólo tiene una vía. Su vía es expresar en cada instante su naturaleza y su sinceridad.

Hablamos de vía del ferrocarril, pero en realidad no se trata de ésto. La sinceridad misma es la vía del ferrocarril. Los paisajes que vemos desde el tren cambian, pero siempre rodamos sobre la misma carrilera. La carrilera no tiene comienzo ni fin. Carrilera nunca comenzada e interminable. No hay punto de partida ni final, nada que alcanzar. Nuestra vía consiste simplemente en rodar sobre la carrilera. Esta es la naturaleza de nuestra práctica Zen.

Pero el peligro se presenta cuando usted comienza a sentir curiosidad por la vía del ferrocarril. Usted no debería mirar hacia la vía del ferrocarril. Si la mira, se sentirá mareado. Solamente aprecie los paisajes que ve desde el tren. Así es nuestra vía. Los pasajeros no tienen necesidad de sentir curiosidad por la carrilera. Alguien se encargará de eso; Buda se encargará. Pero a veces tratamos de explicar la vía del ferrocarril, porque sentimos curiosidad si algo es siempre igual. Nos asombramos: "¿cómo puede el Bodhisattva ser siempre igual? ¿Cuál es el secreto?" Pero no hay secreto. Todo el mundo tiene la misma naturaleza que la vía del ferrocarril.

Chokei y Hofuku eran dos buenos amigos. Hablando de la vía del Bodhisattva, Chokei decía: "incluso, si sucediera que el arhat (un ser iluminado) tuviera malos descos, aún así el Tathagata (Buda) no tiene dos clases de palabras. Yo digo que el Tathagata tiene palabras, pero no palabras dualistas". Hofuku dijo: "aún cuando digas eso, tu comentario es imperfecto". Chokei preguntó: "¿cómo comprendes tú las palabras del Tathagata?" Hofuku dijo: "ya hemos discutido bastante, tomemos una taza de té". Hofuku no dio la respuesta a su amigo, porque es imposible dar una interpretación verbal de nuestra vía. Sin embargo, discutir la vía de Bodhisattva hacía parte de la práctica de estos dos buenos amigos, aún cuando no esperaban encontrar una nueva interpretación. De este modo, Hofuku respondió: "nuestra discusión ha terminado. Tomemos una taza de té!".

Es una respuesta muy buena, ¿no cierto? Es igual para mi charla, cuando termina, ustedes terminan de escuchar. No hay necesidad de recordar lo que digo; no hay necesidad de comprender lo que digo. Usted comprende; usted tiene en sí mismo una comprensión total. No hay ningún problema.

REPETICION

"Si pierde el espíritu de repetición, su práctica se volverá muy difícil".

El pensamiento y la práctica hindúes que conoció Buda, se basaba en la idea de que los seres humanos son una combinación de elementos físicos y espirituales. Ellos pensaban que el lado físico del hombre limitaba al lado espiritual; por ésto su práctica religiosa tendía a debilitar el elemento físico a fin de liberar y fortificar el espíritu. De este modo, la práctica que encontró Buda en India insistía particularmente en el ascetismo. Pero cuando Buda practicó el ascetismo, descubrió que la tentativa de purificarnos físicamente no tenía límites y que ésto volvía muy idealista la práctica religiosa. Esta especie de guerra contra nuestro cuerpo sólo puede terminar con nuestra muerte. Pero, según este pensamiento hindú, renaceríamos en otra vida y luego en otra, para repetir la lucha una y otra vez, sin alcanzar nunca la iluminación perfecta. Pero aunque usted piense que puede debilitar bastante su fuerza física para liberar su poder espiritual, ésto sólo tendría efecto mientras continúe practicando el ascetismo. Si usted vuelve a su vida ordinaria, tendrá que fortificar su cuerpo, pero entonces después tendrá que debilitarlo nuevamente para recuperar su poder espiritual. Y a continuación tendrá que repetir este proceso una y otra vez. Esta simplificación de la práctica hindú en la época de Buda es quizá exagerada y puede causar risa, no obstante, todavía, existe hoy en día gente que la sigue. A veces, sin darse cuenta, esta idea de ascetismo está detrás de sus pensamientos. Pero practicar de este modo no producirá ningún progreso.

La vía de Buda fue completamente diferente. Primero estudió la práctica hindú de su época y de su región, y practicó ascetismo. Pero Buda no estaba interesado en los elementos que componen a los seres humanos ni en las teorías metafísicas de la existencia. Le interesaba más saber cómo él mismo existía en ese momento. Este era su punto. El pan está hecho de harina. Cómo la harina se vuelve pan cuando se mete en el horno, era para Buda la cosa más importante. Cómo llegamos a ser iluminados, era su mayor interés. El iluminado es alguien perfecto,

de carácter amable, para sí mismo y para los otros. Buda quería descubrir cómo los seres humanos desarrollan este carácter ideal, cómo diversos sabios del pasado llegaron a ser sabios. Con el fin de descubrir cómo la masa se transforma en pan perfecto, lo intentó una y otra vez hasta que llegó a tener completo éxito. Esta fue su práctica.

Quizás a nosotros no nos parezca muy atractivo cocinar todos los días la misma cosa. Usted puede pensar que es bastante tedioso. Si pierde el espíritu de repetición, se volverá muy difícil, pero no será difícil si usted está pleno de fuerza y vigor. De todos modos, no podemos permanecer inmóviles; tenemos que hacer algo. Y si usted hace algo debería observar bien, tener cuidado y estar alerta. Nuestra vía consiste en meter la masa en el horno y observarlo con cuidado. Cuando usted sepa cómo la masa se transforma en pan, usted comprenderá la iluminación. Lo que nos interesa esencialmente es saber, pues, cómo este cuerpo físico llega a ser un sabio. No estamos preocupados por averiguar qué es la harina o el pan o un sabio. Un sabio es un sabio. No se trata de encontrar las explicaciones metafísicas de la naturaleza humana.

Por esta razón, la práctica sobre la que insistimos no puede volverse demasiado idealista. Si un artista se vuelve demasiado idealista, se suicida, porque entre su ideal y su habilidad real hay un gran abismo. Como ningún puente es suficientemente largo para franquear el abismo, comenzará a sentirse desesperado. Es el camino espiritual más común. Pero nuestro camino espiritual no es tan idealista. En cierto sentido deberíamos ser idealistas; al menos debería interesarnos hacer un pan que tenga buen sabor y sea apetitoso! La verdadera práctica consiste en recomenzar una y otra vez hasta encontrar cómo convertirnos en pan. Nuestra vía no tiene secreto alguno. Nuestra vía consiste simplemente en practicar zazen y en meternos en el horno.

ZEN Y EXALTACION

"El Zen no es una especie de exaltación, sino la concentración sobre nuestra rutina cotidiana y corriente".

Mi maestro murió cuando yo tenía treinta y un años. Aunque yo quería consagrarme únicamente a la práctica del Zen en el monasterio de Eihei-ji, tuve que reemplazar a mi maestro en su templo. Llegué a estar muy ocupado y, siendo tan joven, tuve muchas dificultades. Estas dificultades me han dado cierta experiencia, pero no significa nada comparado con la verdadera manera de vivir, tranquila, serena.

Nosotros necesitamos seguir una vía constante. El Zen no es una especie de exaltación, sino la concentración sobre nuestra rutina normal de todos los días. Si usted llega a estar demasiado ocupado y demasiado exaltado, su espíritu se vuelve rudo y desaharrado. Esto no es bueno. Si es posible, trate de estar siempre tranquilo y alegre y cuídese de toda exaltación. Días tras día, año tras año, generalmente llegamos a estar cada vez más ocupados, sobre todo en nuestro mundo moderno. Si, tiempo después, volvemos a los lugares familiares del pasado, nos asombramos con los cambios. Esto no nos servirá de nada. Pero si nos interesamos en una cierta exaltación, o en nuestro propio cambio, terminaremos por estar totalmente atrapados en nuestra vida ocupada y estaremos perdidos. Pero si su mente es serena y constante, usted permanecerá fuera del mundo ruidoso aunque esté en medio de él. En medio del ruido y el cambio, su mente estará estable, y en calma.

En el Zen no es necesario exaltarse. Algunas personas comienzan a practicar Zen por simple curiosidad y sólo consiguen estar más ocupados. Es ridículo que su práctica lo vuelva peor de lo que era. Pienso que estará suficientemente ocupado haciendo zazen una vez por semana. No se interese demasiado en el Zen. Cuando los jóvenes se apasionan por el Zen, a menudo abandonan sus estudios y parten a las montañas o a los bosques, con el fin de hacer zazen. Esta clase de interés no es el verdadero interés.

Persevere simplemente en su práctica tranquila, ordinaria y su carácter se formará. Si su mente está siempre ocupada, no tendrá tiempo para esta formación y no lo conseguirá, sobre todo si trabaja demasiado duro en ello. Formar un carácter es como hacer pan: tiene que mezclarlo poco a poco, paso a paso y se necesita una temperatura moderada. Usted se conoce a sí mismo bien y sabe cuánta temperatura necesita. Usted sabe exactamente lo que necesita. Pero si se exalta demasiado, olvidará cuánta temperatura es buena para usted y se perderá. Esto es muy peligroso.

Buda decía lo mismo del buen boyero. El buen boyero sabe cuánta carga puede llevar el buey y evita que esté sobrecargado. Usted conoce su propia manera y su estado de mente. No cargue demasiado! Buda compara también la formación de un carácter con la construcción de una represa. Debe poner mucho cuidado al construir el muro. Si trata de hacer todo de una vez, quedarán fugas de agua. Construya cuidadosamente el muro y al fin tendrá una excelente represa para el agua.

Nuestra forma de práctica desprovista de exaltación puede parecer muy negativa. Nada de eso. Es una manera sabia y eficaz de trabajar sobre nosotros mismos. Justamente es muy sencilla. Este punto me parece difícil de comprender para la gente, sobre todo para los jóvenes. Por otra parte, se puede tener la impresión de que yo hablo de realización gradual. Nada de esto, tampoco. En realidad, esta es la vía súbita, pues, cuando su práctica es tranquila y ordinaria, la misma vida cotidiana es iluminación.

ESFUERZO CORRECTO

“Si su práctica es buena, tal vez se sienta orgulloso. Lo que usted hace es bueno, pero se ha añadido algo. El orgullo está de sobra. El esfuerzo correcto consiste en abandonar lo que está de sobra”.

Lo más importante en nuestra práctica es que nuestro esfuerzo sea correcto o perfecto. El esfuerzo correcto, en la dirección correcta, es necesario. Si su esfuerzo va en una dirección incorrecta, y, sobre todo, si no se da cuenta, será un esfuerzo engañoso. Nuestro esfuerzo en nuestra práctica debería dirigirse de la realización a la no-realización.

Cuando usted hace algo generalmente quiere realizar algo. Se apega a un cierto resultado. Ir de la realización a la no-realización significa haberse desembarazado de los resultados inútiles y malos del esfuerzo. Si usted hace algo con el espíritu de la no-realización, tendrá una cualidad buena; basta, pues, obrar sin esfuerzo particular. Cuando usted hace un esfuerzo especial para realizar algo, una cualidad excesiva, algún elemento extra está implicado. Debería desembarazarse de lo que está de sobra. Si su práctica es buena, se sentirá orgulloso de su práctica sin darse cuenta. Este orgullo está de sobra. Lo que usted hace es bueno, pero se le ha añadido algo. Debería, pues, desembarazarse de todas las cosas que están de sobra. Este punto es muy importante, pero generalmente no somos suficientemente sutiles para comprenderlo y marchamos en la dirección incorrecta.

Porque todos nosotros estamos haciendo la misma cosa, cometiendo el mismo error, no nos damos cuenta de ello. Entonces, sin darnos cuenta, cometemos muchos errores, y creamos problemas entre nosotros. Este género de esfuerzo incorrecto es lo que se llama ser “esclavo del Dharma” o, “esclavo de la práctica”. Usted está comprometido con una cierta idea de práctica o de realización y no puede abandonarla. Cuando está comprometido con alguna idea dualista, ésto significa que su práctica no es pura. Por “pueza” no queremos decir pulir algo, tratar de volver puro lo que es impuro. Por pureza sólo queremos decir las cosas tal como son. Cuando se añade algo, ésto es impuro. Cuando algo se vuelve dualista, ésto no es puro. Si piensa obtener algo practicando zazen, usted ya está comprometido con una práctica impura. Está

bien decir que hay práctica y que hay iluminación, pero no deberíamos dejarnos atrapar por estas palabras. No debería ser influido por ello. Cuando practique zazen, simplemente practique zazen. Si llega la iluminación, llega, eso es todo. No deberíamos apegarnos a la realización. La verdadera cualidad del zazen siempre está ahí, aunque usted no tenga consciencia de ella; olvide entonces todo lo que piensa haber adquirido de ella. Simplemente hágalo. La cualidad del zazen se expresará a sí misma; en ese momento la tendrá.

Alguna gente pregunta qué significa practicar zazen sin idea de adquisición, qué tipo de esfuerzo requiere esta práctica. La respuesta es: el esfuerzo de desembarazarnos de todo lo que está de sobra en nuestra práctica. Si aparece una idea de sobra debería tratar de detenerla, debería permanecer en la práctica pura. Este es el punto hacia donde se dirige nuestro esfuerzo.

Decimos: “escuchar el sonido de una sola mano aplaudiendo”. Normalmente, el sonido del aplauso es producido por las dos manos y pensamos que aplaudir con una sola mano no produce sonido alguno. Pero en realidad, una mano es sonido. Aunque usted no lo escuche, hay sonido. Si usted golpea con las dos manos puede escuchar el sonido. Pero si el sonido no existiera, ya antes de que usted golpee, no podría producir el sonido. Antes de que usted lo produzca, hay sonido. Porque hay sonido usted puede producirlo y escucharlo. El sonido está en todas partes. Si usted simplemente lo produce, el sonido se presenta. No trate de escucharlo. Si no lo escucha, el sonido está en todas partes. Porque usted trata de escucharlo, a veces hay sonido, a veces no hay sonido. Comprende? Aunque no haga nada usted siempre tiene la cualidad del zazen. Pero si trata de encontrarla, si trata de ver la cualidad, pierde la cualidad.

Usted vive en este mundo como individuo, pero antes de que tome la forma de un ser humano, usted ya está ahí, siempre ahí. Estamos siempre aquí. ¿Comprende? Usted piensa que antes de nacer no estaba aquí. Pero, ¿cómo es posible que apareciera en este mundo si usted no existiera? Porque usted ya está ahí, puede aparecer en el mundo. Asimismo, no es posible que algo que no exista pueda desaparecer. Es porque algo está ahí que algo puede desaparecer. Usted puede pensar que cuando muere usted desaparece, no existe más. Pero aunque desaparezca, lo existente no puede volverse inexistente. Esta es la magia. Nosotros mismos no podemos usar ninguna magia en este mundo. El mundo es su propia magia. Si miramos algo, puede desaparecer de nuestra vista, pero si no tratamos de verlo, no podría desaparecer. Puede desaparecer porque usted lo mira, pero si nadie mira, ¿cómo es posible que algo pueda desaparecer? Si alguien lo está mirando, usted puede escapársele, pero si nadie está mirando, usted no puede escapar de sí mismo.

Trate, pues, de no ver nada en particular; trate de no realizar nada especial. Usted ya tiene todo en su propia cualidad pura. Si usted comprende este hecho último, el miedo no existe. Por supuesto, pueden haber dificultades, pero no hay miedo. Tener dificultades sin ser consciente de estas dificultades, esta es la verdadera dificultad de la gente. Pueden parecer muy seguros, pueden pensar que hacen un gran esfuerzo en la dirección correcta, pero, sin saberlo, lo que hacen viene del miedo. Para ellos algo puede desaparecer. Pero si su esfuerzo va en la dirección correcta, entonces no existe miedo de perder algo. Aunque vaya en la dirección incorrecta, si usted es consciente de ello, no será engañado. No hay nada que perder. No hay más que la constante cualidad pura de la práctica correcta.

NINGUNA HUELLA

“Debería consumirse completamente en todas sus actividades, como una buena fogata, sin dejar ninguna huella”.

Cuando practicamos zazen nuestra mente es serena y muy simple. Pero normalmente nuestra mente está muy ocupada y complicada, es difícil estar concentrados sobre lo que hacemos. Antes de obrar pensamos y este pensar deja huellas. Nuestra actividad está bajo la sombra de alguna idea preconcebida. El pensar no solamente deja huellas o sombras, sino que también nos da muchas otras nociones sobre otras actividades y sobre otras cosas. Estas huellas y estas nociones vuelven a nuestra mente muy complicada. Cuando obramos con una mente clara y simple, no tenemos ni idea ni sombra y nuestra actividad es fuerte y directa. Pero cuando obramos con una mente complicada, en relación con otras cosas o personas o la sociedad, nuestra actividad se vuelve muy complicada.

La mayor parte de la gente tiene una doble o triple idea para una sola actividad. Un proverbio dice: “matar dos pájaros de una pedrada”. Esto es lo que normalmente trata de hacer la gente. Porque quiere matar demasiados pájaros, le resulta difícil concentrarse sobre una sola actividad y puede terminar no matando absolutamente ningún pájaro! Este tipo de pensamiento siempre deja sombras sobre su actividad. La sombra no es verdaderamente el pensamiento mismo. Por supuesto, a menudo es necesario pensar o prepararse antes de obrar. Pero el pensamiento correcto no deja ninguna sombra. El pensamiento que deja huella viene de su confusa mente relativa. La mente relativa es la que se pone a sí misma en relación con otras cosas y con ésta se limita. Esta mente pequeña es la que crea ideas de adquisición y deja huellas de sí misma.

Si deja una huella de su pensamiento sobre su actividad, usted se apegará a la huella. Dirá, por ejemplo: “ésto es lo que yo hice”. Pero en realidad no es así. Usted puede decir en sus recuerdos: “yo hice ésto y aquello de cierto modo”, pero en realidad, ésto no ha sido nunca lo que exactamente ha pasado. Cuando piensa así, limita la verdadera experiencia de lo que ha hecho. Si se apega a la idea de lo que usted ha hecho, está envuelto por ideas egoístas.

A menudo pensamos que lo que hacemos está bien, pero en realidad puede no ser así. Cuando llegamos a viejos a menudo nos sentimos muy orgullosos de lo que hemos hecho. Cuando otros escuchan a alguien contar con arrogancia lo que ha hecho, se sienten divertidos, porque saben que este recuerdo es parcial. Ellos saben que lo que él les dijo no es exactamente lo que hizo. Además, si está orgulloso de lo que ha hecho, este orgullo le creará un problema. Repitiendo sus recuerdos de este modo su personalidad estará cada vez más retorcida hasta llegar a ser alguien bastante desagradable y testarudo. Es un ejemplo de como nuestro pensamiento deja huellas. No hay que olvidar lo que hemos hecho, pero que no quede una huella superflua. Dejar una huella no es lo mismo que recordar algo. Es necesario recordar lo que hemos hecho,

pero no deberíamos apegarnos a ello de una manera particular. Lo que llamamos "apego" es simplemente estas huellas de nuestro pensamiento y de nuestra actividad.

Cuando haga algo, para no dejar huellas, debería hacerlo con todo su cuerpo y toda su mente, debería estar concentrado sobre lo que hace. Debería hacerlo completamente, como una buena hoguera. No debería ser usted como un fuego que ahuma. Debería quemarse totalmente. Si no se quema totalmente, una huella de usted quedará en lo que hace. Quedará algo suyo que no se ha consumido totalmente. La actividad Zen es la actividad en la que se consume totalmente, sólo quedan cenizas. Este es el fin de nuestra práctica. Esto es lo que quería expresar Dogen cuando dijo: "las cenizas no vuelven a ser leña". La ceniza es ceniza. La ceniza debería ser totalmente ceniza. El leño debería ser leño. Cuando se produce esta clase de actividad, una sola actividad cubre todo.

Por esta razón nuestra práctica no es cuestión de una hora o dos, un día o un año. Si practica zazen con todo su cuerpo y toda su mente, aunque sea por un momento, ésto es zazen. Así, en todo momento, debería consagrarse a su práctica. Nada le debe quedar después de que haga algo. Lo que no significa olvidarlo del todo. Si comprende este punto, todo el pensamiento dualista y todos los problemas de la vida desaparecerán.

Cuando practica Zen usted se hace uno con el Zen. No hay usted ni zazen. Cuando se prosterna, no hay Buda ni usted. Una prosternación completa tiene lugar, es todo. Esto es Nirvana. Cuando Buda transmitió nuestra práctica a Maha Kashyapa, él simplemente alzó una flor con una sonrisa. Sólo Maha Kashyapa comprendió el significado; nadie más comprendió. No sabemos si este hecho es histórico o no, pero significa algo. Es una demostración de nuestra vía tradicional. Una actividad que cubre todo es la verdadera actividad, y el secreto de esta actividad es transmitido desde Buda hasta nosotros. Esta es la práctica Zen y no alguna enseñanza dada por el Buda o algunas reglas de vida establecidas por él. La enseñanza o las reglas deben cambiar según el lugar o según las personas que las observan, pero el secreto de esta práctica no puede ser cambiado. Es siempre verdadero.

Por esta razón, no hay para nosotros otra manera de vivir en este mundo. Yo pienso que ésto es completamente verdadero. Y que ésto es fácil de aceptar, fácil de comprender, fácil de practicar. Si compara la clase de vida basada en esta práctica con lo que pasa en el mundo o en la sociedad humana, usted descubrirá el gran valor de la verdad que nos ha dejado Buda. Es muy simple, y la práctica es muy simple. Pero aún así, no debíamos ignorarlo; hay que descubrir su gran valor. Normalmente, cuando algo es tan simple, decimos: "oh, yo lo sé! Es muy simple. Todo el mundo lo sabe". Pero si no encontramos su valor no significa nada. Es lo mismo que no saber. Cuanto más comprenda la cultura, más comprenderá cuán verdadera y cuán necesaria es esta enseñanza. En lugar de limitarse a criticar su cultura, debería consagrar su mente y su cuerpo a practicar esta simple vía. Sociedad y cultura brotarán entonces de usted. Tal vez sea bueno para los que están muy apegados a su cultura ser críticos. Su actitud crítica significa que están volviendo a la simple verdad dejada por Buda. Pero nuestro acceso es solamente estar concentrados sobre una práctica básica simple y sobre una comprensión básica simple de la vida. No debería haber huellas en nuestra actividad. No deberíamos apegarnos a ideas caprichosas o a cosas bellas. No deberíamos buscar algo bueno. La verdad está siempre próxima, al alcance de su mano.

DIOS DADOR



“ ‘Dar es no-apego’, es decir, dar es justamente no apegarse a nada”.

Podemos decir, de modo relativo, que todo lo que existe en la naturaleza, todo lo que existe en el mundo humano, todo trabajo cultural creado por nosotros, nos ha sido dado o se nos está dando. Pero como todo es originalmente uno, en realidad nosotros damos todo. Estamos creando algo cada instante y esta es la alegría de nuestra vida. Pero este “yo” que siempre crea y siempre da algo, no es el “pequeño yo”; es el “gran yo”. Aunque usted no comprenda la unidad de este “gran yo” con todo, se siente bien cuando da algo, pues todo el tiempo se siente uno con lo que está dando. Por ésto es que uno se siente mejor dando que recibiendo.

Un aforismo nuestro dice: “Dana prajna paramita”. “Dana” significa dar, “prajna” es sabiduría y “paramita” significa atravesar o alcanzar la otra orilla. Podemos ver nuestra vida como la travesía de un río. El fin del esfuerzo de nuestra vida es alcanzar la otra orilla, el Nirvana. “Prajna paramita”, la verdadera sabiduría de la vida, es lo que hace que a cada paso del camino, la otra orilla sea realmente alcanzada. Alcanzar la otra orilla a cada paso de la travesía es el camino de la verdadera vida. “Dana prajna paramita” es el primero de los seis modos de la verdadera vida. El segundo es “sila prajna paramita” o los preceptos budistas. A continuación viene “Kshanti prajna paramita” o paciencia; “virya prajna paramita”, o esfuerzo ardiente y constante; “dhyana prajna paramita”, o práctica Zen; y “prajna paramita” o sabiduría. En realidad, estos seis prajna paramita no son sino uno, pero como podemos observar la vida desde varios ángulos, contamos seis.

Dogen-zenji dice: “dar es no-apego”. Es decir, dar es justamente no apegarse a nada. Poco importa lo que se dé. Dar un céntimo o un pedazo de hoja es “dana prajna paramita”; dar una sola línea o tan sólo una palabra de enseñanza es “dana prajna paramita”. Dados con el espíritu de no apego, ofrenda material y ofrenda de enseñanza, tienen el mismo valor. Si tenemos el espíritu correcto, todo lo que hagamos, todo lo que creamos, es “dana prajna paramita”. Dogen dice: “producir algo, participar en la actividad humana, es también ‘dana prajna paramita’”. Dar a la gente una barca o hacer un puente, es ‘dana prajna paramita’. En verdad, dar una línea de la enseñanza puede ser darle una barca a alguien!

Según el Cristianismo, todo lo que existe en la naturaleza ha sido creado para nosotros o nos lo ha dado Dios. Esta es la idea perfecta de dar. Pero si usted piensa que Dios ha creado al hombre y que de algún modo usted está separado de Dios, corre el riesgo de pensar que usted puede crear algo separado, algo que no ha sido dado por El. Por ejemplo, nosotros creamos aviones y autopistas y cuando repetimos: “Yo he creado, yo he creado, yo he creado”, rápido olvidamos quién es en realidad el “Yo” que crea estas diversas cosas; rápido olvidamos a Dios. Este es el peligro de la cultura humana. En realidad, crear con el “gran Yo” es dar; nosotros mismos no podemos crear y poseer lo que creamos, porque todo ha sido creado por Dios. No

hay que olvidar ésto. Pero porque olvidamos quién está creando y la razón de la creación, nos adherimos al valor material o de cambio. Esto no tiene valor comparado al valor absoluto de algo en cuanto creación de Dios. Aún cuando una cosa no tenga valor material o relativo para ningún "pequeño Yo", ella tiene en sí misma un valor absoluto. No estar apegado a nada es ser consciente de este valor absoluto. Todo lo que usted haga debiera fundarse sobre esta consciencia y no sobre ideas de valor materiales o egocéntricas. Todo lo que usted haga será entonces el verdadero don, será "dana prajna paramita".

Quando estamos sentados en la postura de piernas cruzadas reanudamos nuestra actividad fundamental de creación. Hay quizás tres clases de creación. La primera es ser conscientes de nosotros mismos después de que terminamos el zazen. Cuando estamos sentados, no somos nada, ni siquiera nos damos cuenta de que estamos; simplemente nos sentamos. Pero cuando nos levantamos, hemos ahí, parados! Es el primer paso en la creación. Cuando usted está ahí, todo el resto está ahí; todo es creado instantáneamente. Cuando emergemos de nada, cuanto todo emerge de nada, vemos todo como una creación acabada de hacer. Esto es no-apego. La segunda clase de creación tiene lugar cuando usted obra, o cuando produce o prepara algo, por ejemplo, el alimento o el té. La tercera clase es la creación de algo en usted mismo, como la educación, la cultura, el arte o un sistema para nuestra sociedad. Hay pues tres clases de creación. Pero si usted olvida la primera, la más importante, las otras dos serán como niños que han perdido a sus padres; su creación no tendrá ningún sentido.

Generalmente todo el mundo olvida el zazen. Todo el mundo olvida a Dios. Todos trabajan muy duro en la segunda y tercera forma de creación, pero Dios no ayuda en esta actividad. ¿Cómo puede ayudar si no se da cuenta de quién es? Esta es la razón por la cual tenemos tantos problemas en este mundo. Cuando olvidamos la fuente fundamental de nuestra creación, somos como niños que no saben qué hacer cuando pierden a sus padres.

Si usted comprende "dana prajna paramita", comprenderá cómo es que nos creamos tantos problemas. Por supuesto, vivir es crear problemas. Si no hubiéramos aparecido en este mundo, nuestros padres no habrían tenido ninguna dificultad con nosotros. Sólo con aparecer les creamos problemas. Esto está bien. Todo crea algún problema. Pero la gente piensa, normalmente, que con su muerte todo habrá terminado y los problemas desaparecerán. Pero su muerte también puede crear problemas! Verdaderamente, nuestros problemas deberían encontrar en esta vida su solución, o su disolución. Sin embargo, si somos conscientes de que lo que hacemos o creamos es realmente el don del "gran Yo", entonces no estamos apegados a ello, no crearemos problemas ni a nosotros mismos ni a nadie.

Y deberíamos olvidar cada día lo que hemos hecho: este es el verdadero no-apego. Y deberíamos hacer algo nuevo. Para hacer algo nuevo, evidentemente, es necesario conocer nuestro pasado, y ésto está bien. Pero no deberíamos permanecer aferrados a nada de lo que hemos hecho; solamente deberíamos reflexionar sobre ello. Y hay que tener una idea de lo que deberíamos hacer en el futuro. Pero el futuro es el futuro, el pasado es el pasado; ahora deberíamos trabajar en algo nuevo. Esta es nuestra actitud, así es como nosotros deberíamos vivir en este mundo. Esto es "dana prajna paramita", dar algo, crear algo para nosotros mismos. A través de lo que hacemos reasumimos, pues, nuestra verdadera actividad, actividad de creación. Esta es la razón por la cual nos sentamos. Si no olvidamos ésto, todo marchará bien. Pero si lo olvidamos, el mundo se ve lleno de confusión.

ERRORES DE PRACTICA

“Cuando su práctica se ha vuelto demasiado ávida usted se desanima con ella. Por ésto debería estar agradecido de que tenga un signo o una señal de alarma que le muestre el punto débil de su práctica”.

Usted debería comprender que hay varias maneras pobres de practicar. Cuando usted practica zazen, se vuelve generalmente muy idealista, se fija un ideal o un fin que trata de alcanzar y de realizar. Pero como lo he dicho a menudo, ésto es absurdo. Cuando usted es idealista tiene alguna idea de adquisición dentro de usted; el día que usted alcance su ideal o su fin, su idea de adquisición creará otro ideal. Mientras su práctica esté basada en una idea de adquisición y usted practique zazen de una manera idealista, en realidad usted no tendrá tiempo para alcanzar su ideal. Además, estará sacrificando lo sustancial de su práctica. Como su logro va siempre adelante, usted siempre estará sacrificándose ahora por un ideal en el futuro. No conseguirá nada. Es absurdo; de ninguna manera ésta es la práctica adecuada. Pero practicar zazen en competencia con otro es todavía peor que esta práctica idealista; es una práctica pobre, mezquina.

Nuestra vía Soto pone el énfasis en *shikan taza*, o “simplemente sentarse”. En realidad no tenemos un nombre particular para nuestra práctica; cuando practicamos zazen, simplemente practicamos y sea que nos encontremos o no alegres en nuestra práctica, simplemente lo hacemos. Incluso si estamos somnolientos, si estamos cansados de practicar zazen, de repetir día tras día la misma cosa, aún así, continuamos nuestra práctica. Que nos anime o no algo a practicar, simplemente lo hacemos.

Aunque usted practique zazen solo, sin maestro, pienso que usted encontrará una forma de saber si su práctica es adecuada o no. Cuando usted esté cansado de sentarse o cuando esté disgustado con su práctica, deberá reconocer en ésto una señal de alarma. Usted llega a desani-

marse con su práctica cuando su práctica ha sido idealista. Tiene una idea de adquisición en su práctica y ella no es suficientemente pura. Usted llega a desanimarse con su práctica cuando ésta se ha vuelto demasiado ávida. Debería estar, pues, agradecido con que haya un signo o una señal de alarma que le muestre el punto débil de su práctica. En ese momento, olvidando por completo su error y reanudando su camino, usted puede recuperar su práctica original. Este es un punto muy importante.

Así, mientras usted continúe practicando, está muy seguro, pero como es muy difícil continuar, debe encontrar alguna forma de animarse a sí mismo. Como es difícil animarse a sí mismo sin caer en una práctica pobre, continuar solo la práctica pura puede ser demasiado arduo. Es por esto por lo que tenemos un maestro. Con su maestro usted corregirá su práctica. Por supuesto, usted pasará con él momentos muy duros, pero aún así, estará siempre protegido de las malas prácticas.

La mayor parte de los sacerdotes Budistas Zen han pasado momentos difíciles con sus maestros. Cuando ellos hablan de estas dificultades, usted puede pensar que sin esta clase de penalidad usted no puede practicar Zen. Pero esto no es verdad. Que tenga o no dificultades en su práctica, mientras usted la continúe, tiene la práctica pura en su verdadero sentido. Aunque no sea consciente, usted la tiene. Dogen—zenji decía: “no crea que necesariamente será consciente de su propia iluminación”. Sea o no que usted esté consciente de esto, tiene su propia iluminación verdadera en su práctica.

Otro error sería practicar por sentir alegría haciéndolo. En realidad, cuando su práctica está envuelta por un sentimiento de alegría, tampoco está en muy buena forma. Evidentemente, no es una práctica pobre, pero comparada con la verdadera práctica, no es tan buena. El Budismo Hinayana distingue cuatro tipos de práctica. La mejor es simplemente practicar sin sentir ninguna alegría, ni siquiera una alegría espiritual. Simplemente practicar, olvidando sus sentimientos físicos y mentales, olvidándose totalmente de sí mismo en su práctica. Es el cuarto estado o el más elevado. El próximo estado más alto es experimentar no más que alegría física en su práctica. En este estado, usted encuentra algún placer practicando y practicará por el placer que siente. En el segundo estado, usted siente alegría o bienestar, a la vez física y mental. En estos dos estados intermedios usted practica zazen porque se siente bien en su práctica. El primer estado es cuando usted no tiene en su práctica ni pensamiento ni curiosidad. Estos cuatro estados se aplican también a nuestra práctica Mahayana y el más elevado es simplemente practicarla.

Si usted encuentra alguna dificultad en su práctica ésta es la advertencia de que usted tiene alguna idea errada, por lo que tiene que poner cuidado. Pero no abandone su práctica, continúela conociendo su flaqueza. No hay aquí idea de adquisición. No hay aquí idea fija de logro. Usted no dice: “ésto es iluminación” o “ésta no es la práctica correcta”. Incluso en la práctica errada, si usted lo reconoce y continúa, se da la práctica correcta. Nuestra práctica no puede ser perfecta, pero deberíamos continuar sin desanimarnos por esto. Este es el secreto de la práctica.

Y si usted quiere encontrar algún estímulo en su desánimo, el mismo hecho de hallarse cansado de practicar es el estímulo. Usted se anima a sí mismo cuando se halla cansado. Cuando no quiere hacerlo, ésta es la señal de alarma. Es como un dolor de diente, cuando su diente no está en buen estado. Cuando usted siente dolor de diente, va al dentista. Este es nuestro método.

La causa de un conflicto es una idea fija o una idea unilateral. Cuando cada uno conozca el valor de la práctica pura, tendremos pocos conflictos en nuestro mundo. Este es el secreto de nuestra práctica y de la vía de Dogen—zenji. Es lo que repite Dogen en su libro *Shobogenzo* (El Tesoro del Verdadero Dharma).

Si usted comprende que la causa de un conflicto es una idea fija o parcial, usted puede encontrar significado en varias prácticas sin ser atrapado por ninguna de ellas. Si usted no comprende este punto, será fácilmente atrapado por algún método particular y dirá: “ésto es iluminación! Esta es la práctica perfecta. Este es nuestro método. Los otros métodos no son perfectos. Este es el mejor”. Este es un gran error. No hay método particular en la verdadera práctica. Usted debería encontrar su propio método y saber también cuál es su práctica para el momento. Conociendo a la vez las ventajas y las desventajas de una práctica especial usted puede practicar esta forma especial sin peligro. Pero si usted tiene una actitud unilateral, usted ignorará las desventajas de la práctica y no insistirá más que sobre el lado bueno. Finalmente, descubrirá el lado peor de la práctica y se desanimará demasiado tarde. Esto es ridículo. Deberíamos estar agradecidos con los maestros antiguos por haber señalado este error.

LIMITAR LIMITAR SU ACTIVIDAD

“Cuando alguien cree en una religión particular, su actitud en general se parece más y más a un ángulo agudo que apunta hacia fuera de él mismo. En nuestra vía, la punta del ángulo está siempre hacia nosotros mismos”.

En nuestra práctica no tenemos ningún propósito o fin particular, ni ningún objeto especial de adoración. En este aspecto nuestra práctica es un poco diferente de las prácticas religiosas corrientes. Joshu, un gran maestro del Zen Chino, decía: “un Buda de arcilla no puede atravesar el agua; un Buda de bronce no puede pasar a través de un horno; un Buda de madera no puede pasar a través del fuego”. Sea cual fuere, si su práctica está dirigida hacia un objeto particular, como un Buda de arcilla, de bronce o de madera, no será siempre eficaz. Mientras tenga en su práctica algún fin particular, esta práctica no le ayudará completamente. Ella le ayudará mientras usted se dirija hacia ese fin, pero cuando usted retorne a su vida cotidiana, ya no será eficaz.

Usted puede pensar que si no hay propósito o fin en nuestra práctica, nosotros no sabemos qué hacer. Pero hay un modo. El modo de practicar sin tener algún fin es limitar su actividad, o estar concentrado sobre lo que usted está haciendo en este momento. En lugar de tener en la mente un objeto particular, limite más bien su actividad. Cuando su mente vagabundea por otros rumbos, usted no tiene oportunidad de expresarse a sí mismo. Pero si usted limita su actividad a lo que puede hacer ahora mismo, en este momento, entonces puede expresar plenamente su verdadera naturaleza, que es la naturaleza universal de Buda. Esta es nuestra vía.

Cuando practicamos zazen, limitamos al mínimo nuestra actividad. Nuestro modo de expresar la naturaleza universal consiste simplemente en conservar la postura correcta y permanecer concentrados sobre ella. Entonces nos volvemos Buda y expresamos la naturaleza de Buda.

En lugar de tener un objeto de adoración simplemente nos concentramos sobre la actividad que hacemos en cada momento. Cuando se prosterne, simplemente debería prosternarse; cuando se siente, simplemente debería sentarse; cuando coma, simplemente debería comer. Si hace ésto, la naturaleza universal está en lo que hace. En japones lo llamamos *ichigyo-zammai*, o "samadhi de la acción única". *Sammai* (o samadhi), significa "concentración". *Ichigyo* "práctica única".

Pienso que algunos de los que practican zazen aquí creen en otra religión, pero yo no me opongo a ello. Nuestra práctica no tiene que ver nada con una creencia religiosa particular. Y ustedes no tienen necesidad de dudar para practicar nuestra vía, pues ella no tiene nada que ver con el Cristianismo, el Shintoismo o el Hinduismo. Nuestra práctica es para todo el mundo. Cuando alguien cree en una religión particular, su actitud, generalmente, se parece más y más a un ángulo agudo que apunta hacia fuera de él mismo. Pero nuestra vía no es así. En nuestra vía la punta del ángulo agudo está siempre hacia nosotros mismos, no hacia fuera de nosotros mismos. De esta manera no necesita preocuparse por las diferencias entre el Budismo y la religión en la cual usted crea.

Las palabras de Joshu sobre los diferentes Budas atañen a aquellos cuya práctica se dirige hacia un Buda particular. Una sola clase de Buda no será suficiente para su propósito. Llegado el momento, usted deberá tirarlo o al menos ignorarlo. Pero si usted comprende el secreto de nuestra práctica, usted mismo es el "jefe", vaya adonde vaya. Sea cual fuere la situación, usted no puede descuidar al Buda, porque usted mismo es Buda. Sólo este Buda le ayudará completamente.



ESTUDIESE A USTED MISMO

“No se trata de tener un hondo sentimiento sobre el Budismo; hacemos simplemente lo que debemos hacer, como comer o ir a la cama. Esto es el Budismo”.

El propósito de estudiar Budismo no es el de estudiar el Budismo, sino estudiarnos a nosotros mismos. Es imposible estudiarnos a nosotros mismos sin alguna enseñanza. Si usted quiere saber qué es el agua, tiene necesidad de la ciencia y el científico necesita un laboratorio. En el laboratorio hay varios medios para estudiar qué es el agua. De este modo se puede saber qué clase de elementos tiene el agua, las diferentes formas que toma, su naturaleza. Pero con todos estos medios es imposible conocer el agua en sí misma. Exactamente ocurre con nosotros. Necesitamos alguna enseñanza, pero es imposible sólo con el estudio de la enseñanza saber lo que “yo” soy en mí mismo. A través de la enseñanza podemos comprender nuestra naturaleza humana. Pero la enseñanza no es nosotros mismos; es sólo una explicación de nosotros mismos. De este modo, apegarse a la enseñanza o al maestro, es, pues, un gran error. En el momento en que usted encuentre un maestro, debería dejar al maestro y ser independiente. Usted necesita un maestro con el fin de llegar a ser independiente. Si usted no se apega a él, el maestro le mostrará el camino que conduce a usted mismo. Es por usted que tiene un maestro, no por el maestro.

Rinzai, uno de los primeros maestros Zen Chinos, vió cuatro maneras de enseñar a sus discípulos. A veces hablaba del discípulo; a veces hablaba de la enseñanza; a veces daba una interpretación del discípulo o de la enseñanza; y finalmente, a veces, no daba absolutamente ninguna instrucción a sus discípulos. El sabía que, aunque no diera ninguna instrucción, un discípulo es un discípulo. Estrictamente hablando, no es necesario enseñar al discípulo porque el discípulo mismo es Buda, aunque no sea consciente de ello. Y aunque sea consciente de su verdadera naturaleza, si está apegado a esta consciencia, ésto es ya un error. Cuando no es consciente de ello, tiene todo, pero cuando se vuelve consciente piensa que ésto de lo que es consciente es él mismo, lo cual es un gran error.

Cuando usted no escucha nada del maestro, sino que simplemente se sienta, ésto es lo que se llama enseñanza sin enseñanza. Pero a veces ésto no es suficiente; también escuchamos instrucciones y discutimos. Pero debemos recordar que el fin de la práctica en un lugar particular, es estudiarnos a nosotros mismos, Estudiamos para ser independientes. Como el científico, debemos tener algún medio para estudiar. Necesitamos un maestro porque nos resulta imposible estudiarnos solos a nosotros mismos. Pero hay un error que usted no debería cometer. Usted no debería tomar lo que aprendió con su maestro como si se tratara de usted mismo. El estudio que usted hace con su maestro es una parte de su vida misma, una parte de su actividad incesante. En este sentido no hay diferencias entre la práctica y su vida diaria. Así, encontrar el sentido de su vida en el zendo, es encontrar el sentido de su actividad de todos los días. Para ser consciente del sentido de su vida, usted practica zazen.

Cuando estaba en el monasterio de Eiheiiji, en Japón, todo el mundo hacía simplemente lo que debía hacer. Es todo. Es como al despertarnos en la mañana, que tenemos que levantarnos. En el monasterio de Eiheiiji, cuando teníamos que sentarnos, nos sentábamos; cuando teníamos que prosternarnos ante el Buda, nos prosternábamos ante el Buda. Es todo. Y cuando estábamos practicando, no sentíamos nada especial. No sentíamos ni siquiera que estábamos llevando una vida monacal. La vida monacal era para nosotros la vida ordinaria y las personas que venían de la ciudad, eran extraños. Cuando los veíamos pensábamos: "oh, han llegado extraños!"

Pero después de una larga ausencia, a mi retorno a Eiheiiji, todo fue diferente. Escuchaba los diversos sonidos de la práctica, las campanas, los monjes recitando los sutras, con una profunda impresión. Corrían lágrimas de mis ojos, de mi nariz, de mi boca! Son las personas que están fuera del monasterio las que sienten su atmósfera. Quienes están practicando en realidad no sienten nada. Pienso que ésto es verdad para todo. Cuando escuchamos el sonido de los pinos en un día de viento, quizás el viento simplemente está soplando y el pino simplemente está de pie en medio del viento. Es todo lo que están haciendo. Pero los que escuchan el viento entre los árboles escribirán un poema, o sentirán algo extraordinario. Pienso que todo es de este modo.

Sentir algo por el Budismo no es pues lo esencial. Que esta sensación sea buena o mala, no interesa. De todos modos nos da igual. El Budismo no es bueno o malo. Nosotros estamos haciendo lo que tenemos que hacer. Esto es el Budismo. Un poco de estímulo, evidentemente es necesario, pero este estímulo no es más que estímulo. Este no es el verdadero objeto de la práctica. No es más que un medicamento. Cuando estamos desanimados, queremos alguna medicina. Cuando tenemos buen espíritu no necesitamos ningún medicamento. Usted no debería confundir el medicamento con el alimento. Algunos medicamentos son necesarios, pero no se deberían convertir en nuestro alimento.

Así, de los cuatro tipos de práctica de Rinzai, el único perfecto consiste en no dar al discípulo ninguna interpretación de sí mismo, no darle ningún estímulo. Si pensamos que nosotros mismos somos el cuerpo, la enseñanza puede ser entonces nuestros vestidos. A veces, hablamos de nuestros vestidos; a veces, hablamos de nuestro cuerpo. Pero nunca cuerpo ni vestidos son realmente nosotros mismos. Nosotros mismos somos la gran actividad. No hacemos

más que expresar la más ínfima partícula de la gran actividad. Es todo. Está bien hablar de nosotros, pero no hay necesidad de hacerlo. Antes de que abramos la boca, ya estamos expresando la gran existencia que nos incluye a nosotros mismos. Así, el propósito de hablar de nosotros mismos es corregir los errores que cometemos al apegarnos a una forma o un color temporales de la gran actividad. Es necesario hablar de lo que es nuestro cuerpo y de lo que es nuestra actividad a fin de no cometer ningún error por este motivo. Así, hablar de nosotros mismos es, en realidad, olvidarnos de nosotros mismos.

Dogen—zenji decía: “estudiar el Budismo es estudiarnos a nosotros mismos. Estudiarnos a nosotros mismos es olvidarnos de nosotros mismos”. Cuando usted llega a estar apegado a una expresión temporal de su verdadera naturaleza, hablar del Budismo es necesario, si no usted pensará que la expresión temporal es su verdadera naturaleza. Pero esta expresión particular de su verdadera naturaleza no es su verdadera naturaleza. Y sin embargo, al mismo tiempo lo es! Lo es por un momento; lo es durante la más ínfima partícula de tiempo. Pero no es siempre así: en el siguiente instante no es así; pasado ese punto no lo es. Para que comprenda este hecho es necesario estudiar el Budismo. Pero el propósito del estudio del Budismo es estudiarnos a nosotros mismos y olvidarnos de nosotros mismos. Cuando nos olvidamos de nosotros mismos, realmente somos la verdadera actividad de la gran existencia, o la realidad misma. Cuando comprendemos este hecho, ningún problema existe en este mundo, y podemos gozar de nuestra vida sin sufrir ninguna dificultad. El objeto de nuestra práctica es ser consciente de este hecho.

PULIR UNA TEJA

“Cuando usted llega a ser usted, el Zen llega a ser Zen. Cuando usted es usted, ve las cosas como son y llega a ser uno con lo que lo rodea”.

Las historias Zen o *Koanes*, son muy difíciles de comprender antes de que usted sepa lo que estamos haciendo instante tras instante. Pero si usted supiera exactamente lo que estamos haciendo en cada instante, no encontraría dificultades, no encontraría tan difíciles los *koanes*. Hay muchos *koanes*. Les he hablado a menudo de una rana y cada vez que lo hacía, todos reían. Pero una rana es algo muy interesante. Ella se sienta como nosotros, como todos saben. Pero ella no piensa que está haciendo algo tan especial. Cuando usted va al zendo y se sienta, usted puede pensar que está haciendo algo especial. Mientras su esposa o su esposo duermen usted está practicando zazen! Usted está haciendo algo especial, y su cónyuge es un perezoso! Esta puede ser su comprensión del zazen. Pero mire a la rana. Una rana también se sienta como nosotros, pero no tiene ninguna idea de zazen. Obsérvela. Si algo le molesta, hará una mueca. Si pasa al lado algo que se pueda comer, lo atraparé de un golpe y se lo comeré, y ella come sentada. Realmente este es nuestro zazen. Ninguna cosa especial.

Esta es una especie de *koan* de rana para ustedes. Baso fue un famoso maestro Zen llamado el Maestro—Caballo. Era discípulo de Nangaku, uno de los discípulos del Sexto Patriarca. Un día que estudiaba con Nangaku, Baso estaba sentado practicando zazen. Era un hombre de una gruesa constitución física; cuando hablaba, su lengua llegaba hasta su nariz; su voz era fuerte y su zazen tenía que ser muy bueno. Nangaku lo vió sentado como una gran montaña o como una rana. Nangaku preguntó: —“¿qué estás haciendo?”— “Estoy practicando zazen”, respondió Baso. —¿Por qué estás practicando zazen?— “Quiero alcanzar la iluminación; quiero ser Buda”, dijo el discípulo. —¿Saben lo que hizo el maestro?— Recogió una teja y comenzó a pulirla. En el Japón, después de haber retirado una teja del horno, la pulimos para darle un bello acabado. Así, Nangaku recogió una teja y comenzó a pulirla. Baso, su discípulo, preguntó: —“¿qué estás haciendo?”— “Quiero transformar esta teja en una

joya”, respondió Nangaku. —“¿Cómo es posible transformar una teja en una joya?”—, preguntó Baso. —“¿Cómo es posible llegar a ser un Buda practicando zazen?, —replicó Nangaku— ¿Quieres alcanzar la Budeidad? No hay Budeidad por fuera de tu mente ordinaria. Cuando una carreta no avanza, ¿a quién azotas, a la carreta o al caballo?”— preguntó el maestro.

Lo que Nangaku quiere decir aquí es que cualquier cosa que usted haga es zazen. El verdadero zazen está más allá del hecho de estar en la cama o sentado en el zendo. Si su esposo o su esposa está en la cama, ésto es zazen. Si usted piensa: “yo estoy sentado aquí y mi esposa está en la cama”, entonces, aunque esté sentado aquí en la posición de piernas cruzadas, ésto no es verdadero zazen. Usted siempre debería ser como una rana. Este es el verdadero zazen.

Dogen—zenji comentó este *koan*, así: “cuando el Maestro—Caballo llega a ser el Maestro—Caballo, el Zen llega a ser el Zen”. Cuando Baso llegó a ser Baso, su zazen llegó a ser el verdadero zazen y el Zen llegó a ser el Zen. —¿Qué es el verdadero zazen?— Cuando usted llega a ser usted! Cuando usted es usted no importa lo que usted haga; ésto es zazen. Aunque esté en su cama, puede que no sea usted la mayor parte del tiempo. Aunque usted esté sentado en el zendo, me pregunto si usted es usted en el verdadero sentido.

He aquí otro famoso *koan*. Zuikan era un maestro Zen que tenía la costumbre de dirigirse a sí mismo. —“¿Zuikan?”— llamaba. Y luego respondía: “¡Si!” “¿Zuikan?” “¡Si!”. Evidentemente, él vivía solo por completo en su pequeño zendo y él sabía quién era, pero a veces se perdía a sí mismo. Y cada que se perdía, se dirigía a sí mismo: —“¿Zuikan?”— “¡Si!”.

Si somos como una rana, somos siempre nosotros mismos. Pero a veces hasta una rana se pierde a sí misma y pone una cara huraña. Pero si algo se pone cerca, lo atrapa y lo come. Pienso que de este modo una rana se está dirigiendo siempre a sí misma. Pienso que usted también debería hacer ésto. Se puede perder a sí mismo, incluso haciendo zazen. Cuando se pone soñoliento o su mente comienza a vagar por todos lados, usted se pierde a sí mismo. Cuando sus piernas empiezan a molestarle —“¿Por qué son tan molestas mis piernas?”— usted se pierde a sí mismo. Porque usted se pierde a sí mismo, su problema será un problema para usted. Si usted no se perdiera a sí mismo, entonces, aunque tuviera dificultades, no habría en realidad ningún problema. Usted simplemente está sentado en medio del problema; cuando usted es una parte del problema o cuando el problema es una parte de usted, no *hay* problema, porque usted es el problema mismo. El problema es usted mismo. Si ésto es así, no hay problema.

Cuando su vida siempre hace parte de lo que lo rodea, en otros términos, cuando es llamado a volver sobre sí mismo, en el momento presente, no hay problema entonces. Apenas comienza a vagar en alguna ilusión que es algo que está separado de usted mismo, entonces, lo que lo rodea ya no es real, su mente ya no es real. Si usted mismo está engañado, lo que lo rodea es también una confusa y brumosa ilusión. Una vez esté en medio de la ilusión, la ilusión no tendrá fin. Usted estará envuelto por ideas ilusorias que pasarán unas tras otras. La mayoría de las personas viven en la ilusión, atrapadas en sus problemas, tratando de resolver sus problemas. Pero el simple hecho de vivir, es vivir entre problemas. Y resolver el problema es hacer parte de él, ser uno con él.

Entonces, —¿a quién azota usted, a la carreta o al caballo?— —¿A quién azota usted, a usted mismo o a sus problemas?— Si usted comienza preguntándose a quién debería azotar, esto significa que usted ya ha comenzado a vagar por otros lados. Pero cuando usted verdaderamente azota al caballo, la carreta comenzará a andar. En verdad, la carreta y el caballo no son diferentes. Cuando usted es usted, no existe el problema de si debiera azotar a la carreta o al caballo. Cuando usted es usted, el zazen llega a ser el verdadero zazen. Así, cuando usted practique zazen, su problema practicará zazen y todo lo demás practicará también zazen. Aun cuando su cónyuge esté en la cama, él o ella están practicando también zazen, cuando *usted* practique zazen!. Pero cuando usted no practica el verdadero zazen, en un lado está su cónyuge y en el otro está usted, completamente diferentes, completamente separados el uno del otro. Ahora bien, si usted mismo lleva la verdadera práctica, todo lo demás está practicando nuestra vía al mismo tiempo.

Es por esto por lo que deberíamos dirigirnos siempre a nosotros mismos, examinarnos como un médico que se explora a sí mismo. Es muy importante esta clase de práctica. Debería continuarse instante tras instante, incesantemente. Nosotros decimos: “cuando es de noche, llega el alba”. Significa que no hay ninguna brecha entre el alba y la noche. Antes de que termine el verano, llega el otoño. De este modo deberíamos entender nuestra vida. Deberíamos practicar con este entendimiento y resolver nuestros problemas de esta manera. En verdad, simplemente trabajar sobre el problema es suficiente si usted lo hace con un esfuerzo sincero y constante. Usted debería simplemente pulir la teja; esta es nuestra práctica. El propósito de la práctica no es transformar una teja en una joya. Simplemente continúe sentándose; ésta es la práctica en su verdadero sentido. No se trata de saber si es posible o no lograr la budeidad, si es posible o no transformar una teja en una joya. Simplemente trabajar y vivir en este mundo con este entendimiento es el punto más importante. Esta es nuestra práctica. Este es el verdadero zazen. Por esto decimos: “cuando usted come, coma!” Tiene que comer lo que está servido, usted lo sabe. A veces no lo come. Aunque esté comiendo, su mente está en otra parte. Usted no saborea lo que tiene en su boca. Mientras usted pueda comer cuando está comiendo, hace lo correcto. No se inquiete por nada. Significa que usted es usted mismo.

Cuando usted es usted ve las cosas como son, y usted se hace uno con lo que lo rodea. Allí está su verdadero yo. Allí está su verdadera práctica; usted hace la práctica de una rana. Ella es un buen ejemplo de nuestra práctica. Cuando una rana llega a ser una rana, el Zen llega a ser el Zen. Cuando usted comprende hasta el fondo una rana, usted logra la iluminación; usted es Buda. Y también es bueno con los otros: esposo o esposa, hijo o hija. Esto es zazen!.

CONSTANCIA

“Los que conocen el estado de vacuidad serán siempre capaces de resolver sus problemas con la constancia”.

Nuestro mensaje de hoy es: “cultive su propio espíritu”. Lo que significa no buscar nada por fuera de usted mismo. Este es un punto muy importante y el único modo de practicar Zen. Por supuesto, estudiar las escrituras, recitar los sutras o sentarse, es Zen. Cada una de estas actividades debería ser Zen. Pero si su esfuerzo o su práctica no tienen la orientación correcta, las cosas no marcharán bien. No solamente no marcharán, sino que su naturaleza pura podría llegar a estropearse. Entonces, mientras más sepa sobre el Zen, más llegará a estar usted estropeado. Su mente estará llena de basuras; su mente estará maculada.

Tenemos la costumbre de acumular trozos de información de diversas fuentes pensando que de este modo aumentará nuestro conocimiento. En realidad, de este modo terminamos no sabiendo absolutamente nada. Nuestra comprensión del Budismo no debería consistir solamente en acumular muchos trozos de información buscando adquirir conocimiento. En lugar de adquirir conocimiento, usted debería aclarar su mente. Si su mente es clara, el verdadero conocimiento ya es suyo. Cuando usted escucha nuestra enseñanza con mente pura y clara, usted puede aceptarla como si escuchara algo que usted ya sabe. Esto es lo que se llama vacuidad o el sí mismo omnipotente o conocimiento de todo. Cuando sabe todo, usted es como un cielo oscuro. A veces un relámpago atraviesa el cielo oscuro. Después que pasa, usted lo olvida completamente y no queda nada más que el cielo oscuro. Jamás el cielo se sorprende cuando de repente se abre paso un rayo. Y cuando el relámpago resplandece, una vista maravillosa se vislumbra. Cuando tenemos vacuidad, estamos siempre preparados para contemplar este resplandor.

En China, Rozan es célebre por su paisaje brumoso. Todavía no he estado en China, pero debe haber allí hermosas montañas. Y debe ser una vista maravillosa el movimiento de la bruma o el de las nubes blancas a través de las montañas. Es una maravilla y, sin embargo, un poema chino dice: “Rozan es célebre por sus días de bruma y de lluvia y el gran río Sekko, por su marea que va y viene. Es todo”. Es todo, pero es espléndido. Así es como apreciamos nosotros las cosas.

Usted debería aceptar, pues, el conocimiento como si escuchara algo que ya sabe. Pero eso no significa recibir diversos trozos de información como un simple eco de sus propias opiniones. Lo que quiero decir es que nada que vea o escuche debería sorprenderlo. Si usted recibe las cosas como un simple eco de usted mismo, no las ve en realidad, no las acepta totalmente como son. Así, cuando decimos: "Rozan es célebre por sus días de bruma y de lluvia", no significa apreciar esta vista recordando algún paisaje que hayamos visto antes. "No es tan maravilloso. Ya he visto eso antes". O "yo he pintado cuadros mucho más bellos! Rozan no vale la pena!". Este no es nuestro método. Si usted está dispuesto a aceptar las cosas tal como son, usted las recibirá como viejos amigos, aunque las aprecie con un sentimiento nuevo.

Y nosotros no deberíamos atesorar el conocimiento; deberíamos estar libres de nuestro conocimiento. Si usted recolecta diversos trozos de conocimiento, puede que sea una buena colección, pero no es ese nuestro método. No deberíamos tratar de asombrar a los otros con nuestros tesoros maravillosos. No deberíamos estar interesados en algo especial. Si quiere apreciar plenamente algo, debería olvidarse de usted mismo. Debería aceptarlo como el resplandor de un rayo a través de la total oscuridad del cielo.

A veces pensamos que es imposible para nosotros comprender algo no familiar, pero en realidad nada hay que no sea familiar. Algunas personas pueden decir: "es casi imposible comprender el Budismo, porque nuestra cultura es demasiado diferente. ¿Cómo podemos comprender el pensamiento oriental?" Evidentemente, el Budismo no puede ser separado de su trasfondo cultural; es cierto. Pero si un Budista Japonés viene a los Estados Unidos, él ya no es más un japonés. Yo vivo en vuestra cultura. Como casi el mismo alimento que ustedes y me comunico con ustedes en su lengua. Aunque ustedes no me comprendan completamente, yo quiero comprenderlos. Y yo puedo comprenderlos mejor que cualquiera que comprenda y hable inglés. Es verdad. Aunque yo no comprendiera una palabra de inglés, pienso que podría comunicarme con la gente. Siempre hay una posibilidad de comprensión mientras existamos en la total oscuridad del cielo, mientras vivamos en la vacuidad.

Siempre he dicho que usted tiene que ser muy paciente si quiere comprender el Budismo, pero he buscado un término mejor que paciencia. La traducción más corriente de la palabra Japonesa *nin* es "paciencia", pero, quizás, "constancia" sea una palabra mejor. Usted debe esforzarse para ser paciente, pero la constancia no implica un esfuerzo particular. Solamente hay la capacidad inalterable de aceptar las cosas como son. Para los que no tienen ninguna idea de vacuidad, esta capacidad se les puede parecer a la paciencia, pero en realidad paciencia puede ser no aceptación. Los que conocen, así no sea más que intuitivamente el estado de vacuidad, siempre tienen abierta la posibilidad de aceptar las cosas como son. Ellos pueden apreciar todo. En todo lo que hace, aunque pueda ser muy difícil, serán siempre capaces de resolver sus problemas con la constancia.

Nin es la manera como nosotros cultivamos nuestro propio espíritu. *Nin* es nuestra manera de práctica continua. Siempre deberíamos vivir en el oscuro cielo vacío. El cielo es siempre el cielo. Aunque nubes y rayos vengan, el cielo no es perturbado. Aunque el resplandor de la iluminación venga, nuestra práctica lo olvida completamente. Está entonces dispuesta para otra iluminación. Necesitamos tener iluminaciones una tras otra y si es posible, cada instante. Esto es lo que se llama iluminación antes de alcanzarla y después de alcanzarla.

COMUNICACION

“Lo más importante es que se exprese tal como es usted mismo, sin ninguna adaptación intencional ni caprichosa”.

La comunicación es muy importante en la práctica Zen. Como yo no hablo muy bien vuestra lengua, busco siempre un medio de comunicarme con ustedes. Pienso que esta clase de esfuerzo tendrá muy buen resultado. Nosotros decimos que si usted no comprende las palabras de su maestro, usted no es su discípulo. Comprender las palabras de su maestro o el lenguaje de su maestro, es comprender al maestro mismo. Y cuando lo comprende, usted descubre que su lenguaje no es solamente el lenguaje ordinario, sino el lenguaje en su sentido más vasto. A través del lenguaje de su maestro, usted comprende más de lo que en realidad dicen sus palabras.

Cuando decimos algo, siempre está involucrada nuestra intención o situación subjetiva. No existe, pues, palabra perfecta. En toda declaración siempre hay alguna deformación. Pero a pesar de eso, a través de las palabras de nuestro maestro tenemos que comprender el hecho objetivo mismo, el hecho último. Por hecho último no queremos decir algo eterno o constante; queremos decir las cosas tal como son en cada instante. Usted puede llamarlo “ser” o “realidad”.

Comprender la realidad como una experiencia directa, es la razón por la que nosotros practicamos zazen y estudiamos el Budismo. A través del estudio del Budismo usted comprenderá su naturaleza humana, sus facultades intelectuales y la verdad presente en su actividad humana. Y usted puede tener en cuenta su naturaleza humana cuando busca comprender la realidad. Pero solamente por la práctica efectiva del Zen usted puede experimentar directamente la realidad y comprender el verdadero sentido de las diversas declaraciones hechas por su maestro o por Buda. En un sentido estricto, no es posible hablar de la realidad. Sin embargo, si usted es un estudiante Zen, usted tiene que comprenderla directamente a través de las palabras de su maestro.

La declaración directa de su maestro puede que no sea solamente con palabras; su comportamiento es de igual forma su modo de expresarse a sí mismo. En el Zen ponemos énfasis en la conducta o el comportamiento. Por comportamiento no entendemos una manera particular como usted debiera comportarse, sino más bien la expresión natural de usted mismo. Insistimos en la rectitud. Usted debería ser auténtico en relación con sus sentimientos y con su mente, expresándose a sí mismo sin ninguna reserva. Esto ayuda al que lo escucha a comprenderlo más fácilmente.

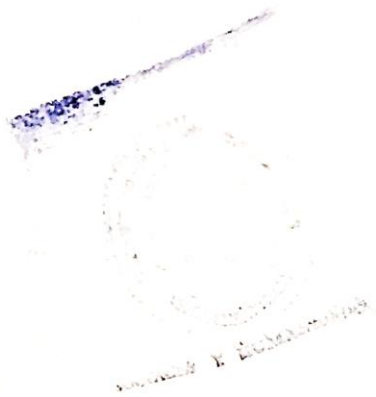
Cuando usted escucha a alguien, debería abandonar todas sus ideas preconcebidas y sus opiniones subjetivas; simplemente escúchelo y observe cuál es su manera. Nosotros ponemos muy poco énfasis en lo correcto o lo equivocado o en lo bueno o lo malo. Solamente vemos las cosas como son para él y las aceptamos. Así nos comunicamos con cada una de las otras personas. Normalmente, cuando usted oye alguna declaración, usted la escucha como una especie de eco de usted mismo. En realidad, usted está escuchando su propia opinión. Si está de acuerdo con su opinión puede aceptarla, pero si no lo está, la rechazará o, incluso, en realidad, ni siquiera la oirá. Esto es un peligro cuando usted escucha a alguien. El otro peligro es ser atrapado por la declaración. Si no comprende el verdadero sentido de la declaración de su maestro, será fácilmente atrapado por algo que está envuelto en su opinión subjetiva o por la forma particular en que es expresada la declaración. Usted tomará lo que él dice solamente como una declaración sin comprender el espíritu detrás de las palabras. Siempre está presente esta clase de peligro.

Una buena comunicación entre padres e hijos es difícil de obtener porque los padres siempre tienen sus propias intenciones, las cuales son siempre buenas, pero su manera de hablar o su manera de expresarse, a menudo no son tan libres. También son frecuentemente unilaterales y poco realistas. Cada uno de nosotros tiene su propia manera de expresarse y es difícil cambiar esta manera según las circunstancias. Si los padres pudieran ingeniarse para expresarse de diversas maneras según cada situación, no habría ningún peligro en la educación de sus hijos. Esto es, sin embargo, bastante difícil. Incluso un maestro Zen tiene su propia manera. Cuando Nishiari—zenji regañaba a sus discípulos, decía a menudo: “¡vete!” ¡Uno de sus discípulos lo tomó literalmente y abandonó el templo! Pero el maestro no quería expulsar al estudiante. Era sólo su manera de expresarse a sí mismo. En lugar de decir: “¡ponga atención!””, decía: “¡vete!” Si sus padres tienen esta clase de hábito, usted fácilmente puede comprenderlos mal. Este peligro está siempre presente en nuestra vida diaria. Así, como oidor o discípulo, es necesario despejar su mente de estas distorsiones. Una mente llena de ideas preconcebidas, de intenciones subjetivas o hábitos, no está abierta a las cosas como son. Por ésto es que practicamos zazen: para despejar nuestra mente de todo lo que esté relacionado con cualquier otra cosa.

Ser completamente natural hacia nosotros mismos y al mismo tiempo seguir lo que los otros dicen o hacen de la manera más apropiada, es bastante difícil. Si tratamos intencionalmente de adaptarnos de alguna manera, resulta imposible ser natural. Si trata de adaptarse de alguna manera, usted se pierde. Expresarse libremente tal como es, sin ninguna forma de adaptación intencional, carpichosa, es lo más importante para ser feliz y hacer feliz a los otros. Usted adquirirá esta capacidad practicando zazen. El Zen no es un arte de vivir fantástico, espe-

cial. Nuestra enseñanza es simplemente vivir siempre en la realidad, en su sentido exacto. Hacer nuestro esfuerzo cada instante, es nuestra manera de obrar. Y precisamente, la única cosa que podemos realmente estudiar en nuestra vida es sobre lo que estamos trabajando en cada instante. No podemos ni siquiera estudiar las palabras de Buda. Estudiar las palabras de Buda en su sentido exacto significa estudiarlas a través de una actividad a la cual usted se enfrenta cada instante. Deberíamos, pues, estar concentrados con toda nuestra mente y todo nuestro cuerpo sobre lo que hacemos; y deberíamos ser fieles, subjetiva y objetivamente, a nosotros mismos y especialmente a nuestros sentimientos. Incluso cuando usted no se siente muy bien, es mejor expresar cómo se siente sin ningún apego ni intención particular. Usted puede decir así: "oh, perdóneme, no me siento muy bien". Eso basta. No debería decir: "usted me ha puesto así!" Esto es demasiado. También puede decir: "oh, perdóneme. Estoy tan enojado con usted". No hay necesidad de decir que no está enojado cuando está enojado. Diga solamente: "estoy enojado". Con eso basta.

La verdadera comunicación depende de nuestra rectitud con los otros. Los maestros Zen son muy rectos. Si usted no comprende la realidad directamente a través de las palabras de su maestro, quizás lo golpee con su bastón. —"¿Qué es?!"— dirá. Nuestra manera de obrar es muy directa. Pero ésto, usted sabe, no es verdaderamente el Zen. Esta no es nuestra forma tradicional, pero cuando queremos expresarlo, encontramos a veces más fácil expresarlo de esta manera. Pero la mejor forma de comunicación puede ser justamente estar sentado sin decir nada. Tendrá usted entonces la plena significación del Zen. Si yo lo golpeo con mi bastón hasta perderme a mí mismo o hasta que usted muera, eso aún no basta. La mejor manera es simplemente sentarse.



NEGATIVO Y POSITIVO

“La gran mente es algo que se tiene que expresar, no algo que se tiene que resolver. La gran mente es algo que usted ya tiene, no algo que se tiene que buscar”.

Mientras más comprenda nuestro pensamiento, más difícil encontrará hablar de él. Yo hablo para darle una idea de nuestro método, pero, en realidad, no es algo de lo que se puede hablar; es algo que se practica. La mejor manera es justamente practicar sin decir nada. Cuando hablamos de nuestro método, se corre el riesgo de tener malentendidos, porque el verdadero método tiene siempre al menos dos aspectos: el negativo y el positivo. Cuando hablamos del aspecto negativo, falta el aspecto positivo y cuando hablamos del aspecto positivo, falta el aspecto negativo. No podemos hablar simultáneamente de una manera positiva y negativa. No sabríamos qué decir. Hablar del Budismo es casi imposible. Por ésto, lo mejor es no decir nada, solamente practicar. Mostrar un dedo o trazar un círculo, puede ser la manera, o simplemente prosternarse.

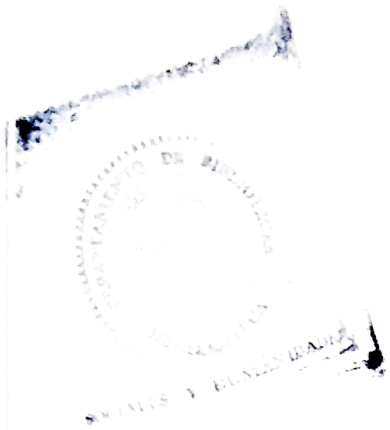
Si comprendemos ésto, comprenderemos cómo hablar del Budismo y tendremos la comunicación perfecta. Hablar de algo será una de nuestras prácticas y oír hablar también será una práctica. Cuando practicamos zazen simplemente practicamos zazen sin ninguna idea de adquisición. Cuando hablamos de algo simplemente hablamos de algo, de un tema, justamente del aspecto positivo o del negativo, sin tratar de expresar alguna idea intelectual, parcial. Y nosotros escuchamos sin tratar de formarnos una comprensión intelectual, sin tratar de comprender sólo desde un punto de vista parcial. Así es como hablamos de nuestra enseñanza y cómo oímos hablar.

El método del Soto tiene siempre una doble significación, positiva y negativa. Y nuestro método es a la vez Hinayana y Mahayana. He dicho siempre que nuestra práctica es muy Hinayanista. En verdad, tenemos una práctica Hinayana con espíritu Mahayana —práctica formal

rígida con una mente libre de formas— Aunque nuestra práctica parece muy formalista, nuestras mentes no son formalistas. Aunque cada mañana practiquemos zazen de la misma manera, ésta no es una razón para llamarla una práctica formalista. Es su discriminación la que la hace formalista o no formalista. En la práctica en sí no existe formalismo o informalismo. Si usted tiene una mente Mahayana, lo que la gente llama formal puede ser informal. Decimos, pues, que observar los preceptos en un sentido Hinayanista es violar los preceptos en un sentido Mahayanista. Si usted observa nuestros preceptos solamente de una manera formalista, usted pierde su espíritu Mahayana. Antes de que usted entienda este punto, siempre tendrá un problema: o bien usted observa nuestro método literalmente, o bien, no debiera preocuparse por la formalidad que tenemos. Pero si usted entiende completamente nuestro método, este problema no existe, porque cualquier cosa que usted haga es la práctica. Mientras usted tenga mente Mahayana no hay práctica Mahayana o Hinayana. Incluso aunque parezca que usted está violando los preceptos, en realidad los está observando en su verdadero sentido. La cuestión es saber si usted tiene gran mente o pequeña mente. En pocas palabras, cuando usted hace algo sin pensar si es bueno o malo, cuando usted hace algo con toda su mente y todo su cuerpo, ésta es entonces nuestra vía.

Dogen—zenji dice: “cuando usted dice algo a alguien, puede que él no lo acepte, pero no trate de hacérselo comprender intelectualmente. No discuta con él. Escuche simplemente sus objeciones hasta que él mismo encuentre su error”. Esto es muy interesante. Trate de no imponer su idea a nadie, sino más bien trate de reflexionar sobre ella con él. Sentir que ha ganado la discusión, es también una mala actitud. Trate de no ganar la discusión; solamente escúchelo; también es un error comportarse como si hubiera perdido. Normalmente, cuando decimos algo, estamos prestos a tratar de hacer reconocer nuestra enseñanza o a imponer nuestra idea. Pero entre estudiantes del Zen, hablar o escuchar no es un fin especial. A veces escuchamos, a veces hablamos; es todo. Es como decir: “¡buenos días!” Podemos desarrollar nuestro método a través de este tipo de comunicación.

Puede ser muy bueno no decir nada, pero no hay razón para que permanezcamos siempre en silencio. Cualquier cosa que haga, incluso no-hacer, es nuestra práctica. Es una expresión de la gran mente. La gran mente es algo que se tiene que expresar y no algo que se tiene que resolver. La gran mente es algo que usted ya tiene, no algo que usted tiene que buscar. La gran mente es algo acerca de lo que se habla o que se expresa por nuestra actividad, o algo para gozar. Si hacemos ésto, no hay ni método Hinayana ni método Mahayana en nuestra manera de observar los preceptos. Solamente porque usted busca ganar algo a través de una práctica formal, rígida, ésto se vuelve un problema para usted. Pero si apreciamos cualquier problema que tengamos como una expresión de la gran mente ya no es un problema. A veces nuestro problema es que la gran mente es muy complicada; otras veces la gran mente resulta demasiado simple. Esto es también gran mente. Pero porque usted trata de decir lo que es, porque usted quiere simplificar la complicada gran mente, ésto se le vuelve un problema. Que tenga o no un problema en su vida depende de su propia actitud, de su propia comprensión. Si usted tiene la gran mente Mahayana no debiera haber ningún problema de comprensión a causa de la naturaleza doble o paradójica de la verdad. Esta clase de mente se obtendrá con el verdadero zazen.



NIRVANA, LA CAIDA DE AGUA

“Nuestra vida y nuestra muerte son la misma cosa. Cuando realizamos este hecho ya no tenemos miedo de la muerte, ni verdadera dificultad en nuestra vida”.

Si usted va al Japón y visita el monasterio de Eihei-ji, verá justo antes de entrar un pequeño puente llamado Hanshaku-kyo: el “puente del medio cazo”. Cada vez que Dogen-zenji tomaba agua del río, él no utilizaba más que medio cazo y devolvía el resto al río sin desperdiciar nada. Es por ésto que llamamos el puente Hanshaku-kyo, “puente del medio cazo”. En Eihei-ji, cuando nos lavamos la cara sólo llenamos la vasija un setenta por ciento de su capacidad. Y después de habernos lavado, vaciamos el agua hacia nuestro cuerpo en vez de arrojarla lejos de nosotros. Esto expresa respeto por el agua. Esta clase de práctica no está basada en ninguna idea de economía. Puede ser difícil comprender por qué Dogen devolvía al río la mitad del agua que tomaba en su cazo. Este tipo de práctica está más allá de nuestro pensamiento. Cuando sentimos la belleza del río, cuando somos uno con el agua, intuitivamente actuamos del mismo modo que Dogen. Actuar así es nuestra verdadera naturaleza. Pero si su verdadera naturaleza está recubierta con ideas de economía o de eficacia, el modo de obrar de Dogen no tiene ningún sentido.

Estuve en el Yosemite National Park donde ví altísimas cascadas. La más alta tenía 1.340 pies de altura y por ella el agua cae como una cortina echada desde la cúspide de la montaña. No parece caer rápidamente, como se podría esperar; parece caer muy despacio, debido a la gran distancia. Y el agua no cae en un solo chorro, sino que se separa en numerosos chorritos. De lejos parece una cortina. Yo pensaba que debía ser una experiencia muy difícil para cada gota de agua caer desde la cúspide de una montaña tan alta. Toma tiempo, largo tiempo, para que el agua alcance finalmente la base de la cascada. Y me parece que nuestra vida humana es un poco así. Tenemos muchas experiencias difíciles en nuestra vida. Pero, al mismo tiempo, pensaba que el agua no estaba separada originalmente, sino que era todo un río. Solamente cuando está separada tiene dificultad para caer. Es como si el agua no experimentara ninguna

sensación cuando forma todo un río. Solamente separada en gotas puede comenzar a tener o a expresar alguna sensación. Cuando vemos un río entero, no sentimos la actividad viviente del agua, pero cuando tomamos un poco de agua en un cazo, sentimos algo por el agua y sentimos también el valor de la persona que utiliza el agua. Sintiéndonos a nosotros mismos y al agua de esta manera, no podemos utilizarla únicamente de un modo material. Es algo vivo.

Antes de nacer no tenemos sensaciones, somos uno con el universo. Esto es lo que se llama "mente-única" o "esencia de la mente" o "gran mente". Cuando el nacimiento nos separa de esta unidad, como el viento y las rocas separan al agua que cae por la cascada, tenemos entonces sensaciones. Usted tiene dificultades porque tiene sensaciones. Usted se apega a las sensaciones que tiene sin saber exactamente cómo son creadas. Cuando no ha comprendido que usted es uno con el río, o uno con el universo, tiene miedo. Que esté o no separada en gotas, el agua es el agua. Nuestra vida y nuestra muerte son la misma cosa. Cuando comprendemos este hecho, ya no tenemos miedo a la muerte y no tenemos verdadera dificultad en nuestra vida.

Cuando el agua regresa a su unidad original con el río, no experimenta ya ninguna sensación individual; recupera su propia naturaleza y encuentra serenidad. Cómo debe estar de contenta de volver al río original! Si ésto es así, ¿qué sentiremos cuando nos muramos? Pienso que somos como el agua en el cazo. Tendremos serenidad entonces, la perfecta serenidad. Ella puede ser ahora mismo demasiado perfecta para nosotros porque estamos extremadamente apegados a nuestras propias sensaciones, a nuestra existencia individual. Por culpa de nosotros, sentimos ahora un cierto miedo a la muerte, pero una vez recuperada nuestra verdadera naturaleza se tiene el Nirvana. Por ésto decimos: "alcanzar el Nirvana es morir". "Morir" no es una expresión muy adecuada. Quizás sea mejor "continuar", o "pasar", o "unirse". —¿Tratará usted de encontrar una mejor expresión para la muerte?— Cuando la encuentre, tendrá una interpretación de su vida totalmente nueva. Será como mi experiencia cuando veía el agua de la gran cascada. ¡Imagine! Tenía 1.340 pies de altura!

Nosotros decimos: "Todas las cosas salen de la vacuidad". Un río entero, o una mente total es vacuidad. Cuando alcanzamos esta comprensión encontramos el verdadero significado de nuestra vida. Cuando alcanzamos esta comprensión, podemos ver la belleza de la vida humana. Antes de que realicemos este hecho, todo lo que vemos es solamente ilusión. A veces sobrestimamos la belleza, a veces subestimamos o ignoramos la belleza, porque nuestra pequeña mente no está de acuerdo con la realidad.

Hablar de esta manera es bastante fácil, pero tener la verdadera sensación no es tan fácil. Pero con su práctica de zazen usted puede cultivar esta sensación. Cuando usted pueda sentarse con todo su cuerpo y toda su mente, con plena unidad de su cuerpo y de su mente bajo el control de la mente universal, usted podrá alcanzar fácilmente esta clase de comprensión correcta. Su vida de todos los días será renovada sin estar apegada a una vieja interpretación errónea de la vida. Cuando usted realice este hecho, descubrirá lo insensata que era su antigua interpretación y cuánto esfuerzo inútil había estado haciendo. Encontrará el verdadero significado de la vida y aunque tenga dificultades para caer rectamente desde la cúspide de la cascada hasta la base de la montaña, usted gozará de su vida.

TERCERA PARTE

COMPRESION CORRECTA

Nuestra comprensión del Budismo no es exactamente una comprensión intelectual. La verdadera comprensión es la práctica misma.

EL ESPIRITU ZEN TRADICIONAL

“Si usted está tratando de alcanzar la iluminación, está creando karma y siendo arrastrado por él, y está perdiendo su tiempo sobre un cojín negro”.

Las cosas más importantes en nuestra práctica son nuestra postura física y nuestra forma de respirar. No nos importa tanto una comprensión profunda del Budismo. En cuanto filosofía, el Budismo es un sistema de pensamiento muy profundo, vasto y sólido, pero al Zen no le interesa la comprensión filosófica. Ponemos el énfasis en la práctica. Deberíamos comprender por qué nuestra postura física y nuestro ejercicio de respiración son tan importantes. En lugar de una comprensión profunda de la enseñanza, tenemos necesidad de una firme confianza en nuestra enseñanza que dice que originalmente nosotros tenemos naturaleza búdica. Nuestra práctica se basa en esta fe.

Antes de la llegada de Bodhidharma a China, casi todos los términos más conocidos del Zen eran ya usados. Existía, porejemplo, el término 'iluminación súbita'. "Iluminación súbita" no es una adecuada traducción pero tentativamente usaré esta expresión. La iluminación nos llega de repente. Esta es la verdadera iluminación. Antes de Bodhidharma, se pensaba que la iluminación súbita llegaba tras una larga preparación. De este modo la práctica Zen era una especie de entrenamiento para obtener la iluminación. En realidad, hoy en día, muchas personas practican zazen con esta idea. Pero ésta no es la comprensión tradicional del Zen. La comprensión transmitida desde Buda hasta nuestro tiempo es que, desde el momento que usted comienza el zazen, hay iluminación, incluso sin ninguna preparación. Practiquemos o no zazen, usted tiene la naturaleza búdica. Porque la tiene, hay iluminación en su práctica. Para nosotros lo importante no es el estado que alcancemos, sino la firme confianza que tenemos en nuestra naturaleza original y la sinceridad de nuestra práctica. Deberíamos practicar zazen con la misma sinceridad que Buda. Si tenemos originalmente la naturaleza búdica, la razón por la que practicamos zazen es que debemos comportarnos como Buda. Transmitir nuestra vía es transmitir nuestro espíritu de Buda. Por ésto tenemos que armonizar nuestro espíritu, nuestra postura y nuestra actividad con la vía tradicional. Usted puede alcanzar cierto estado, por supuesto, pero el espíritu de su práctica no debiera basarse en una idea egoísta.

De acuerdo con la comprensión budista tradicional, nuestra naturaleza humana no tiene ego. Cuando no tenemos idea de ego, vemos la vida como la veía el Buda. Nuestras ideas egoístas son ilusiones que tapan nuestra naturaleza búdica. Continuamente las creamos y las seguimos y a fuerza de repetir este proceso, una y otra vez, nuestra vida termina por estar completamente llena de ideas egocéntricas. Esto es lo que se llama vida kármica, o karma. La vida budista no debería ser una vida kármica. El fin de nuestra práctica es cortar de golpe la mente hiladora de karma. Si usted está tratando de alcanzar la iluminación, ésto hace parte del karma, usted está creando karma y siendo arrastrado por él, y está perdiendo su tiempo sobre un cojín negro. De acuerdo con la comprensión de Bodhidharma, la práctica basada en una idea de adquisición, no es más que una repetición de su karma. Olvidando este punto, muchos maestros del Zen posteriores pusieron énfasis en cierto estado que debía ser alcanzado con la práctica.

Su sinceridad, su esfuerzo correcto, son más importantes que cualquier estado que pueda alcanzar. El esfuerzo correcto se debe basar en una verdadera comprensión de nuestra práctica tradicional. Cuando comprenda ésto, comprenderá cómo es de importante conservar la postura correcta. Cuando no comprenda este punto, la postura y la manera de respirar no son más que un medio de alcanzar la iluminación. Si esa es su actitud más vale tomar alguna droga que permanecer sentado con las piernas cruzadas! Si nuestra práctica no es más que un medio de alcanzar la iluminación, no hay en realidad manera de alcanzarla! Perdemos el significado de la vía a una meta. Pero cuando creemos firmemente en nuestro método ya hemos alcanzado la iluminación. Cuando usted cree en su método, la iluminación está ahí. Pero cuando no puede creer en el significado de la práctica que está haciendo en este momento, no puede hacer nada, sólo girar sin rumbo alrededor del fin con una mente simiesca. Siempre está buscando algo sin saber qué es lo que está haciendo. Si quiere ver algo, debería abrir sus ojos. Cuando no comprende el Zen de Bodhidharma es porque trata de mirar algo con sus ojos cerrados. Nosotros no menospreciamos la idea de alcanzar la iluminación, pero lo más importante es este

momento, no un día en el futuro. Tenemos que hacer nuestro esfuerzo en este momento. Esta es la cosa más importante para nuestra práctica.

Antes de Bodhidharma, el estudio de la enseñanza de Buda había conducido a una filosofía del Budismo, profunda y notable, cuyas ideas elevadas la gente trataba de alcanzar. Esto es un error. Bodhidharma descubrió que era un error crear una idea profunda o elevada y luego tratar de alcanzarla con la práctica del zazen. Si este es nuestro zazen, en nada difiere de nuestra actividad habitual o mente simiesca. Parece una actividad muy buena, muy santa y muy elevada, pero, en realidad, no difiere en nada de nuestra mente simiesca. Esto era sobre lo que insistía Bodhidharma.

Antes de alcanzar la iluminación, el Buda hizo todos los esfuerzos posibles y alcanzó finalmente una total comprensión de los diferentes métodos. Usted puede pensar que el Buda alcanzó cierto estado en el que se había liberado de la vida kármica, pero eso no es así. Buda refirió muchas historias acerca de sus experiencias después de que alcanzó la iluminación. Él era muy diferente de nosotros. Estando su país en guerra contra un poderoso vecino, él habló de su propio karma a sus discípulos y de cómo sufrió cuando vió que su país iba a ser conquistado por el rey vecino. Si hubiera sido alguien que había alcanzado una iluminación en que no existiera más karma, no hubiera tenido ninguna razón para sufrir así. Y aún después de que alcanzó la iluminación, él continuó con el mismo esfuerzo que nosotros estamos haciendo. Pero su visión de la vida no era vacilante. Su visión de la vida era estable y él observaba la vida de todo el mundo, incluyendo su propia vida. Él se observaba y observaba a los otros, con la misma mirada con que observaba a las piedras, a las plantas o a lo que fuera. Tenía una comprensión muy científica. Tal era su manera de vivir después de que alcanzó la iluminación.

Cuando, con el espíritu tradicional, sigamos la verdad según su curso y practiquemos nuestro método sin ninguna idea egocéntrica, alcanzaremos entonces la iluminación en su verdadero sentido. Y cuando comprendemos ésto, hacemos nuestro mejor esfuerzo en cada momento. Esta es la verdadera comprensión del Budismo. Nuestra comprensión del Budismo no es, pues solamente una comprensión intelectual. Nuestra comprensión es al mismo tiempo su propia expresión, es la práctica misma. No es ni la lectura ni la contemplación filosófica lo que nos hará comprender qué es el Budismo, sino únicamente la práctica, la práctica real. Deberíamos practicar zazen constantemente, con una firme confianza en nuestra verdadera naturaleza, romper la cadena de la actividad kármica y encontrar nuestro lugar en el mundo de la práctica real.



IMPERMANENCIA

“Podemos encontrar la existencia perfecta a través de la existencia imperfecta”.

La enseñanza básica del Budismo es la enseñanza de la impermanencia o el cambio. Que todo cambia es la verdad básica para toda existencia. Nadie puede negar esta verdad y en ella se encuentra condensada toda la enseñanza del Budismo. Esta es la enseñanza para todos nosotros. Donde quiera que vamos. Esta enseñanza es verdadera. Esta enseñanza también es entendida como la enseñanza de la entidad individual. Dado que cada existencia está en constante cambio, no existe un sí mismo permanente. En efecto, la auto-naturaleza de cada existencia no es otra cosa que el cambio mismo, la auto-naturaleza de toda existencia. No hay auto-naturaleza especial separada para cada existencia. Esta también es llamada la enseñanza del Nirvana. Cuando realizamos la verdad eterna de “todo cambia” y encontramos nuestra serenidad allí, nos encontramos nosotros mismos en el Nirvana.

Si no aceptamos el hecho de que todo cambia, no podemos encontrar la perfecta serenidad. Pero desafortunadamente, así sea verdad, nos resulta difícil aceptarlo. Porque no podemos aceptar la verdad de la impermanencia, sufrimos. La causa del sufrimiento es, pues, nuestra no-aceptación de esta verdad. La enseñanza de la causa del sufrimiento y la enseñanza de que todo cambia, son por eso las dos caras de una moneda. Pero subjetivamente la impermanencia es la causa de nuestro sufrimiento. Objetivamente, esta enseñanza es simplemente la verdad básica de que todo cambia. Dogen—zenji dice: “la enseñanza que no suena como si estuviera forzando algo en usted no es una verdadera enseñanza”. La enseñanza misma es verdadera y en sí no nos impone nada a nosotros, pero por nuestra tendencia humana recibimos la enseñanza como si algo estuviera siendo forzado en nosotros. Pero que nos sintamos bien o mal con ella, esta verdad existe. Si no existe nada, esta verdad no existe. El Budismo existe a causa de cada existencia particular.

Deberíamos encontrar la existencia perfecta a través de la existencia imperfecta. Deberíamos encontrar la perfección en la imperfección. Para nosotros, la perfección completa no difiere de la imperfección. Lo eterno existe a causa de la existencia no eterna. En el Budismo es una herejía esperar algo por fuera de este mundo. No buscamos nada fuera de nosotros mismos. Deberíamos encontrar la verdad en este mundo, a través de nuestras dificultades. Esta es la enseñanza básica del Budismo. El placer no es diferente de la dificultad. Lo bueno no es diferente de lo malo; bueno es malo. Son dos caras de una moneda. La iluminación debería estar, pues, en la práctica. Esta es la correcta comprensión de la práctica y la correcta comprensión de nuestra vida. Encontrar el placer en el sufrimiento es, pues, la manera de aceptar la verdad de la impermanencia. Sin realizar cómo aceptar esta verdad, usted no puede vivir en este mundo. Aunque usted trate de escapar de él, su esfuerzo será en vano. Si piensa que hay otra manera de aceptar la verdad eterna de que todo cambia, es su ilusión. Esta es la enseñanza básica de cómo vivir en este mundo. Sienta lo que sienta por ello, tiene que aceptarlo. Tiene que hacer esta clase de esfuerzo.

Así, hasta que llegemos a ser bastante fuertes para aceptar la dificultad como placer, tenemos que continuar este esfuerzo. En realidad, si usted llega a ser suficientemente sincero, suficientemente íntegro, esta verdad no es tan difícil de aceptar. Usted puede cambiar un poquito su manera de pensar. Es difícil, pero esta dificultad no será siempre la misma; será a veces difícil y a veces no tan difícil. Si está sufriendo encontrará algún placer en la enseñanza de que todo cambia. Cuando está en problemas, es muy fácil aceptar la enseñanza. Entonces, —¿por qué no aceptarla en otros momentos?— Es la misma cosa. Algunas veces usted puede reírse de usted mismo descubriendo lo egoísta que es. Pero no importa lo que sienta por esta enseñanza, cambiar su manera de pensar y aceptar la verdad de la impermanencia es muy importante para usted.

LA CUALIDAD DE SER

“Cuando usted hace algo, si fija su mente sobre la actividad con alguna confianza, la cualidad del estado de su mente es la misma actividad. Cuando está concentrado sobre la cualidad de su ser, usted está preparado para la actividad”.

El propósito del zazen es alcanzar la libertad de nuestro ser, física y mentalmente. Según Dogen—zenji, todo lo que existe es un relámpago en el vasto mundo de los fenómenos. Cada existencia es otra expresión de la misma cualidad de ser. A menudo veo muchas estrellas en la madrugada. Las estrellas no son otra cosa que la luz que ha viajado millones de kilómetros desde los astros a una gran velocidad. Pero para mí, las estrellas no son seres rápidos, sino seres calmados, estables y apacibles. Nosotros decimos: “en la calma debería haber actividad, en la actividad debería haber calma”. En realidad, son la misma cosa; decir “calma” o “actividad” es sólo expresar dos interpretaciones diferentes de un hecho. Hay armonía en nuestra actividad y en donde hay armonía hay calma. Esta armonía es la cualidad de ser. Pero la cualidad de ser no es otra cosa que su veloz actividad.

Cuando estamos sentados nos sentimos muy calmados y serenos, pero en realidad no sabemos qué tipo de actividad se prosigue en nuestro ser. Hay completa armonía en la actividad de nuestro sistema físico, por eso es que sentimos la calma. Aunque no la sintamos, la cualidad está allí. Por ésto no tenemos necesidad de inquietarnos por la calma o la actividad, la quietud o el movimiento. Cuando usted hace algo, si fija su espíritu con alguna confianza sobre la actividad, la cualidad del estado de su mente es la misma actividad. Cuando está concentrado sobre la cualidad de su ser, usted está preparado para la actividad. El movimiento no es otra cosa que la cualidad de nuestro ser. Cuando hacemos zazen, la cualidad de nuestra posición calmada, estable, serena, es la cualidad de la misma inmensa actividad de ser.

“Todo no es más que un relámpago en el vasto mundo de los fenómenos”. Esto expresa la libertad de nuestra actividad y de nuestro ser. Si usted se sienta de la manera correcta con la comprensión correcta, alcanza la libertad de su ser, aunque usted sea solamente una existencia temporal. Durante este momento esta existencia temporal no cambia, no se mueve y es independiente siempre de las otras existencias. Al momento siguiente otra existencia surge; podemos cambiar a otra cosa. Estrictamente hablando, no hay vínculo entre mi yo de ayer y mi yo de este momento; no hay ningún vínculo. Dogen—zenji dice: “el carbón no se vuelve cenizas”. Las cenizas son cenizas; ellas no pertenecen al carbón. Ellas tienen su propio pasado y su propio porvenir. Son una existencia independiente porque son un relámpago en el vasto mundo de los fenómenos. Y el carbón y el fuego candente son completamente diferentes.

El carbón negro también es un relámpago en el vasto mundo de los fenómenos. Donde hay carbón negro no hay carbón candente. Por ésto el carbón negro es independiente del carbón candente; las cenizas son independientes de la leña; cada existencia es independiente.

Hoy estoy sentado en los Altos. Mañana en la mañana estaré en San Francisco. No hay ningún vínculo entre el "yo" en los Altos y el "yo" en San Francisco. Son seres completamente diferentes. Aquí tenemos la libertad de la existencia; y no hay cualidad que nos conecte a usted y a mí; cuando digo "usted", no hay "yo"; cuando digo "yo", no hay "usted". Usted es independiente y yo soy independiente; cada uno existe en un momento diferente. Pero ésto no quiere decir que seamos seres completamente diferentes. Somos en realidad uno y el mismo ser. Somos el mismo, y sin embargo, diferentes. Es muy paradójico, pero en realidad es así. Porque somos seres independientes, cada uno de nosotros es un relámpago completo en el vasto mundo de los fenómenos. Cuando estoy sentado, no hay ninguna otra persona, pero eso no quiere decir que yo los ignore. Enteramente me hago uno con todo lo que existe en el mundo de los fenómenos. Cuando me siento, usted se sienta; todo está sentado conmigo. Este es nuestro zazen. Cuando usted se sienta, todo se sienta con usted. Y todo hace parte de la cualidad de su ser. Yo hago parte de usted. Yo entro en la cualidad de su ser. Así, en esta práctica, tenemos absoluta liberación de todo lo demás. Si comprende este secreto, no hay diferencia entre la práctica Zen y su vida cotidiana. Usted puede interpretar todo como quiera.

Una pintura maravillosa es el resultado de la sensación en sus dedos. Si tiene la sensación de la espesura de la tinta en su pincel, la pintura ya está allí antes de que la pinte. Cuando empapa el pincel en la tinta, usted ya conoce el resultado de su dibujo. De otro modo no podría pintar. Así, antes de que haga algo, el "ser" está allí, el resultado está allí. Aún cuando parece que usted está sentado tranquilamente, toda su actividad, presente y pasada, es abarcada; y el resultado, su sentada, ya está allí también. Usted no está quieto del todo. Toda la actividad está contenida dentro de usted. Este es su ser. Así, todos los resultados de su práctica están contenidos en su sentada. Esta es nuestra práctica, nuestro zazen.

Dogen—zenji comenzó a interesarse en el Budismo cuando, adolescente miraba el humo de una varita de incienso, que se estaba quemando cerca del cuerpo de su madre muerta y sentía la evanescencia de la vida. Este sentimiento creció en él y concluyó finalmente en su logro de la iluminación y en el desarrollo de su profunda filosofía. Cuando vió el humo de la varita de incienso y sintió la evanescencia de la vida, se sintió muy solo. Pero este sentimiento de soledad se volvió cada vez más fuerte, hasta que floreció en iluminación cuando Dogen tuvo veintiocho años. Y en el momento de la iluminación gritó: "no hay ni cuerpo ni mente!" Cuando dijo "ni cuerpo ni mente", todo su ser se convirtió en ese momento en un relámpago en el vasto mundo de los fenómenos, un relámpago que abarcaba todo, que cubría todo y que tenía una cualidad inmensa. Todo el mundo de los fenómenos estaba incluido aquí, una existencia absoluta, independiente. Esta fue su iluminación. Partiendo del sentimiento de la soledad ante la evanescencia de la vida, alcanzó la poderosa experiencia de la cualidad de su ser. Dijo: "he dispersado mente y cuerpo". Porque usted piensa que tiene cuerpo o mente, usted tiene sentimientos de soledad, pero cuando realiza que todo no es más que un relámpago en el vasto universo, usted se vuelve muy fuerte y su existencia se vuelve plena de sentido. Esta fue la iluminación de Dogen, y es esta nuestra práctica.

NATURALIDAD

"De instante a instante todo surge de la nada. Esta es la verdadera alegría de la vida".

Hay un gran equívoco acerca de la idea de la naturalidad. La mayor parte de las personas que viene a vernos, cree en cierta libertad o naturalidad, pero su comprensión es la que llamamos *jinen ken gedo* o naturalidad herética. *Jinen ken gedo* quiere decir que no hay necesidad de ser formal. Justamente es no ser muy formal, un estar desaliñado. Esta es la naturalidad para la mayoría de la gente. Pero no es la naturalidad de la que nosotros hablamos. Es bastante difícil de explicar, pero la naturalidad es, pienso, una cierta sensación de ser independiente de todo, una cierta actividad basada en la nada. La naturalidad es algo que viene de la nada, como una semilla o una planta que sale de la tierra. La semilla no tiene idea de que sea una planta particular, pero tiene su forma propia y está en perfecta armonía con el suelo, con su contorno. A medida que crece expresa su naturaleza. Nada existe sin forma ni color. Sea lo que fuere, todo posee una cierta forma y color, y esta forma y color están en perfecta armonía con los otros seres. Y no hay ningún problema. Esto es lo que nosotros queremos decir por naturalidad.

Para una planta o una piedra ser natural no es ningún problema. Pero para nosotros es un problema, verdaderamente un gran problema. Ser natural es algo para lo cual tenemos que trabajar. Cuando lo que usted hace viene por completo de la nada, experimenta una sensación enteramente nueva. Por ejemplo, cuando tiene hambre, tomar algún alimento es lo natural. Usted se siente natural. Pero cuando usted espera demasiado tomar algún alimento no es natural. No experimenta una sensación nueva. Usted no sabe apreciarla.

La verdadera práctica de zazen consiste en sentarse como si bebiera agua cuando tiene sed. Entonces tiene usted naturalidad. Es completamente natural hacer una pequeña siesta cuando usted tiene sueño. Pero hacer una siesta simplemente porque usted tiene pereza, como si fuera privilegio de un ser humano hacer una siesta, eso no es naturalidad. Usted piensa: "todos mis amigos hacen siesta; ¿por qué no yo? ¿Por qué trabajar tan duro cuando los otros no trabajan? Por qué no tengo dinero cuando ellos tienen mucho?" Esto no es naturalidad. Su mente está enredada con otra idea, la idea de otra persona, y usted no es independiente, no es

usted mismo y no es natural. Por más que esté sentado en la posición de piernas cruzadas, si su zazen no es natural, no es la verdadera práctica. Usted no tiene que forzarse a beber agua cuando tiene sed; se siente feliz de beber agua. Si siente verdadera alegría durante el zazen, éste es el verdadero zazen. Pero aunque usted tenga que forzarse a practicar zazen, si siente algo bueno en su práctica, éste es zazen. En realidad, la cuestión no es imponerse o no algo. Aún cuando tenga alguna dificultad, si usted quiere tenerla, éste es naturalidad.

Esta naturalidad es muy difícil de explicar, pero si usted puede simplemente sentarse y experimentar la realidad de la nada en su práctica, no hay necesidad de explicar. Si viene de la nada, cualquier cosa que usted haga es natural. Y esta es la verdadera actividad. Usted encuentra la verdadera alegría de la práctica, la verdadera alegría de la vida en ello. Todo viene de la nada de instante en instante. De instante en instante encontramos la verdadera alegría de la vida. Por esto nosotros decimos: *shin ku myo u*, "de la verdadera vacuidad surge el maravilloso ser". *Shin* es "verdadero"; *ku* es "vacuidad"; *myo* "asombroso"; *u* es "ser": de la verdadera vacuidad, maravilloso ser.

Sin la nada no hay naturalidad, ni verdadero ser. El verdadero ser viene de la nada, de instante en instante. La nada siempre está ahí y todo surge de ella. Pero habitualmente, olvidando todo acerca de la nada, usted se comporta como si tuviera algo. Lo que usted hace está basado en una idea posesiva o en alguna idea concreta y esto no es natural. Por ejemplo, cuando escucha una lectura no debería tener ninguna idea de usted mismo. Cuando escucha a alguien no debería tener su propia idea. Olvide lo que tenga en la mente y escuche simplemente lo que él dice. No tener nada en su mente es naturalidad. Entonces comprenderá lo que él dice. Pero si usted tiene alguna idea para comparar con lo que él dice, usted no escuchará todo; su comprensión será parcial; esto no es naturalidad. Cuando hace algo debería estar completamente entregado a ello. Debería consagrar completamente su propio ser a ello. Entonces usted no tiene nada. Por esto, si no está la verdadera vacuidad en su actividad, ella no es natural.

La mayoría de la gente persiste en alguna idea. En los últimos tiempos, la generación joven habla del amor. ¡Amor! ¡Amor! ¡Amor! ¡Su mente está llena de amor! Y cuando estudian Zen, si lo que yo digo no concuerda con su idea del amor, no lo aceptan. Son muy obstinados, como usted sabe. Usted puede estar sorprendido! No todos, evidentemente, pero algunos tienen una actitud muy, muy dura. Esto no es en absoluto la naturalidad. Aún cuando hablen de amor, libertad o naturalidad, ellos no entienden estas cosas y ellos, de esta manera, no pueden comprender qué es el Zen. Si usted quiere estudiar Zen, debería olvidar todas sus ideas previas y simplemente practicar zazen y ver qué clase de experiencias tiene en su práctica. Esto es naturalidad.

En cualquier cosa que haga, esta actitud es necesaria. A veces decimos *nyu nan shin*, "mente suave, flexible". *Nyu* quiere decir "sensación suave"; *nan* "algo que no es duro"; *shin* "mente". *Nyu nan shin* significa una mente pareja, natural. Cuando usted tiene esta mente, encuentra la alegría de la vida. Cuando la pierde, pierde todo. No tiene nada. Aunque usted piense que tiene algo, no tiene nada. Pero cuando todo lo que hace viene de la nada, entonces usted tiene todo. ¿Comprende? Esto es lo que nosotros queremos decir con naturalidad.

VACUIDAD

“Cuando usted estudia el Budismo debería hacer una limpieza general de su mente”.

Si quiere comprender el Budismo, tiene que olvidar todas sus ideas preconcebidas. Para comenzar, debe renunciar a la idea de sustancia o existencia. La concepción habitual de la vida se arraiga firmemente en la idea de existencia. Para la mayoría de la gente todas las cosas existen; piensa que todo lo que ve y todo lo que escucha, existe. Evidentemente el pájaro que vemos y escuchamos existe. Existe, pero lo que eso significa para mí puede no ser exactamente lo que significa para usted. La comprensión budista de la vida comprende simultáneamente la existencia y la no existencia. El pájaro al mismo tiempo existe y no existe. Nosotros decimos que una concepción de la vida basada únicamente en la existencia es herética. Si usted toma las cosas demasiado en serio, como si existieran sustancial o permanentemente, usted es llamado hereje. La mayoría de las personas puede ser hereje.

Decimos que la verdadera existencia viene de la vacuidad y retorna a la vacuidad. Lo que surge de la vacuidad es la verdadera existencia. Debemos pasar a través de la puerta de la vacuidad. Esta idea de existencia es muy difícil de explicar. Hoy en día muchas personas han comenzado a sentir, al menos intelectualmente, la vacuidad del mundo moderno o la contradicción interna de su cultura. En el pasado, por ejemplo, los japoneses tenían una firme confianza en la existencia permanente de su cultura y su forma de vida tradicional, pero después de haber perdido la guerra, se volvieron muy escépticos. Algunas personas encuentran terrible esta actitud, pero en realidad, es mejor que la antigua actitud.

Mientras tengamos una idea definida del futuro o alguna esperanza, no podemos ser realmente serios en este justo momento. Usted puede decir: “yo puedo hacer ésto mañana o el año próximo”, creyendo que lo que existe hoy existirá mañana. Aunque usted no se esté esforzando demasiado, espera que alguna cosa prometedora sucederá mientras esté siguiendo cierto método. Pero ningún método existe permanentemente. Para nosotros no hay un método establecido. De instante en instante, tenemos que encontrar nuestros propios métodos. Alguna idea de perfección o algún método perfecto establecido por otro, no es el verdadero método para nosotros.

Cada uno de nosotros debe hacer su propio método verdadero. Cuando lo hagamos, este método expresará el método universal.

Este es el misterio. Cuando usted comprenda una cosa a fondo, comprenderá todo. Si trata de comprender todo, usted no comprende nada. El mejor medio es comprenderse a usted mismo, entonces, comprenderá todo. Así, cuando se esfuerce por hacer su propio método ayudará a los otros y será ayudado por los otros. Antes de que usted haga su propio método, no

puede ayudar a nadie y nadie puede ayudarle. Para ser independientes en este verdadero sentido, tenemos que olvidar todo lo que tenemos en nuestra mente y, cada instante, descubrir algo completamente nuevo y diferente. Así es como nosotros vivimos en este mundo. Por ésto decimos que la verdadera comprensión surgirá de la vacuidad. Cuando usted estudia el Budismo debería hacer una limpieza general de su mente. Usted debe sacar todo de su cuarto y limpiarlo concienzudamente. Si es necesario, usted puede volver a introducir todo de nuevo. Usted puede querer muchas cosas, así, una por una puede volverlas a introducir. Pero, si no son necesarias, no hay por qué conservarlas.

Vemos el pájaro volando. A veces vemos el trazo de su vuelo. En realidad, no podemos ver el trazo del pájaro volando, pero a veces sentimos como si pudiéramos. Esto también es bueno. Si es necesario, introduzca de nuevo las cosas que sacó de su cuarto. Pero antes de meter algo en su cuarto, usted necesita sacar algo. Si no lo hace, su cuarto estará colmado de un montón de viejas e inútiles chatarras.

Decimos: "poco a poco detengo el murmullo del arroyo". Cuando usted va a lo largo del arroyo, usted escucha el deslizarse del agua. El sonido es continuo, pero usted debe ser capaz de detenerlo si quiere detenerlo. Esto es libertad; ésto es renunciación. Uno tras otro, diferentes pensamientos se suceden en su mente, pero si quiere detener su pensamiento, usted puede. Así, cuando sea capaz de detener el murmullo del arroyo, usted apreciará la sensación de su trabajo. Pero mientras tenga una idea fija o esté atrapado por cierta forma rutinaria de hacer las cosas, usted no puede apreciar las cosas en su verdadero sentido.

Si busca la libertad usted no puede encontrarla. La misma libertad absoluta es necesaria antes de que pueda adquirir la libertad absoluta. Esta es nuestra práctica. Nuestro método no es ir siempre en una misma dirección. A veces vamos al este, a veces vamos al oeste. Ir una milla hacia el oeste es lo mismo que regresar una milla hacia el este. Normalmente, si recorre una milla al este, ésto es lo opuesto a recorrer una milla al oeste. Pero si es posible recorrer una milla al este, ésto significa que es posible recorrer una milla al oeste. Esto es libertad. Sin esta libertad usted no puede concentrarse sobre lo que hace. Puede pensar que se concentra sobre algo, pero antes de que obtenga esta libertad tendrá alguna dificultad en lo que está haciendo. Porque está limitado por alguna idea de ir al este o al oeste, su actitud está en una dicotomía o dualidad. Mientras esté atrapado por la dualidad no puede alcanzar la libertad absoluta ni puede concentrarse.

La concentración no consiste en esforzarse en observar algo. Si trata de mirar a un solo punto durante el zazen, a los cinco minutos estará cansado. Esta no es concentración. Concentración significa libertad. Su esfuerzo, pues, se debería dirigir hacia la nada. Se debería concentrar en nada. Decimos que en la práctica de zazen, usted debería concentrar su mente en su respiración, pero la manera de conservar la mente en su respiración, es olvidarse completamente de sí mismo y estar simplemente sentado y sintiendo su respiración. Si se concentra sobre su respiración, usted se olvidará de sí mismo y si se olvida usted de sí mismo, estará concentrado sobre su respiración. No sé cuál es primero. No hay, pues, necesidad de esforzarse demasiado para estar concentrado en su respiración. Haga simplemente lo que pueda. Si continúa esta práctica, tendrá finalmente la experiencia de la verdadera existencia que viene de la vacuidad.

ESTAR LISTO, ESTAR ATENTO

“La libre disposición de la mente es lo que se llama sabiduría”.

En el Sutra del Prajna Paramita, el punto más importante es la idea de vacuidad. Antes que entendamos la idea de vacuidad, todo parece existir sustancialmente. Pero una vez comprendida la vacuidad de las cosas, todo se vuelve real —no sustancial—. Cuando comprendemos que todo lo que vemos hace parte de la vacuidad, no podemos sentir apego por ningún ser; comprendemos que todo no es más que una forma tentativa y color. Así comprendemos el significado de cada existencia tentativa. Cuando escuchamos por primera vez que todo es una existencia tentativa, la mayoría de nosotros nos sentimos desengañados; pero esta decepción resulta de una errónea concepción del hombre y de la naturaleza. Si nos sentimos desengañados cuando descubrimos que todo no tiene más que una existencia tentativa, es porque nuestra manera de ver las cosas está profundamente arraigada en nuestras ideas egocéntricas. Pero cuando comprendamos realmente esta verdad, no sufriremos más.

Este sutra dice: “el Bodhisattva Avalokitesvara ve que todo es vacuidad, así olvida todo sufrimiento”. No fue después que él comprendió esta verdad, que se sobrepuso al sufrimiento. La realización de esta verdad es, pues, la salvación misma. Decimos “realizar”, pero la realización de la verdad está siempre cerca de la mano. No es después que practicamos zazen que realizamos la verdad; la realización ya está ahí, aún antes que practiquemos zazen. No es después de haber comprendido la verdad, cuando alcanzamos la iluminación. Realizar la verdad es vivir, existir aquí y ahora. No es pues cuestión de comprensión o de práctica. Es un hecho último. En este sutra, el Buda se refiere al hecho último a que nos enfrentamos siempre, en todos los momentos. Este punto es muy importante. Este es el zazen de Bodhidharma. La iluminación ya está ahí, aún antes que practiquemos. Pero normalmente comprendemos la práctica de zazen y la iluminación como dos cosas diferentes. Aquí la práctica, parecida a unos anteojos, y cuando utilizamos la práctica como si nos pusiéramos los anteojos, vemos la iluminación. Esta

es la comprensión errónea. Los mismos anteojos son la iluminación y ponérselos es igualmente la iluminación. Así, haga lo que haga, inclusive si usted no hace nada, la iluminación está ahí siempre. Así es como Bodhidharma comprende la iluminación.

Usted no puede practicar el verdadero zazen mientras sea usted quien lo practica; si usted no lo hace, entonces hay iluminación, y verdadera práctica. Cuando usted lo hace, crea una idea concreta de "usted" o de "yo", y crea una idea particular de la práctica o de zazen. De este modo usted está aquí a la derecha y aquí, a la izquierda está zazen. Así, zazen y usted se vuelven dos cosas diferentes. Si la combinación de usted y de la práctica es zazen, este es el zazen de una rana. Para una rana su posición sedente es zazen. Cuando una rana está saltando, ésto no es zazen. Esta clase de comprensión errónea se disipará si usted realmente comprende que vacuidad significa que todo está siempre aquí. Un ser íntegro no es una acumulación de todo. Es imposible dividir una existencia íntegra en partes. Ella está siempre aquí y siempre trabajando. Esto es iluminación. No hay pues en realidad práctica particular. En el sutra dice: "no hay ojos, ni oídos, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente..." Este "ni mente" es la mente Zen, que incluye todo.

Lo importante en nuestra comprensión es tener una forma de observar uniforme y de pensamiento libre. Tenemos que pensar y ver las cosas sin ningún estancamiento. Deberíamos aceptar sin dificultad las cosas como son. Nuestra mente debería ser suficientemente flexible y abierta para comprender las cosas como son. Cuando nuestro pensamiento es flexible, se llama el pensamiento imperturbable. Esta clase de pensamiento es siempre estable. Se le llama siempre atento. El pensamiento que está dividido en varias direcciones, no es verdadero pensamiento. La concentración debería estar en nuestro pensamiento. Esta es la atención. Tenga o no un objeto, su mente debería ser estable y no debería estar dividida. Esto es zazen.

No es necesario hacer un esfuerzo para pensar de una manera particular. Su pensamiento no debería ser parcial. Nosotros simplemente pensamos con nuestra mente Íntegra y vemos sin ningún esfuerzo las cosas como son. Simplemente ver y estar listos para ver las cosas con nuestra mente íntegra. Esta es la práctica zazen. Si estamos listos para pensar, no hay necesidad de hacer un esfuerzo para pensar. Esto es lo que se llama atención. Atención es al mismo tiempo sabiduría. Por sabiduría nosotros no queremos decir una facultad o una filosofía particulares. La libre disposición de la mente es lo que se llama sabiduría. Diversas enseñanzas y filosofías y diversas formas de estudio y de investigación, podrían, pues, ser la sabiduría. Pero no deberíamos apegarnos a una sabiduría particular, tal como la enseñada por Buda. Sabiduría no es algo que se aprende. Sabiduría es algo que saldrá de su espíritu atento. Se trata pues de estar listo para observar y de estar listo para pensar. Esto es lo que se llama la vacuidad de su mente. La vacuidad no es otra cosa que la práctica de zazen.



NO CREER EN NADA

“En nuestra vida diaria nuestro pensamiento es noventa y nueve por ciento egocéntrico. ‘Por qué sufro yo? Por qué tengo molestias?’ ”.

He descubierto que es necesario, absolutamente necesario, no creer en nada. Es decir: tenemos que creer en algo que no tenga ni forma ni color; algo que exista antes que todos los colores y las formas aparecieran. Este es un punto importante. No importa en qué dios o doctrina usted crea, si se apega a ellos, su creencia estará más o menos basada en una idea egocéntrica. Usted se esfuerza por tener una fe perfecta con el fin de salvarse a usted mismo. Pero alcanzar esta fe perfecta tomará su tiempo. Usted estará atrapado en una práctica idealista. En la constante búsqueda por realizar su idea, no tendrá tiempo para la serenidad. Pero si usted está siempre preparado para aceptar todo lo que vemos como algo que aparece de la nada, sabiendo que alguna razón hay para que una existencia fenoménica de tal forma o color aparezca, entonces, en este momento, tendrá la serenidad perfecta.

Cuando usted tiene dolor de cabeza hay alguna razón para que usted tenga dolor de cabeza. Si usted sabe por qué tiene un dolor de cabeza, se sentirá mejor. Pero si no lo sabe, quizás diga: “¡oh, tengo un terrible dolor de cabeza! Sin duda es porque practico mal. Si mi meditación o mi práctica fueran mejores, ésto no sucedería!”. Si usted comprende las condiciones de esta manera, no tendrá fe perfecta en usted mismo o en su práctica, mientras no alcance la perfección. Estará tan ocupado intentándola que, me temo mucho, no tendrá tiempo para alcanzar la práctica perfecta, y así mantendrá siempre su dolor de cabeza. Es una práctica más bien estúpida. Esta clase de práctica no sirve de nada. Pero si usted cree en algo que existía antes de su dolor de cabeza y si sabe por qué tiene el dolor de cabeza, entonces, naturalmente, se sentirá mejor. Tener dolor de cabeza será algo correcto, porque usted es bastante sano para tener dolor de cabeza. Si tiene dolor de estómago, su estómago es bastante sano para tener el dolor. Pero si su estómago se acostumbra a esta condición, usted no sentirá el dolor. ¡Será espantoso! Usted estará llegando al fin de su vida por su molestia estomacal.

Por ésto es indispensable para todo el mundo no creer en nada. Pero yo no quiero decir vacío. Hay algo, pero este algo está siempre listo a tomar una forma particular y en su actividad hay ciertas reglas, teoría o verdad. Esto es lo que se llama naturaleza de Buda o Buda mismo. Cuando esta existencia es personificada, la llamamos Buda; cuando la comprendemos como la verdad última, la llamamos Dharma; y cuando aceptamos la verdad y actuamos como una parte de Buda o de acuerdo a la teoría, nos llamamos a nosotros mismos Sangha. Pero aunque hay tres formas de Buda, es una sola existencia que no tiene ni forma ni color y que está siempre lista a tomar forma y color. Esto no es solamente teoría. Esto es solamente la enseñanza del Budismo. Esta es la comprensión absolutamente indispensable de nuestra vida. Sin esta comprensión nuestra religión no nos ayudará. Estaremos sometidos a nuestra religión y tendremos más molestias por su causa. Si usted llega a ser víctima del Budismo, puedo sentirme muy contento, pero usted no se sentirá tan contento. Esta clase de comprensión es pues muy, muy importante.

Mientras está practicando zazen, usted puede escuchar en la oscuridad caer la lluvia sobre el techo. Más tarde, la maravillosa niebla estará viniendo a través de los grandes árboles y más tarde aún, cuando la gente comience su trabajo, verá las hermosas montañas. Pero algunas personas estarán enojadas si, por la mañana en sus camas, escuchan la lluvia, pues no saben que verán más tarde al bello sol elevarse por el este. Si nuestra mente está concentrada sobre nosotros mismos, tendremos inquietudes de este tipo. Pero si nos aceptamos a nosotros mismos como la encarnación de la verdad, o naturaleza de Buda, no tendremos inquietudes. Pensaremos: "ahora llueve, pero no sabemos que pasará en el próximo instante. En el momento de saber, puede ser un bello día o un día de tormenta. Como no sabemos nada, apreciamos ahora el ruido de la lluvia". Esta clase de actitud es la actitud correcta. Si se comprende a usted mismo como una encarnación temporal de la verdad, nunca tendrá ninguna dificultad. Apreciará lo que lo rodea y se apreciará a sí mismo como una parte maravillosa de la gran actividad de Buda, incluso en medio de las dificultades. Esta es nuestra manera de vivir.

Usando la terminología Budista, deberíamos comenzar con la iluminación y proseguir con la práctica y luego con el pensamiento. El pensamiento es generalmente bastante egocéntrico. En nuestra vida diaria nuestro pensamiento es noventa y nueve por ciento egocéntrico: "¿por qué sufro yo? ¿Por qué tengo molestias?" Este tipo de pensamiento forma el noventa y nueve por ciento de nuestro pensamiento. Cuando nos ponemos, por ejemplo, a estudiar un tema científico o a leer un sutra difícil rápidamente llegamos a estar soñolientos o adormilados. Pero estamos siempre bien dispuestos y muy interesados en nuestro pensamiento egocéntrico. Pero si la iluminación llega primero, antes del pensamiento, antes de la práctica, su pensamiento y su práctica no serán egocéntricas. Por iluminación quiero decir no creer en nada, creer en algo que no tiene ni forma ni color, que está listo a tomar forma o color. Esta iluminación es la verdad inmutable. Sobre esta verdad original se debería basar nuestra actividad, nuestro pensamiento y nuestra práctica.

APEGO, NO—APEGO

“Que estemos apegados a algo bello ésto también es la actividad búdica”.

Dogen—zenji dice: “aún a media noche, el alba está presente. Incluso cuando el alba despunta, es de noche”. Este tipo de declaración expresa la comprensión transmitida de Buda a los Patriarcas y de los Patriarcas a Dogen, y a nosotros. La noche y el día no son diferentes. La misma cosa es llamada a veces noche, a veces día. Son una misma cosa.

La práctica de zazen y la actividad cotidiana son una misma cosa. Llamamos zazen a la vida diaria y vida diaria al zazen. Pero habitualmente pensamos: “ahora zazen se acabó y empezaremos nuestra actividad cotidiana”. Pero ésta no es la comprensión correcta. Son la misma cosa. No tenemos adonde escapar. Por ésto, en la actividad debería darse la calma y en la calma debería darse la actividad. Calma y actividad no son diferentes.

Toda existencia depende de otra cosa. En sentido estricto, no hay existencias individuales, separadas. Son solamente diversos nombres de una sola existencia. Algunas veces, la gente pone el acento sobre la unidad, pero esta no es nuestra comprensión. Nosotros no ponemos énfasis sobre ningún punto en particular, ni siquiera sobre la unidad. La unidad es excelente, pero la variedad también es maravillosa. Ignorando la variedad, la gente pone el énfasis sobre la existencia única, absoluta, pero ésta es una comprensión parcial. Esta concepción cava una brecha entre la variedad y la unidad. Pero la unidad y la variedad son una y la misma cosa; por ésto la unidad debería ser apreciada en cada existencia. Esta es la razón de por qué nosotros ponemos el énfasis sobre la vida cotidiana más que sobre algún estado de mente particular. Deberíamos encontrar la realidad en cada momento y en cada fenómeno. Este es un punto muy importante.

Dogen—zenji dice: “aunque todo tiene naturaleza búdica, amamos las flores y las malas hierbas no nos gustan”. Es una verdad de la naturaleza humana. Pero estar apegado a algo be-

llo, también es la actividad de Buda. Que no nos gusten las malas hierbas, también es la actividad de Buda. Deberíamos saber ésto. Si usted sabe ésto, está bien apegarse a algo. Si es el apego de Buda, este es no—apego. Así, en el amor debería haber odio o no—apego. Y en el odio, debería haber amor o aceptación. Amor y odio son una y la misma cosa. No deberíamos apegarnos solamente al amor. Deberíamos aceptar el odio. Deberíamos aceptar las malas hierbas, a pesar de lo que sintamos por ellas. Si ellas no le gustan, no las ame entonces; si las ama, ámelas entonces.

Usualmente usted se critica por ser injusto con lo que lo rodea; critica su actitud de rechazo. Aunque el modo usual de aceptar las cosas y el nuestro pueden parecer exactamente idénticas, una diferencia muy sutil los separa. Nosotros hemos aprendido que no hay una brecha entre la noche y el día, ni una brecha entre usted y yo. Esto significa la unidad. Pero no debemos poner énfasis ni siquiera sobre la unidad. Si es uno, no hay necesidad de poner énfasis sobre el uno.

Dogen dice: “aprender algo es conocerse a sí mismo; estudiar el Budismo es estudiarse a sí mismo”. Aprender algo no es adquirir algo que usted ignoraba antes. Usted sabe algo antes de aprenderlo. No hay brecha entre el “yo” antes de saber algo y el “yo” después que sabe algo. No hay brecha entre el sabio y el ignorante. Un insensato es un sabio; un sabio es un insensato. Pero habitualmente pensamos: “él es insensato, yo soy sabio”, o “antes era insensato, pero ahora soy sabio”. ¿Cómo podemos ser sabios si somos insensatos? Pero la comprensión transmitida desde Buda hasta nosotros, enseña que no hay la menor diferencia entre el sabio y el insensato. Es así. Pero si digo ésto, la gente puede pensar que estoy poniendo énfasis sobre la unidad. No es así. Nosotros no ponemos el énfasis sobre nada. Todo lo que queremos es conocer las cosas simplemente como son. Si conocemos las cosas como son, no hay nada que puntualizar, no hay manera de agarrar nada; no hay cosa que agarrar. No podemos poner el énfasis sobre ningún punto. No obstante, como lo dijo Dogen: “una flor cae a pesar de que la amemos; una mala hierba crece, aunque no la amemos”. Aunque sea así, ésta es nuestra vida.

De este modo debería ser comprendida nuestra vida. Entonces no habría ningún problema. Porque ponemos énfasis sobre algún punto particular, siempre tenemos molestias. Deberíamos aceptar las cosas simplemente como son. Es así como nosotros comprendemos todo y como vivimos en este mundo. Este tipo de experiencia es algo que está más allá de nuestro pensamiento. En el dominio del pensamiento, hay una diferencia entre la unidad y la variedad; pero en la experiencia real, unidad y variedad son lo mismo. Porque crea alguna idea de unidad o variedad, usted es atrapado por la idea. Y tiene que continuar el interminable pensamiento, aunque en realidad no hay necesidad de pensar.

Emocionalmente tenemos muchos problemas, pero estos problemas no son verdaderos problemas; son algo creado; son problemas señalados por nuestras ideas o nuestras opiniones egocéntricas. Porque señalamos algo, hay problemas. Pero en realidad, no es posible señalar nada en particular. Felicidad es pena; pena es felicidad. Hay felicidad en la dificultad; dificultad en la felicidad. Aunque experimentamos sensaciones diferentes, no son realmente diferentes, en esencia son lo mismo. Esta es la verdadera comprensión transmitida desde Buda hasta nosotros.

SERENIDAD

“Para los estudiantes del Zen, una mala hierba es un tesoro”.

Un poema Zen dice: “cesa el viento y veo caer una flor. Porque el pájaro canta descubro la calma de la montaña”. Antes de que pase algo en el reino de la calma, no sentimos la calma; solamente cuando algo pasa dentro de él, ello nos hace descubrir la calma. Hay un proverbio japonés que dice: “para la luna, la nube. Para la flor, el viento”. Cuando vemos una parte de la luna cubierta por una nube o un árbol o una hierba, sentimos cuán redonda es la luna. Pero cuando vemos la luna muy nítida, sin nada que la oculte, no sentimos esta redondez como la sentimos viéndola a través de otra cosa.

Cuando usted hace zazen, está en la calma completa de su mente; no siente nada, simplemente está sentado. Pero la calma de esta posición lo animará en su vida diaria. De hecho es en su vida diaria que encontrará el valor del Zen, más bien que cuando está sentado. Pero eso no quiere decir que deba descuidar el zazen. Aunque no sienta nada cuando está sentado, si no tiene esta experiencia del zazen usted no podrá encontrar nada. Solamente encuentra malas hierbas, árboles o nubes en su vida cotidiana; usted no ve la luna. Esta es la razón de por qué usted siempre está quejándose de algo. Pero para los estudiantes de Zen una mala hierba, sin valor para la mayoría de la gente, es un tesoro. Con esta actitud, haga lo que haga, la vida se vuelve un arte.

Cuando practique zazen no debería tratar de alcanzar nada. Simplemente debería sentarse en la completa calma de su mente y no confiar en nada. Conservar su cuerpo recto significa no confiar en nada. De esta manera, alcanzará física y mentalmente completa calma. Pero contar con algo o tratar de hacer algo durante el zazen, es dualismo y no calma completa.

En nuestra vida diaria generalmente estamos tratando de hacer algo, tratando de cambiar algo o tratando de alcanzar algo. Esta sola tentativa es ya una expresión de nuestra verdadera naturaleza. El sentido se encuentra en el esfuerzo mismo. Deberíamos encontrar el sentido de nuestro esfuerzo antes de alcanzar algo. Por ésto Dogen decía: "deberíamos alcanzar la iluminación antes de alcanzar la iluminación". No es después de haber alcanzado la iluminación cuando encontramos el verdadero sentido. El intento de hacer algo es en sí mismo iluminación. Cuando estamos con dificultades o en desgracia, allí tenemos iluminación. Cuando incurrimos en un acto bajo, allí deberíamos tener la serenidad. Normalmente encontramos muy difícil vivir en la evanescencia de la vida, pero es solamente en la evanescencia de la vida como podemos encontrar la alegría de la vida eterna.

Si usted continúa practicando con esta comprensión, usted puede mejorarse a sí mismo. Pero si trata de alcanzar algo sin esta comprensión, no podrá trabajar sobre ello en debida forma. Se perderá a sí mismo en la lucha por su fin; no acabará nada; solamente continúa para sufrir con sus dificultades. Pero con la comprensión correcta, usted puede hacer algún progreso. Entonces haga lo que haga, aunque no sea perfecto, estará basado en su naturaleza profunda y, poco a poco algo se irá alcanzando.

Qué es más importante: alcanzar la iluminación o alcanzar la iluminación antes de alcanzar la iluminación; ganar un millón de dólares o gozar de su vida a través de su esfuerzo, poco a poco, así sea imposible ganar este millón; triunfar, o encontrar algún sentido en su esfuerzo de triunfar? Si usted no sabe la respuesta, no será aún capaz de practicar zazen; si la sabe, habrá encontrado el verdadero tesoro de la vida.



EXPERIENCIA Y NO FILOSOFIA

"Hay algo de blasfemia en hablar de lo perfecto que es el Budismo como filosofía o enseñanza sin saber qué es realmente".

Son muchos, en este país, quienes se interesan en el Budismo; pocos sin embargo, quienes se interesan por su forma pura. La mayor parte está interesada en estudiar la enseñanza o la filosofía del Budismo. Comparándolo con otras religiones, aprecian cuán satisfactorio es intelectualmente el Budismo. Pero no se trata de que el Budismo sea filosóficamente profundo, bueno o perfecto. Nuestro propósito es conservar nuestra práctica en forma pura. A veces siento que hay algo de blasfemia en hablar de lo perfecto que es el Budismo como filosofía o enseñanza sin saber qué es realmente.

Practicar zazen en grupo es lo más importante para el Budismo, y para nosotros, porque esta práctica es la manera de vivir original. Sin conocer el origen de las cosas, no podemos apreciar el resultado del esfuerzo de nuestra vida. Nuestro esfuerzo debe tener algún sentido. Encontrar el sentido de nuestro esfuerzo es encontrar la fuente original de nuestro esfuerzo. No deberíamos preocuparnos del resultado de nuestro esfuerzo antes de conocer su origen. Si el origen no es claro y puro, nuestro esfuerzo no será puro y su resultado no nos satisfará. Cuando recuperemos nuestra naturaleza original e incensantemente hagamos nuestro esfuerzo sobre esta base, apreciaremos el resultado de nuestro esfuerzo instante tras instante, día tras día, año tras año. Así es como deberíamos apreciar nuestra vida. Los que no se pegan sino al resultado de su esfuerzo, no tendrán ninguna oportunidad de apreciarlo, porque el resultado jamás llegará. Pero si, instante tras instante, su esfuerzo nace de su origen puro, todo lo que usted haga será bueno, y estará satisfecho con cualquier cosa que haga.

La práctica de zazen es la práctica en la que recuperamos nuestra manera de vivir pura, más allá de toda idea de adquisición y más allá de beneficio y fama. Con la práctica simple-

mente conservamos nuestra naturaleza original tal como es. No hay necesidad de pensar intelectualmente sobre qué es nuestra naturaleza pura, original, pues está más allá de nuestra comprensión intelectual y no hay necesidad de apreciarla, pues está más allá de nuestra apreciación. Así, sentarse simplemente, sin ninguna idea de adquisición y con la intención más pura, para permanecer tan calmados como nuestra naturaleza original: ésta es nuestra práctica.

En el zendo nada es caprichoso. Simplemente venimos y nos sentamos. Después de comunicarnos con los otros, regresamos a nuestras casas y reiniciamos nuestra actividad cotidiana como una continuación de nuestra práctica pura, gozando de nuestra verdadera manera de vivir. No obstante, ésto es muy inusual. En todas partes donde voy, la gente me pregunta: "¿qué es el Budismo?", lista a anotar mi respuesta en su cuaderno. Se imaginan lo que siento! Pero aquí, nosotros simplemente practicamos zazen. Es todo lo que hacemos y estamos felices con esta práctica. No tenemos necesidad de comprender qué es el Zen. Practicamos zazen. No tenemos, pues, necesidad de un conocimiento intelectual del Zen. Esto es, pienso, muy inusual para la sociedad americana.

En América hay muchos modelos de vida y muchas religiones, por ésto puede parecer muy natural hablar de las diferencias entre las diversas religiones y comparar una con la otra. Pero nosotros no tenemos necesidad de comparar el Budismo con el Cristianismo. El Budismo es el Budismo y el Budismo es una práctica. Es nuestra práctica. Ni siquiera sabemos lo que estamos haciendo cuando simplemente practicamos con una mente pura. No podemos, pues, comparar nuestro método con otra religión. Algunos dirán que el Budismo Zen no es una religión. Quizás sea verdad, o quizás el Budismo Zen sea la religión antes de la religión. Así, pudiera no ser una religión en el sentido usual. Pero es maravilloso, y aunque no estudiemos qué es intelectualmente, aunque no tengamos ninguna catedral u ornamentos fantásticos, es posible apreciar nuestra naturaleza original. Esto es, pienso, muy inusual.

EL BUDISMO ORIGINAL

“En realidad no somos del todo la escuela Soto. Somos simplemente budistas. No somos siquiera budistas Zen. Si comprendemos ésto, somos verdaderamente budistas”.

Caminar, pararse, sentarse, acostarse, son las cuatro actividades o las cuatro formas de comportamiento en el Budismo. Zazen no es una de las cuatro formas de comportamiento y según Dogen—zenji, la escuela Soto no es una de las diversas escuelas del Budismo. La escuela china Soto puede ser una de las diversas escuelas del Budismo, pero según Dogen, la suya no fue una de las diversas escuelas. Si es así, usted puede preguntar por qué insistimos sobre la posición sedente o por qué insistimos en tener maestro. La razón es porque zazen no es simplemente una de las cuatro formas de comportamiento. Zazen es una práctica que comprende innumerables actividades. Zazen comenzó aún antes de Buda y continuará por siempre. Por ésto no se puede comparar esta posición sedente con las otras cuatro actividades.

A menudo la gente pone énfasis en una posición particular o en alguna comprensión particular del Budismo y piensa: “ésto es el Budismo!” Pero nosotros no podemos decir que nuestra vía es una práctica en el sentido que la gente normalmente las comprende. Nuestra enseñanza no se puede comparar con otras enseñanzas del Budismo. Por ésto es por lo que deberíamos tener un maestro que no se apegue a ninguna comprensión particular del Budismo. La enseñanza original de Buda abarca todas las diversas escuelas. Como budistas nuestro esfuerzo tradicional debería ser como el de Buda: no deberíamos apegarnos a ninguna escuela o doctrina particular. Pero generalmente, si no tenemos maestro, y si estamos orgullosos de nuestra propia comprensión, perderemos la característica original de la enseñanza de Buda, que abarca todas las diversas enseñanzas.

Como Buda era el fundador de la enseñanza, la gente comenzó a llamar a su enseñanza "Budismo", pero en realidad el Budismo no es una enseñanza particular. El Budismo es simplemente la verdad que abarca diversas verdades. La práctica de zazen es la práctica que abarca las diversas actividades de la vida. Por ésto, en verdad, no ponemos únicamente énfasis sobre la posición sedente. Cómo sentarse es cómo actuar. Estudiamos cómo actuar, sentándonos. Y ésta es para nosotros la actividad fundamental. Esta es la razón por la cual practicamos zazen de esta manera. Aunque practicamos zazen no deberíamos llamarnos a nosotros mismos la escuela Zen. Practicamos simplemente zazen según el ejemplo de Buda. Esta es la razón por la cual practicamos. Buda nos enseñó cómo actuar a través de nuestra práctica; ésta es la razón por la cual nos sentamos.

Hacer algo, vivir en cada instante, significa ser la actividad temporal de Buda. Estar sentado de esta manera, es ser el mismo Buda, ser como era el Buda histórico. Esto se aplica a todo lo que hacemos. Todo es la actividad de Buda. Así, cualquier cosa que haga, e incluso si se abstiene de hacer algo, Buda está en esa actividad. Porque la gente no tiene esta comprensión de Buda, piensa que lo que hace es lo más importante sin saber quién lo está haciendo realmente. La gente piensa que está haciendo varias cosas, pero es Buda en realidad el que hace todo. Cada uno de nosotros tiene su propio nombre, pero estos nombres son los múltiples nombres de un único Buda. Cada uno de nosotros tiene múltiples actividades, pero todas estas actividades son las actividades de Buda. Sin saber ésto, la gente pone énfasis sobre alguna actividad. Cuando pone énfasis sobre el zazen, éste no es el verdadero zazen. Parece como si estuviera de la misma manera que Buda, pero hay una gran diferencia en su comprensión de nuestra práctica. Entienden esta posición sedente solamente como una de las cuatro posiciones básicas del hombre y piensa: "ahora tomo esta posición". Pero zazen es todas las posiciones y cada posición es la posición de Buda. Esta es la comprensión correcta de la posición zazen. Si usted practica así, eso es Budismo. Esto es muy, muy importante.

Por ésto Dogen no se llamó a sí mismo un maestro Soto o un discípulo Soto. Decía: "otros pueden llamarnos la escuela Soto, pero no hay razón para que nosotros mismos nos llamemos Soto. Usted no debería ni siquiera emplear el nombre Soto". Ninguna escuela debería considerarse a sí misma una escuela separada. Debería ser solamente una de las formas tentativas del Budismo. Pero mientras las diversas escuelas no acepten esta clase de comprensión, mientras continúen llamándose con sus nombres particulares, nosotros debemos aceptar el nombre tentativo de Soto. Pero yo quiero que ste punto quede claro. En realidad, nosotros no somos del todo la escuela Soto. Somos simplemente budistas. Ni siquiera somos budistas Zen; somos simplemente budistas. Si comprendemos ésto, somos verdaderamente budistas.

La enseñanza de Buda está en todas partes. Hoy llueve. Esta es la enseñanza de Buda. La gente piensa que su propia concepción o método religioso es el método de Buda, sin saber qué es lo que está escuchando o qué es lo que está haciendo o dónde está. La religión no es ninguna enseñanza particular. La religión está en todas partes. Tenemos que comprender nuestra enseñanza de esta manera. Deberíamos olvidar todo lo que tenga que ver con una enseñanza particular; no deberíamos preguntar qué es bueno o malo. No debería haber ninguna enseñanza particular. La enseñanza está en cada momento, en cada existencia. Esta es la verdadera enseñanza.



MAS ALLA DE LA CONCIENCIA

“Realizar la mente pura en su ilusión es práctica. Si trata de expulsar la ilusión, sólo conseguirá que persista más. Diga simplemente: ‘oh, esto no es más que una ilusión!’, y no se deje perturbar”.

Deberíamos establecer nuestra práctica allí donde no hay práctica ni iluminación. Mientras practiquemos zazen pensando que hay práctica e iluminación, no tendremos oportunidad de realizar en nosotros mismos la paz perfecta. En otros términos, debemos creer firmemente en nuestra verdadera naturaleza. Nuestra verdadera naturaleza está más allá de nuestras experiencias conscientes. Solamente en nuestra experiencia consciente encontramos la práctica o la iluminación o lo bueno y lo malo. Pero tengamos o no la experiencia de nuestra verdadera naturaleza, lo que allí existe, más allá de la conciencia, existe realmente y es allí donde debemos establecer el fundamento de nuestra práctica.

Aún tener en nuestra mente una cosa buena no es tan bueno. Buda a veces decía: “usted debería ser como esto. No debería ser como eso”. Pero no es tan bueno tener lo que él dice en su mente. Es una especie de cargo para usted y en verdad puede no sentirse tan bien. De hecho, acoger alguna calamidad, incluso puede ser mejor que tener en su mente alguna idea de lo que es bueno o de lo que usted debería hacer. A veces es muy agradable tener en su mente alguna idea maligna. Es cierto. En realidad, bueno o malo no es la cuestión. Que haya o no haya hecho la paz con usted mismo es lo importante y que permanezca o no en ella.

Cuando tiene algo en su conciencia no tiene la serenidad perfecta. El mejor medio de alcanzar la serenidad perfecta es olvidar todo. Entonces su mente está calmada y es suficientemente vasta y clara para ver y sentir sin esfuerzo las cosas como ellas son. El mejor medio de encontrar la serenidad perfecta es no retener ninguna idea sobre las cosas, sea lo que fuere; olvi-

dar todo acerca de ellas y no dejar ni trazo ni sombra del pensamiento. Pero si trata de detener su mente o de ir más allá de su actividad consciente, ésto solamente será para usted una carga más. “Tengo que detener mi mente durante mi práctica, pero no puedo. Mi práctica no es tan buena”. Este tipo de idea es también una manera errónea de practicar. No trate de detener su mente. Deje todo como está. Entonces las cosas no permanecerán tanto tiempo en su mente. Las cosas llegarán naturalmente y se irán naturalmente. Al final, su mente clara, vacía, permanecerá despejada por mucho tiempo.

Así, lo esencial en su práctica es tener una firme convicción de la vacuidad original de su mente. En la escritura budista empleamos a veces vastas analogías para intentar describir la mente vacía. A veces empleamos un número astronómicamente grande que no se pueda contar. Eso significa abandonar el cálculo. Si es tan grande que usted no pueda contarlos, entonces usted perderá su interés y terminará por abandonar. Estas descripciones pueden también despertar cierto interés por el número innumerable y ésto le ayudará a detener el pensamiento de su pequeña mente.

Pero es cuando usted se siente en zazen cuando tendrá la experiencia más pura, más genuina del estado de vacío de la mente. En realidad, la vacuidad de la mente no es ni siquiera un estado de la mente, sino la esencia original de la mente, como Buda y el Sexto Patriarca la experimentaron. “Esencia de la mente”, “mente original”, “rostro original”, “naturaleza búdica”, “vacuidad”. Todos estos términos expresan la calma absoluta de nuestra mente.

Usted sabe cómo descansar físicamente. No sabe cómo descansar mentalmente. Aunque usted está acostado sobre su cama, su mente, sin embargo, está ocupada. Aún si duerme, su mente está ocupada, soñando. Su mente está siempre en intensa actividad. Esto no es tan bueno. Deberíamos saber cómo abandonar nuestra mente pensante, nuestra mente ocupada. Para ir más allá de nuestra facultad de pensar, es necesario tener una firme convicción en la vacuidad de la mente. Creyendo firmemente en el perfecto descanso de nuestra mente, deberíamos recuperar nuestro estado original puro.

Dogen—zenji decía: “debería establecer su práctica en medio de su ilusión”. Aunque piense que está en la ilusión, su mente pura está ahí. Realizar la mente pura en su ilusión, es práctica. Si tiene mente pura, mente esencial, en su ilusión, la ilusión desaparecerá. No puede permanecer cuando usted dice: “ésto es ilusión!”. Ella se siente muy avergonzada y huirá. Por ésto debería establecer su práctica en su ilusión. Tener ilusión es práctica. Esto es alcanzar la iluminación antes de haberla realizado. Aunque no la realice, la tiene. Por eso, cuando dice: “ésto es ilusión”, en realidad ésto es la iluminación misma. Si trata de expulsar la ilusión, sólo conseguirá que persista más y su mente estará cada vez más ocupada tratando de hacerle frente. No es demasiado bueno. Diga simplemente: “oh, ésto es tan solo una ilusión”, y no se deje perturbar. Cuando no haga más que observar la ilusión, usted tiene su verdadera mente, su mente tranquila, apacible. Cuando comienza a luchar contra ella, está atrapado en la ilusión.

Así, alcance o no la iluminación, simplemente sentarse en zazen es suficiente. Si trata de alcanzar la iluminación, entonces tiene un gran peso sobre su mente. Su mente no estará bas-

tante clara para ver las cosas como son. Si verdaderamente ve las cosas como son, entonces las verá como deberían ser. Por un lado deberíamos alcanzar la iluminación, y ésto es como las cosas deberían ser. Por otro lado, en cuanto seres físicos, alcanzar la iluminación es en realidad bastante difícil, y ésto es como las cosas son en este momento. Pero si comenzamos a sentarnos, ambos lados de nuestra naturaleza se están educando y veremos las cosas a la vez como son y como deberían ser. Porque ahora somos buenos, queremos ser mejores, pero cuando alcanzamos la mente trascendental, vamos más allá de las cosas como son y como deberían ser. En la vacuidad de nuestra mente original son una y allí encontramos nuestra perfecta serenidad.

La religión se desarrolla generalmente en el dominio de la conciencia, buscando perfeccionar su organización, construyendo bellos edificios, creando música, desarrollando una filosofía, etc.. Estas son actividades religiosas en el mundo consciente. Pero el Budismo pone énfasis en el mundo del inconsciente. La mejor manera de desarrollar el Budismo es sentarse en zazen, simplemente sentarse con una firme convicción en nuestra verdadera naturaleza. Esto es mucho mejor que leer libros o estudiar la filosofía del Budismo. Por supuesto, es necesario estudiar la filosofía, pues ésta reforzará su convicción. La filosofía Budista es tan universal y lógica, que no es solamente la filosofía del Budismo, si no la de la vida misma. El propósito de la enseñanza del Budismo es apuntar a la vida misma, que existe más allá de la conciencia en nuestra mente pura original. Todas las prácticas budistas están hechas para proteger esta enseñanza verdadera, no para propagar el Budismo a través de un cierto misticismo maravilloso. Cuando hablamos de religión debería ser pues de la manera más común y más universal. No deberíamos tratar de propagar nuestro método por medio de un maravilloso pensamiento filosófico. En algunos medios el Budismo es más bien polémico, con cierto aire de controversia, porque el Budismo debe proteger su método de las interpretaciones místicas o mágicas de la religión. Pero la discusión filosófica no será la mejor manera de comprender el Budismo. Si quiere ser un budista sincero, la mejor manera es sentarse. Somos muy afortunados por tener un lugar para sentarnos de esta manera. Yo quiero que usted tenga una firme, inmensa e imperturbable convicción en su zazen de simplemente estar sentado. Simplemente estar sentado, ésto es suficiente.

LA ILUMINACION DE BUDA

“Si se siente orgulloso de su logro o si su esfuerzo idealista lo desanima, su práctica lo conducirá a un callejón sin salida”.

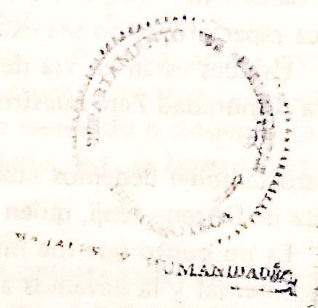
Estoy muy feliz de estar aquí el día en que Buda alcanzó la iluminación bajo el árbol Bo. Cuando él alcanzó la iluminación bajo el árbol Bo, dijo: “es maravilloso ver la naturaleza de Buda en todas las cosas y en cada individuo!.. Quería decir que cuando practicamos zazen, tenemos la naturaleza de Buda y cada uno de nosotros es Buda mismo. Por práctica él no quería decir simplemente sentarse bajo el árbol Bo o sentarse en la posición de piernas cruzadas. Es verdad que para nosotros esta posición es la única fundamental o el método original, pero lo que Buda quería decir en realidad era que las montañas, los árboles, el agua que corre, las flores y las plantas, todo tal como es, es la manera de ser de Buda. Esto significa que cada cosa expresa la actividad de Buda, cada cosa a su manera.

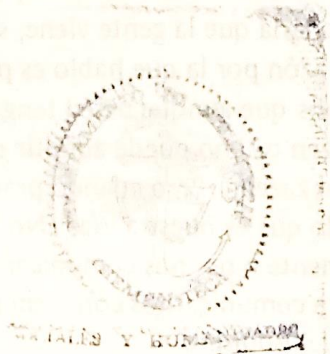
Pero la manera como existe cada cosa no debe ser comprendida de por sí en su dominio propio de conciencia. Lo que vemos o lo que oímos no es más que una parte o una idea limitada de lo que somos en realidad. Pero cuando simplemente somos, cada cual existiendo simplemente a su manera propia, estamos expresando a Buda mismo. En otras palabras, cuando practicamos algo como zazen, entonces está presente la manera de ser de Buda o naturaleza de Buda. Cuando preguntamos qué es la naturaleza de Buda, desaparece, pero cuando simplemente practicamos zazen, adquirimos la plena comprensión de ella. El único modo de comprender la naturaleza de Buda es simplemente practicando zazen, simplemente estar aquí tal como somos. Lo que Buda quería decir con naturaleza de Buda era pues estar ahí como él era, más allá del dominio de la conciencia.

La naturaleza de Buda es nuestra naturaleza original; la tenemos antes de practicar zazen y antes de conocerla en términos de conciencia. En este sentido, todo lo que hacemos, es la ac-

tividad de Buda. Si usted quiere comprenderlo no puede comprenderlo. Cuando renuncia a intentar comprenderlo, la verdadera comprensión siempre está presente. Normalmente, después de zazen les hablo, pero no es únicamente para escuchar mi charla que la gente viene, sino para practicar zazen. Nunca deberíamos olvidar este punto. La razón por la que hablo es para animarlos a practicar zazen a la manera de Buda. Por ésto decimos que aunque usted tenga la naturaleza de Buda, si usted está con la idea hacer o no hacer zazen o si no puede admitir que usted es Buda, no comprende entonces ni la naturaleza de Buda ni zazen. Pero cuando practique zazen de la misma manera como lo hizo Buda, comprenderá lo que es nuestra vía. No hablamos demasiado, pero a través de nuestra actividad, intencionalmente o no, nos comunicamos los unos con los otros. Deberíamos estar siempre muy alertas para comunicarnos con o sin palabras. Si este punto se pierde, se pierde el punto más importante del Budismo.

No importa a dónde vamos. Nunca deberíamos perder esta manera de vivir. Esto es lo que se llama "ser Buda" o "ser el amo". No importa dónde, usted debería ser el amo de lo que le rodea. Esto significa que usted no debería perder su camino. Esto es pues lo que se llama Buda, pues si existe siempre de esta manera, usted es Buda mismo. Sin tratar de ser Buda usted es Buda. Así es como nosotros alcanzamos la iluminación. Alcanzar la iluminación es estar siempre con Buda. A fuerza de repetir continuamente la misma cosa, adquirimos esta comprensión. Pero si ésto se le escapa y usted se siente orgulloso de su logro, o si llega a estar desanimado a causa de su esfuerzo idealista, su práctica lo encerrará tras un espeso muro. No deberíamos encerrarnos tras un muro que nosotros mismos construimos. Por ésto, a la hora de zazen, simplemente pararse, ir y sentarse con su maestro, y hablarle y escucharlo, y regresar luego a casa; todos estos actos conforman nuestra práctica. De esta manera, sin ninguna idea de logro, usted siempre es Buda. Esta es la verdadera práctica de zazen. Entonces usted puede comprender el verdadero significado de la primera declaración de Buda: "ver la naturaleza de Buda en los diversos seres y en cada uno de nosotros".





EPILOGO

MENTE ZEN

“Antes de que acabe la lluvia, escuchamos el canto de un pájaro. Aún bajo la nieve espesa, vemos las campanillas blancas y algunos nuevos retoños”.

Aquí, en América, no podemos definir a los Budistas Zen del mismo modo como lo hacemos en el Japón. Los discípulos americanos no son monjes ni tampoco completamente laicos. Lo entiendo de esta manera: que ustedes no sean monjes, es fácil de comprender, pero que no sean exactamente laicos, es más difícil. Pienso que ustedes son gente especial y quieren una práctica especial que no sea exactamente una práctica de monje ni exactamente una práctica de laico. Ustedes están en vía de descubrir una manera apropiada de vivir. Pienso que esa vía es nuestra comunidad Zen, nuestro grupo.

Pero también debemos saber qué es nuestra manera de ser original e individual y qué es la práctica de Dogen—zenji, quien decía que algunos podían alcanzar la iluminación y otros no podían. Es un punto que me interesa mucho. Aunque todos nosotros tenemos la misma práctica fundamental y la llevamos a cabo de la misma manera, algunos pueden alcanzar la iluminación y otros no pueden. Esto significa que incluso sin tener ninguna experiencia de la iluminación, si nos sentamos de la manera apropiada con la actitud y la comprensión de la práctica correctas, éste es el Zen. El punto más importante es practicar seriamente y la actividad importante es comprender y tener confianza en la gran mente.

Decimos: “gran mente”, o “pequeña mente”, o “mente búdica”, o “mente Zen”, y estas palabras significan algo, como usted sabe, pero algo que no podemos ni deberíamos tratar de

comprender en términos de experiencia. Hablamos de la experiencia de la iluminación, pero no es una experiencia que se tenga en términos de bueno o malo, de tiempo o espacio, pasado o futuro. Es la experiencia o la conciencia más allá de estas distinciones o sensaciones. No deberíamos, pues, preguntar: “¿qué es la experiencia de la iluminación?” Este tipo de pregunta significa que usted no sabe qué es la experiencia Zen. La iluminación no puede ser cuestionada por su manera ordinaria de pensar. Cuando usted no está envuelto por esta manera de pensar, tiene una oportunidad de comprender qué es la experiencia Zen.

La gran mente en la cual debemos tener confianza no es algo que usted pueda experimentar objetivamente. Es algo que está siempre en usted, siempre de su lado. Sus ojos están de su lado, pues usted no puede ver sus ojos y sus ojos no pueden verse a sí mismos. Los ojos sólo ven las cosas que están afuera, cosas objetivas. Si usted reflexiona sobre sí mismo, este sí mismo ya no es su verdadero sí mismo. No puede proyectarse a sí mismo como una cosa objetiva para reflexionar en ella. La mente que está siempre de su lado no es simplemente su mente; es la mente universal, siempre la misma, no diferente de la mente de otro. Es la mente Zen. Es la grande, la gran mente. Esta mente es cualquier cosa que vea. Su verdadera mente está siempre con cualquier cosa que usted vea. Aunque no conozca su propia mente, está ahí; en el justo momento en que usted ve algo, está ahí. Esto es muy interesante. Su mente está siempre con las cosas que usted observa. Por esta razón, como usted ve, esta mente es al mismo tiempo todas las cosas.

La verdadera mente está mirando la mente. Usted no puede decir: “este es mi ser, mi pequeña mente, mi mente limitada, y esta es la gran mente”. Es limitarse, restringir su verdadera mente, hacer de su mente un objeto. Bodhidharma decía: “para ver un pez usted tiene que mirar el agua”. Cuando ve el agua, en verdad, usted ve el verdadero pez. Antes de ver la naturaleza búdica, usted mira su mente. Cuando usted ve el agua, la verdadera naturaleza está ahí; la verdadera naturaleza es mirar el agua. Cuando usted dice: “mi zazen es muy pobre”, aquí tiene la verdadera naturaleza, pero estúpidamente usted no se da cuenta de ella; la ignora a propósito. El “yo” con el cual observa su mente tiene una importancia inmensa. Este no es el “gran yo”; es el “yo” que está en incesante actividad, siempre nadando, siempre volando con alas desplegadas por el vasto espacio. Con alas quiero decir pensamiento y actividad. El vasto cielo es el hogar, mi propio hogar. No hay pájaro ni espacio. Cuando el pez nada, agua y pez son el pez. No hay nada más que el pez. Comprende? Usted no puede encontrar la naturaleza de Buda por una vivisección. La realidad no puede ser atrapada pensando o sintiendo la mente. Instante tras instante observar su respiración, observar su posición, esta es la verdadera naturaleza. No hay secreto más allá de este punto.

Nosotros, budistas, no tenemos la idea de que todo sea únicamente material o sólo mente o producto de nuestra mente o que la mente sea un atributo del ser. Lo que siempre estamos diciendo de ésto es que mente y cuerpo, mente y materia son siempre uno. Pero si usted escucha sin cuidado, suena como si habláramos de algún atributo del ser, o de “material” o de “espiritual”. Quizás sea una de sus versiones. Pero en realidad nosotros siempre señalamos la mente que está de este lado, que es la verdadera mente. La experiencia de la iluminación es resolver, comprender, realizar esta mente que está siempre con nosotros y que no podemos ver. ¿Comprende? Si trata de alcanzar la iluminación como si viera una estrella brillante en el cielo, será

bello y puede pensar: "ah, ésto es la iluminación", pero no es la iluminación. Esta comprensión es literalmente herética. Aunque no lo sepa, tiene en esta comprensión la idea de lo únicamente material. Docenas de sus experiencias de iluminación son así: algo únicamente material, algún objeto de su mente, como si a través de la buena práctica encontrara esta estrella brillante. Esta es la idea del yo y el objeto. No es la manera correcta de buscar la iluminación.

La escuela Zen se basa en nuestra naturaleza real, en nuestra verdadera mente, tal como se expresa y se realiza en la práctica. El Zen no depende de una enseñanza particular ni sustituye la enseñanza por la práctica. Practicamos zazen para expresar nuestra verdadera naturaleza, no para alcanzar la iluminación. El Budismo de Bodhidharma es *ser* la práctica, *ser* la iluminación. Esto al comienzo puede ser una especie de creencia, pero más tarde es algo que el discípulo siente o que ya tiene. La práctica física y las reglas no son fáciles de comprender, sobre todo quizás para los americanos. Ustedes tienen una idea de libertad centrada sobre la libertad física, sobre la libertad de acción. Esta idea les causa un cierto sufrimiento mental y una pérdida de libertad. Usted piensa que quiere limitar su pensamiento, usted piensa que una parte de pensamiento es innecesaria, dolorosa o fuente de confusión; pero no piensa que quiere limitar su actividad física. Por esta razón estableció Hyakujo en China las reglas y el modo de vida Zen. Estaba interesado en expresar y transmitir la libertad de la verdadera mente. La mente Zen se transmite en nuestro modo de vida Zen basado en las reglas de Hyakujo.

Pienso que tenemos necesidad de cierto modo de vida en cuanto grupo y en cuanto estudiantes Zen en los Estados Unidos y como Hyakujo estableció nuestro modo de vida monástico en China, pienso que nosotros debemos establecer un modo de vida Zen americano. No lo digo por bromear, es muy serio. Pero no quiero ser demasiado serio. Si tomamos las cosas demasiado en serio, perdemos nuestra manera. Si estamos jugando, perdemos nuestra manera. Poco a poco, con paciencia y resistencia, debemos encontrar nuestra propia manera, encontrar cómo vivir con nosotros mismos y con los otros. Así es como encontraremos nuestros preceptos. Si practicamos duro concentrados sobre el zazen y organizamos nuestra vida de modo que podamos sentarnos bien, descubriremos lo que hacemos. Pero cuidado con las reglas y el modo como se establezcan. Si es demasiado estricto, fracasarán; si es demasiado vago, las reglas no tendrán efecto. Nuestra manera debiera ser suficientemente estricta para tener autoridad, una autoridad que todo el mundo debería respetar. Las reglas deben ser posibles de observar. Así es como la tradición Zen fue construida y progresivamente decidida, creada para nosotros en nuestra práctica. No podemos forzar nada. Pero una vez decididas las reglas deberíamos respetarlas completamente hasta que cambien. No es cuestión de bueno o malo, de conveniente o inconveniente. Lo hace simplemente sin discusión. De este modo su mente es libre. Lo más importante es obedecer sus reglas sin discriminación. De este modo usted conocerá la mente Zen pura. Tener nuestro propio modo de vida, es animar a los otros a tener un modo de vida más espiritual y más apropiado a su forma de vida humana. Pienso que algún día ustedes tendrán su propia práctica en América.

La única manera de estudiar la mente pura es a través de la práctica. Nuestra naturaleza más profunda quiere algún medio, alguna manera de expresarse y de realizarse a sí misma. Nosotros respondemos a esta demanda profunda con nuestras reglas y, uno tras otro, cada Patriarca nos mostró su verdadera mente. De esta manera tendremos una comprensión exacta y pro-

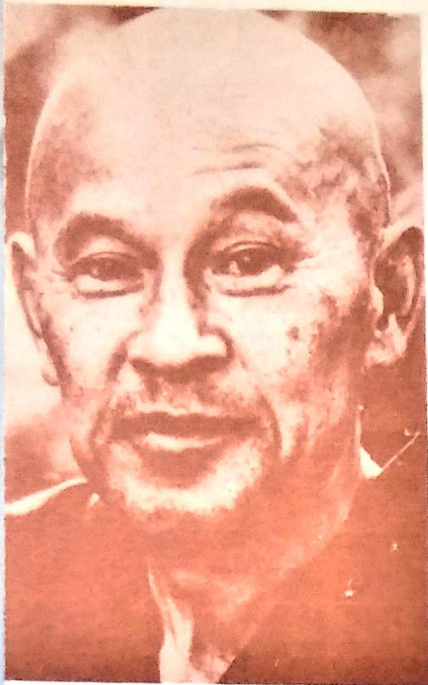
funda de la práctica. Necesitamos tener más experiencia de nuestra práctica. Al menos debemos tener *alguna* experiencia de la iluminación. Tenga confianza en la gran mente que está siempre con usted. Debería ser capaz de apreciar las cosas como una expresión de la gran mente. Esto sobrepasa la fe. Es la verdad última que usted no puede rechazar. Sea fácil o difícil practicar, fácil o difícil comprender, usted solamente puede practicar. La cuestión no es ser monje o laico. Se trata de que se encuentre a sí mismo como alguien que está haciendo algo por recuperar su ser verdadero a través de la práctica, recuperar el usted que está siempre en todo, con Buda, que está completamente sostenido por todo. Inmediatamente! Usted dirá que es imposible. Pero es posible! Puede hacerlo, incluso en un instante! Es posible en este instante! Es este instante! Que usted pueda hacerlo en este instante ésto significa que puede hacerlo siempre. Si tiene esta confianza, esa es pues su experiencia de la iluminación. Si tiene esta firme confianza en su gran mente, usted ya es un budista en el verdadero sentido, aunque no alcance la iluminación.

Por ésto Dogen—zenji decía: “no espere a que todos los que practican zazen alcancen la iluminación acerca de esta mente que está siempre con nosotros”. El quería decir que si usted piensa que la gran mente es algo por fuera de usted mismo, por fuera de su práctica, ésto es un error. La gran mente está siempre con nosotros. Por ésto repito una y otra vez la misma cosa cuando pienso que usted no comprende. El Zen no es solamente para el hombre que puede doblar sus piernas o que tiene gran habilidad espiritual. Todo el mundo tiene naturaleza búdica. Cada uno de nosotros debe encontrar una manera de realizar nuestra verdadera naturaleza. El propósito de practicar es tener la experiencia directa de la naturaleza búdica que todo el mundo tiene. Todo lo que haga debería ser la experiencia directa de la naturaleza búdica. La naturaleza búdica significa estar consciente de la naturaleza búdica. Su esfuerzo debería extenderse hasta salvar a todos los seres conscientes. Si mis palabras no bastan, lo golpearé! Entonces comprenderá lo que quiero decir. Y si no comprende inmediatamente, comprenderá algún día. Un día cualquiera comprenderá. Yo esperaré a esa isla que, me han dicho, lentamente remonta la costa desde Los Angeles hasta Seattle.

Siento que los americanos, y sobre todo los jóvenes, tienen una gran oportunidad de encontrar el verdadero modo de vida para los seres humanos. Están completamente libres de cosas materiales y comienzan la práctica del Zen con una mente muy pura, una mente de principiante. Usted puede comprender la enseñanza de Buda, exactamente como él la quiso expresar. Pero no debemos apegarnos a América ni al Budismo, ni siquiera a nuestra práctica. Debemos tener la mente de un principiante, libre de toda posesión, una mente que sabe que todo está en cambio continuo. Nada existe sino momentáneamente en su presente forma y su color. Una cosa se transforma en otra sin poder ser atrapada. Antes de que termine la lluvia, escuchamos el canto de un pájaro. Aun bajo la nieve espesa, vemos las campanillas blancas y algunos nuevos retoños. En el Este ya vi el ruibarbo. En el Japón, en primavera, comemos pepinos.

**Este libro se terminó de imprimir en la
Editorial de la
Universidad de Antioquia
Noviembre de 1983**

Este libro fue publicado por el Departamento de Bibliotecas de la
Universidad de Antioquia, en colaboración con Federico Uribe L.,
Luis Alfonso Vélez C. y Jaime Jaramillo A.



SHUNRYU SUZUKI (1905–1971). *Fue reconocido como maestro Zen bastante joven, cuando apenas tenía 30 años de edad. En Japón fue responsable de numerosos templos y de un monasterio. Durante la Segunda Guerra Mundial estuvo a la cabeza de un grupo pacifista. En 1958, se trasladó a los Estados Unidos donde permaneció hasta su muerte, contribuyendo a la difusión y adecuada comprensión de la vía tradicional del Zen Soto.*

*“Un discípulo preguntó al maestro:
—¿Qué es la realidad?
—El ciprés en el patio —contestó—.
—Diciendo eso empleas un símbolo objetivo.
—No, no es un símbolo objetivo.
—Entonces, ¿qué es la realidad?
—El ciprés en el patio”.*