

JORGE
BUSTAMANTE



VIDA
SIMPLE,
VIDA
ZEN

emecé

Índice de contenido

Portadilla

Un largo camino se hace de pequeños pasos

El universo entero cabe en un vaso de leche
Deja de luchar
Depende de ti
Tu sentarte influencia a todo el universo
El molde de la persona humana
Los satori de Dogen
Zazen no tiene ninguna utilidad
Habitar este metro cuadrado
No es necesario buscar en otra parte
Solo Buda con Buda
Más allá de los espejos
Una vida simple y natural
Mirando la propia naturaleza
Sin separación ni interferencia
Si se sigue la vía personal, uno se equivoca
Cuida de ti
Ya eres lo que estás buscando
La vida se ríe de nuestra lógica
Recitar Sutras no tiene ningún sentido
Mira bien dónde pones tus pies
No sé
Baja a tierra
Solo hazlo
La burbuja del egoísmo
Todo el mundo es sin hogar

No vamos a ninguna parte

Siempre has estado aquí
Ser puntual es respetarse a sí mismo
El problema somos nosotros
Todo esto es suficiente
Todavía te vemos demasiado
Lo mejor que puedas
Intimidad
Estamos aquí para despertar
La luna nos sigue a todas partes
Nadie puede alcanzar la Iluminación
Un acto vale más que mil palabras
El ego cristalizado
Rohatsu
La quietud de un hombre silencioso puede ser devastadora

Las piedras del camino son el camino

Nacemos del gran océano y volvemos a él
Flexibilidad es poder doblar las rodillas
No practicamos otra cosa que no sea nuestra propia vida
Morir es desprenderse de aquello que no se necesita
Sin esta respiración tu vida terminaría
En la silenciosa quietud está la respuesta
Solo tenemos que dejar de interferir
Pensar desde el fondo del no-pensar
Llaman como te llamen, tú sigues siendo el mismo
La energía de la práctica
¿Quién está ahí para verlo?
Así es la marcha del mundo

¿A dónde quieres llegar si ya estás aquí?

Lo que es tuyo no puede perderse
Cuida bien de este instante

Como el pequeño arroyo
El fin es el comienzo
¿Estás escuchando?
Dormir, comer, amar, despertar no dependen de nuestra voluntad
Se trata de ti
Comer en silencio
Entrelíneas
Si estamos atentos no habrá motivos para arrepentirnos
Si adherimos a fantasías e ilusiones, muy rápidamente nos transformamos en fantasmas
Una postura de vida
Una red vacía
Si uno camina pisando fuerte, el piso se queja
Testigo
No hay ningún tiempo que no haya llegado
¿Y ahora qué?

Glosario

Vida simple, vida zen

Jorge Bustamante

Vida simple, vida zen

Bustamante, Jorge

Vida simple, vida zen / Jorge Bustamante. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Emecé, 2017.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga

ISBN 978-950-04-3893-3

1. Crecimiento Espiritual. I. Título.

CDD 158.1

© 2017, Jorge Bustamante

Todos los derechos reservados

© 2017, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Emecé®

Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: julio de 2017

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-04-3893-3

*A mi maestro
Roshi Sama Tangen Harada*



Un largo camino se hace
de pequeños pasos

El universo entero cabe en un vaso de leche

En este mundo actual, en donde hay millones y millones de seres, no son pocas las personas que se sienten aisladas, separadas del resto, solas.

Se sienten solas a causa de su egoísmo. El ego ha quedado cristalizado en alguna vieja historia y entonces no se puede mover. Ha creado un cerco en derredor. Siempre es alguna historia vieja y muerta que nos atrapa y nos mantiene inmersos en el sufrimiento.

Por otro lado, hay personas que dicen: «Yo me basto a mí mismo. No tengo esos problemas, yo me comunico con todo el mundo, soy libre, independiente». Esta es otra forma de ego cristalizado.

Si te sientas quietamente con la espalda derecha, recogido el mentón, sueltos los hombros; si observas el fluir de la respiración y abres tus sentidos, comprenderás inmediatamente que no hay nada que esté separado. Que no estamos solos porque todo está íntimamente relacionado. Estamos juntos con todos los seres.

Y cuando digo «todos los seres», no me refiero solamente a los seres humanos. Si no a *todos los seres*, a todo el universo.

Hasta para beber un simple vaso de leche hace falta una vaca. Y a la vaca hace falta quien la ordeñe. Y luego alguien que ponga la leche en un recipiente y algún otro que lleve el recipiente al mercado... ¿Y la vaca? Para vivir y producir la leche necesita del pasto. El pasto necesita de la tierra. La tierra necesita humedad, sol, aire, las estrellas... Todo el universo cabe en un vaso de leche.

De modo que, si en algún momento te sientes solo y separado, cuando bebas tu vaso de leche podrás recordar. No hay manera de estar separado si se está despierto. Si abandonando el egoísmo abres tus sentidos, vayas donde vayas, estarás junto con todos los seres.

Pero el ego argumenta: «Sí, muy lindas palabras, pero mi vida es complicada, tengo problemas». Aquí, ahora que tú y yo estamos solos y en perfecta intimidad, déjame decirte esto: córtate la cabeza y guárdala en el clóset. Guárdala bien guardada y luego sal a vivir la vida. Con el corazón, con los brazos, con las piernas, con el vientre. Sal a disfrutarla, sea lo que sea lo que se presente. Y luego, en algún momento, cuando tengas alguna cuestión que merezca ser pensada, vas al clóset y la buscas. Va a estar ahí, te va a esperar. Pero la vida... la vida no te va a esperar. Vívela ya, con todo tu ser. Junto con todos los seres. Lo tienes todo. Nada te falta. La compañía de electricidad podrá cortarte la luz, pero tu Iluminación no depende de agentes exteriores, sino de la claridad de tu espíritu, de la apertura de tu mente, del abandono del ego.

Suéltalo todo y deja que esa luz se encienda. Suéltalo todo, ahora. Firme la espalda, recogido el mentón, respiración larga y profunda.

Tu respiración, aquí y ahora, es la respiración de todo el universo. Esto es así, no es una metáfora. Es así. ¡Suéltalo! Como sueltas ahora el aire en esta respiración. Entonces el cosmos te alimenta, te nutre, te llena, te ilumina. ¡Suéltalo!

Deja de luchar

Normalmente deberíamos comer para alimentar nuestro cuerpo, para sostener nuestra salud. Vestirnos para abrigarnos y protegernos del frío. Pero no pocas veces solemos comer por gula y vestirnos para adornarnos. No hay nada de malo en ir a un buen restaurante, pedir un buen vino, una buena comida. No hay nada de malo en comprarse el último modelo de zapatillas. Pero en la medida en que nos corremos de la sobriedad abrimos la puerta al sufrimiento.

Una de las cosas que me atrajo de esta práctica es su sencillez, su sobriedad y su simpleza.

Vida simple, vida zen. El gesto justo en cada momento.

Y entonces el gesto justo se transforma en la acción correcta. No abrigarse de más, no abrigarse de menos; no comer de más, no comer de menos; no dormir de más, no dormir de menos.

Estar con los otros, con el grupo, sin ser absorbidos por la masa. Estar con los otros sin perder el ojo que mira en la propia naturaleza. Porque, si bien cada uno de nosotros es diferente, los otros no están separados de ti. Esencialmente todos tenemos los mismos problemas, los mismos dolores. Pueden manifestarse de formas diferentes y en diferentes partes del cuerpo o del espíritu, pero básicamente es lo mismo.

En los últimos años de su vida el maestro Kodo Sawaki vivió en el pequeño templo de Antaiji en la montaña. Finalmente estuvo muy enfermo, lo internaron y murió en 1965. Entonces en ese Antaiji hicieron una Sesshin de cuarenta y nueve días. Cuarenta y nueve días dedicados a zazen. Dedicados a estar en contacto con la propia naturaleza. Ese fue el mejor homenaje que se le puede hacer a un maestro. Ese fue el legado del maestro Sawaki. Nada especial, pero un gran regalo.

Nosotros tenemos una Sesshin cada mes. No son muy largas. Tampoco son cortas y no matan a nadie. Pero con esto seguimos a los grandes maestros. Con esto abrimos la puerta a la oportunidad de tener una vida sobria, equilibrada y armoniosa. Y cuando se habla de equilibrio y armonía no se habla de una vida como una película de Walt Disney. Se habla de una vida donde se armonizan lo bueno y lo malo, lo lindo y lo feo, el sufrimiento y las alegrías. De dar un salto e ir más allá de todo esto.

Nuestra práctica es muy simple y sencilla. Clara y simple como un vaso de agua. Requiere de nosotros tener sed. Y cada uno tiene que beber con su propia boca, con su propio estómago.

Estás aquí. Quédate aquí y no pienses que el tesoro está en una caja fuerte. El

verdadero tesoro, la verdadera joya preciosa está aquí, exactamente aquí ahora. En ninguna otra parte.

Depende de ti

En un pequeño poblado había dos hermanas, dos niñas que vivían con su padre. Eran vivaces, alegres y dicharacheras. Siempre estaban riendo e inventando nuevos juegos. Uno de sus pasatiempos favoritos era hacerles preguntas difíciles a los mayores para ponerlos en aprietos. El padre estaba preocupado, porque las preguntas se hacían cada vez más complicadas y lo ponían en situaciones incómodas frente a los vecinos y parientes. No sabía ya cómo contenerlas. Se acordó entonces de un monje que vivía en el bosque, en las afueras del pueblo. Se alojaba en una pequeña cabaña y la gente iba a menudo a consultarlo, pues tenía fama de sabio.

El hombre fue con las niñas a visitarlo. Y mientras las niñas jugaban entre los árboles, el padre le explicó al monje cuál era la situación. Mientras tanto en el bosque, las niñas, muertas de risa, se decían: «Tenemos que hacerle una pregunta muy difícil a este viejo. Una que no pueda responder». En eso estaban cuando de pronto una bella mariposa azul se posó en una rama cercana. Una de las hermanitas la atrapó entre sus manos.

—Ya tengo la pregunta —dijo alegremente—. No podrá responderla nunca. Le preguntaremos si esta mariposa está viva o muerta. Si dice que está viva, la apretaré entre mis manos y si dice que está muerta la abriré y la dejaré volar.

Entre risas y cuchicheos fueron a encontrarse con el monje.

—Maestro, aquí entre mis manos tengo una mariposa. ¿Podrías decirnos si está viva o muerta?

El monje respondió:

—Está en tus manos, depende de ti.

Esta vida aquí ahora está en tus manos y depende de ti.

Se trata de ti. Siempre se trata de ti. Vayas donde vayas, eres tú el que va con tus huesos y con tu piel. Sean cuales sean las circunstancias en las cuales te ves envuelto, siempre se trata de ti. Todo lo que ocurre te ocurre a ti. No hay modo de salir de esto. Es por eso que tu vida es única. Y tu vida, en gran medida, depende de ti, de cómo la llevas.

Ocurre a veces que en la casa se descompone un artefacto electrodoméstico, o que tu auto se descompone y entonces hay que llevarlo al mecánico, al especialista. Ocurre a veces que algo no anda bien en el cuerpo o en la mente, y entonces hay que acudir al profesional, al especialista. Estas cosas son necesarias, son prácticas, son la base de nuestro vivir cotidiano.

Pero en las cuestiones esenciales, en este misterio que es la vida y la muerte, siempre se trata de ti.

A partir de zazen podemos comprender, aprender a distinguir cuándo hay que ir al especialista porque tenemos un problema o cuándo el problema somos nosotros. Se trata de ti.

Es a partir de esta conciencia, a partir de las pequeñas cosas de todos los días, que podemos tener una vida diferente. Si ponemos nuestro calzado en orden, nuestras cosas en orden, entonces las cuestiones más íntimas también irán encontrando su orden, su equilibrio.

Tal vez esas tardes de domingo en las que estás solo, aburrido, tomas el control remoto y dices: «A ver qué dan en la tele...». Tal vez, en lugar de hacer eso, podrías ir a abrir los cajones de tu clóset y ver qué es lo que hay dentro. Tal vez, en el fondo de algún cajón, encuentres viejas fotografías, o pequeñas cosas que preferirías no ver porque te traen recuerdos dolorosos de tiempos pasados.

Tal vez con esas viejas cosas, con esas viejas historias, puedas hacer un Kito, una pequeña ceremonia funeraria, y despedirte de aquellos tiempos que ya no existen y que solo están pesando en tu conciencia.

La mano que aferra el control remoto es la misma que puede abrir el cajón. Pero entonces te estarás ocupando de ti, de tus cosas. Esas cosas no son completamente tu persona, pero no están separadas de ti. Son tu vida, están ahí, en tus bolsillos, en tus hombros, en tu cabeza, en tu espalda.

Y toda esa ropa que está ahí colgada, ¿cuánto de todo esto uso en verdad? Tal vez pueda hacer un paquete y dárselo a alguien que realmente lo necesite. Entonces me estoy ocupando de mi persona, de lo que me concierne. No estoy mirando por la ventana, o por el cuadrado del televisor, la vida de los otros mientras digo: «Qué mal está el mundo, qué de problemas aquí y allá».

Se trata de ti. De nuestra propia vida. Cada momento es una oportunidad para hacer algo con ella. Si aquí y ahora encuentras que algo está torcido, corrígelo. Si aquí ahora sientes que hay mucha tensión en tu mandíbula o en tus dedos, aflójalos. Si tu espalda está un poco floja, estírala.

La vida cotidiana es muy agitada, tu trabajo te lleva de aquí para allá y a veces estás en el centro de la ciudad y no tienes tiempo ni siquiera para comer. Si no tienes tiempo para comer entonces no comas. Come cuando tengas tiempo. Y cuando tengas tiempo, siéntate frente a esta comida, tómate un par de segundos y junta discretamente tus manos.

O simplemente puedes sentir agradecimiento por quien la preparó, agradecer que tengas la salud para poder recibirla. Y entonces, aunque sea un simple sándwich, caerá distinto en tu organismo, en tu estómago. Si estás comiendo, come, no metas las noticias del día dentro de tu sopa, cae mal. Si estás mirando la tele, mira la tele. Si estás leyendo el diario, lee el diario.

Uno ve la literatura zen y se maravilla cuando lee que los monjes dicen: «Cuando como, como; cuando duermo, duermo». Eso lo podemos hacer en cualquier momento, pero... depende de ti.

En nuestras manos está la posibilidad de llevar una vida errónea o una vida correcta.

Cuando los maestros dicen: «Apartarse del mal, y arrimarse al bien», están diciendo cosas como estas.

No es sano meter las noticias del día en tu sándwich.

Preserva tu intimidad, cuida de ti. Cuidar de ti es cuidar de tu salud, de tus pequeñas cosas. No dejar que se acumule polvo, que se acumulen cosas de distinto tipo sobre tus hombros, sobre tu espalda, en tu vida.

No metas intrusos en tu cama, en tu dormitorio. Conserva tu dormitorio para la intimidad. Tantas veces en los dormitorios está la tele, hay libros y todo tipo de intrusos. Entonces duermes mal, tienes malos sueños y pesadillas. Eso es debido a que hay mucha gente en tu habitación, muchas historias que no son tuyas. Si puedes comprender, entonces puedes simplificar.

Cuando practicamos zazen, nos deshacemos de lo superfluo. Quitamos pulseras, collares, pendientes... cualquier tipo de adorno. Esas cosas no son malas ni buenas, pero tienen que ocupar su lugar, de otro modo están ahí pesando, impidiendo, perturbando.

Vida simple, vida zen.

Se trata de ti, depende de ti. Y así como en tu clóset hay cosas olvidadas, viejas, que te obstaculizan, también puede haber historias pendientes. Aquello que quisiste hacer y no te animaste, esa pelea que te hace guardar rencor a aquel pariente y todavía está ahí colgando en tu conciencia.

Hay que observar, depende de ti. Cada instante es una oportunidad. Cada instante de nuestra vida es único y no se repite. Cada respiración es única y no se repite.

No dejes pasar tu vida en vano. Cada vez que puedas, siéntate en zazen. Pero cuando te pongas en movimiento intenta ir en la dirección correcta. Esto no pretende ser una lección de moral. Simplemente comentarte que se trata de ti y nada más que de ti. Porque esta vida que tienes, aquí ahora, es única y no se repite.

Algunas religiones hablan de reencarnación. Todo depende de cómo se mire y el valor que se le dé a esa palabra. Anoche nos sentamos junto al fuego. El leño arde y se convierte en ceniza. La ceniza no puede retornar a ser leño. El leño en sí mismo tiene su presente, su pasado y su futuro. Y la ceniza en sí misma tiene su presente, su pasado y su futuro.

Del mismo modo, ahora vivimos y estamos vivos con nuestro presente, nuestro pasado y nuestro futuro. Pero la vida no se transforma en muerte. La muerte tiene su presente, su pasado y su futuro.

De modo que este instante es único, que tu vida es única, y que esta es tu oportunidad.

Depende de ti, porque se trata de ti.

Tu sentarte influencia a todo el universo

El maestro Kodo Sawaki fue un maestro intrépido y muy activo. Murió en el año 1965, por lo que podemos considerarlo un maestro contemporáneo. De joven estuvo en la Guerra Ruso-Japonesa, entre 1904 y 1905, y casi muere allí. Logró sobrevivir y con el tiempo devino un gran maestro.

A veces solemos escuchar a gente de hoy día que se lamenta de sus circunstancias, diciendo que son difíciles para practicar la Vía. «¿Cuáles son buenas circunstancias, cuáles son malas?», preguntaba Sawaki. Y eso que su vida no fue precisamente un lecho de rosas. Atravesó la guerra de 1914, la Segunda Guerra Mundial, la recesión y la pobreza, tiempos realmente muy oscuros. Sin embargo, él pudo continuar con zazen y una de sus virtudes fue el renovar esta práctica. Hasta ese momento, zazen se practicaba solo en los templos. Pero Sawaki lo sacó a la calle, a las universidades, a los clubes y centros barriales. Daba conferencias para los laicos y organizaba Sesshines para todo el mundo.

En los últimos años de su vida vivió en Antaiji, un templo pequeño que aún hoy está activo. Uno de sus discípulos más próximos fue Kosho Uchiyama. Uchiyama practicó zazen junto a Sawaki por más de treinta años, fue su secretario y finalmente su sucesor. Estuvo acompañándolo hasta último momento y cuando ya estaba en sus últimos días, Uchiyama le preguntó:

—Maestro, cuando usted muera, yo que soy tan tímido y apocado, ¿usted cree que podré guiar a la gente?

—En nuestra tradición, zazen es el centro, mientras continúes haciendo zazen podrás guiar a la gente —contestó Sawaki.

Otro discípulo famoso de Kodo Sawaki fue Taisen Deshimaru. Él también fue un hombre activo. Salió del templo, salió de su tierra y, en Europa, inició y guió a muchas personas. Sensei Deshimaru solía decir: «Yo heredé de mi maestro dos cosas: la práctica correcta de zazen y la transmisión del Kesa.»

Desde mi punto de vista estas son dos piedras fundamentales, las bases de una verdadera práctica. Zazen y costura del Rakusu o del Kesa. Apoyado sobre esas dos piedras uno puede tener una vida completamente feliz. Eso no significa no tener nunca problemas o dificultades. Pero cuando zazen es el centro, todas las cosas encuentran su lugar en el momento justo.

Hasta los cuarenta años, mi vida fue semejante a la de cualquier otra persona. Un día bien, otro mal, otro regular. Corriendo detrás de los fenómenos, ilusionándome y

desilusionándome. Siempre, desde mi infancia, sentí una suerte de inquietud, una búsqueda que me llevaba a seguir corriendo detrás de las cosas. Conecté con el zen, como casi todo el mundo, a través de los libros. Leí sin parar, leí todo tipo de cosas, hasta saturarme. Un día me di cuenta de que, aunque continuase leyendo los diferentes menús del restaurante, mi hambre seguía. Entonces vendí un departamento que había heredado de mi padre, en el cual había vivido por diez años, y me fui. Cuando llegué a la Gendronnière, el templo fundado por el maestro Deshimaru, sentí que había encontrado mi hogar. Por supuesto que las cosas no fueron tan simples ni fáciles, pero ahí me quedé. Ahí conocí la práctica de zazen y la costura del Kesa.

Conocí luego otros centros de práctica en distintas ciudades y pueblos de Europa. Aprendiendo siempre algo nuevo, descubriendo cosas, dejando caer mis resistencias. Un día llegó la Ordenación y me dijeron:

—Tienes que escribir una carta explicando los motivos por los cuales quieres ordenarte.

Entonces escribí en un papel: «Creo que el momento ha llegado. El fruto está maduro». Fue a partir de ese momento que sentí que esta vida de todos los días tomaba un sentido. Así, recibí el hábito de monje, el Rakusu y el Kesa. Y desde ese día hasta ahora, hace ya bastante más de veinte años, nunca me lo he quitado.

Si antes había sido una persona común y corriente, hoy continúo siendo una persona común y corriente. Pero, de algún modo, algo ha cambiado, porque zazen es el centro. Cuando alguna sombra aparece, me siento y le pregunto a zazen. Él es mi centro, mi verdadero maestro.

Cuando te sientas y entras en el silencio, todos los seres se sientan contigo. Tú eres todos los seres. Al sentarte, te sientas en medio de tus circunstancias. Y así como el maestro Sawaki vivió en su época y no pudo escapar de ella, también tú estás viviendo en este lugar y momento. Este lugar y estas circunstancias te influyen y no puedes escaparte de ello.

Esta es nuestra realidad, no podemos escaparnos. Sería tonto e inútil intentarlo. Pero, si zazen es el centro, nuestra actitud frente a esta realidad puede ser completamente diferente.

Entender que cuando tú te sientas todos los seres se sientan contigo no es tan difícil. Tal vez un poco más difícil sea entender que tu sentarte influye a todo el universo. Aquí y ahora, tu presencia activa influye en todos los seres. Es así, vamos al mar y sacamos un balde de agua. Del balde de agua sacamos un jarro. Del jarro de agua sacamos una taza. De la taza sacamos un dedal de agua. Del dedal sacamos una gota de agua... y esa gota eres tú.

Una gota mínima en el vasto océano de todas las existencias. Y sin embargo, en esa pequeña gota está contenido todo el océano.

Hay gotas gordas y gotas flacas... gotas rápidas que se deslizan y fluyen y gotas perezosas que se estancan. Y si tú eres una de esas gotas que vive lamentándose y justificándose de su mala suerte, de su mala salud; o si eres una de esas gotas que vive discutiendo y peleándose con todo el mundo, pensando que la vida es una lucha y que

hay que ganarse un lugar en el mundo, tu vida se desperdicia. Un día terminas por evaporarte y ¡plop!, se acabó.

Si comprendes con todo tu ser que zazen nos hace verdaderos porque zazen es el centro, entonces esta gota cae en tierra fértil. Y así, en algún momento, podrás guiar a los otros. Esta es nuestra enseñanza. Esta es la enseñanza de los maestros de la Transmisión. Somos una pequeñísima gota de agua, pero en ella está contenido todo el universo.

Si lo comprendes cabalmente, no permitas que tus apegos, tus temores y tus dudas te conduzcan por una vía inútil. No pierdas tu tiempo. Entrégate completamente a este Dharma. Zambúllete de cabeza, no lo dudes.

En este instante, una mínima gota del vasto océano de la realidad brilla eternamente.

El molde de la persona humana

Dijo el maestro Dogen: «Cuando por primera vez buscas el Dharma, imaginas que está lejos, separado de ti. Pero el Dharma ya ha sido correctamente transmitido y no está fuera de ti».

Es un error bastante frecuente entre las personas que no conocen el zen, pero también entre aquellos que lo practican, el pensar que el Dharma está separado de ellos. Que zazen es una cosa aparte de uno mismo. Pero el Dharma ya ha sido correctamente transmitido y no está separado de ti.

La práctica de zazen no es hindú, china ni japonesa, es el molde de la persona humana. Desde el ego podemos decir: «Yo me siento en zazen». Y está bien, es un modo correcto de expresarse. Pero, en realidad, sentarse en zazen es entrar en el molde de la persona humana. Y en ese molde el ego queda fuera. No hay lugar para él.

Cuando te sientas en zazen —la espalda bien derecha, sueltos los hombros, tranquila la mirada y las manos juntas; cuando el cuerpo se queda quieto y la respiración se hace rítmica, serena y profunda; cuando el pensar se hace más lento y tranquilo— es como si fueses apagando las lucecitas de tu ego. Entonces, esa luz que está en ti —que siempre ha estado en ti— surge natural y automáticamente. Siempre está ahí.

Y aunque siempre está ahí, ocurre que no podemos verla porque nuestras pequeñas luces están encendidas. Persiguiendo alguna cosa, escapando de alguna otra. Buscando obtener. Llenos de miedo y deseos. Con nuestras lucecitas constantemente encendidas, como carteles luminosos. Al sentarnos en zazen estas luces van apagándose. A veces más rápido, a veces más lento. Cuando las luces del ego se apagan, la luz del Dharma aparece.

Esto es lo que significa: «zazen nos hace verdaderos». Cuando estamos con las luces encendidas, hablando, trabajando, moviéndonos en lo social, expresamos nuestra personalidad. Preferencias, gustos y rechazos. Y está bien, es parte de nuestra personalidad. Pero al sentarnos en zazen nos expresamos completamente, somos nosotros mismos.

Otro error bastante frecuente es el creer que a través de zazen podemos progresar, mejorar, cambiar algo, obtener alguna cosa. Zazen nos hace verdaderos, no hay cambio. El monje Ryokan lo expresó claramente en un breve poema:

*Hoy ya terminé de mendigar en el cruce de caminos.
Deambulo ahora por el santuario de Hachiman.*

*El año pasado, un monje idiota.
Este año, ningún cambio.*

No necesitamos cambiar nada porque así como estamos, estamos muy bien. Es solo nuestra mente —que teme y ambiciona— la que cree que obteniendo algo o escapándose de alguien, la vida va a mejorar. Y casi nunca es así. «El año pasado, un monje idiota. / Este año, ningún cambio.»

Todos los maestros de la Transmisión señalaron a zazen como el centro de nuestra vida. Y el resto es la vida cotidiana. Al sentarnos en zazen, al entrar en este molde de la persona humana, podemos comprender toda nuestra actividad. Podemos ver cómo estamos viviendo. Es entonces que este quehacer de todos los días puede tomar un rumbo diferente.

Zazen es el centro de nuestra práctica. Aquí y ahora podemos comprender. No es necesario hacer nada especial. Solamente sentarnos en este Dharma correctamente transmitido por los grandes maestros y dejar que todas nuestras lucecitas se vayan apagando.

Nada que buscar. Nada que obtener.

Otro error común que se suele deslizar en nuestra práctica es confundir zazen con contemplación o con meditación. El maestro Dogen dice: «Zazen no es ni contemplación ni meditación, zazen es Jin Riki».

Contemplación y meditación son cosas muy buenas, pero en la contemplación, al igual que en la meditación, hay algo fuera de nosotros para ser contemplado o sobre lo cual meditar. Todavía existe la dualidad. Lo contemplado y quien lo contempla, la meditación y el que medita. Pero el maestro Dogen dice: «zazen es Jin Riki». Jin Riki significa combustión total, y también puede ser traducido como total entrega de sí mismo.

Apagar todas las lucecitas y entregarse completamente a este Dharma correctamente transmitido, eso es Jin Riki.

Una Sesshin es una oportunidad. Las rutinas egoístas son dejadas fuera y simplemente seguimos el Dharma. Suelto la exhalación hasta el final, dejo que el aire vuelva sin esfuerzo en la inspiración, dejo pasar los pensamientos. Jin Riki. Completa entrega a este instante. Completa presencia en este instante. Completa, hasta desaparecer. Hasta devenir uno con todos los seres.

Todos tenemos dos manos y les llamamos mano derecha y mano izquierda. Y cada mano tiene cinco dedos y cada uno es diferente, tiene su personalidad. Pero, en nuestra práctica, solemos unir las frente al rostro y a este gesto le llamamos Gassho. Literalmente, Gassho significa juntos; recitar o cantar juntos.

Ahora, sentados en zazen, entrando en este molde del ser humano, devenimos uno con todos los seres. Fluyendo, fluyendo, fluyendo... en perfecta combustión total. Gassho.

Los satori de Dogen

Invariablemente, todas las personas en este mundo tienen su satori. Todos tienen esa oportunidad. Puede ocurrir en cualquier momento, a edad temprana o en la adultez. Puede ocurrir a partir de una crisis, de una larga enfermedad o por la pérdida de un ser querido. Una sacudida que nos deja con la boca abierta y una posterior toma de conciencia de lo efímero de todas las cosas.

Pero la mayoría de las personas, después de esa conmoción, se reacomodan y vuelven nuevamente a los ensueños del ego. Son pocos los que, después de ese sacudón, logran ponerse en camino en la dirección correcta. Ese momento de conmoción es importante. Es la oportunidad de producir un cambio fundamental en nuestras vidas.

Esto fue lo que le ocurrió al maestro Dogen. Siendo niño, su padre murió y muy poco tiempo después también murió su madre. Y fue en esos funerales, escuchando la recitación de los Sutras y viendo elevarse el humo de los inciensos, que tuvo su primer satori. La comprensión clara de la impermanencia de todos los fenómenos.

Entonces se dijo que quería ser monje y dedicar su vida a transitar la Vía. Logró ingresar en un monasterio y comenzó la práctica de zazen y el estudio de los Sutras. Siendo un adolescente, en esa edad en que la mayoría de los jóvenes andan completamente desorientados, él se hizo monje. Se aplicó fervientemente a zazen y a la lectura de los Sutras.

En esas lecturas se encontró con un tema que no terminaba de comprender. El sutra dice: «Todos los seres sensibles, sin excepción, tienen naturaleza de Buda». Esa frase le rondaba la cabeza una y otra vez.

«¿Por qué, si es verdad que desde el comienzo todos tenemos naturaleza de Buda, es necesario practicar?», se preguntaba.

Por más empeño que ponía en resolver la cuestión, la respuesta no aparecía. «Si desde nuestro origen ya somos budas, ¿por qué debemos practicar? Practicando y practicando, ¿llegaremos a ser budas? ¿Para qué practicar, si ya lo somos?»

El tema lo obsesionaba. Continuando su práctica, tuvo años más tarde la posibilidad de viajar a China, que en aquella época era la fuente del budismo. Empezó un largo viaje y en su peregrinación visitó muchos templos y conoció muchos maestros. Finalmente, cuando ya estaba un poco decepcionado, se encontró con el maestro Nyojo. Inmediatamente sintió que ese era su maestro, y desde ese momento se abocó a seguir sus enseñanzas. Pero cada tanto la pregunta seguía apareciendo en su mente.

Una tarde de verano, en un momento de descanso y mientras caminaba por las

afueras del templo, se encontró con el Tenzo. El cocinero había puesto unos hongos sobre una gran piedra para que se secasen al sol. Dogen observó al Tenzo. Era un anciano con la espalda encorvada y las cejas blancas. Transpirando, daba vuelta cada tanto los hongos con un palito. Se acercó con respeto y, luego de hacer Gassho, le preguntó:

—¿Cuánto tiempo hace que usted es monje?

—Soy monje desde hace más de sesenta y cuatro años —respondió el Tenzo.

—¿Y por qué no hace que esta tarea la realice otro, algún asistente? —replicó Dogen.

El Tenzo contestó sin mirarlo:

—Porque yo no soy los otros.

En ese instante, súbitamente, el maestro Dogen comprendió. ¿Por qué hay que practicar? Porque yo no soy los otros.

Este «Yo no soy los otros» puede comprenderlo cualquiera. Los otros están ahí, yo estoy aquí: yo no soy los otros. Pero esta comprensión solo es intelectual. Todavía no alcanza la penetración de la intuición, la profundidad que lleva al satori.

Yo no soy los otros; eso está claro. Entonces, la mayoría del tiempo, sentimos que somos libres e independientes y que seguimos nuestra voluntad. Que podemos ir y venir. «Yo soy así. Esto me gusta, aquello no.»

Así, sin darnos cuenta, estamos constantemente pendientes de los otros, Y cuando estamos pendientes dejamos de ser nosotros mismos, dejamos de ser libres. Nos transformamos en de-pendientes. Y no me refiero a estar pendientes de la luz o del gas, del proveedor del mercado. Me refiero a que estamos pendientes de la opinión, de la mirada de los otros. Comparándonos siempre para ver si somos superiores o inferiores. Tratando de ponernos a la altura de las circunstancias. Y así perdemos nuestra libertad.

De este modo, nuestra vida se hace densa, confusa, complicada. Esperando que ciertas tareas las hagan los otros.

—¿Por qué tengo que ser siempre yo el que saca la basura? —decía el marido.

—¿Por qué tengo que llevar siempre yo los chicos al colegio? —respondía la mujer.

Yo no soy los otros. A partir de ese instante, el maestro Dogen actualiza su primer satori. Y de este modo profundiza la Vía y deja esta enseñanza para nosotros.

Muchas personas que inician la práctica de zazen con fe y voluntad, sienten que la dificultad está en las piernas que duelen o en la espalda que se fatiga. Esto es así, pero en realidad, la dificultad reside en que no se comprende cabalmente el significado de «Yo no soy los otros».

Hasta que no comprendamos este «ser-aquí-ahora», crearemos continuamente lazos de dependencia. Nuestra psicología es tan compleja que, muchas veces, creemos que estamos sosteniendo al otro. Pero sostener y ser sostenido no es muy diferente. En ninguno de los dos casos podemos movernos con libertad.

Cuando el maestro Dogen comprendió que si él no practicaba y hacía su propia vida no había ninguna posibilidad de alcanzar el Despertar, la paz o la libertad, su práctica se hizo profunda. Profunda y sin retorno. La idea encarnó. Lo que tanto tiempo había estado rondando en su mente ahora se hacía carne en él. La idea se convirtió en acción.

La sensibilidad o la inteligencia valen muy poco si no se las pone en acción, si no se tiene una firme determinación y una dirección a seguir.

Es por eso que, más tarde, en el «Fukanzazengi», el maestro escribió: «No pierdas tu tiempo y abócate a la Vía».

Si has tenido tu satori, no pierdas esta oportunidad. Utiliza toda tu energía en seguir la Vía. Se trata de ti. El maestro Dogen murió hace ya mucho tiempo y los maestros que conocemos también están muertos. Evidentemente, todos dejaron una clara dirección a seguir pero... «Yo no soy los otros».

Si permito que mis egos de turno me lleven a su antojo, estaré perdiendo mi precioso tiempo. Una vida inútil. No pierdas tu tiempo y abócate a la Vía. Porque se trata de ti y nadie puede ocupar tu lugar.

Tomar conciencia es importante, pero concentrar la energía y dirigirla en dirección de la Vía es fundamental. Este aire que sale de tu nariz, ya no vuelve a tu nariz. Este instante no retorna. No pierdas tu tiempo y abócate a la Vía. Se trata de ti... si tú no lo haces, ¿quién lo hará?

Sí, tienes muchas justificaciones en tu cabeza, pero una sola cosa es clara: yo no soy los otros. ¡Comprende!

Cuando Dogen encontró al maestro Nyojo, supo enseguida que ese era su maestro. Al mismo tiempo, Nyojo vio en ese joven recién llegado buena madera. Y se estableció entre ellos una corriente de intimidad que posibilitó grandemente la transmisión de la enseñanza.

A partir de ese momento, Dogen se concentró en seguir a su maestro. Un maestro firme, severo y cálido al mismo tiempo. Un maestro sin muchas vueltas ni demasiadas explicaciones, que basaba su enseñanza en la práctica del zazen Shikantaza. Práctica sin motivo, sin búsqueda alguna de provecho. Y después, el samu, las tareas cotidianas. La concentración en las actividades comunes de todos los días.

En cierta oportunidad, durante el zazen nocturno, el monje que estaba sentado al costado de Dogen comenzó a cabecear. Se dormía sobre su zafu. De pronto una sandalia voló por el aire hacia la cabeza del durmiente, y el maestro rugió: «Arrojar cuerpo y espíritu». El monje se tambaleó y se deslizó del zafu. Pero, sin dudas, la sacudida más grande fue la que experimentó Dogen. Esa escena lo tocó íntima, profundamente. ¿Quién sabe el motivo? En realidad no importa, el hecho es que fue sacudido por eso.

Al terminar zazen, fue a la habitación del maestro, ofreció incienso y se prosternó ante él. El maestro Nyojo lo vio venir y comprendió inmediatamente que algo había ocurrido. Ese joven traía una luz, algo que lo hacía lucir diferente.

—Arrojar cuerpo y espíritu —dijo Dogen.

—¿Cómo es eso? —preguntó Nyojo, procurando confirmar lo que ya sabía.

—Cuerpo y espíritu arrojado —afirmó Dogen. Nyojo, entonces, confirmó el satori de Dogen.

Cuando una persona está iluminada, literalmente se la ve radiante, luminosa. Es semejante, a veces, a las mujeres cuando están embarazadas, preñadas de luz y de vida. Y Dogen estaba radiante, plétórico, completamente preñado de luz. Ese fue otro de sus

satori. «Arrojar cuerpo y espíritu. Cuerpo y espíritu arrojados.»

El cuerpo no está separado de la mente. La mente no está separada del cuerpo. Esa fue una de las primeras enseñanzas del Buda. Pero en sus comienzos, en la India, todavía existía un cierto aire místico. Fue recién cuando Bodhidharma llega a China y se encuentra con el taoísmo y la cultura oriental, que el budismo encarna. El cuerpo y el espíritu se funden volviéndose uno. Otras religiones y filosofías hacen la división. El cuerpo por un lado, el espíritu por otro. Incluso, para algunas religiones el cuerpo es como un impedimento a la evolución del espíritu.

Pero Dogen alcanza su satori y ve que el cuerpo y la mente van juntos. El cuerpo influyendo la mente, la mente influyendo al cuerpo.

Cuando se comienza la práctica de zazen lo primero con lo que uno se encuentra es con las limitaciones del cuerpo. Sin embargo, poner el cuerpo es importante. Algunas personas cultivan su espíritu, su mente, pero luego tienen dificultades con el cuerpo. Se quejan y lamentan de rigideces y gorduras. Lo tratan como si fuese algo aparte, diferente de ellos mismos. Llevan su cuerpo al gimnasio del mismo modo en que sacan a su perro a pasear por la vereda.

Por otro lado están los cultores del cuerpo: fisiculturistas, hedonistas. Se ocupan del cuerpo pero se olvidan del espíritu. En nuestra práctica, cuerpo y espíritu van juntos. Nos sentamos en zazen, pero como no podemos estar sentados todo el día, entonces nos levantamos y hacemos algún tipo de tarea física. Cuando estamos cansados, dormimos. Cuando nos levantamos hacemos algunos ejercicios, y luego nos volvemos a sentar. Cuerpo y mente juntos.

El maestro dijo: «Arrojar cuerpo y espíritu».

No hay que apegarse a la palabra «arrojar». Este ideograma también puede leerse como: desapegarse, desprenderse, dejar caer, ir más allá, abandonar. Esto es fácil de entender, pero comprender cabalmente es otra cosa. Comprender no depende de nuestra voluntad o inteligencia. Depende, pura y exclusivamente, de la profundidad de nuestra práctica.

Por ejemplo, todo el mundo aquí sabe lo que es el samu. Pero ¿cómo se lo comprende? Hay tres comprensiones del samu. La comprensión del hombre común, la comprensión del bodhisattva y la comprensión del maestro.

La comprensión de la mente del hombre común con respecto al samu es limpiar lo que está sucio. La comprensión de la mente del bodhisattva es limpiar lo que está limpio. La comprensión de la mente del maestro es limpiar aquello que no está ni sucio ni limpio.

Nuestra práctica consiste, de instante en instante, en armonizar cuerpo y mente. En zazen, en samu, durante las comidas, en el cuarto de baño, cuando estoy solo paseando entre los árboles... armonizar cuerpo y espíritu. Y así, sin proponérselo, sin buscarlo, en algún momento surge en nosotros la mente del maestro.

A pesar de haber encontrado un alto grado de lucidez, Dogen permaneció todavía dos años viviendo con su maestro. Siguiendo sus enseñanzas y profundizando en la práctica del zazen Shikantaza, y finalmente retornó a su tierra natal.

—¿Qué has traído de nuevo, cuál es tu enseñanza? —preguntó la gente.

—Los ojos horizontales. La nariz vertical —respondió Dogen.

Aparentemente, esta pequeña frase es una verdad de Perogrullo. No significa gran cosa pero, al mismo tiempo, su profundidad es apabullante. Cuando el cuerpo está enfermo, cuando uno está deprimido y se acuesta, los ojos ya no están horizontales ni la nariz vertical. Cuando uno está preocupado o rabioso, la cabeza se ladea, cae para abajo y los ojos ya no están horizontales ni la nariz vertical.

Los ojos horizontales y la nariz vertical es un principio de equilibrio. Físico y psíquico. Y es el principio fundamental de todo el budismo. Meditar sobre ello puede abrir puertas de mucha claridad.

A partir de la práctica de zazen podemos encontrar el equilibrio.

Cuando se quiere transmitir esta práctica, las palabras no son necesarias. Lo esencial es mostrar la postura. Mentón recogido, hombros sueltos, espalda derecha, las orejas en la misma línea que los hombros, los ojos horizontales y la nariz vertical. Equilibrio.

Y este equilibrio no es solo del cuerpo, es equilibrio entre el cielo y la tierra, entre ayer y mañana, entre la vida y la muerte. Sintetizando, esto es: aquí y ahora.

En cierta oportunidad, un hombre viajó a Japón. Un viaje de turismo. Y en sus recorridos visitó una casa de geishas. Lo recibieron con esa amabilidad que las caracteriza y le ofrecieron un espectáculo íntimo de música, danza y té. El hombre estaba fascinado: esos movimientos, esos gestos. Pero quedó particularmente prendado de una de ellas, una jovencita llamada Junko que, literalmente, le pareció sublime. Al finalizar, y cuando ya se estaba retirando, quiso hablar con la encargada.

—La reunión estuvo maravillosa, pero Junko es encantadora, se destaca por sobre las demás —dijo.

—¡Oh, sí! —dijo la geisha—. Es nueva aquí. Pero no se preocupe, ya va a aprender.

Cuando las cosas están en su sitio, lo mismo que cuando las personas están en equilibrio, desaparecen. Y solo reaparecen cuando son necesarios y las circunstancias lo requieren.

Cuando alguien está desequilibrado aparece todo el tiempo. Cuando las cosas están fuera de lugar molestan, desafinan, desentonan y uno se tropieza con ellas. El modo más eficaz de encontrar este equilibrio es sentarse en zazen. Shikantaza. Solo sentarse.

Pero como no podemos quedarnos sentados todo el tiempo, entonces salimos a nuestros quehaceres cotidianos. Y ahí, lógicamente, a veces nos tropezamos, resbalamos, chocamos contra alguien, discutimos, perdemos el equilibrio... y los ojos ya no están horizontales ni la nariz vertical.

Es humano, no vale la pena lamentarse ni sufrir por ello. Es mucho más efectivo sentarse en zazen. Mientras podamos recordar el camino que nos conduce a zazen y sentarnos sin motivo, con seguridad encontraremos el equilibrio.

Es necesario perseverar, reencontrar una y otra vez este equilibrio. Esa es la enseñanza del Buda y de los grandes maestros. Una enseñanza práctica de uso cotidiano en donde, de instante en instante, podemos reencontrar nuestro equilibrio.

Los ojos horizontales. La nariz vertical.

Zazen no tiene ninguna utilidad

¿Qué es la cosa más importante en esta vida? Algunos dirán, el dinero. Otros dirán el sexo, la comida.

El maestro Sawaki decía: «Si no tienes dinero, estás en dificultades. Pero es bueno saber que hay cosas más importantes que el dinero. Si no tienes sexo o comida, estás en problemas. Pero es bueno saber que hay cosas más importantes que el sexo o la comida».

Antes que todo eso, las cosas más importantes son el agua y el aire. Sin agua no podríamos vivir. Sin aire moriríamos en poco tiempo. Pero como nos hemos encontrado con eso desde que nacimos, lo damos por sentado, no le prestamos atención. ¿Qué hemos hecho para merecerlos? Por otra parte, el aire y el agua son incoloros e insípidos. De algún modo, zazen se les parece.

Zazen no tiene ninguna utilidad, es incoloro, insípido, no sirve para nada. Pero sin zazen nuestra vida es una vida de sueños. Zazen nos brinda la oportunidad de despertar, de poder ver en nuestra propia naturaleza y comprender qué cosas son importantes y qué cosas no lo son tanto.

Reiteradamente solemos decir que zazen es Shikantaza, solo sentarse.

Pero este zazen Shikantaza no estará completo hasta que no comprendas qué es esencial y qué no lo es. Hasta que no puedas valorar el instante, los pequeños momentos, los pequeños gestos, eso que damos por sentado, aquello que es insípido, incoloro y que no se ve.

Aquí, detrás de nosotros, en el prado, hay un bello manto de flores amarillas.

¿Quién las plantó? ¿Quién las sembró? Nadie. ¿Quién las ha regado? Nadie. Crecieron naturalmente. Cuando uno ve esas bellas flores dice: «¡Ahh, llegó la primavera!». Cuando una flor se abre y florece, «es» la primavera.

Una sola flor es la primavera toda.

Esas flores están ahí, si nadie las mira no les importa. Si alguien las admira, tampoco les importa. Si alguien las quiere filmar o pintar, siguen ahí. Nuestra vida esencial es así, son esas pequeñas cosas incoloras e insípidas.

Cada momento trae lo suyo. Si podemos penetrar en este instante, sentir el aire fluyendo en nuestro entorno, en nuestros pulmones, vivir a pleno cada instante, entonces nuestra práctica se hace verdadera, nuestra vida deviene completa.

Nuestra inquieta mente suele buscar grandes revelaciones. ¡Esto! ¡Aquello! Pero entre esto y aquello hay espacio. Entre esto y aquello hay este instante, incoloro,

insípido.

Una mirada, un gesto, a veces son suficientes para transformar un momento corriente, insípido e incoloro en algo auténtico y trascendental.

Así como en una flor está toda la primavera, en este instante está toda tu vida. Completa. Con sus alegrías, tristezas, encuentros y desencuentros. Tu infancia y tu vejez están ahora aquí.

Habitar este metro cuadrado

No vamos a ninguna parte.

Y sin embargo nos movemos continuamente. Vamos y venimos. Tomamos la carretera, subimos escaleras, bajamos por ascensores, entramos en la oficina, salimos de la casa, visitamos a los parientes, vamos al supermercado, encendemos la computadora y revisamos los e-mails. Pero toda esta actividad, en rigor de verdad, no nos conduce a ninguna parte. No vamos a ningún lado porque cuando despertamos siempre estamos aquí.

Estar aquí, habitar este metro cuadrado es despertar.

Pero cuando estamos envueltos en el mundo de los fenómenos, la ilusión aparece fácilmente. Y tendemos a pensar que zazen es distinto a nuestra vida cotidiana, que es algo aparte. Que una cosa es trabajar en la oficina o estar en la casa y que otra cosa es zazen.

Y esta separación es lo que mantiene el sufrimiento. La verdadera práctica consiste en ir más allá de esta separación. Tú sales de tu casa para ir a zazen. Entre tu casa y zazen hay un espacio, pero ese espacio también es práctica. Caminar por la calle es práctica, viajar en ómnibus es práctica.

Si puedes comprender que cada vez que despiertas estás aquí, cuando despiertes comprenderás que no hay separación. Entonces podrás estar completamente ahí, en el lugar en el que te encuentras. De ese modo, cada instante, cada circunstancia es la oportunidad para profundizar tu práctica. Viajar en ómnibus, apretado, es práctica. Tener dolor de panza, estar con diarrea y sentarse en el inodoro es práctica.

Las personas que han leído sobre budismo o estudiado la filosofía budista piensan que el fin último de zazen es alcanzar el éxtasis, el nirvana. Pero mientras se piense así, existirá esa separación. El nirvana de zazen por un lado y el infierno de la city y el trabajo por el otro.

Profundizar nuestra práctica es disolver esta separación, es decir: disolver la mente. Porque toda división solo está en nuestra mente.

El éxtasis y la embriaguez espiritual son ilusiones. La verdadera práctica consiste en terminar con esta embriaguez.

No es necesario buscar en otra parte

Un día, de repente, uno descubre su primera cana, descubre que los hijos han crecido, que los padres han envejecido. Cuando salimos a caminar después del zazen de la mañana, el día ya está claro, sin sombras. Pero apenas damos la vueltita para retornar a tomar el desayuno, todo ha cambiado. El sol asoma y aparecen las primeras sombras, todo ha cambiado. Todo cambia de instante en instante.

El común de las personas cuando descubren el paso del tiempo se entristecen, se deprimen, no quieren reconocerlo. Salen corriendo al cirujano para que les haga un rostro nuevo como de veinte años. Se matan haciendo gimnasias y dietas compulsivas. Pero no hay modo, el tiempo fluye y fluye sin cesar. Todo es impermanente y vacío, y todo cambia de instante en instante.

Pero si uno se detiene, si uno deja pasar los pensamientos y solamente se sienta bien derecho, puede comprender: esto es así. No porque lo haya dicho el Buda sino porque es exactamente así. Uno puede sentirlo en las entrañas. Cada instante entonces es la oportunidad para nacer a una nueva vida y darle un giro de ciento ochenta grados a nuestra existencia. Dejar caer viejas estructuras que no nos han hecho más felices en nuestro pasado.

Este instante es nuestra oportunidad, este instante es nuestra vida toda.

Cuando no se comprende esto, tratando de escapar del fluir del tiempo, uno va buscando la verdad y la paz en otros lugares, tierras o personas. El maestro Sawaki decía que los hombres sufren porque piensan que el tesoro está siempre dentro de una caja fuerte. Sin embargo el verdadero tesoro, la verdadera joya está en este instante, aquí ahora, en este metro cuadrado.

El maestro Dogen decía: «¿Dónde está nuestro verdadero hogar del fondo de la montaña?». Nuestro verdadero hogar es aquí y ahora.

Este metro cuadrado es nuestro verdadero hogar. Si comprendemos esto, aquí, con todo nuestro ser, entonces podemos ir donde queramos. Y allí donde estemos, si bajamos la mirada, si recogemos el mentón y estiramos la espalda, estaremos completamente en nuestro verdadero hogar.

No es necesario buscar en otra parte; no es necesario intentar escaparse del paso del tiempo, o de los otros. Aquí está la joya preciosa, exactamente en este instante, en esta respiración.

Todos los caminos recorridos desde el día que naciste hasta ahora te han traído aquí, y aquí estás, pues, en tu verdadero hogar. No es necesario buscar más ni intentar escaparse. No hay donde ir, nada de que escapar.

Este instante puede provocar un cambio completo en tu vida. Este lugar es la tierra pura, este cuerpo tuyo es el cuerpo de la Verdad. Aquí ahora, en este cuerpo está manifestándose todo el Universo. Si se comprende esto, si se profundiza en la enseñanza de los grandes maestros, entonces cada instante es la joya preciosa y cada lugar, estemos donde estemos, es nuestro verdadero hogar.

Cuida bien de este instante, de este lugar, cuida bien de mantener la nariz vertical y los ojos horizontales. La nariz en la misma línea que tu ombligo, las orejas en la misma línea que tus hombros. Tu vida cotidiana en la misma línea que tu práctica.

Cuando te sientas ahí donde te sientas, todas tus circunstancias, tu vida toda se sienta contigo. Tu vida cotidiana influye tu zazen, pero si tu zazen es fuerte influye tu vida cotidiana. No te corras de este instante. Un solo instante, una sola respiración, aquí, ahora.

Solo Buda con Buda

El maestro Dogen escribió:

*Solo el pez conoce la tierra de los peces.
Solo el pájaro sigue la traza de los pájaros.*

En el techo del zendo, las golondrinas hacen su nido, y al terminar el verano esas mismas golondrinas emprenderán un largo viaje hacia el norte, hacia California, en los Estados Unidos. Ningún ser humano podría hacer eso sin la ayuda de sofisticados aparatos.

Solo el pez conoce la tierra de los peces, solo el pájaro sigue la traza de los pájaros. Y aunque no dejan huella, no se equivocan y jamás pierden su rumbo. Si se quiere alcanzar la sabiduría, entonces hay que seguir el camino de los hombres sabios. Si se quiere encontrar la libertad hay que seguir la vía de los verdaderos hombres libres. Y esta vía no puede ser alcanzada a través de la razón. Por más desarrollado que esté nuestro cerebro jamás puede alcanzar la verdadera libertad.

Por eso el maestro Dogen escribió también: «Solo Buda con Buda».

Al sentarnos en zazen somos Buda. Eso lo señalaron todos los maestros, zazen en sí mismo es el estado de budeidad. Pero la gente desconfía, no cree en eso, piensa que tiene que haber algo más. Progresar, obtener algo, alcanzar alguna cosa en alguna parte. Pero si esta libertad pudiera ser alcanzada yendo a algún sitio especial, eso significaría que está fuera de nosotros. Entonces sí podríamos alcanzarla, como alcanzar la cima de la montaña, o la carretera.

Esta completa libertad está aquí ahora en cada uno de nosotros, en el instante mismo que nos sentamos en zazen. Por eso se insiste una y otra vez en dejar pasar los pensamientos, porque la inquieta mente cree que tiene que buscar algo, que tiene que progresar. Y si no progresa piensa que se estanca o retrocede. En rigor de verdad, no hay ni progreso ni retroceso ni estancamiento, solo hay este instante. Y así como estás, estás muy bien.

Si uno mira hacia atrás y recuerda la infancia, sus diez años, por ejemplo, verá que la vida que llevaba en ese tiempo es diferente a la actual, pero no podemos hablar de

progreso o retroceso. No nos volvemos más sabios porque seamos más viejos, porque cumplamos años. Un niño de diez años está muy bien, en cuanto es un niño de diez años. Un joven de veinticinco está muy bien en tanto que es un joven de veinticinco. Y un adulto de setenta está muy bien como un adulto de setenta.

Al Buda se le suelen dar diferentes nombres y apelativos, y uno de estos nombres es Dainin. Dainin puede traducirse como El Gran Hombre, El Magnífico, pero también como El Hombre Maduro. El hombre, el hombre común y corriente que ha madurado, que ha comprendido que por más poderosa que sea la razón, la inteligencia, después de todo es limitada y no puede alcanzar la verdadera libertad. No puede ir más allá de sí misma.

Entonces el gran hombre deja pasar los pensamientos, renuncia, abandona. Y en el instante mismo de abandonar, la verdadera libertad aparece, surge el Buda. Es por eso que se insiste una y otra vez: siéntate con la espalda bien derecha y deja pasar los pensamientos. Deja pasar ahora el aire en esta respiración, deja pasar. Solo quédate en tu centro, un instante, una sola y única respiración.

Y en ese dejar pasar, en ese abandonar, el verdadero Buda aparece. Solo Buda con Buda.

Estas palabras que ahora estás escuchando solo son una señal, un puente; pero la verdadera transmisión es *i shin den shin*, de espíritu a espíritu, de alma a alma, de corazón a corazón, más allá del pensamiento racional, más allá. Solo el pájaro sigue la traza de los pájaros, solo un buda sigue la Vía del Buda.

Es por eso que, cuando hacemos las prosternaciones durante la recitación de la mañana, no nos prosternamos frente a las otras personas ni frente a una estatuilla de madera o de piedra, nos prosternamos frente al buda que cada uno es. Soólo Buda con Buda.

Cuando salimos de nuestra casa y vamos al Sesshin, dejamos nuestras cuestiones personales, la familia, nos sentamos y compartimos nuestra vida de buda. Vinimos a reencontrarnos con este buda que cada uno es en esencia. Así como estás, estás muy bien. No tienes que cambiar nada, es suficiente con que dejes pasar tus pensamientos, con que exhales profundamente y abandones todo. Mantente en tu centro, permanece tranquilo, completamente vacío, completamente vivo y despierto.

Ahí están las aves cantando su canción. Ahora quizás estén durmiendo la siesta, pero más tarde vendrán los perros a cantar su canción también, y la naturaleza toda canta su canción junto con todos los seres. Así, tú, aquí ahora, puedes cantar tu silenciosa canción de buda. La música del universo, del cosmos.

Solo Buda con Buda. Hablar, ponerle palabras a esta enseñanza transmitida de espíritu a espíritu, de maestro a discípulo durante siglos, tiene su importancia. También es importante leerla en los libros, estudiarla, meditar sobre ella. Pero muchísimo más importante es vivir este instante. Buda con Buda. Como también lo es el haberlo dejado todo para estar exactamente ahora aquí. No hay nada que se compare a este instante, a

este momento. Este momento es el momento de tu completa existencia.

Deja de buscar, de perseguir; deja de escapar. Buda con Buda aquí presente, en cada respiración. La profunda y auténtica enseñanza de todos los maestros, en esta sola y única respiración, ahora. El Dainin, el hombre maduro, el Buda, es aquel que comprende que no hay nada que buscar, nada que perseguir, nada de que escapar. Y así, entonces, estás muy bien como estás. Aceptando las cosas tal cual son, aceptando la propia vida tal cual es.

Si tu necesidad es grande, tu espacio será grande. Si tu necesidad es pequeña, tu espacio será pequeño. Solo Buda con Buda.

Más allá de los espejos

En el *Hokyo Zan Mai* (El Samadhi del Espejo Precioso), el maestro Tozan escribió: «Al mirarte en el espejo, forma y reflejo se contemplan. Tú no eres ese reflejo, pero ciertamente ese reflejo eres tú».

¿Cuál es real? ¿La forma o el reflejo? En realidad no podemos decidir. El maestro Tozan nos dice que miremos. Tú no eres ese reflejo, pero ciertamente ese reflejo eres tú. Si iluminamos un solo lado, el otro permanece a oscuras.

Cuando alguien te pregunta: «¿Quién eres tú?». Le contestas, por ejemplo: «Yo soy Pedro, soy arquitecto». Y está bien, es una forma social de comunicarse, una forma necesaria. Pero ese es el reflejo, el reflejo en el espejo.

¿Hay algo más? El poeta Walt Whitman escribió: «Yo no soy solo esto que se extiende entre mi sombrero y mis zapatos». Ser arquitecto, ama de casa, carpintero; ser psicólogo o modista, eso es lo que uno hace. Es su forma de ganarse la vida. Pero mucha gente queda pegada a esa imagen de espejo, y entonces jamás va hacia lo íntimo, hacia lo esencial. Se queda solo con la imagen, y la imagen es el ego.

Si se quiere comprender verdaderamente hay que ir más allá de la imagen, más allá de los espejos, más allá. Y mirar en la propia naturaleza. Entonces, ¿quién soy yo? Un día vengo cansado, triste, y el espejo me da una imagen. Y si vengo contento, sonriente, el espejo me da una imagen distinta. ¿Dónde estoy yo?

Aquí ahora podemos comprender, aquí ahora podemos ir más allá de nuestras imágenes construidas. Esas imágenes han sido construidas a través de los años: por lo que dijo mamá, por lo que dijo papá, por lo que nos enseñaron las maestras. Cada cosa, cada experiencia en el mundo fue moldeando esa imagen.

Pero esas imágenes cambian, se contradicen. A veces uno se siente radiante, feliz, otras veces uno se siente malo, iracundo.

¿Quién soy yo? ¿Quién eres tú? Es una pregunta fundamental. Si uno no se ha hecho todavía esa pregunta, aquí ahora es el momento. Aquí ahora podemos quedarnos quietos, silenciosos y observar. Tal vez la mejor respuesta sea «no sé». Quedarnos con este no saber, y solo observar. Porque del puro observar, desde el silencio y la quietud puede surgir la verdad.

Cuando a Jesús le preguntaron «¿Quién eres tú?», Jesús, como era un maestro, respondió: «Soy el que está siendo».

Al mirarte en el espejo forma e imagen se reflejan. Tú no eres ese reflejo, pero ciertamente ese reflejo eres tú. Lo que uno hace, lo que dice, lo que piensa, no es

exactamente uno mismo. Pero uno es lo que piensa, lo que dice, lo que hace. Un tonto solo puede hacer tonterías. Pero en el momento que uno descubre que es un tonto completo, entonces puede dar la vuelta, abrazar los opuestos. Es ahí donde ha dado el giro y ha comenzado su camino hacia el interior, hacia lo esencial.

Cuando se descubre que uno no es su nombre, su apellido, su cuenta de banco, sus títulos, su biblioteca, pero que al mismo tiempo también es todo eso, entonces ha comenzado el medio giro hacia su mundo interior, hacia su ser esencial, hacia el verdadero sí mismo.

De todo lo que una persona puede hacer en este mundo, durante esta vida, la única cosa que verdaderamente vale la pena es el intento de conocerse a sí mismo. Sin este conocerse a uno mismo, la vida es un sube y baja. Un día bien, otro mal, otro regular, otro pésimo, otro brillante... una y otra vez.

Pero uno da el medio giro, se sienta en zazen y comienza el puro observar, sin intermediarios, sin opción. Entonces todo el mundo se opone, toda nuestra mente se opone. Porque preguntarse quién soy yo y decir «no sé» es el puro vacío, un vértigo, da miedo, es terrorífico. Y entonces algunos intentan escapar, se mueven, porque en ese moverse tienen la sensación de ser alguien, «algo» que se está moviendo.

Pero aquí ahora podemos intentar soltar, quedarnos completamente quietos, vacíos, quedarnos con este «no sé». Tal vez así pueda surgir ante nuestros sentidos el ser que está siendo aquí ahora, el verdadero individuo, aquel que no puede ser dividido. El ser completo, total, aquel que es uno con todos los seres, con todo el universo. En este instante, aquí ahora, este que está siendo aquí ahora.

Es necesario paciencia, perseverancia, disciplina, conciencia. Es necesario sostener el timón, porque las imágenes del mundo reflejadas en el espejo vienen y te dicen: «¿Qué estás haciendo ahí? ¿Qué crees que vas a encontrar?».

La mente, la mente acumulada a través de años, a través de siglos no quiere silenciarse, no quiere que seas libre, y por eso necesitas paciencia, perseverancia, disciplina, conciencia. Tienes que tener energía. El Buda, antes de alcanzar el Despertar, fue una persona común y corriente, como cualquiera de nosotros aquí. Y también con una mente poderosa que lo hostigaba, llena de imágenes y reflejos. Pero en un instante renunció, abandonó. Se dijo a sí mismo: «Aquí me quedaré». Sin opción... a morir. Y fue esa fuerte determinación la que le permitió ir más allá de los espejos, más allá de la dualidad de forma y esencia.

«No sé.»

Una vida simple y natural

¡Ehhh! ¿Estás ahí? ¿De veras estás ahí?

Si estás ahí, quédate ahí... un instante, completamente ahí. Porque ¿sabes una cosa? No tienes tiempo.

Los días que dedicas a participar de un campo de verano llegan a su fin, pero tú no tienes tiempo. Finalmente te reencuentras con tus cuestiones cotidianas, vuelves a tu rutina de todos los días: comer en la misma mesa, cruzar la misma puerta, bajar la misma escalera y salir a la misma calle de siempre. Y todo eso puede hacerse muy difícil si no comprendes que no tienes tiempo, si descuidas tu práctica. La estructura de un campo de verano puede que llegue a su fin, pero zazen es eterno, sin principio ni fin.

Está ahí, como el aire. Cada vez que te sientas, está ahí. Por eso me gustaría decirte que no descuides tu práctica, que continúes con ella en medio de tu quehacer cotidiano. Estés donde estés, recoge tu mentón y asume esta eterna postura de zazen. De otro modo la vida de todos los días se vuelve áspera, fea, rutinaria. Pero si podemos hacer de zazen el corazón de nuestra vida, entonces en todas las cosas, en cada cosa de nuestro cotidiano encontraremos equilibrio.

En un campo de verano se comparte la comida, el trabajo, el descanso, la práctica de zazen. Una vida simple y natural. La mayoría de nosotros somos personas ciudadanas, llevamos vidas sedentarias, con poca actividad corporal, entonces también viene bien un poco de ejercicio físico, alguna gimnasia suave como la que hacemos aquí en las mañanas.

Tener un cuerpo saludable es importante. No es necesario volverse hedonista, fetichista. La salud es importante, un equilibrio entre el cuerpo y la mente. Así podemos llevar el corazón de esta práctica de zazen a todo lo que hacemos. El corazón necesita brazos, necesita piernas, necesita cuerpo para poder actuar.

Siempre es posible, aun en circunstancias difíciles, encontrar un momento para poder sentarse en zazen. Al levantarse, antes de retirarse a dormir, siempre es posible encontrar un rincón y sentarse en zazen.

Así nuestra vida se va ordenando, equilibrando, armonizando. Y una vida armónica, una vida que no deje mucho espacio para pensamientos ociosos, es altamente saludable.

La vida natural que se puede llevar en un campo de verano debe ser trasladada a nuestro cotidiano, a la vida de ciudad, de trabajo, de familia. De otro modo se vuelve solo una anécdota, una pérdida de tiempo, y no tenemos tiempo para perder. Pero es tan simple. Este zazen puede ser llevado a cualquier parte, es suficiente con poner el cuerpo,

es suficiente con detenerse un instante cada día.

Entonces así este maravilloso zazen se transforma simple y sencillamente en una forma de vivir, una postura frente a la vida. Eso podemos practicarlo en un ómnibus, en la oficina, aunque tengamos que almorzar en un chiringuito repleto de gente en pleno centro, también podemos mantener una actitud silenciosa, íntima. Llevar esta práctica de zazen a todo lugar, todo momento.

Alguno dirá: «Sí, aquí es fácil, pero en la ciudad, con los problemas...». No es fácil, ni difícil, pero se vuelve difícil si uno descuida la práctica, si cree que tiene tiempo y dice «mañana» y dice «después», «el año que viene». No hay tiempo. El tiempo es ahora. Y nadie puede ocupar tu lugar.

Mirando la propia naturaleza

En todos los templos de la Transmisión la actividad suele comenzar a las 4 o 5 de la mañana. Termina a las 9 o 10 de la noche. Durante ese tiempo se practica zazen, se hacen ejercicios físicos, se recitan Sutras, se preparan los alimentos, se rotura la huerta, se hacen tareas de limpieza, de mantenimiento, tareas administrativas, la comida.

Entonces cada tanto —una vez por mes— están las Sesshines. Tres días, cinco, siete, diez días, donde toda esta actividad regular se suspende, y uno se concentra exclusivamente en zazen. Durante diez días nadie pronuncia una sola palabra, solo el maestro en su enseñanza oral y cuando se recitan los Sutras. No se cruza ninguna mirada con los otros, no hay contacto. Diez días de perfecta concentración, mirando la propia naturaleza. Las tareas personales, como lavar ropa o afeitarse, no están permitidas. Ni que hablar de leer o escuchar música. Solo concentrarse en zazen, en los Sutras, en comer y en dormir.

La idea del tiempo desaparece, se esfuma. Uno no sabe si está despierto o soñando que duerme, si está dormido soñando que está en zazen o si está verdaderamente en zazen. Son jornadas muy intensas y no es raro entonces ver alguno que ha perdido un tornillo, que se le salta algún resorte y empieza a hablar solo. Delirios místicos, rutinas raras, ojos vidriosos, miradas perdidas. Todo esto, no obstante, se recompone cuando se retorna al ritmo normal del templo.

Nuestra vida de todos los días es bastante diferente a esto. Nuestra vida de todos los días exige que cambiemos todo el tiempo: el trabajo, la familia, los problemas que se amontonan, el dinero que nunca alcanza, los amores contrariados, los exámenes; el jefe que nos llama para decirnos que mañana vayamos temprano a la oficina porque ha surgido un problemita; el niño que regresa de la escuela con la ropa desgarrada y un ojo morado.

Nuestras Sesshines aquí se parecen un poco a esto, se parecen bastante a la vida cotidiana. Están llenas de cambios. Entonces no es nada especial: comer, dormir, trabajar, entretenerse un poco o socializar, zazen. No obstante es diferente a nuestra vida de todos los días porque cada actividad la hacemos juntos: dormimos a la misma hora, comemos al mismo tiempo, nos sentamos en zazen juntos, y juntos trabajamos.

Y una de las características de este ritmo es que cada cosa comienza, se desarrolla y termina. A veces esto es más difícil que sentarse por largo tiempo en zazen. Es difícil pasar de un estado a otro sin demorarse. Uno está bien cuando está de pie, pero de pronto suena la campana y hay que hacer sampai y arrojarse al suelo. Y uno está en el

suelo y piensa «aquí estoy cómodo». Pero suena la campana otra vez y hay que incorporarse inmediatamente.

Para hacer una Sesshin, como también para la vida cotidiana, hay que tener cintura, agilidad. Tener flexibilidad para poder pasar de un estado a otro y adaptarse a los cambios, a las cosas tal cual se presentan en cada momento.

Hace muchos años conocí a un boxeador argentino que era famoso por su cintura. No era tan bueno golpeando, pero esquivaba de maravilla. Se llamaba Nicolino Locche. Era una maravilla verlo actuar en el ring. Parecía una bailarina tailandesa moviendo la cabeza, la cintura, esquivando, esquivando, esquivando. Y de pronto aplicaba un gancho y su rival caía a la lona. La flexibilidad es importante, saber adaptarse cada vez a las exigencias del momento, a los tiempos.

Cuando aquí termina zazen, muchos tardan todavía en levantarse. Parecería como si una pierna le pidiese permiso a la otra para moverse. Lucen como si regresaran de alguna lejana galaxia, como si hubiesen estado en algún cielo místico. Nuestra Sesshin no tiene nada de especial, nada de mística. Es solamente vida común y corriente, equilibrio. Pero requiere de flexibilidad, una buena cintura y seguir a los otros, seguir el ritmo.

Suena la campana en la mañana y me levanto. Llega el momento de sentarme en zazen y acudo presto. Termina el zazen y ¡ya! A otra cosa. Esto no significa levantarse apresuradamente del zafu y lastimarse una pierna, claro. Significa que cuando una cosa termina no hay que demorarse. Si uno no se demora, si termina con eso, entonces algo nuevo comienza.

Conocí una vez a un sacerdote cristiano, era francés pero vivía en Argentina. Se trataba de un hombre mayor, un cura terciarista que vestía camisa y pantalones comunes, sandalias raídas, y sus únicas pertenencias cabían en un bolso que llevaba a su espalda. Un hombre extraordinario con una mirada celeste, transparente. Había hecho su iniciación sacerdotal en el desierto del Sahara, había recorrido una buena parte del mundo y cada vez que venía a Buenos Aires pasaba a visitarme. Compartíamos un momento de nuestras vidas. Lo invitaba a comer o tomar algo, conversábamos. En algún momento él decía: «Bueno, me voy». Y partía.

Además de los votos regulares de pobreza, castidad y obediencia, él había hecho el voto del caminante. Caminaba. Y fue él sin decírmelo, sin saberlo, quien me hizo conocer el sentido profundo del «no demorarse». Él podía haberse demorado. Tal vez su cuerpo cansado hubiese preferido quedarse ahí en donde estaba cómodo, calentito, pero había hecho los votos de no demorarse.

Aquí en la Sesshin tenemos la oportunidad de no demorarnos, de practicar la flexibilidad para pasar de un estado a otro rápidamente. De ese modo nuestro cuerpo, nuestras piernas, se van volviendo flexibles. Nuestra mente se flexibiliza, y entonces todo lo que ocurre está bien. Incluso las cosas difíciles, como las trompadas que esquivaba Nicolino, no nos alcanzarán. Pero si uno se demora, entonces cuesta dormirse por la noche y en las mañanas cuesta levantarse. El cuerpo está aquí pero la mente todavía no llegó, está soñando con aquello que fue. O al revés, la mente está allí y el cuerpo no se mueve,

lleno de pereza.

En la Sesshin podemos armonizar cuerpo y espíritu, practicar esta flexibilidad, seguir el ritmo, no demorarnos. Así entonces, cuando uno se acuesta, se duerme completamente. Cuando uno se sienta, se sienta completamente. Cuando uno trabaja, cualquiera sea la tarea, trabaja completamente. Cuando uno conversa con el amigo, lo escucha, está con él. Y luego fluye.

Comprendo que parezca difícil, porque se parece mucho a nuestra vida de todos los días. Pero es precisamente aquí ahora que podemos hacer que nuestra vida cotidiana se haga un poco más armoniosa, enfrentando los problemas que se presenten con cintura, sin demora. El aire no se demora en los pulmones. Demorarse es intoxicar el cuerpo. Hay que soltar, y si uno suelta aparece lo nuevo.

Sin separación ni interferencia

*Montañas y nubes,
nubes de la montaña y montañas de nubes.
¿Quién podría separarlas?*

Ese pájaro es diferente de ti. Pero no está separado. Uno se separa cuando se encierra en el huevo del egoísmo. Entonces piensa: yo y él. Yo y aquellos. También piensa: tengo que encontrar un lugar donde pueda ser feliz. Tengo que conseguir más dinero. Y así, uno puede acumular montañas y montañas de ideas adentro del huevo, pero siempre existirá esta separación.

Puede recorrer el mundo entero y siempre estará esa angustia de separación, esa soledad, ese aislamiento. Buscando siempre afuera, apoyándose en los otros, comparándose con los otros.

Aquí ahora podemos encontrar nuestro equilibrio a través de la postura de zazen.

Cuando encuentras tu equilibrio, la naturaleza y tú respiran al unísono. No hay separación. Ocupas tu espacio aquí y ahora. El árbol ocupa su espacio, el río ocupa su espacio, la montaña ocupa su espacio, la nube ocupa su espacio y la hormiga el suyo. Cada cual tiene su necesidad. Y su necesidad no interfiere con la de los otros. Si su necesidad es grande su espacio será grande y si su necesidad es pequeña su espacio será pequeño.

¿Quién puede separar? Solo nuestra estúpida mente separa. Nuestra pertinaz ignorancia crea su propio sufrimiento. Todo está aquí desde siempre, sin separación ni distancia. Montañas, nubes. Nubes de la montaña y montañas de nubes. ¿Quién las puede separar?

Si se sigue la vía personal, uno se equivoca

Una vez, antes de comenzar una Sesshin me mostraron la lista de las personas que se habían inscripto. Entre ellos había un periodista que quería conocer acerca del zen. Primero dijo que iba a venir el sábado y se iba a quedar hasta el final. Después avisó que no, que mejor llegaría el domingo. Finalmente llegó el lunes por la tarde.

Lo primero que hizo fue consultar si podía hacer preguntas y sacar fotos. Pero como era la hora del samu, el responsable lo mandó a recoger estiércol de caballo. Una actitud muy compasiva de nuestro jefe de samu.

Después vino al Dokusan. Entró apurado y preguntó:

—¿Qué es el silencio?

—Aquí, ahora, no está —le respondí—. Tal vez lo puedas encontrar caminando entre los árboles, en el bosque.

—¿Seguro?

—Sí, tal vez lo puedas encontrar ahí. Vete.

Me parece que no lo encontró, porque aún no ha regresado. Eso es lo que hace el zen con los fisgoneos. Cuando practicamos zazen nos concentramos en nuestra propia práctica, sin preocuparnos por lo que hacen los demás ni compararnos con los otros. Pero tampoco debemos permitir que los otros vengan a curiosear.

El común de las personas se alimenta de ese tipo de cosas, vive pendiente de los otros. Las revistas que más se venden, los programas de televisión que más se ven, son aquellos que se ocupan de la vida de los otros, de los artistas, de los políticos. Aquellos que vienen solo a curiosear no deben entrar al zendo. El maestro Dogen decía: «Si el espíritu del comienzo no es correcto, cientos de prácticas no servirán de nada». Es compasivo no permitirles entrar.

Preservamos así esta práctica transmitida de maestro a discípulo por muchas generaciones. El zen no es un juguete para que los niños se entretengan con él. Es una práctica íntima, personal, profunda y que alcanza dimensiones muy altas. Tenemos que preservarla y transmitirla solo a aquellos que vienen con el espíritu correcto. Continuar día tras día, siguiendo la enseñanza de los maestros, que no es otra cosa que la transmisión de la postura correcta. No dejar que nada nos desvíe de esta maravillosa práctica.

Si hay alguien que verdaderamente esté interesado en ella, entonces hay que mostrarle la postura, darle todo el aliento, ayudarlo. ¿Quieres conocer el zen? Te mostraré la postura. Siéntate conmigo durante una Sesshin y conocerás el origen de todas

las cosas. Es decir: entrarás en lo íntimo, en lo hondo de ti mismo. Porque en ti están todas las cosas, todas las preguntas. Y tú, en esencia, conoces todas las respuestas.

Preservar nuestra práctica es preservar la pureza de zazen, no hacerle agregados. Algunos a veces pretenden hacerlo más fácil, poner un poco de música, hacerlo más relajado, aflojar los horarios, empezar un poquito más tarde.

Si uno sigue la vía personal, lo que los otros opinan, dicen o piensan, entonces se equivoca. Hay que seguir pura y exclusivamente la vía de zazen. Hay que analizar cada caso, pero lo importante es preservar la pureza de zazen.

Siéntate. Siéntate junto a aquellos que han recibido la transmisión de la postura. Aprende de ellos, pero mira esencialmente en tu propia naturaleza. Practica como te fue transmitido y entonces conocerás el origen de todas las cosas. No permitas que nada te aparte de esta práctica.

No permitas que los otros vengan a curiosear, que te corran, que te hagan cambiar de dirección. Desde siglos esta enseñanza fue correctamente transmitida. No la descuidemos. Aquí ahora, no descuidemos este zazen.

Cuida de ti

Cuando se tiene una cita con otra persona generalmente uno se prepara. Puede que tome una ducha y vista las ropas adecuadas para la ocasión. Para zazen no debería ser diferente. Zazen es una cita con uno mismo, y este uno mismo merece la misma atención que los otros. No es diferente.

El kimono, las ropas para zazen, deberían estar arregladas, impecables. Las manos limpias, los pies limpios. Tal vez en los ratos libres uno tenga ganas de andar descalzo por el parque, está bien. Pero entonces, luego lávese los pies. Prepararse para zazen, para las comidas, es importante. Tener siempre una actitud digna. Es una forma de respeto hacia uno mismo y hacia los otros.

Estando en Bukkokuji, en el momento en que iba a dejar el templo, el maestro Roshi Sama vino con un par de jóvenes a despedirnos. Los jóvenes nos ayudaron a ponernos la mochila y luego nos acompañaron hasta la puerta. Saludé a los muchachos, hice una reverencia hacia el maestro y él, con sus manos en Gassho y su gran sonrisa, dijo en inglés: «Care your self». Cuídate, cuida de ti mismo. Es una enseñanza importante.

Cuida de ti mismo, aquí ahora, en cada instante. Cuando andas por ahí y piensas que nadie te ve, cuando todo el mundo te está mirando. No hay diferencia, no debería haberla. Si todos te están viendo, no importa. Si nadie te mira, no importa.

Y en la Sesshin, tenemos la oportunidad de cuidarnos a nosotros mismos. De cuidar este precioso cuerpo y esta preciosa mente que es nuestra vida aquí y ahora. Pero también es importante cuidar a los otros. Porque el cuidado por los otros es, al mismo tiempo, el cuidado por nosotros mismos.

Si uno tiene ganas de fumar, entonces es mejor buscar un lugar apartado, donde no se moleste a los demás. Cuidando de no dañar la naturaleza. Entonces, la naturaleza, los otros, yo, todo se vuelve uno. También es una oportunidad para mantenernos silenciosos. No con el silencio de los muertos, o de los mudos, sino con el silencio de la naturaleza. Un silencio vivo, activo. Pero la inquieta mente se agita y entonces nos ponemos a hablar. Y no hay diferencia entre este «bla, bla, bla» de la charla y el «guau, guau, guau» del perro. Por eso el maestro Joshu decía: «Cierre la boca, no ladre como un perro». Para nuestra necesidad de «bla, bla, bla», la recitación de los Sutras debería ser suficiente.

Y qué decimos cuando hacemos nuestro «bla, bla, bla»: «Hola cómo estás... qué bueno verte... cómo has estado... cómo anda todo por allí». Con ligeras variantes, siempre repetimos las mismas cosas. Para saciar esa necesidad es preferible recitar todos

juntos el sutra, yendo más allá de nuestro «bla, bla, bla» personal.

Pero si con eso no te fuera suficiente, entonces vete afuera y habla con el árbol, con los pájaros. No perturbes a los otros, no los molestes. Cuidar de ti, de los otros y de la naturaleza es un punto importante.

Suele decirse a menudo que zen es zazen. Y es cierto, zazen es el corazón de nuestra práctica. Pero hay personas que se sientan desde hace mucho y, aun así, no han comprendido el verdadero sentido de esta práctica. Porque zazen se hace verdadero cuando uno sale del zendo, cuando se pone en práctica ese «solo sentarse».

Algunos son muy cuidadosos en zazen, muy aplicados, pero luego descuidan su casa, su habitación o su trabajo. Sentarse en la oficina, sentarse en el inodoro del baño, en un zafu, a comer, no debería ser diferente. Uno debería tener el mismo cuidado, la misma atención y el mismo respeto. Así la práctica se hace verdadera, profunda. Se vuelve fácil.

Algunos van a zazen como a una lucha, piensan que tienen que luchar contra sus huesos, contra su impaciencia, contra el sueño, contra el calor... Entonces dudan y se dicen: «Para qué tanto zazen, tanto sufrimiento». Cuando la duda aparezca, recoge el mentón. Cuida de ti. Si lo haces, encontrarás que, en ese instante, no hay sufrimiento. Pero practicar zazen solo para zazen, y el resto del tiempo seguir con nuestra repetida historia personal, tiene poco sentido. No se ha comprendido verdaderamente la práctica. Esta práctica va más allá, se extiende a todo lo cotidiano. No tiene nada de misterioso, nada de espiritual, es pura y completamente vida cotidiana. De ese modo, comer es zazen, ir de cuerpo es zazen, recitar un sutra es zazen, hablar con un amigo es zazen.

Tal vez parezca difícil aplicarse al samu sin comentarios, sin elegir. Puede ser, nuestra cabeza lo hace difícil y complicado, pero es en la acción donde se ve la profundidad de nuestra práctica. En rigor de verdad, nuestra práctica se ve afuera, en el quehacer cotidiano, en nuestro andar de todos los días.

Había un hombre que vivía lejos del templo y podía ir solamente una vez por semana. A veces incluso faltaba e iba solamente cada quince días. En la entrevista con el maestro le dijo:

—Usted conoce mi situación, en mi casa yo me siento todos los días pero no sé si mi práctica es buena o no.

El maestro respondió:

—Si tus hijos y tu esposa están contentos, entonces tu práctica es buena.

Ya eres lo que estás buscando

El maestro Kanchi Sosan fue el tercer patriarca chino. Él escribió un texto que se llama «Shin Jin Mei», que se puede traducir como «Afirmación de la fe en el Espíritu». En las primeras líneas sostiene: «Practicar la Vía no es fácil ni difícil; es suficiente con que no haya ni amor ni odio, ni atracción ni rechazo».

Practicar la Vía no es fácil ni difícil, pero es necesario abandonarlo todo. Ir más allá de amor, odio, atracción o rechazo. Algunas personas encuentran que zazen les resulta realmente difícil. En realidad, es uno el que lo hace difícil. La dificultad está en nuestra mente, no en zazen. Cuando se escucha esto, alguno puede pensar: «Sí, sí, tiene razón. Zazen es bueno, el difícil soy yo. Yo no soy bueno». Es un pensamiento erróneo, porque otra vez estamos amando u odiando. «Esto es fácil, esto es difícil, esto me gusta, esto no me gusta; los otros son buenos, yo no lo soy». Allí donde hay división entre bueno y malo nace el sufrimiento.

Los psicólogos nos enseñan que la neurosis surge cuando uno desea una cosa y no puede llegar a concretarla. «Tendría que escribirle a un amigo, pero no lo hago.» «Tendría que hacer gimnasia para bajar algunos kilos, pero no lo hago.» Entonces está la idea y está lo que hago. Una división, de la que surge el sufrimiento. Todo se complica y practicar la Vía se hace difícil. Hemos creado una idea y no podemos concretarla en la acción.

Hay que comprender que cuando hay atracción o rechazo la cosa se complica. Nos volvemos complicados, siempre avanzando o retrocediendo, tironeándonos de aquí y de allá. Me siento en zazen, pero mi cabeza vuela y vuela. Me quedo en mi casa y pienso que después de todo tendría que haber ido a la Sesshin.

Practicar la Vía no es fácil ni difícil. Solo sentarse quieto con la espalda derecha y dejar pasar los pensamientos. Pero si me distraigo, si me entretengo con ellos, entonces aparece el «esto está bien, esto está mal». La mente se acelera, el cuerpo se cansa y se tensa.

En la Ermita de Paja hay un hombre que últimamente está viniendo una vez por semana. Tiene muchas dificultades, se ve el sufrimiento en el rostro, en el cuerpo. Cada cosa le cuesta, le cuesta sentarse y le cuesta ponerse de pie. La última vez, pasados unos diez o quince minutos del comienzo de zazen, él se levantó y salió del zendo. Calzó los zapatos y yo salí detrás de él para acompañarlo hasta la salida. Caminaba lento, como adormilado.

—¿Estás bien? —le pregunté.

—Estoy gordo —respondió.

—Estás muy bien así como estás —le dije cuando ya estábamos en la puerta.

Él me miró con una mirada incrédula, llena de dolor:

—No, estoy gordo —suspiró. Y se fue. Aferrado a su idea de que algo en él estaba mal.

Tendemos a pensar que hay algo que no está bien en nosotros, que algo nos falta. Entonces salimos a buscarlo por ahí. Lo buscamos en los libros, en la montaña o en el mar, consultamos a los especialistas. Pero no hay nada de malo en ti. No hay cosa ninguna que te impida practicar esta Vía. Ahora en tu cabeza surge la idea: «Sí, tiene razón». Desecha eso. No se trata de «ideas». Se trata de ti.

Todo lo que buscas está aquí, ya eres lo que estás buscando. Es suficiente con que abandones completamente toda idea, que dejes pasar los pensamientos y te entregues a este Shikantaza. Estás sentado, quédate sentado, espalda derecha, mentón recogido, mirada tranquila, respiración profunda. No digas «sí, me gusta; no, no me gusta; esto está bien; esto está mal». Deja pasar.

Allí donde aparece la opción surge la duda. La duda es siempre una cuestión en la mente, el suburbio del miedo. Obsérvala. La duda aparece en tu cabeza como una oposición entre dos cosas. Debajo de ese vaivén está el miedo. El miedo de no ser, de que no te reconozcan, de no estar a la altura de las circunstancias. Así puedes estar girando en redondo como en una calesita, gastando una enorme cantidad de energía y sin hacer otra cosa más que sufrir.

El maestro Sosan dice: «La Vía no es fácil ni difícil, es suficiente con que no haya ni amor ni odio, ni atracción ni rechazo». Abandónalo todo. Suéltalo.

El maestro Roshi Sama suele decir *ichi tan tei*, que significa «uno con la acción». Estar sentado, eso es una acción. Estar caminando, eso es una acción. No agregues una cabeza sobre la tuya. Practicar la Vía es hacerse uno con la acción.

Practicar la Vía no es una terapia. Hay veces que uno necesita ir al terapeuta, como necesita ir al dentista. Si es necesario hay que ir. Pero la práctica de la Vía, en sí misma, es altamente curativa. Después de una jornada intensa el cuerpo necesita descansar y dormir. Si duermo bien, *ichi tan tei*. Cuando suene la campana estaré levantándome enseguida, *ichi tan tei*. Si he trabajado bien durante el samu, entonces tendré apetito. «Cuando como, como. Cuando duermo, duermo.» *Ichí tan tei*, uno con la acción.

Ya eres lo que estás buscando. La práctica, el practicante, la Vía, una sola cosa. Tú eres la Vía, no hay nada que buscar, nada que alcanzar, nada de lo que escapar, nada que cambiar. Así como estás, aquí ahora, estás muy bien.

Es suficiente con que no haya ni amor ni odio, ni atracción ni rechazo.

La vida se ríe de nuestra lógica

¡Estoy muy molesto!

No es lo que se me había dicho y, sobre todo, no es lo que yo pensaba. Cuando preparé la mochila para venir a este Angó puse en ella mi traje de baño. Uno de los practicantes siempre nos invita a darnos un chapuzón en su piscina después de la Sesshin, pero se fue de viaje. ¡Y ahora esto! ¡Nieve en verano! ¡Dónde se ha visto! ¡No es lógico, es completamente ilógico! Puede sonar chistoso, pero nos molestamos por cosas como estas. Por el «tú me dijiste», o el «yo creía que». Pero la vida se ríe de nuestra lógica.

Cuando queremos ser lógicos decimos: «Si no es lógico, entonces es ilógico». Pero la vida no es lógica ni es ilógica, es más allá. La vida fluye, y si uno es muy rígido no puede hacer otra cosa más que contrariarse y sentirse molesto. Si fuera un poco menos rígido, entonces podría yo usar el traje de baño como abrigo. Debajo del kimono.

La vida cambia de instante en instante. Pero si nos demoramos, la cosa se hace difícil. Una y otra vez se insiste en el no demorarse. Esto significa no fijar morada en ninguna parte. Pero nuestra mente tan lógica, tan racional, tiende a demorarse, a crear estructuras, etiquetas. Y dice: «Esto me gusta, esto no me gusta; esto es así, aquello es así». Pero la vida está allí, fluyendo y cambiando, todo el tiempo.

Aquellos que conocen el zen desde afuera tienden a pensar que el zen es rígido. Se quedan pegados a las historias, el brazo cortado de Eka, el dedo de Gutei, los estallidos de Obaku. Pero la verdadera práctica es no demorarse, es flexibilidad, poder fluir de instante en instante. Ichi tan tei, uno con la acción.

Una de las cosas que más me maravilla en Roshi Sama es su flexibilidad. ¡Y tiene ochenta años! Constantemente está transmitiendo esta enseñanza de no demorarse. Fluye todo el tiempo. A veces ruge como un león y todo el mundo tiembla, pero a los dos minutos puede ser como una abuela tierna y compasiva. De pronto se agacha, se pone en cuclillas y juega como un niño. Y si uno se pone a jugar con él y se demora en ese juego y quiere continuarlo, él cambia y nos deja pedaleando en el aire.

Tiene ochenta años y una vitalidad tan flexible que, a veces, es difícil seguir. Si podemos comprender, si podemos practicar este no demorarse, entonces estaremos comprendiendo con el cuerpo y con la mente lo que significa la impermanencia de todos los fenómenos.

No hay nada fijo en la naturaleza. Todo en ti es impermanente. Si te observas, verás que de instante en instante cambias, y vuelves a cambiar. Cuando todo en ti está

cambiando y tu cabeza se queda rígida como un cascote, entonces sufrir es inevitable. Aquí ahora es posible comprender.

Al monje zen se lo suele llamar *un sui*, nube y agua. Pasar como una nube, fluir como el agua. Esa es la verdadera práctica. Fluir de instante en instante haciéndose uno con la acción. *Ichi tan tei*.

Nuestra práctica no es fácil ni difícil, es suficiente con que no haya ni amor ni odio, ni atracción ni rechazo. Es suficiente con que de instante en instante podamos fluir. Dejar que la ola del momento te lleve, que la respiración fluya a través de ti y que la vida te atraviese en las mil direcciones.

El que se levantó esta mañana no es el mismo que el que está sentado ahora aquí. Las células de tu cuerpo cambiaron. Tú eres el mismo y no eres el mismo. La montaña es la misma montaña y a la vez es diferente. Esto no es lógico ni es ilógico, está más allá de la lógica, más allá de nuestras categorías. Eso está ocurriendo ahora, sin principio ni fin. En el momento que queremos atraparlo, encasillarlo, la vida se ríe porque quieres atraparla, ponerla en un casillero.

Si uno comprende esto, entonces es mejor dejar caer todos los casilleros, todas las etiquetas y seguir a la vida. Es mucho más simple, más fácil. Pero para eso necesitas buena cintura. No demorarte.

Recitar Sutras no tiene ningún sentido

A veces, alguna persona suele preguntar cuál es el sentido de la recitación de los Sutras. Y recitar los Sutras no tiene ningún sentido.

No lo hacemos ni por alabanza a Dios, ni por obtener algún provecho, ni por gusto personal. Simplemente lo hacemos. Nos sentamos todos juntos y cantamos. Sin motivo. Y porque lo hacemos sin motivo, entonces ocurre que, en ese momento, todo pensamiento desaparece de nuestra cabeza. Es más, si algún pensamiento surge, el sutra se interrumpe inmediatamente.

René Descartes dijo: «Pienso, luego existo». Y es cierto. Existo y pienso. Y cuando pienso, no me puedo pensar existiendo fuera del pensamiento. El pensamiento es como una estrella en medio del firmamento. Puede ser grande, brillante, potente. Pero en medio del vasto firmamento, es solo un pequeño punto. Cuando recitamos los Sutras, *kan ji sai bo satsu gyo*, todo pensamiento desaparece. Sin embargo seguimos ahí. Lo que significa que, más allá del pensar o no pensar, uno existe. Con todo lo importante que es nuestro pensamiento, nuestra vida existe mucho más allá. Somos un vasto universo.

La mayoría del tiempo estamos atrapados en ese mundo del pensar, de las formas y los objetos. El mundo de la lógica. Suponte que vamos caminando juntos por un parque y nos detenemos frente a un árbol.

—¿Qué ves? —te pregunto.

—Un árbol —responderás.

—Bueno, pero ¿qué más? —vuelvo a indagar.

—Tronco, ramas, hojas, frutos... el árbol.

—Muy bien, pero entre una hoja y otra hay espacio, entre una rama y otra hay espacio, y esos espacios también son el árbol.

El Buda lo transmitió muy claramente para nosotros: *shiki soku ze ku, ku soku ze shiki*, la forma no es diferente del vacío, el vacío no es diferente de la forma. Esto significa que el tronco, las ramas, las hojas, las flores y los frutos son el árbol, pero que el espacio que hay entre rama y rama, entre hoja y hoja, entre flor y frutos, también lo son.

Tú y yo somos diferentes y hay espacio entre nosotros. Este espacio que nos separa es también lo que nos une. Pero si somos muy estrechos, si nuestra mentalidad es muy cerrada, entonces estaré yo y estarás tú, y tenderemos a pensar que estamos separados.

Nuestra práctica nos lleva a ver más allá: la forma es el vacío, el vacío es la forma. Si vemos solo un lado el otro permanece oscuro. El pensar es importante, pero también el no pensar es parte de nuestra existencia. Entonces, en zazen, podemos ir de pensar en no pensar y de no pensar en pensar. Como dice el maestro Dogen: «Más allá del pensar-no pensar».

Cuando uno ve los horarios de la Sesshin ve solo una lista de actividades. Ve la forma. Pero entre una actividad y otra hay espacios. Es importante poner también atención a esos espacios, a esos tiempos libres. Seguramente vas al baño o a caminar por ahí. Pero si pones atención a eso, entonces orinar es practicar la Vía, caminar por el parque también es practicar la Vía.

El común de las personas solamente ve la forma, es por eso que tiene muchos rostros. Pero si comprendemos bien esta práctica, podemos ir más allá del pensar y del no pensar, de la forma y el vacío. Nuestra actitud no debería ser diferente si estamos sentados en zazen o en el inodoro. No debería ser diferente si nadie te está mirando. O si todos lo están haciendo. Cada instante es una oportunidad para practicar la Vía.

Cuando se sigue la vía personal se siguen gustos y preferencias, pero se siguen también angustias, temores, ansiedades y miedos. Aquí ahora es importante comprender. Un hombre de la Vía no desperdicia su tiempo y aprovecha cada instante para practicar. Esto es verdadera inteligencia, no la inteligencia que se adquiere en las aulas o en los libros. La verdadera inteligencia es mirar inteligentemente en la propia naturaleza. La palabra inteligencia significa «leer entre». Leer entrelíneas, ver el espacio que hay entre tú y yo, entre la hoja y la hoja.

Pero si solamente ves ese espacio, el vacío, entonces te quedas colgado como un drogadicto. Es por eso que las drogas son atractivas, porque permiten quedar colgado en la nada. Pero si te quedas apegado a las formas, tampoco es justo. Tenemos que ver la totalidad.

Tú, nosotros, el árbol, la montaña, el cielo, los ríos, las estrellas... cada cosa está en su sitio. Y, sin embargo, no hay nada que esté separado. Cada cosa, en sí misma, expresa la totalidad.

Mira bien dónde pones tus pies

Si ponemos atención a dónde ponemos nuestros pies, nuestra vida puede ser diferente. El común de las personas no le presta atención a sus pies, se preocupa del rostro, de su peinado, de su maquillaje, de su aspecto. Y los pies son algo que está allá abajo, lejos. Sin embargo a la entrada de todos los templos de la Transmisión hay generalmente un letrero que dice: «Mira bien dónde pones tus pies». Eso significa estar atento, mirar más allá de la mirada común. Leer entrelíneas, observar aquello que comúnmente descuidamos.

Una madrugada, en zazen, cuando se apagó la vela y quedamos en completa oscuridad, pensé: «Pobre A., cómo va a hacer para ver la hora e indicar el final de zazen». Pero se ve que él tiene una Iluminación propia porque tocó la campana en el momento correcto.

Cuando las luces están encendidas vemos el mundo de la forma y de los colores. Pero eso no es todo. Cuando se apagan las luces, se enciende nuestra propia lámpara. Al sentarnos quietamente en zazen, esta luz se enciende natural y automáticamente. Si los ojos estuviesen abiertos veríamos las formas y los colores, si los ojos estuvieran completamente cerrados veríamos el mundo de nuestros sueños. Con los ojos entornados podemos verlo todo. Y así esta luz, la verdadera luz, ilumina nuestra vida.

Porque no hemos nacido con una estrella en la frente, somos hombres y mujeres comunes. Pero cuando nos sentamos en zazen, la lámpara se enciende y somos Buda. No hay Buda fuera del hombre común. Simplemente, cuando conversamos de política o de algún equipo de fútbol que nos interesa, somos un hombre común. Cuando apagamos todos los sonidos, todas las luces, la lámpara de la sabiduría se enciende y somos Buda. Y entonces, así, nuestra vida se hace completa, nuestra existencia adquiere un sentido.

Es simple, pero hay que hacerlo. No es necesario creer que somos Buda, es suficiente con sentarse. Y así la intuición, la verdadera sabiduría aparece. La campana suena en el momento justo y todo cae en su exacto lugar. Creemos que si no tenemos ayuda de los ojos, de la luz, no podemos ver nada. Pero cuando todo esto se apaga, la verdadera luz aparece.

Sentarnos tranquilos en zazen, con la espalda derecha, el mentón recogido, relajados los hombros, tranquila la mirada, las manos quietas, en perfecta atención. Así, solo así, devenimos auténtica persona humana. De otro modo andaremos a los tumbos, empujados por la corriente, poniendo parches en nuestra vida.

Mira bien dónde pones tus pies, mira bien dónde te sientas, no descuides este momento, es fundamental. Así paso a paso, momento a momento, nuestra vida es construida de un modo recto.

No sé

El discípulo se aproximó a su maestro y le preguntó:

—¿Qué es el ego?

El maestro tomó entonces una hoja grande de papel blanco, mojó el pincel en la tinta negra y dejó caer sobre el papel una pequeña gota. Se la tendió al muchacho. El joven se quedó ahí, con el papel en la mano, sin entender.

—Voy a ampliarlo un poco más —dijo el maestro. Tomó una nueva hoja de papel y esta vez trazó un círculo—. Fuera del círculo no hay nada, dentro del círculo tampoco.

Una gran respuesta. Una respuesta similar dio Bodhidharma cuando estuvo frente al emperador. En un momento de la conversación el emperador le preguntó:

—¿Quién es este que está frente a mí? ¿Quién eres tú?

—No sé —respondió Bodhidharma.

Las respuestas de los maestros pueden convertirse en grandes preguntas para nosotros. Unos cuantos siglos más tarde, el maestro Dogen alcanzó la misma comprensión y entonces escribió: «Estudiar la Vía del Buda es observarse a uno mismo, observarse a uno mismo es olvidarse de uno mismo, olvidarse de uno mismo es ser testimoniado por todas las existencias del universo».

Es una respuesta más intelectual, pero auténtica. Hay que entender que el maestro Dogen no dice que primero es observarse a uno mismo, después olvidarse de uno mismo y, como consecuencia de ello, ser testimoniado por todas las existencias del universo. No. Olvidarse a uno mismo, observarse a uno mismo y ser testimoniado ocurre al mismo tiempo, instantáneamente. En el instante de observarse uno se olvida, y al olvidarse, uno es testimoniado por todo el universo. Es exactamente lo mismo que Bodhidharma diciendo: «No sé».

¿Quién eres tú? No sé. Gran pregunta. Gran respuesta.

Hay tres clases de «no sé». Ante una pregunta, el primero significa: «No sé, no me interesa, no estoy interesado».

El segundo, «Sí, me interesa, quiero saber». Entonces uno busca, investiga, pregunta a los que saben, a los amigos, va a las bibliotecas, se mete en internet.

El tercer «no sé» no niega ni acepta. No está interesado en saber, ni tampoco en no saber. No acepta ni rechaza. Ese es el «no sé» de Bodhidharma.

«No sé», entonces, ¿qué hago? Tengo que observar. Sin llegar a ninguna conclusión, sin opinión, sin juicio, solo observar. Observarse a uno mismo es lo que dice el maestro Dogen.

¿Quién soy yo? No sé. Entonces tengo que observarme. Pero en el instante de observarme debo olvidarme de este «Yo» que observa. De ese modo no hay un observador y un objeto observado. Soy, al mismo tiempo, el observador y lo observado.

Si verdaderamente queremos practicar la Vía del Buda, si queremos terminar con los sufrimientos, con esta vida de rutina, de ilusión y desilusión, tenemos que practicar de este modo.

Hemos de tener en mente esta gran pregunta: ¿quién soy yo? La respuesta es «no sé».

Ante ello no tengo otra alternativa que observar. En zazen puedo observarme a mí mismo, mentón recogido, hombros sueltos, mirada tranquila, tensión justa en las manos, y observar, solo observar, sin opción, sin opinión. También puedo hacerlo cuando estoy comiendo, cuando estoy conversando con los otros, cuando voy al baño y me siento en el inodoro, cuando me lavo las manos o el rostro. ¿Quién soy yo? Observo, olvido.

Cuando el maestro nos muestra la hoja de papel con el punto negro, solo observamos el punto negro. Y si nos pregunta qué hay ahí, respondemos: «Un punto negro». Pero ¿y el resto? Solo vemos lo que está dentro del círculo, lo que nos concierne, pero ¿quién soy yo? Si tenemos esta pregunta en mente, si sostenemos en mente este «no sé», entonces podemos ir más allá del punto, más allá de nuestro egoísmo y ver la totalidad. Este puntito-ego existe en el espacio. Tú existes, eres único en todo el universo y no hay nadie ni nada igual a ti.

Eres único y sin embargo no estás separado de los otros, de todo el universo. Si lo comprendemos, podemos ir más allá de este egoísmo estrecho y limitado. Porque dentro de este círculo no hay nada, pero fuera de él tampoco hay nada.

Todas esas cosas que nos hacen sufrir, ilusionar y desilusionar, que perseguimos con tanto afán, son solo imágenes virtuales que se arman y se desarman. Nuestra sociedad, nuestros bienes, nuestras amistades, nuestra biblioteca, nuestro conocimiento... va y viene. Se desarma, se arma, se vuelve a desarmar.

Tú eres único, pero no estás separado de esta montaña, de estos árboles, de los seres que te rodean. Todos respiramos el mismo aire, todos nos asentamos y caminamos sobre la misma tierra.

¿Quién soy yo? No sé. Practica de este modo. Lleva junto a ti esta pregunta, esta gran pregunta, porque solo de una gran pregunta puedes obtener una gran respuesta. El círculo puede ser grande o pequeño, depende. Pero más allá del círculo hay un gran universo. Observa la pregunta, observa la respuesta y encontrarás que no hay separación.

Baja a tierra

*La misma noche
que hace blanquear los mismos árboles
nosotros, los de entonces,
ya no somos los mismos*

Estos versos de Neruda hablan del tiempo.

Los poetas, los niños y los locos tienen a veces esa intuición, esa sabiduría que va más allá de todo razonamiento. Uno vuelve a los viejos sitios y todo está ahí, pero nada es ya lo mismo. La misma noche, los mismos árboles, la misma gente inclusive, pero no es lo mismo.

El Buda enseñó que todo es vacío e impermanente. Cuando nos sentamos en zazen y nos preguntamos «¿Quién soy yo?» y respondemos «No sé», vemos que somos y no somos los mismos. De instante en instante todo cambia en nosotros; el cuerpo, las ideas y los sentimientos cambian. Y nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos.

Entrar en esta verdad es abrir la puerta a la libertad. Es comprender que de instante en instante nos estamos renovando, estamos renaciendo. Y si comprendemos que cada instante es una oportunidad de vida, alcanzamos una gran libertad.

Si comprendes en tus entrañas esta verdad, no hay nada que pueda detenerte.

Pero en nuestra ignorancia sentimos que algo nos falta, que tenemos que obtener algo, alcanzar algo. Que si tuviéramos un poco más de dinero estaríamos mejor, que si pudiéramos cambiar el auto seríamos más felices. Pero la mayoría de las veces, aunque alcancemos esos objetivos, no somos más felices. Al contrario, tenemos más problemas. Primero creamos el problema y después tratamos de solucionarlo.

Pero yo te digo que no te falta un brazo, que no te falta un marido, que no te faltan muelas, experiencia o pelos en la cabeza. No te falta nada. Así como estás, estás muy bien. Solamente piensas que te falta algo porque tu inquieta mente tiende a compararse con los otros. Comparas el día de hoy con lo que fue en el pasado y desde allí haces una proyección hacia el futuro. De ese modo, con ese pensamiento superficial, no se hace otra cosa que sufrir.

Baja a tierra ahora. ¡Aterriza! Esta es tu tierra, este metro cuadrado es tu lugar. Aquí ahora, este instante es completamente toda tu vida. Es por eso que, alguna vez, escribí «eternidad del relámpago». Porque el instante es la eternidad y la eternidad es el instante. Este instante es toda tu vida. Esta tierra en la cual te sientas en este instante es tu hogar.

El maestro Kodo Sawaki nunca tuvo un templo propio y jamás estuvo demasiado tiempo en ningún lugar. Iba por las ciudades y los pueblos dando conferencias, hablando con la gente y organizando Sesshines. Por esa razón lo llamaban «Kodo, el sin hogar». Él respondía: «A mí no me molesta ni me ofende que me llamen sin hogar, después de todo, todos somos sin hogar».

Comprender esto en su raíz esencial es darte cuenta de que el verdadero hogar está aquí, ahora. Entonces, ahí en donde estás sentado es tu hogar, estás perfectamente bien y no te falta nada.

¿Quién eres tú? Bodhidharma respondió: «No sé». Cuando a Jesús le hicieron la misma pregunta respondió: «Soy el que está siendo». Es decir, soy este que está existiendo aquí, ahora. Ninguna otra cosa.

Por eso tenemos que aterrizar ahora, dejar de soñar en términos de pasado y futuro. ¿Dónde está ahora aquel pasado? Nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos. Hace unos momentos el cielo estaba cargado de nubes. ¿Dónde se fueron ahora? Las nubes pasan, van y vienen, el cielo permanece.

Del mismo modo emociones, sentimientos, ideas, pasan, cambian, van y vienen. Solo el sí mismo permanece. Porque no tiene tiempo, porque cada vez que aterrizas él está ahí. ¡Baja a tierra! ¡Aquí está! Y está aquí en donde siempre ha estado. Cada vez que aterrizas, sales del tiempo y despiertas, descubres que estás aquí y nada te falta.

Un hombre sin hogar es excelente. Siempre podrás contar con él, porque él está exactamente en donde está. Los Beatles cantaban una canción que se llama «Hombre de ningún lugar». Cuando se es un hombre de ningún lugar, se sabe al mismo tiempo que este es el lugar. Y no hay nada más real que este lugar. Cuando uno es un hombre de ningún lugar, sentado en ningún lugar, está exactamente ahí en donde está. Aterrizar, soltar lastres, soltar, soltar, soltar. Tus ideas de pasado y futuro no te aportan más que sufrimientos, complicaciones mentales. ¡Baja a tierra!

Mañana es solo una postergación, una ilusión. ¿Dónde está mañana? Muéstramelo. Solo tienes este ahora, este hoy. Mañana es una postergación creada por nuestra mente ilusoria, por nuestro miedo.

Pero ahora estás en tu hogar, entonces dime: ¿dónde está el miedo ahora? ¿Dónde está la duda ahora?

Aquí no hay error, ni confusión, ni duda. En este momento estás completo, eres verdadero, verdadera, no hay otra cosa más que este instante. Esa es la maravilla. Ahora no tienes edad, no tienes tiempo. Poco importa que te digan: «No, estás muy viejo para esto»; o que te digan: «No, todavía eres muy joven para eso». Tú eres el que está siendo aquí y ahora. Estás muy bien así como estás.

Kodo Sawaki dijo también: «La margarita florece como margarita, la violeta florece como violeta». No es necesario compararse con los otros, no es necesario crear categorías. Solo es necesario bajar, sentir la tierra bajo tus pies, la cabeza en el aire, el aire en tus pulmones, la sangre en las venas y toda la naturaleza habitando en ti.

Todo es Uno. Todo posee la misma esencia, la misma raíz que no tiene tiempo. No

tiene tiempo porque es sin principio ni fin, eterno. El maestro chino Sekito Kisen escribió: «Si quieres alcanzar lo inmortal bajo la choza, no te escapes de este saco de piel, no pierdas el momento presente».

No crees un futuro en tu mente, abandona el pasado, tira todo el lastre que puedas. Eres este instante, eres eterno. Esto no se lo puede comprender con el intelecto. Debes buscarlo con tu corazón de niño, con tu alma de poeta, con tu espíritu de loco. Siéntelo en tu vientre, en las entrañas. Abre tu intuición.

No hay nada de malo en ti, nada que pueda dañarte. Aquí no hay error ni confusión, ni duda. Practica de este modo, entra profunda y sinceramente en esta pregunta «¿Quién soy yo?» y verás que eres este instante, este eterno y maravilloso presente.

No te dejes engañar, no te dejes avasallar por los otros ni confundir con las elucubraciones de tu propia mente. Confía en ti. Confía en este que está siendo ahora.

Entra profundamente en esta verdad, ella puede ser el cambio esencial de tu vida.

Solo hazlo

Una nueva Sesshin está terminando. Luego de cuatro días, ya no somos los mismos. Cuatro días completamente consumidos. Cuando uno se va de fiesta por ahí, es normal que al día siguiente uno ande con resaca durante un rato largo.

Cuando se ha hecho cuatro días de Sesshin, es normal que uno ande con el espíritu del Buda. Ese espíritu nos acompaña volviendo a casa, en los quehaceres cotidianos. Pero la Sesshin comienza y termina. Sin embargo, zazen es sin principio ni fin, eterno. Continuar con él depende de ti. Lo sabes muy bien. Cada vez que te sientas devienes auténtica persona humana, tu verdadera esencia aparece. Continuar este zazen, que no tiene principio ni fin, depende solo de ti.

Cada vez que puedas, siéntate, siéntate cada día. Sentarse todos juntos es muy importante. Seguir a los otros, seguir el Dharma, la Sangha, el espíritu de zazen. Cada vez que puedas, siéntate. Intenta encontrar una vida que tenga sentido.

El tiempo va rápido, muy rápido. Y solo puedes darle sentido a tu vida si te detienes y te sientas. Las personas comunes no conocen zazen, no les interesa. Llevan vidas errabundas, corriendo de aquí para allá detrás de los fenómenos. Pero a ti te interesa, conoces su sabor. Entonces, solo hazlo.

No te dejes engañar por tus propias excusas. «No tengo tiempo, estoy muy apurado, estoy muy nervioso, hoy no puedo, estoy cansado, tal vez mañana». Solo hazlo.

Afortunadamente, para practicar zazen, no hace falta nada. Con tener un trasero es suficiente. Solo hazlo.

El común de la gente vive vidas sin sentido, aburridas. Trabajan todo el día, van, vienen, tienen dos trabajos, a veces tres. Todo eso ¿para qué? Vuelven a la casa, encienden el televisor o se meten en internet y viven pendientes de lo que hacen los otros. Son vidas de segunda mano. Y si no, toman el celular y se ponen a hablar. Puede que hayan dejado el alcohol o el tabaco, pero ahora están apegados al celular. Cansados, agobiados, pasados de todo. Entonces un día se enferman y se mueren.

Encuentra una vida que tenga sentido, que tus manos no sean unas manos inútiles, que tu vida no se desperdicie. Esta vida tuya, así tal cual es ahora, puede ser una vida productiva, creativa, una auténtica vida.

Y entonces, cuando te toquen en el hombro y te digan que se acabó, te despidas de todo, de lo que amaste y aborreciste. Te despidas de los árboles, del cielo, de los valles y los ríos y emprendes viaje.

La burbuja del egoísmo

Anoche pudimos ver las estrellas en el cielo. Cuando uno vive en la ciudad casi no puede divisarlas. Anoche cientos y cientos de estrellas estaban ahí. Y eso no es nada, si uno se va al hemisferio norte hay otro tanto. Y hay mucho más. Millones y millones de estrellas. Y si se mira con un poderoso telescopio hay más, mucho más, cientos y cientos de galaxias. En todo ese vasto universo, nuestro sol es una estrella relativamente pequeña. Girando en torno a esa estrella, los planetas, la Tierra. El único lugar en donde existe la vida tal cual la conocemos. Con sus montañas, ríos, bosques, desiertos, ciudades y personas.

Eso es un milagro. Y un gran milagro es que tengas dos ojos para verlo. Para ver que no estás separado de todo este universo, para ver que eres un ser afortunado, rico. Pero el milagro más grande es que no te des cuentas, que no veas que esto es así. El común de las personas no ve esta realidad, aunque la conozcan. La olvidan. Y la olvidan porque viven encerrados en la burbuja de su egoísmo. Su egoísmo ha creado un mundo y dentro de ese mundo están más o menos confortables.

En la burbuja cabe de todo, caben los amigos, los parientes, el trabajo. Caben las costumbres, las rutinas, las historias, las categorías. Todas nuestras ilusiones. Cabe todo. Lógicamente la burbuja nos protege, pero también nos separa del resto, nos aísla. Entonces hay tantos mundos como personas egoístas. Todos nuestros contactos con los otros, con las cosas, son a través de la burbuja. Un contacto virtual.

Encerrados en la burbuja de nuestro egoísmo, perdemos contacto, nos aislamos. Estamos separados del resto. Intentamos por todos los medios de hacer contacto, tendemos puentes. Pero al final, siempre está esa angustia, esa soledad.

Somos yo y tú, dos soledades, dos burbujas intentando contactarse. Tratamos de encontrar burbujas afines. Entonces decimos «Tú eres mi amigo, aquel es mi enemigo». Y sin embargo, no hay separación real, es solo nuestro ego el que la crea. Todo eso está ahí, el universo entero está ahí y no estamos separados de él.

Millones y millones de estrellas, millones y millones de seres hicieron lo suyo para que tú estuvieses ahora aquí. Un padre y una madre hicieron lo suyo para que estuvieses ahora aquí. Y antes, a su vez, hubo otro padre y otra madre. Tú vienes de muchas vidas. Tal vez en algún momento fuiste una hoja de hierba y serviste de alimento para algún cordero. Y luego fuiste un fruto en el árbol, y luego un pez. Luego moriste y fuiste un ave, y más tarde una vaca o un caballo.

Muchas vidas hay en esta vida tuya aquí ahora. Sin embargo es tan fácil olvidar. Es

tan fácil caer en el huevo del egoísmo y encerrarnos en la burbuja. Entonces decimos: «¿Por qué me pasa esto a mí? ¿Por qué tengo que sufrir si todo está bien?». No nos damos cuenta de que somos nosotros mismos quienes creamos nuestro propio encierro, nuestro propio aislamiento.

Naciste y moriste muchas veces. Ahora estás aquí. Has tenido la suerte incomparable de nacer bajo la forma humana. Es una enorme fortuna porque la forma humana es la única que nos posibilita alcanzar el despertar, disolver la burbuja.

No sigas tu vía personal, tus rutinas. Mejor sigue el Dharma, el ritmo de la Sesshin. Armonízate con todo. Aquí ahora. Porque en un instante todo egoísmo desaparece y puedes comprender, no ya con tu cerebro, sino con la totalidad de tu ser. ¡No estás separado del resto!

Has de cuidar esta vida que tienes, proteger la vida de los otros, de los más débiles. La hierba que pisas al caminar es un milagro. ¡Que puedas caminar es un milagro! La arquitectura de tu cuerpo, la posibilidad de tus oídos, de tus ojos, de tu olfato... ¡Un milagro!

Los maestros de todos los tiempos lo dijeron claramente para nosotros: «Todo está aquí desde el principio, sin principio ni fin». No es necesario ir a buscar nada a ninguna parte. Todo está aquí, exactamente aquí, en la punta de tu nariz. En cada respiración todo el universo está aquí. Estamos juntos, juntos con todos los seres. Entonces aquí, juntos, podemos colaborar, ayudarnos los unos a los otros para alcanzar este despertar que solo el ser humano puede lograr.

Intenta por un instante dejar tus rutinas, tus categorías, tus opiniones, tus preferencias, y solo sigue el Dharma. No pienses esto está bien, esto está mal, aquello me gusta, esto no me gusta, simplemente sigue el Dharma. La atmósfera de zazen, la atmósfera silenciosa de la Sesshin ayuda, pero tú tienes que colaborar.

Observa tu respiración, concéntrate en el Hara, y al hacerlo, la burbuja se disuelve y todo encierro desaparece. No pierdas tu tiempo. Nuestra vida es muy breve. Este milagro solo dura un instante. Esta es la oportunidad para despertar, para comprender. De otro modo volverás a nacer y volverás a nacer y volverás a nacer.

No pierdas tu tiempo.

Todo el mundo es sin hogar

En Japón, en el año 1880, nació un niño que con el correr del tiempo se transformaría en monje y sería conocido con el nombre de Kodo Sawaki. Su infancia no fue lo que se dice fácil. Su padre murió cuando él era apenas un niño, y poco tiempo después fallecería también su madre. Entonces el niño Kodo fue a vivir con un tío. El tío era una persona muy baja, un borrachín que vivía con una concubina y se pasaba todo el día de juerga, tomando tragos y jugando a las cartas con sus amigos. El barrio donde vivían era de lo peor. Estaba lleno de burdeles, frecuentados por marineros, prostitutas y borrachos. El jovencito Sawaki se movía en ese ambiente, llevando té a los parroquianos.

En cierta ocasión, un hombre tuvo un paro cardíaco al salir de un prostíbulo y murió allí, en la vereda. Se armó un gran alboroto, vinieron los vecinos y llegó la policía. Un poco más tarde también llegó su esposa, llorando y a los gritos.

—Desgraciado, desgraciado, por qué me haces esto. Venir a morirte justo en este lugar —decía mientras golpeaba al muerto con la sombrilla—. Desgraciado, has deshonrado a nuestra familia.

Kodo Sawaki se dijo a sí mismo que no quería morirse de esa manera, que no quería continuar con esa vida. Decidió entonces ir a un templo y hacerse monje.

Pero no fue tan fácil. Como era pobre y no tenía dinero; como no tenía amigos influyentes ni referencias, en el templo no lo quisieron aceptar. Finalmente le permitieron entrar, pero lo pusieron a trabajar en la cocina. Ni siquiera lo dejaban hacer zazen con los otros monjes. Para colmo, la jefa de la cocina era una vieja gruñona que lo tenía al trote.

Un día, los monjes salieron y el templo quedó vacío. Entonces Kodo se deslizó hasta el zendo y se sentó en zazen, en la penumbra. Estuvo sentado largo, largo rato. En un momento, la señora gruñona entró para hacer la limpieza. Cuando corrió las cortinas para hacer un poco de luz y lo vio, quedó tan impactada que hizo sampai ante él.

Comentando esta anécdota de su vida, el maestro Sawaki decía: «Hasta frente a una persona tan insignificante como yo, cuando está sentada en zazen, todo el mundo se prosterna». Sawaki siguió practicando y profundizando las enseñanzas, pero luego vino la guerra, y como era joven tuvo que ir al frente. Y la guerra no es algo sencillo. Hay que cumplir órdenes, matar o morir. Muerte y destrucción por todos lados.

Un disparo le golpeó la cara y le rompió la mandíbula. Gravemente herido, cayó sobre otros compañeros muertos y perdió el conocimiento. En la tarde, cuando los combates cesaron, aparecieron los camilleros. Comenzaron a apilar los cadáveres. En eso estaban cuando escucharon un gemido, dijeron: «Este está vivo». Y lo llevaron en una

ambulancia al hospital.

Así sobrevivió Kodo Sawaki, y después de bastante tiempo pudo volver a la práctica. Visitaba los pueblos dando conferencias, charlas del Dharma y promoviendo Sesshines. Iba por los barrios bajos reuniendo a los obreros y prostitutas. Así se transformó en un promotor del zazen y devino un gran maestro.

Muchos de sus compañeros se burlaban de él y lo llamaban «Kodo, el sin hogar». Lo que es lo mismo que decir «Kodo, el desgraciado», «Kodo, el sin familia», «Kodo, el vagabundo». Pero él respondía: «A mí no me molesta que me llamen «Kodo, el sin hogar». Después de todo, todo el mundo es sin hogar. Todos estamos aquí solo de paso».

Un maestro zen no tiene nada que enseñar, pues después de todo, no hay nada que enseñar. Pero la vida de estos maestros puede mostrarnos lo que es posible hacer con las circunstancias. Lo que un hombre de carne y hueso, como tú o como yo, puede hacer con su karma.

Algunos se quejan y dicen: «Mis circunstancias son difíciles». ¿Cuáles circunstancias son fáciles, cuáles son difíciles? Si uno se lo permite, zazen te transforma. Pero hay que permitirlo, hay que abandonar la vía personal y entregarse al Dharma. Entregarse completamente a zazen. El mismo Kodo Sawaki decía: «Yo he entregado mi vida a zazen. Vivo de zazen, para zazen y por zazen». Ninguna otra cosa para él era más importante que esto.

Una vez estaba dando una conferencia y un hombre que pasaba cerca escuchó su voz. Era una voz fuerte, potente, clara. Pero cuando el hombre entró en la sala, vio que allí había solamente una persona. Sawaki decía: «No importa si hay uno, veinte o cuarenta. El Dharma no sabe de cantidades». Ese hombre quedó tan impresionado que empezó a seguir sus enseñanzas. Allí donde Sawaki iba, él iba.

Así tuvo bastantes seguidores, que participaban de las Sesshines y que, al mismo tiempo, continuaban con su vida familiar. Porque una de sus virtudes fue la de transmitir zazen, no solamente para los monjes, sino también para los laicos. Para todos aquellos que quisieran seguir la Vía. Entre sus seguidores estuvo Taisen Deshimaru, que hizo muchísimo por la difusión de zazen.

Encontrar un maestro no es fácil. Pero cuando se lo encuentra hay que seguirlo. No te engañes: no hay que seguir a la persona humana, hay que seguir al maestro. Seguir sus enseñanzas. A veces los maestros cometen algún error, se equivocan. No hay que juzgarlos. Esto significa que, por un instante, han resbalado del Dharma y han caído en la vía personal. Cuando un maestro ha cometido un error, es aconsejable que deje la enseñanza y se retire a la montaña. Para meditar, para volver a reencontrarse con el Dharma.

Con su salud cada vez más endeble, Sawaki se sentaba en zazen y continuaba con sus giras y conferencias. La gente le daba cosas, lo cobijaban en sus casas, le daban de comer. Sawaki decía: «La gente me da demasiado, me da dulces que no puedo comer a causa de mi úlcera; pero yo acepto».

En los últimos momentos de su vida, postrado en una cama de hospital, veía por la

ventana la forma de la montaña. Contemplándola, habló con la monja que lo cuidaba.

—Esta montaña es maravillosa, la naturaleza toda es maravillosa —le dijo—.

Comprendo el problema de los hombres. En toda mi vida no he podido encontrar un solo hombre a quien respetar y seguir. Pero ahora siento que esta montaña me está llamando y me dice: Kodo, Kodo, Kodo...

Esas fueron sus últimas palabras. El ejemplo de lo que él pudo hacer con su vida es una verdadera enseñanza. Tenía ochenta y cinco años cuando murió en 1965, y sin embargo, su enseñanza sigue y sigue. Porque esta enseñanza está más allá de la figura humana, más allá de nuestros errores. Nuestras más grandes virtudes no pueden aumentar el Dharma, nuestros más terribles defectos y equivocaciones no pueden disminuirlo ni entorpecerlo.

No importa lo que hayas hecho en tu vida, lo importante es que puedas sentarte en zazen aquí y ahora. Entonces aquí ahora, si por un instante abandonas tu egoísmo, el Dharma te guía. Permite que zazen te guíe. Y si permites que zazen te guíe, tu vida se transforma.

El Dharma continúa aquí y ahora. Sin principio ni fin.

Sawaki te dice: «Siéntate».

Aquí ahora te digo: «Siéntate».



No vamos a ninguna
parte

Siempre has estado aquí

Has viajado mucho para estar ahora aquí. Has recorrido muchos caminos. Vienes viajando desde la infancia, inclusive desde antes.

Aprendiste muchas cosas, tuviste muchas experiencias. Conociste distintos idiomas, gente distinta, caminos de tierra, de piedras, carreteras, campos, ciudades. Ahora estás aquí. Fuiste al este y al oeste, al norte y al sur. Ahora estás aquí.

Todo este viaje, todo este ir y venir, se está expresando ahora aquí.

Sin embargo, siempre has estado aquí. Este estar aquí ahora es la razón de todo tu viaje. Y eso es exactamente lo que el Buda descubrió. Antes de devenir Buda él era un hombre común y corriente, una persona como tú o como yo. También viajó mucho, vivió muchas experiencias, estudió diversas cosas, practicó distintas disciplinas, fue de allá para aquí hasta que un día se detuvo.

Se dio cuenta de que todos esos caminos no lo conducían a ninguna parte. En realidad eran caminos sin salida, una especie de laberintos que siempre lo dejaban en el mismo lugar. Siempre inquieto, siempre insatisfecho, siempre buscando. Anhelando siempre seguir caminando hacia otro objetivo. Un día dijo: «¡Basta! ¡Aquí me quedaré!». Y se sentó bajo la higuera. Con su espalda derecha, el mentón recogido, la respiración íntima, tranquila, profunda, los párpados entornados.

Así estuvo mucho tiempo hasta que, de pronto, parpadeó, y sus ojos fueron cegados por la luz de la estrella del amanecer. En su cerebro se produjo un estallido, un cortocircuito fabuloso. Siddharta Gautama se iluminó. Se produjo entonces en el cielo y en la tierra una gran iluminación.

Tiempo después se dijo a sí mismo que tenía que transmitir esta vivencia a los otros. Pero ¿cómo transmitirla? ¿Cómo explicarla con palabras para que pudiera ser entendida? Encontró un modo lógico. Dijo: «Todo en esta vida es sufrimiento. Nacer es sufrimiento, crecer es sufrimiento, enfermarse es sufrimiento, envejecer es sufrimiento, morir es sufrimiento. Sufrimiento es separarse de aquello que se ama, sufrimiento es vivir con aquello que se detesta».

Enseñó que la raíz del sufrimiento son los deseos. Explicó que terminando con los deseos se ponía fin al sufrimiento. Entonces pudieron entenderlo. Y para aquellos que comenzaron a seguirlo, él definió ocho senderos que conducían a desprenderse de los deseos y a poner fin al sufrimiento.

A medida que la Sangha iba creciendo, él fue sutilizando cada vez más su enseñanza. Así, llegó a un nivel en donde las palabras no podían expresar la realidad. Entonces, con

una flor entre las manos, expresó en silencio y en un solo instante toda su enseñanza. Levantó los ojos, y su mirada se encontró con los ojos de Mahakasyapa.

¡Aquí! Siempre has estado aquí.

Pero la mente no puede verlo porque la mente nunca está aquí. La mente siempre está viajando, yendo, viniendo, sumando, restando... Siempre está adelantándose o demorándose, nunca está aquí.

Vas trepando la montaña, un paso, otro paso, te agarras de una saliente, te apoyas en el báculo, el cuerpo transpira, subes. Pero tu mente está allá, en la meta. Finalmente llegas a la cima. Tu cuerpo se sienta sobre la roca alta, pero tu mente se va con la mirada, contemplando los lejanos picos nevados. La mente piensa: «Voy a sacar una fotografía para mostrarla a mis amigos». Piensa: «¿Cómo voy a hacer para bajar?». La mente no está aquí, está lejos. No puede entender. La mente cree que tiene que seguir viajando, buscando afuera, en otra parte.

La flor, el Buda, están aquí ahora. Tú estás aquí ahora y siempre has estado aquí. El Buda dijo: «Aquí no hay sufrimiento, ni principio del sufrimiento ni fin del sufrimiento». ¡Aquí!

Aquí no hay oídos ni boca ni nariz. Aquí el ojo de la sabiduría se abre como una flor. Toda tu vida está aquí ahora.

Todos tus caminos recorridos están aquí ahora.

Toda la enseñanza del Buda está aquí ahora.

Toda tu vida está entre tus manos. Ahora.

El universo todo cabe en este instante.

La flor está en tus manos aquí ahora. Esto no es una teoría, algo que alguien haya dicho. Esto está existiendo aquí ahora. Este cuerpo, aquí ahora, es el cuerpo búdico. Este espacio, este metro cuadrado, es la tierra pura aquí ahora. Los pájaros celebran, la tierra celebra, el cuerpo celebra, tu espíritu celebra. No hay separación, no hay distancia, no hay tiempo.

No aceptes en tu mente lo que estás escuchando, no lo analices, no lo rechaces. Déjalo pasar como ese airecillo que entra por la ventana.

Un instante. Solo un instante.

Efímero.

Eterno.

Aquí ahora.

Ser puntual es respetarse a sí mismo

—¿Qué es el zen? —preguntan algunas personas.

—El zen es la vida cotidiana —responde el maestro.

—Entonces, ¿la vida que llevo todos los días, eso es zen? —vuelven a preguntar.

—En absoluto, tu vida cotidiana no tiene nada que ver con el zen —dice el maestro.

No obstante, el zen *es* la vida cotidiana. Así de simple. Y la práctica de zazen puede enseñarte el valor de esa simplicidad. Pero tú tienes que estar dispuesto a aprender. De otro modo, el zen pasa de largo y tú pierdes tu tiempo.

Entre otras cosas de la vida cotidiana, el zen puede enseñarte el significado de la puntualidad. ¡Qué cosa tan simple que nos ocurre a cada rato! Sin embargo la puntualidad es esencial. No es solamente respeto por los otros, sino por uno mismo. Ser puntual es respetar la propia palabra.

El zen puede enseñarte el valor de cinco minutos. Puede enseñarte la diferencia entre la palabra conversar y la palabra charlar. Encontrarse en un café a charlar un rato con un amigo o una amiga está bien. Veinte minutos, cuarenta, pero un poco más allá ya es contaminación. Nuestra vida es muy corta y se va.

El zen puede incluso ir más allá de las palabras. Puede enseñarte el silencio. Pero tú tienes que estar dispuesto a aprender, tienes que hacer un esfuerzo para soltar tus rutinas. De otro modo estás perdiendo tu tiempo, y no tiene ningún sentido el haber venido hasta aquí para hacer lo mismo que haces en tu casa.

Si no puedes sujetar tu lengua, ¿cómo puedes sujetar tu mente, tus emociones, tus pensamientos y sentimientos? Si no puedes controlar tu lengua y tus pensamientos o sentimientos, ¿cómo pretendes controlar tu vida? Tú mismo estás sembrando las semillas que te mantienen en esa constante insatisfacción y te llevan de aquí para allá y de allá para aquí.

El zen está aquí, en lo cotidiano, en esta práctica que no es diferente a una práctica de todos los días: comer, dormir, trabajar, entretenerse un poco, contemplar la naturaleza, descansar.

Pero aquí ahora tienes la oportunidad de observar, de observarte. Si te corres un milímetro, entonces la pendiente te arrastra y te arrastra... Y te encuentras charlando, hasta que pasa el Roshí, y dices: ¡Ay!... Pero ¿por qué hay que esperar hasta que pase una autoridad? Entre paréntesis, este Roshí no es ninguna autoridad. Pero tú le das esa imagen porque no puedes controlarte a ti mismo. Necesitas que lo haga alguien de afuera. Es algo infantil.

No tiene ningún sentido haber venido hasta aquí y dejarse arrastrar otra vez en las rutinas. Este momento, este lugar aquí ahora, es una oportunidad. De otro modo el zen es una bonita palabra, una filosofía interesante. Pero antes que nada está tu vida, y tu vida se va, se aleja...

Si has venido hasta aquí, si tu cuerpo está aquí, entonces quédate aquí.

Observa cómo tus pensamientos y emociones son como una goma elástica que te tironea. Los que se fueron de la Sesshin fueron atraídos por ese elástico y volvieron al centro de su neurosis y sus problemas. ¿Qué ocurre? No es que tengan un problema, es que ellos *son* el problema.

Cuando te dejas arrastrar por tus rutinas, te transformas en el problema. Tú mismo empiezas a ser el problema. Tratas, entonces, de justificarte diciendo: «Lo que pasa es que yo soy un problema, no me puedo controlar». Si así lo piensas, estás perdido. No vale la pena que hagas nada, que intentes nada.

Pero el zen está aquí, tu oportunidad está aquí, tu momento es este. Toda tu vida es este momento. ¡Inténtalo, inténtalo!

Por supuesto, es más difícil cuando estás en la ciudad, en la calle. Entonces dices: «¡Oh! La calle es violenta, hay mucha contaminación, muchos ruidos, gritos y estridencia». Entonces vienes aquí y dices: «¡Ah! Qué silencio, qué lindo aire». Pero a los dos minutos otra vez te deslizas.

Aquí ahora puedes darte cuenta de que no es solo la ciudad bulliciosa y contaminante, sino que tú también estás bullicioso y contaminado. Pero, en un instante, puedes salir de esa contaminación, cortar con esos apegos. Requiere de un esfuerzo. Un esfuerzo que no es diferente al de mantener la espalda derecha y el mentón recogido.

Podemos tener la fantasía de que, en la época del Buda, las cosas eran más fáciles. Eran diferentes, pero esencialmente eran iguales. El Buda también estaba atraído y tironeado por sus cuestiones. Cuando se sentó bajo la higuera, miles de fantasmas y de voces venían a su mente. Su familia, sus padres, sus amigos, sus ideas y sus fantasías. Él dijo: «Aquí me quedaré». Y pudo ir hasta el fin con su intento.

Intentarlo es importante. Cuando nos ponemos a charlar contaminamos el aire, creamos una atmósfera enrarecida. ¡Inténtalo! Tu intento no solo te ayuda a ti, sino a todos los demás.

El problema somos nosotros

Y bien, ¿adónde vamos ahora?

A ninguna parte. Ni más tarde, ni la semana que viene, ni nunca. No vamos a ninguna parte porque no hay donde ir. Vayas donde vayas, siempre estarás contigo. Vayas donde vayas siempre tendrás que llevar este cuerpo con sus huesos. Llevarás siempre tus ilusiones, ataduras y problemas.

No hay modo de escapar, no hay modo de salirse de este mundo. No hay adonde ir. Siempre que te detienes un instante, ese instante es aquí ahora. Y fuera de este aquí ahora no hay nada. Y fuera de ti no hay nada. No hay escapatoria.

El común de las personas está ajeno a esta verdad tan clara y simple. Creen que tienen adonde ir. Entonces hacen esto y aquello, se crean ideas, ilusiones a futuro. Todo eso para tratar de escaparse de esta verdad. Y la verdad es que no vamos a ninguna parte. Siempre es ahora, aquí.

Cualquier cosa que pienses acerca de tu futuro la estás pensando ahora. Cualquier cosa que recuerdes acerca de tu pasado la estás recordando ahora. Es ahora que toda tu vida se desarrolla. Pero cuando no se comprende, entonces se deja crecer la ilusión. Ilusión y desilusión son como un péndulo que va y viene, ora a un lado ora al otro. Y así vamos dando tumbos, envolviéndonos en nuestra propia madeja. Todo porque no comprendemos que aquí está todo lo que necesitamos, que este mundo es una perla brillante.

Pero tendemos a olvidarnos, a encerrarnos en el huevo de nuestro egoísmo. Pensamos que si ahora estamos bien y hacemos tal cosa podremos estar mejor. Y así creamos nuestros problemas. Y para solucionar el problema que tenemos ahora, creamos un nuevo problema.

Conocí a un hombre casado, con hijos, que estaba en un momento muy crítico con su esposa. Se llevaban verdaderamente mal, y quería separarse. Pero no podía hacerlo. Entonces empezó a salir con los amigos, hasta que un día conoció a otra mujer. Empezó a salir con ella y a llevar una vida paralela. Todo andaba más o menos bien, hasta que esta segunda mujer empezó a pedir cosas: «Que todos los fines de semana te la pasas con ella, que estás con tu familia y yo quedo aquí, sola, abandonada».

Por su lado la esposa, que intuitivamente estaba al tanto de la situación, también empezó a sacar provecho. Comenzó a comprarse ropa nueva y joyas, pagando todo con la tarjeta de crédito. El hombre veía que su cuenta bajaba, que estaba tironeado por la esposa, por la amante y por la cuenta del banco.

Queremos solucionar nuestros problemas creándonos nuevos problemas y lo que conseguimos son más problemas. El problema somos nosotros.

No comprendemos que, así como estamos, estamos bien. Que no necesitamos nada especial, que no hay que ir a ninguna parte para encontrar un poco de paz y libertad. Porque la paz, la libertad, la dicha, están en nosotros mismos aquí ahora y en ninguna otra parte. Y si no están aquí ahora, entonces no están en ninguna parte, porque no hay ninguna parte extra fuera de este aquí ahora.

Nos metemos en problemas, tenemos sufrimiento porque vemos el mundo en una forma dual. Porque lo vemos desde nuestro egoísmo, desde nuestro encierro. Pero este encierro puede disolverse en un instante, si simplemente nos hacemos presentes aquí ahora. Si abandonamos completamente todo, y para siempre, ahora.

No puedes escaparte de ti, ni del mundo, ni de este instante. Pero sí puedes hacer de este instante una perla brillante, hacer de ti un ser luminoso. Tienes que quedarte quieto, silencioso y abandonarlo todo. Entonces todo se vuelve simple, se vuelve Uno.

Aquí ahora podemos ir más allá de todo lo dual y simplemente quedarnos completamente quietos y en silencio. Hacernos uno con esta naturaleza que nos rodea porque, en esencia, no somos distintos de ella. En esencia estamos ligados con todo el universo. Somos parientes de las piedras, del pasto, de los árboles, de la tierra, parientes de los pájaros y los animales. No estamos separados.

Si puedes comprender, no desde la mente, sino desde tus entrañas, desde el Hara, si puedes sentir la intensidad de este instante, comprender que estás aquí y en ninguna otra parte más que aquí, entonces todos tus problemas terminan.

No hay modo de escapar.

Algunas personas piensan que venir a hacer una Sesshin es algo especial, escaparse del mundo. Eso es pensamiento dual. Otras piensan que hacer una Sesshin es una pérdida de tiempo. Pero mientras se vean las cosas de esta forma dual, no hay modo de escapar al sufrimiento.

Suéltalo. Una respiración, suéltalo. Las moscas, el calor... tú, el que está sentado a nuestro lado, la tierra que nos sostiene, el cielo que nos cubre, la naturaleza que nos envuelve, todo es unidad. Todo es parte de esta perla brillante y no hay modo de salir de ella.

Todo esto es suficiente

Gensha Shibi fue un gran monje de la Transmisión. Antes de ser monje, cuando era jovencito, se dedicaba a la pesca. Su padre era pescador, y también lo habían sido su abuelo y su bisabuelo. Gensha continuaba con esta tradición familiar y cada día salía con su bote a pescar, a ganarse el sustento para él y su familia.

Pero más que pescar el pez, Gensha estaba interesado en pescarse a sí mismo. Esto significa estudiarse a sí mismo, observarse a sí mismo. Fue así que, cuando su padre murió, rompió con el mandato familiar, dejó todo y se fue. Si suena difícil para nosotros hoy en día, mucho más difícil lo era en la tradición oriental, donde los hijos deben seguir ese mandato y continuar así la actividad de sus ancestros.

Pero Gensha se atrevió y fue a buscar al maestro Seppo, un maestro de gran renombre que tenía su templo en la montaña. Seppo lo recibió y vislumbró en él una muy buena madera para la Vía. Y comenzó a educarlo en silencio.

Gensha era un joven aplicado a zazen, concentrado en el samu, en las comidas, interesado en la lectura de los Sutras. Tenía una muy buena práctica. Pero su mente era inquieta, regida todavía por un pensamiento dual. Él pensaba: «Sí, acá estoy bien, el maestro Seppo es un buen maestro. Pero si pudiese viajar y conocer otros maestros aprendería más y podría avanzar más rápidamente en la Vía». Seppo lo observaba y comprendía todas estas idas y venidas mentales de su discípulo, pero no decía nada, lo dejaba hacer.

Un día Gensha fue a verlo y le dijo:

—Maestro, yo te respeto, no quiero abandonarte, pero siento que tengo que salir, quiero andar los caminos, visitar otros templos, conocer otros maestros. Quiero aprender.

Seppo lo dejó ir. Gensha puso sus pocas cosas en una mochila, se calzó sus sandalias y el sombrero de paja y salió al camino. No había andado demasiado, todavía no había completado su primera jornada, cuando su pie tropezó con una piedra. Trastabilló y cayó al suelo. El dolor era intenso y lágrimas le brotaban de los ojos. Se miró y vio que el dedo gordo estaba rojo e hinchado. En ese instante comprendió completamente y se preguntó: «¿De dónde viene este dolor?». La pregunta se contestó a sí misma. Gensha alcanzó la Iluminación. Todavía bastante dolorido, se fue incorporando y se sacudió el polvo. Dio la media vuelta y emprendió el camino de regreso hacia el templo de Seppo.

Cuando el maestro lo vio venir, sucio y rengueando, vio en él una luz especial y comprendió. De todas maneras le dijo:

—¿De qué te valió salir a andar por ahí?, ¿solo para reventarte el dedo del pie?

Gensha se puso a reír y respondió:

—Nunca más voy a dejarme avasallar por los otros.

El maestro estuvo satisfecho con esta respuesta. No obstante, para probarlo un poco más, lo interrogó:

—¿Cómo es eso?

—El universo entero es una perla brillante —respondió Gensha. El maestro Seppo se dio cuenta de la luz que tenía su discípulo y confirmó.

Desde entonces, Gensha quedó junto a su maestro siguiendo fielmente sus enseñanzas. Lo seguía a todos lados y no se separó de él hasta sus últimas horas. A pesar de su Iluminación, continuó día a día practicando zazen y aplicándose al samu, conviviendo dentro de la Sangha. Al mismo tiempo, comenzó a tener algunos discípulos. Su enseñanza básica era: «El universo entero es una perla brillante».

Cuando alguien lo interrogaba o le presentaba alguna cuestión sobre el Dharma, Gensha casi invariablemente decía: «El universo entero es una perla brillante». Esta frase se transformó en un koan. Y daba vueltas y vueltas en más de una cabeza.

Uno de esos jóvenes monjes, un día fue a verlo.

—Maestro Gensha —dijo—, yo no entiendo lo que usted quiere decir con que el universo entero es una perla brillante. ¿Qué quiere decir con eso? ¿Me lo puede explicar?

—No hay nada que explicar —le respondió Gensha—. El universo entero *es* una perla brillante.

El discípulo se puso nervioso y muy molesto.

—Pero qué está diciendo. ¡No entiendo nada! No entiendo eso de que el universo entero es una perla brillante y menos entiendo lo que me está diciendo ahora.

—En estos momentos estás en la entrada de la cueva del demonio de la montaña negra —contestó Gensha. El monje se quedó perplejo, hizo Gassho y salió.

Al día siguiente volvió un poco más calmo y le dijo:

—Maestro, perdóname, soy torpe, quiero aprender.

—Tú luchas y te debates —replicó Gensha—, y es así como vives en el mundo de tu mente. Tu mente es dual, y esta mente dual es la entrada de la gruta del demonio de la montaña negra. Sufres, te debates y no encuentras la salida. Tienes que ir más allá de esta mente dual. Porque aún la cueva del demonio de la montaña negra es parte de la perla brillante.

En otro lugar, en otro tiempo, los monjes habían salido de Takuhatsu y en el templo solo quedaron las mujeres, el Tenzo y el maestro Roshi Sama. En un momento, llegó hasta la puerta un mendigo y Roshi Sama salió a recibirlo.

—Maestro, por favor, tengo hambre. ¿Podrías darme algo de dinero para comer?

Roshi Sama salió y retornó de inmediato con varios billetes en la mano. Comenzó a dárselos de a uno. Cuando iba a darle el cuarto, el hombre le dijo:

—No, no, no, es suficiente. —Hizo Gassho y se retiró.

Después, Roshi Sama contaba esta historia muerto de risa:

—... y el hombre me decía «¡Es suficiente, es suficiente!». —Continuaba riendo, y señalaba en torno la tierra y el cielo, diciendo—: Todo esto es suficiente.

Cuando se alcanza la Iluminación todo esto es suficiente. Todo el universo es una perla brillante. Los hombres como Gensha o como el maestro Roshi Sama dicen que el universo entero es una perla brillante. A través de nuestra mente dual podemos vislumbrar, intentar comprender, pero no podremos atrapar esta verdad hasta que no hayamos ido más allá.

Si nos chocamos contra una piedra o si se nos cae una maceta en la cabeza, tal vez podamos comprender, pero tal vez no vivamos para contarlo. Nuestra mejor ayuda para eso es zazen. Tenemos aquí ahora esta oportunidad de zazen, esta oportunidad de soltarlo todo, de quedarnos solos, silenciosos, quietos, vacíos y dejar que esta perla brillante nos ilumine.

En el momento en que podemos soltarlo todo, entonces todo nuestro egoísmo se disuelve. Esas cosas por las que luchamos tanto, que tanto nos preocupan y nos llenan de deseos, no son más que imágenes virtuales en nuestro cansado cerebro. Y un día se corta la corriente y... ¡zaz! Desaparece todo. Zazen es cortar la corriente, todas esas imágenes caen, desaparecen, se esfuman. ¿Dónde están?

Cuando crees que te falta algo, cuando crees que necesitas una cosa más, ir allá o aquí, entras en la gruta del demonio de la montaña negra. Y en la gruta hay más y hay menos, mejor y peor... hay lucha, fricción, ilusiones y desilusiones.

El común de la gente vive de esa manera. La mayoría de las personas quiere ser feliz, estar bien, tener seguridad. Pero están buscando todo eso en el infierno, lo están buscando en el fondo de la gruta de la montaña negra.

Así pasa y pasa el tiempo. Podemos consumir nuestros días, meses y años, yendo de un rincón al otro de la gruta de la montaña negra. A veces parece que se mejora, pero solamente hemos cambiado de lugar. Pero Gensha nos dice: «El universo entero es una perla brillante».

Deja de luchar, deja de perseguir y de escapar. Aquello que persigues no existe, aquello de lo que quieres escaparte no existe. Cuanto más intentes escapar, más lo sentirás en tu nuca. Cuanto más quieras alcanzar algo, más se te escapará, como la zanahoria que se le cuelga delante de la nariz al burro. Y solo estarás dentro de la cueva.

Aquí ahora puedes salir, soltar, liberarte. Porque este instante, ahora, es más que suficiente. En este instante toda tu vida fluye. Tu vida toda es la perla brillante. No estás separado de los otros, no estás separado de la montaña, de los árboles, del aire, de la tierra. Pero sientes que te falta algo. Sientes que estás solo. Te angustias y quieres buscar algo o alguien que te saque de ese pozo negro.

No hay nadie, no hay nada. Solo tienes que comprender que eres tú el que se desliza por la entrada de la gruta del demonio de la montaña negra. Pero también eres tú el que puede salir, el que puede disolver, en un instante, todas esas estructuras que te atan, que no te dejan mover.

Este instante es más que suficiente.

Sin que te cueste nada, sin que tengas que hacer ningún esfuerzo físico u económico, la vida te alimenta en cada respiración. Sin que tengas que hacer nada especial, te

relacionas con los otros. Pero debes comprender, intentar colaborar. Abrir tus manos es dar. Abrir tu cabeza es dar.

Dejar pasar los pensamientos. Pensar es importante. Nuestro cerebro es una máquina fabulosa, pero no dejes que un par de ideas se roben tu vida, se coman tu energía. Porque en cuanto lo permites, te deslizas en la gruta hasta el fondo. Vuelve, regresa, quédate aquí. Aquí está todo.

Tu cuerpo está saludable. Es posible que te duelan las piernas, la espalda, un poco la cabeza. Eso también es parte de la perla brillante. ¿Por qué no habrían de dolerte las piernas o la espalda? Tal vez estés de mal humor, anoche dormiste mal, ¿por qué no habrías de estarlo?

Suéltalo. Exhala. Déjalo ir. Acéptalo.

Tú eres único y todo lo que necesitas está al alcance de tu mano de instante en instante. El equilibrio cósmico ha dado a cada ser lo que necesita para poder sobrevivir. La vida te ha dado a ti las herramientas necesarias como para que te ganes el sustento.

Quédate aquí, contigo. Tu presencia aquí es importante porque es parte de esa perla brillante. Quédate aquí, respira. Los moscardones también hacen su música. Tú no eres ni un moscardón, ni una hoja de árbol y sin embargo no estás separado. No hay separación.

No permitas que un par de ideas te encierren en la cueva.

Suéltalo.

Todavía te vemos demasiado

Hace unos cuantos años atrás conocí, en Buenos Aires, a una mujer japonesa. Ella me contó que cuando era jovencita estudiaba danzas tradicionales en su tierra. Después de la escuela, todos los días iba al curso. Luego entró en la universidad y continuó con la práctica de las danzas. Así pasaron seis años.

Un día le dijeron que tendría que rendir un examen y se marcó la fecha. Ella se presentó unas cuatro horas antes, porque ese era el tiempo que le insumía vestirse, peinarse y maquillarse. Cuando estuvo lista y llegó su momento, salió al escenario y comenzó la danza.

Pero al cabo de tres o cuatro minutos la detuvieron.

—No, no, no... vuelve mañana —le dijeron.

Al día siguiente, otra vez cuatro horas antes para vestirse, peinarse y maquillarse. Volvió a salir al escenario, volvió a bailar y la volvieron a interrumpir.

—No, no, no, mañana.

Y así cada vez. Incluso, en alguna oportunidad, ni siquiera la dejaron comenzar. En su último intento parecía que la cosa iba bien, pero volvieron a interrumpirla. Entonces ella estalló en sollozos, las lágrimas estropeaban su maquillaje, y rompiendo con el protocolo se acercó a las autoridades.

—Pero ¿qué es lo que está mal? —preguntó.

Y ellos le respondieron:

—Es que todavía te vemos demasiado.

Si tú quieres que te vean, si quieres hacerte notar entonces debes inflar tu ego. Si inflas tu ego tendrás éxitos y fracasos, ganancias y pérdidas, alegrías y tristezas. Y así, con tu ego incrementado, en la rueda de la ilusión-desilusión, puedes pasarte toda la vida.

Pero si desapareces, y eso puedes hacerlo ahora mismo, tú y el universo se funden y todo deviene una perla brillante.

Lo mejor que puedas

Nuestra existencia se desarrolla entre la tierra y el cielo. Sin embargo no somos ni completamente uno ni lo otro. Somos como una cuerda que une el cielo y la tierra. De cada uno depende armonizarla, tensarla o aflojarla hasta encontrar el tono justo.

Hemos nacido con la forma humana y con la posibilidad única de armonizar estos opuestos. Entonces, aquí ahora empujar la tierra con las rodillas, sostener el cielo con la cabeza, recoger el mentón, soltar los hombros. Las manos juntas y con energía, la mirada tranquila, profunda y serena la respiración, despejada la mente. La nariz en la vertical del ombligo, las orejas en la misma línea que lo hombros, la práctica en la misma línea que nuestra vida cotidiana.

Práctica y vida cotidiana parecen dos cosas diferentes, como parecen diferentes el cielo y la tierra. Sin embargo no están separados. Si queremos armonizar nuestra vida y no pasar nuestra existencia en vano, entonces tenemos que intentar armonizar estos opuestos. La vida cotidiana no ha de estar separada de zazen. Zazen no ha de estar separado de la vida cotidiana.

Si podemos hacer de zazen el centro, todas nuestras cuestiones encontrarán su equilibrio. Cuando nos sentamos en zazen, nos sentamos en medio de nuestra vida cotidiana, con sus alegrías, tristezas y problemas. Al mismo tiempo, cuando estamos en la oficina, en un ómnibus, en la casa, también zazen está ahí.

Zazen no ha de estar aparte, debe ser uno con nuestra cotidianidad. Así como tomamos la ducha diaria, así deberíamos sentarnos en zazen. No es necesario esperar a estar sucios para ducharse. Con frío, con calor, con pereza, siempre que tomamos una ducha nos sentimos bien. Nada especial.

Del mismo modo, a veces estamos inquietos, malhumorados, a veces un poco cansados y a veces hace frío o mucho calor, pero cuando nos sentamos en zazen nos sentimos bien. Nada especial.

Nuestra vida es nada, nuestra vida es todo, pasa rápidamente. Somos semejantes a esa cuerda tendida entre el cielo y la tierra. De cada uno de nosotros depende el sacarle a esa cuerda los mejores sonidos. Estés donde estés, en cada momento: lo mejor que puedas. En cada momento, sea lo que sea lo que estés haciendo: inténtalo. Lo mejor que puedas. Fluye la postura, fluye la respiración, fluye la mente. Cada cosa está en su sitio. No hay principio ni fin.

Hace unos meses atrás, seguramente estos árboles que nos rodean estarían completamente pelados. Al verlos uno pensaría que están muertos. Sí, parecen muertos

y, sin embargo, la vida está ahí aunque no podamos verla. Luego brotan sus hojas, el árbol florece. Luego llega el otoño, caen las hojas, viene la nieve, el frío y todo se mete nuevamente para adentro. Pero la vida es sin principio ni fin.

A veces brilla y reluce, a veces está metida para adentro. Se vuelve íntima, pero ahí está de todos modos. Esta vida nuestra es sin principio ni fin.

Intimidad

Este es un momento de intimidad. Un precioso momento para hacerte íntimo, para estar a solas contigo mismo.

Intimidad significa que toda separación ha desaparecido. Cuando aquello que es diferente se une, surge la intimidad. El dos deviene no-dos, intimidad. Cuando aparece el otro, hay división, y si esa división crece surge el tres, el cuatro, el cinco.

Pierdes la intimidad cuando crees que ese dolor que está en tus piernas o en tu espalda está separado de ti. «Tendría un mejor zazen si no me doliesen las piernas.» Es un error pensar así, porque entonces te mueves tratando de aliviarte y generalmente resulta peor. Y todo porque crees que son dos cosas distintas el yo y el dolor.

Intimidad significa hacerse íntimo con esto que está ocurriendo aquí ahora. No tratar de escapar, porque es imposible. No hay donde escapar y no hay nadie de quien escapar. Cuando lo intentas das creación al dos, la intimidad se pierde y el sufrimiento aumenta.

Pero si te aquietas, si observas tu respiración y vas con la exhalación hasta el final, toda división desaparece. Es en esta intimidad, que se logra a través del silencio y la quietud, que puedes alcanzar la más alta dimensión.

Intimidad con uno mismo. Intimidad con este ser que está aquí ahora. Intimidad con este sí mismo que no tiene edad, que no viene de ninguna parte ni va a ninguna parte porque siempre ha estado aquí. Alcanzar esta intimidad es despertar. Darse cuenta de que no hay separación real, que la separación solo está en nuestra mente.

Nuestra mente dice «¡Ay, estoy inquieto!». «¡Ay, mis rodillas!» «¡Ay, los otros!» «¡Ay, yo!» Déjalo ir, abandona, abandona completamente.

Quédate quieto, en silencio. Abre tus sentidos, vuélvete completamente íntimo con esto que está ocurriendo aquí ahora. Con esta noche que cae, con las mariposas que golpean contra las lámparas, el rumor de la vecindad y el rumor de tu propia respiración.

Esta es tu vida aquí ahora, tu vida latiendo, respirando. Tus ideas seguramente son buenas, pero no dejes que esas ideas te separen de este momento. Porque si se lo permites solo pueden crear más dolor en ti.

Déjalo ir, déjalo ir, regresa a esta sola y única respiración ahora. Intimidad.

Estamos aquí para despertar

El maestro Dogen escribió: «Incansablemente, las ondas se forman sobre la superficie del agua. Pero no pueden borrar la sombra de la luna que mora en ella».

Aunque las aguas se agiten, la luna siempre se refleja. El agua simboliza nuestra mente ordinaria. Las ondas son los pensamientos que la agitan. La luna reflejada es la conciencia cósmica.

Aunque estemos absorbidos y envueltos por los pensamientos, esta conciencia cósmica siempre está ahí. Es por eso que, cuando nos sentamos en zazen y permanecemos perfectamente quietos y silenciosos, esta conciencia cósmica nos ilumina. Nos ponemos en contacto inmediato con nuestra verdadera naturaleza y con todo el universo. Es por eso que se dice: «zazen nos hace verdaderos».

Cuando hay muchos pensamientos, ondas en la superficie del agua, parece que la luna se quebrara. Y entonces es posible ver reflejada sobre el agua muchas lunas. Ese es el principio de nuestro sufrimiento. Hacemos diferencias y categorías, tenemos opiniones. Y de ese modo prolongamos nuestro sufrimiento.

¡Despertar! Estamos aquí para despertar. Despertar es poder leer entrelíneas. Porque entre una actividad y otra hay espacio. ¿Qué hacemos con ese espacio, con ese tiempo libre? Debemos leer entrelíneas, estar atentos en esos momentos libres. De ese modo, la práctica continúa sin fin. Es la misma práctica. No hay diferencia entre sentarse en zazen, sentarse a comer, salir a correr, moverse en la actividad del samu. Se trata de la misma práctica y, esencialmente, se trata de ti.

Pero las ondas de la mente se agitan y parcelamos, dando continuidad al sufrimiento. Más allá de esta mente que fluye y fluye, la luna siempre está ahí. Nuestra conciencia cósmica siempre está ahí. Cada vez que detenemos nuestro agitado ir y venir, despertamos y todo se vuelve unidad. Así, cada instante es un instante de vida. Verdadera práctica.

Algunas personas suelen decir: «Últimamente he aflojado en mi práctica porque tengo muchos problemas laborales y familiares». La familia, el trabajo, no están separados de nuestra práctica. Nuestra práctica no ha de estar separada de nuestra actividad cotidiana. Porque cuando las vivimos separadas, como dos cosas distintas, no podemos hacer otra cosa más que sufrir. Tironeados de aquí y de allá. Es solo nuestra ignorancia la que dice: «zazen y vida cotidiana, espíritu y cuerpo».

Aquí y ahora, tal vez podamos comprender. Soltar toda tensión innecesaria y aquietar las aguas de la mente.

Sea como sea este instante, la conciencia cósmica se está reflejando en ti. Te ilumina. Pero si te entretienes con los pensamientos, si discutes con ellos, tu vida se fragmenta. Si podemos comprender que, aunque se manifieste de modos diferentes, esa luz está siempre ahí, este Dharma transforma toda nuestra existencia. Si comprendemos, podemos entregarnos al Dharma de corazón. Tal vez este cuerpo esté doliendo ahora un poco, pero así y todo nos entregamos. Entonces el Dharma te transforma.

Cuando vinimos por primera vez a este lugar, era un bosque lleno de altas malezas. Nos metimos entre esas malezas y llegamos hasta la sombra de un pino. Y ahí, luego de mirar en derredor, nos sentamos quietamente por un rato. Luego recitamos unos Sutas. El pino está ahí todavía, la maleza ha desaparecido y el paisaje se ha transformado. Se ha transformado en un lugar de trabajo, un lugar de práctica, un hogar familiar. De ese modo: hogar, trabajo y práctica devienen uno.

Si comprendemos esto íntimamente, trabajo, hogar y práctica se volverán uno. Exteriormente pueden aparecer como cosas diferentes, necesitan una actitud diferente, pero en lo íntimo son solo vida. ¡Nuestra vida! ¡Práctica de vida!

Ho ten ga, el Dharma transforma a la persona. *Ga ten ho*, la persona transforma al Dharma.

La luna reflejada en el agua no se moja. El reflejo de la luna no quiebra el agua.

Nuestra mente fragmentada nos hace ver como dos cosas diferentes al Buda y nuestra vida de hombre común. Pero no hay Buda fuera del hombre común. Nuestra vida de todos los días ya es una vida iluminada. Solo tienes que soltar, relajarte, dejarte fluir y entonces: práctica y vida cotidiana se vuelven uno.

Aquí y ahora, todo los fragmentos se disuelven y devenimos uno con todos los seres. Uno con todo el universo.

La luna nos sigue a todas partes

Incansablemente las ondas se forman sobre la superficie del agua. Y sobre estas ondas, la luna se multiplica en mil lunas.

Ese es el problema de los hombres. Solo miran una parte, solo la superficie. Y entonces se dicen: «Hay muchos mundos: mi casa, la oficina, la familia, los niños en la escuela, la enfermedad de los padres ancianos, la violencia en las calles... muchos mundos». «Tengo muchos problemas», dicen. Y yo les digo que los problemas siempre aparecen y que están ahí para ser enfocados. Pero si se los mira con mente ordinaria y superficial, buscándole una solución creamos un nuevo problema.

Cuando mi hijo era pequeño, solíamos salir a caminar por las calles de la ciudad. A veces mirábamos al cielo y la luna estaba ahí, sobre nuestras cabezas. Seguíamos caminando un largo rato y, si volvíamos a levantar la mirada, la luna estaba ahí, sobre nosotros. Mi hijo decía: «¿Ves?, la luna nos sigue a todas partes».

A su manera, él estaba expresando una gran verdad. La conciencia cósmica nos sigue a todas partes. Siempre que podemos detenernos, quedarnos quietos y silenciosos, ella está ahí. Siempre está ahí. Pero la mayoría de las veces solo vemos fragmentos. Problemas, complicaciones, alegrías, penas... y así pasamos del cielo al infierno. Nos demoramos un poco en el purgatorio, para saltar otra vez al cielo y luego al infierno. Ilusiones, desilusiones. Queremos solucionar nuestro problema y creamos un nuevo problema. Cielo e infierno los creamos en nuestra mente de instante en instante.

Cuando nos quedamos quietos, firme la espalda, recogido el mentón, serena la mirada, profunda la respiración, podemos ver la totalidad. Es por eso que el maestro Dogen dice: «Práctica y realización son unidad». En el instante en que te sientas todo se ilumina. En el instante en que te sientas y lo abandonas todo, puedes ver el cuadro completo. Puedes comprender que no hay más mundo que este, aquí y ahora. Solo existe este mundo. Eso es Despertar.

Despertar es darse cuenta de que no hay Buda fuera del hombre común.

Cuando solo miras las ondas del agua, la superficie, eres un hombre común.

Pero la luz puede caer sobre ti como un rayo, en un instante. No es necesario ser alguien especial o tener estudios especiales. Es suficiente con quedarse completamente quieto y abandonarlo todo. Entonces, lo cotidiano se vuelve trascendental.

No hay dos mundos, ni tres, ni cuatro. Hay solo este mundo, aquí y ahora. Todos esos fragmentos solo están en tu cabeza. Córtate la cabeza, deja que se la lleve el viento. Aquí ahora tienes todo lo que necesitas, aquí ahora estás muy bien como estás. No es

necesario agregar ni quitar nada. Aquí ahora, en este mismísimo instante, todo el universo se hace presente. El pasado y el futuro existen solo aquí y ahora. Los millones de mundos se disuelven en un solo instante.

Es por eso que el maestro Kodo Sawaki decía: «Corran detrás de los fenómenos y permanecerán insatisfechos hasta la tumba». Corran detrás de los fenómenos y continuarán produciendo olas, creándose más problemas.

¡Detente! Estás aquí, ¡quédate aquí! Cuerpo y mente completamente arrojados. Un solo instante. Una sola y única respiración. Ahora. Este intento es lo único que en verdad vale la pena. Este intento valoriza toda tu vida. Estás aquí, ¡quédate aquí! ¡Inténtalo!

Nadie puede alcanzar la Iluminación

Cuando nos acercamos al budismo y leemos acerca del Buda, los maestros hindúes, chinos y japoneses descubrimos que tal o cual maestro «alcanzó la Iluminación». Que el Buda alcanzó la Iluminación.

No podemos alcanzar la Iluminación. Nadie puede hacerlo. No hay modo. Podría ser alcanzada si fuese algo que está fuera de nosotros. Podemos alcanzar la orilla del mar, la cima de una montaña, pero no podemos alcanzar aquello que ya está en nosotros. Pero los hombres no creen esto. Toman las enseñanzas al pie de la letra y entonces se lanzan a buscar. Aquí, allá, fuera de ellos mismos... pero no hay modo. No hay lugar o persona que pueda darte la Iluminación. Ningún iluminado podrá darte su despertar.

Eso ya está en ti. Hasta que no lo comprendas, podrás seguir buscando, yendo y viniendo inútilmente. Nadie puede alcanzar la Iluminación. Sin embargo es posible ser alcanzado por ella. Para esto es necesario renunciar, abandonar, soltar.

Eso es exactamente lo que hizo el Buda. Después de haber pasado por distintas experiencias, mortificación, purificaciones y ascetismo. Un día, cansado de no encontrar nada, se afeitó la cabeza, se bañó, se puso ropas limpias confeccionadas por él mismo y se sentó debajo de aquel árbol. Se dijo: «¡Aquí me quedaré! Pase lo que pase, aquí me quedaré. ¡Renuncio! ¡Renuncio a continuar moviéndome!». Entonces ocurrió. Su quietud perfecta, su firme postura fue alcanzada, como un rayo, por la luz. En un instante. La verdad de todo el universo lo iluminó y ese hombre, común y corriente, devino buda.

Pero seguimos sin creer. Hay personas que pueden practicar por varios años. Y cada tanto dicen: «¿Cómo congeniar la práctica con mi vida de todos los días? En zazen estoy bien, pero mis días están llenos de complicaciones y problemas. ¿Cómo armonizar? ¿Cómo abandonar, qué es lo que hay que soltar?». Descreen de sí mismos.

Un pececito iba nadando hasta que de pronto se encontró con un pez grande. Un pez viejo, de grandes ojos, largos bigotes y escamas multicolores.

—¡Oh! Señor pez, usted parece muy inteligente y sabio. Estoy buscando el océano. ¿Podría indicarme el camino?

—¿El océano? Este es el océano, ya estás en él —dijo el pez viejo riendo.

—¡No! —replicó el pececito— Esto solo es agua.

Y se fue, molesto.

Pensamos que el océano de la verdad es otra cosa. Que el agua de la sabiduría está en alguna parte, fuera de nosotros. Pensamos que algún gurú puede brindárnosla. Y así

podemos ir y venir, malgastar años y energía.

Si estás aquí, quédate aquí. Abandona, suelta, renuncia. «Ah, tiene razón, tiene razón, hay que renunciar. Voy a renunciar a mi trabajo, voy a dejar mi familia y me voy a ir a vivir a un monasterio.» Ese es un pensamiento erróneo.

¿Quieres que te diga un secreto? No se trata de abandonar las «cosas de este mundo», lo que tienes que abandonar es el «mi». Mi familia, mi trabajo, mi mundo.

Las personas, las cosas no son el problema. El problema eres tú. El problema es el egoísmo, el «mi». La Iluminación está ahí, a tu alcance y en todo momento. Es solo cuando corres detrás de los fenómenos que te olvidas de ella y nublas y empobreces tu vida. Cuando confundes el reflejo de la luna en el agua con la verdadera luna.

Quédate aquí un instante, una sola respiración. Abandónalo todo y solo practica zazen por zazen. No interfieras, permite que esta luz de zazen te ilumine completamente.

Un acto vale más que mil palabras

Un explorador regresó del Amazonas, en donde había estado por más de cuarenta días. La gente del pueblo se reunió y quería saber cómo había sido su experiencia.

—Cuéntenos, ¿cómo es el Amazonas?

El explorador se quedó un momento callado. Pensó en cómo explicarlo. Cómo explicar esa selva, esos olores, los sonidos, la humedad, la intensidad de ese río fabuloso. Los insectos, las aves y los monos entre las ramas saltando y alborotando. ¡Cómo explicarlo!

—Vayan y experimenten por ustedes mismos —dijo por fin.

De todos modos, para orientarlos, les hizo un mapa. Un plano, para que pudiesen llegar. Pero los hombres tomaron este mapa, hicieron una ampliación y la colocaron en la sala principal del Ayuntamiento. Hicieron copias y las repartieron a todos aquellos que querían saber «cómo es el Amazonas». Al poco tiempo había eruditos que hablaban del Amazonas y daban conferencias.

Siempre ocurre lo mismo. Es más fácil hablar y explicar que tener la experiencia. Pero un acto vale más que mil palabras. Aquello que se vive con el cuerpo, la experiencia viva, es irreproducible.

Regresas a tu casa y tu gente pregunta: «¿Cómo ha estado la Sesshin?». ¡Cómo explicarla! Cómo explicar tus vivencias, el cansancio del cuerpo, los estados cambiantes del espíritu, el clima, la atmósfera. ¿Cómo explicarlo? Si se quiere comprender cabalmente, hay que experimentar con el cuerpo. No hay otro modo. Es por eso que todos los maestros de la Transmisión señalaron una y otra vez: ¡Siéntate!

¡Siéntate! Cuando se quiere transmitir el zen, lo más efectivo es transmitir la práctica, la postura. Si una persona no puede comprender un gesto, una mirada, esta postura, entonces cientos y cientos de explicaciones no servirán de nada.

Los hombres necios se regodean con las explicaciones. Con las teorías. Y es por eso que el sufrimiento continúa y continúa. El único modo de terminar con este sufrimiento es abandonarlo todo y hacer la experiencia. Para estar aquí ahora has debido dejar tus cosas allá abajo, en la ciudad. Y vivir con tu cuerpo y tu espíritu este momento que no se repite. En el instante en que puedes sentarte, en el exacto instante en que puedes quedarte completamente quieto y silencioso, alcanzas la dimensión más alta.

A un maestro de la Transmisión le preguntaron qué es la Iluminación. Él respondió: «Estar aquí mientras ustedes van y vienen».

Eso es: dejar de ir y venir, dejar de teorizar e intelectualizar, de correr detrás de los

fenómenos y simplemente sentarse. Eso es Iluminación. Y tu Iluminación depende de ti. Entonces preguntarás: «¿Y qué es lo que tengo que hacer? Si no la puedo encontrar en ninguna parte, ¿dónde la busco?». Deja de buscar. Renuncia, abandona. Quédate quieto, completamente quieto. No la puedes buscar. Solo puedes permitir que ello ocurra. Permitir que esa luz, que siempre está ahí, se haga en ti.

Quedarse quieto es lo que los maestros llamaron practicar el no-hacer. Cuando el hacer de nuestro pequeño ego cesa, la luz aparece. Siempre ha estado ahí. Siempre está aquí sin principio ni fin. Pero como estamos tan ocupados, tan entretenidos con nuestras cosillas, no podemos percibirla.

¡Siéntate! Suéltalo todo. Vacíate. Si tú te vacías el cuenco se llena. La vida toda te alimenta. Puedes llamarla Dios, Buda, Vacío, Totalidad o Cosmos. Sin importar cómo lo llames, eso se manifiesta. Porque ya está en ti.

Cuando el movimiento de nuestro pequeño ego cesa, podemos ver sin ninguna duda que fluimos en un movimiento mayor. El movimiento cósmico.

Deja ahora todo quehacer, abandona todo movimiento y solo quédate en donde estás. Practica zazen por zazen. Sin más motivos. Así, entonces, ocurre lo que el maestro Dogen señala: «Práctica y realización son unidad».

El ego cristalizado

Hay tres acciones que los seres humanos se empeñan una y otra vez en realizar y que los mantiene en el sufrimiento. Estas tres acciones son perseguir, escapar y retener.

Constantemente estamos tratando de perseguir algo. Perseguimos personas, objetos e ideas. Siempre estamos corriendo en pos de algo.

Y si no estamos persiguiendo, estamos tratando de escapar. Escaparnos de aquello que nos disgusta o molesta, o de lo que consideramos feo. Escapamos de una tarea pesada, de una persona que nos desagrada, o incluso de las pequeñas cosas cotidianas, como sacar la basura o asear el baño. Otro lo hará.

Siempre el péndulo oscilando entre escapar y perseguir. Esa es la mente, la fuente de nuestro sufrimiento. El péndulo oscila de un extremo al otro. Para escaparnos de algo o alguien creamos una idea y comenzamos a perseguirla. Perseguir es perseguir los deseos. Nunca se alcanzan, es como un espejismo. Están ahí, justo delante de nosotros, parece fácil alcanzarlos pero no lo logramos.

La sensación de escapar aparece de atrás. Es como una jauría de perros tratando de morder nuestros talones. ¿A dónde escapar? Vislumbro una salida y comienzo a perseguirla. Y así el péndulo continúa oscilando adelante-atrás.

Y si no estamos escapando o persiguiendo, entonces nos aferramos. Puede ser a cualquier cosa: una persona, una idea, un objeto. «Te amo pero no cambies, no te muevas, no mires a otro. Esto es mío, no me lo quites». Queremos retener. Pero lo más increíble de nuestro egoísmo es que buscamos retener no solo aquello que nos da placer sino también lo que nos da dolor. Retenemos el rencor, la rabia, el odio por años.

El ego cristalizado que se mueve del placer al dolor, del deseo al miedo, persiguiendo, escapando, tratando de retener. Hay un koan que dice: «Juan ata al perro. ¿Cuál es el sujeto?» ¿Quién tiene atado a quién?

Ahora mismo estás tratando de escapar del dolor de las piernas o la espalda. Se cruza por tu mente la idea de que vale la pena un pequeño sacrificio ya que, si te esfuerzas, podrás alcanzar la Iluminación. Ahora mismo, tal vez, estés tratando de retener estas palabras... déjalas ir. Las palabras no son importantes.

Si comprendes, entonces no son importantes. Puedes soltarlo todo inmediatamente. Dejar de moverte, de ir y venir. De escapar, perseguir o retener. Suelta los hombros, deja que las palabras entren por una oreja y salgan por la otra. Déjalas pasar, como pasa el aire por la ventana, el sonido de los pájaros, el amanecer... Déjalo ir.

En un instante todo nuestro egoísmo puede disolverse. Y si puede disolverse aunque

sea por un solo instante, entonces podrá disolverse otra vez y otra vez. Suéltalo. No hay nada que retener. Nada de que escapar. Nada que obtener o perseguir.

Si lo comprendes, eres libre. Libre de tu miedo y libre de tu deseo.

Rohatsu

Rohatsu festeja la Iluminación del Buda Shakyamuni. Hoy festejamos esta Iluminación con la práctica que él nos transmitió. De este modo, dos mil quinientos años de enseñanza se actualizan en este momento.

Pero esta Iluminación no es un invento del Buda, más bien, es un descubrimiento. Él fue alcanzado por esta luz, despertó de pronto y descubrió que todo está aquí desde siempre. Es algo semejante a Cristóbal Colón descubriendo las Américas. Él pudo descubrir América porque América ya estaba allí. Shakyamuni Buda descubre la Iluminación porque la Iluminación ya está ahí. Y está ahí desde siempre.

Una cosa a tener en cuenta es que zazen no nos cambia. No nos modifica, no nos hace mejores. Por lo tanto, no practicamos zazen para devenir un buda mañana. Practicamos lo que el Buda practicó para ser nosotros mismos. Cada vez que nos sentamos en zazen, podemos alcanzar esta verdad. Ser, profunda y auténticamente, nosotros mismos.

¿Quién es este sí mismo? Algunas personas dicen: «Yo soy así. Yo soy tímido, yo soy perezoso, yo soy rencoroso». Eso no tiene nada que ver con el sí mismo. Esas, más bien, son características del ego. Es el ego que se ha cristalizado en algún punto, en alguna vieja historia. Algún psicólogo lo llamó: «La coraza del carácter». A través de la práctica de zazen es posible descubrir en uno ciertas corazas. Y puede trabajar para corregir eso. Pero esas corazas o el trabajo sobre ellas no aumenta ni disminuye el sí mismo. El sí mismo está ahí desde el principio, sin principio ni fin.

Hacer una Sesshin Rohatsu implica un cierto esfuerzo. No solo el esfuerzo físico, sino el esfuerzo de haber dejado el trabajo, la familia, y por sobre todo, el haber dejado por unos días nuestras rutinas. Las rutinas del ego. Algunas de estas rutinas, tal vez necesarias, han ido cristalizándose, formando así la coraza de nuestro carácter. Trabajando sobre ellas podemos disolverlas.

Cuando algo se ha cristalizado en nosotros, no podemos hacer otra cosa más que sufrir y hacer sufrir a los otros. Es como el hielo, agua con la cual no podemos lavarnos ni las manos ni la cabeza, ni sirve para beber. Una Sesshin como esta posibilita disolver el hielo de nuestro egoísmo. Cuando el hielo se disuelve, el sí mismo aparece. Muchas personas dicen: «Yo soy así, es mi karma, mi personalidad; si eso desaparece, ¿qué queda? ¿Qué será de mí? ¿Moriré?».

Shakyamuni Buda demostró que disolver el ego no es morir sino, por el contrario, alcanzar la suprema libertad. Cualquier lugar en este mundo es bueno para ir, cualquier

pedacito de tierra es bueno para sentarse. Lo que es para uno no puede perderse. Así, todo fluye sin trabas.

Celebramos, entonces, esta Sesshin con nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Yendo aún más allá y arrojando cuerpo y espíritu. Sin buscar ni esperar nada. Simplemente fluyendo y siguiendo las enseñanzas de este Shakyamuni Buda. ¿Para qué? Para nada. Simplemente para ser libres, para ser auténticamente nosotros mismos.

Algunos piensan que sentarse todos estos días mirando la pared, sin hacer nada, es aburrido. Una pérdida de tiempo. Sin embargo este no hacer es alcanzar la dimensión más alta.

Pero esta dimensión más alta debe ser llevada a nuestra vida práctica de todos los días. En la medida en que podemos hacer el esfuerzo de estar y quedarnos aquí, de dejar que el hielo del egoísmo se disuelva, entonces no solo tendremos una vida plena sino que todo a nuestro alrededor será iluminado. Cuando el Buda despertó, todas las cosas despertaron con él.

Esto no es algo para mañana. No hay mañana, no hay buda mañana. La vida es aquí y ahora. Solo hay que dejar de interferir, permitir que la Sesshin derrita el egoísmo.

La quietud de un hombre silencioso puede ser devastadora

Movimiento, acción y actividad son parte natural de nuestra condición humana. Pero el movimiento que aparece cuando uno está intentando quedarse quieto nace en la mente. Se le llama inquietud. No hay nada de malo en eso, pero debes saber que nace en tu mente y sus raíces son el miedo y el deseo.

Nos encontramos en una situación que consideramos incómoda o molesta y queremos escapar de ella. Cuando tenemos un deseo, primero aparece una imagen y luego ponemos nuestro cuerpo en movimiento en esa dirección, tratando de alcanzar el objeto deseado. Y si el miedo aparece, tratamos de escapar de aquello que nos da miedo. Siempre es perseguir o escapar. Y todo ese movimiento nace en la mente.

Aquí y ahora, comprender esto es importante. También es importante darse cuenta de que, cuando uno se está moviendo de esta manera, ese movimiento nos da la sensación de existir, de ser alguien. Para continuar existiendo, para continuar siendo alguien, necesito hacer algo: moverme, rascarme, toser.

Más allá del moverse o no moverse, uno existe. Nuestra existencia está más allá del moverse-no-moverse. Es más, cuando en zazen se está completamente quieto, uno existe en comunión con todo el universo. Te expresas completamente en tu totalidad.

Muchas veces, después de algún Zazen Kai o conferencia, algunas personas que se acercaron dijeron: «La charla estuvo muy buena, pero lo que más me impresionó fue la postura». Al sentarnos en zazen expresamos nuestra totalidad, es decir, la totalidad del universo. Junto con todos los seres.

La quietud de un hombre silencioso puede ser absolutamente devastadora porque contiene a todo el universo. Para alcanzar esta completa quietud, es necesario arrojar cuerpo y espíritu. Entregarse completamente: Jin Riki, combustión total, completa entrega de sí mismo. ¡No moverse! Esa es la forma correcta de alcanzar Jin Riki.

El maestro Kodo Sawaki solía decir que zazen es la última estación de nuestra vida. A veces decía también: «Zazen es el punto cero de nuestra existencia». Cuando nos movemos, aparece el uno, y luego el dos, el tres... y a lo largo del día vamos sumando, restando, multiplicando y dividiendo. La cuenta de nuestra actividad egocéntrica va incrementándose. Pero al sentarnos en zazen, todos esos números se reducen a cero. Retornamos a la fuente original, al ser esencial.

A ese cero, algunos maestros lo llamaron Ku, vacío, nada. Y este vacío, esta nada, al ego le da vértigo. Es por eso que se resiste, se mueve, le duelen las rodillas, la espalda, y trata de salirse de la situación. Refunfuña, patalea, dialoga consigo mismo. Hay que

soltar, abandonar, arrojar cuerpo y espíritu.

Deja que fluya la respiración, que el corazón lata por sí mismo. No interfieras, suéltalo todo, deja que esta vida aquí y ahora te atraviese en las mil direcciones.

Del nacimiento a la muerte, nuestro ego necesita expresarse. Busca seguridad, obtener, relacionarse con los demás. Es parte de nuestra condición humana. Pero, al mismo tiempo, sus idas y venidas nos mantienen en el sufrimiento. Pero si aquí ahora, por un solo instante, podemos comprender, entonces somos liberados. Zazen es la oportunidad de retornar al punto cero, de reencontrar al hombre original que siempre hemos sido, somos y seremos.

Tal vez tu vida esté un poco complicada pero, cada vez que puedas, siéntate. Siéntate hasta alcanzar el punto cero, arrojando cuerpo y espíritu. Jin Riki. No busques cambiar nada, alcanzar nada. Solo ocúpate de este gran asunto y el resto se te dará por añadidura.



Las piedras del camino
son el camino

Nacemos del gran océano y volvemos a él

Esta es la historia de un hombre de unos cincuenta años, que era gerente de ventas en una gran empresa. Él siempre decía:

—En esta empresa yo comencé de jovencito, de cadete, repartía la correspondencia por los escritorios y servía el café. Después trabajé en expedición, después estuve en distintos departamentos y ahora estoy aquí.

Luego fue ascendido a gerente general, después se integró al directorio, después se jubiló y después se murió. Con distintas variantes, esa es nuestra vida. Pero ¿es esa nuestra vida? ¿Por dónde pasa realmente?

Hay un poema del maestro Dogen que dice:

Nuestra vida, ¿cómo explicarla?

Es semejante a la luz de la luna

reflejada sobre la gota que cae del pico de la garza.

La garza está ahí, en el borde del agua con sus largas patas. Mete la cabeza en el agua para buscar su alimento y de vez en cuando la levanta. En ese instante, una gota cae de su pico. Y, en ese brevísimo instante, la luz de la luna se refleja sobre esa gota que cae. Esa es nuestra vida. Nacemos del gran océano y volvemos al océano. Y sin embargo, en la brevedad de ese tiempo, la luz brilla en nosotros.

El común de las personas piensa que tiene que hacerse de una carrera, progresar, tener una familia, tener muchos hijos, nietos, crear una empresa y acumular bienes. Pero de ese modo, por más que vivamos cien años o más, siempre estaremos rodeados de insatisfacción, de angustia y ansiedad. Y será así mientras no comprendamos cabalmente el verdadero sentido de nuestra existencia en este mundo.

Aquí ahora, ¿cómo explicar nuestra vida? No tiene explicación.

Pero una vida plena es aquella que puede, de instante en instante, realizar la acción correcta, el acto que no se contradice, el acto en donde se armonizan mente, cuerpo y corazón. El maestro Dogen dejó muy claramente para nosotros esta enseñanza: «Práctica y realización son uno». Sin práctica no hay realización. Sin práctica podremos ir y venir, subir y bajar, hacernos ricos, volvernos unos sabihondos o acumular una inmensa biblioteca en nuestro cerebro. Y la vida continuará dentro del dolor y la angustia.

Aún dentro del dolor y la angustia esa luz está ahí. Pero no podemos verla, no podemos apreciarla porque estamos ocupados siguiendo una escala de valores creada por

nuestra mente. Pensando que estamos subiendo los peldaños, y que si no podemos subir, entonces estamos estancados, o en el peor de los casos, retrocedemos.

¿Es esa nuestra vida? El maestro Dogen dice que para comprender cuál es el verdadero sentido de nuestra existencia, tenemos que observarnos a nosotros mismos, olvidarnos de nosotros mismos.

A veces hay muchos pensamientos, se amontonan, se potencian, forman nudos, remolinos. Los maestros muchas veces compararon el mundo de la mente con el agua. Sentándonos en la postura correcta, estableciendo una respiración calma y profunda, las aguas de la mente se aquietan.

Alguien dijo alguna vez que «La vida es eso que pasa sobre nuestras cabezas mientras estamos ocupados haciendo otra cosa». Así es en la mayoría de los casos. De este modo nos perdemos este instante, nos perdemos de vivir. Vivimos en el mundo de la mente, el mundo creado por nuestras ideas, fantasías, ilusiones, deseos y temores.

El mismo acto de sentarse es clarificar la mente. Práctica y realización son unidad. Cuando nos iniciamos en zazen nos transmiten la postura, los gestos, los movimientos necesarios dentro de la práctica: Gassho, la forma de las manos en kinhin, en zazen; la forma de caminar, de sentarnos y las prosternaciones. Todas estas formas no constituyen una estética, no son solamente parte de una tradición. Las formas de la práctica son la práctica misma. Porque la forma es la esencia, y la esencia es la forma.

El mundo de la mente es muy volátil, muy rápido, inatrapable. El mundo de la materia, en cambio, es más sólido, más lento. Es por eso que los maestros vieron la importancia de una buena postura. Cuando uno comienza la práctica de zazen, puede considerar opresivos y limitantes estos movimientos y gestos. Pero si continúa con la práctica, yendo más allá, encuentra que esto finalmente nos libera.

Sentándose bien derecho sobre el zafu, con las piernas cruzadas, el mentón recogido, sueltos los hombros, tranquila la mirada, relajado el rostro, suave y profunda la respiración, fluida la mente... el cuerpo y el espíritu se vuelven uno, práctica y realización se vuelven uno, forma y esencia se vuelven uno. No hay separación.

Nadie está diciendo que es un pecado hacer progresos laborales, sociales o hacer una carrera. Pero es importante no perder el punto esencial, el motivo esencial de nuestra existencia. Y eso solo puede ser visto a través de estudiarse a sí mismo, observarse a sí mismo, olvidarse de sí mismo. Y esto que se dice en tres tiempos no son tres tiempos, sino que va todo junto.

Estudiarse es observarse y observarse es olvidarse. En realidad se trata de una sola cosa, que puede sintetizarse en: ¡Siéntate! Solo siéntate.

Es por eso que en medio de este siglo XXI, con la agitada vida de las grandes ciudades y del mundo, estas Sesshines y la práctica de zazen en general son muy importantes.

Debemos sentirnos agradecidos. A los ancestros, a los maestros, al Buda, el habernos legado esta enseñanza. Porque esta enseñanza es la que nos posibilita que podamos alcanzar el verdadero sentido de nuestra existencia.

¿Cómo explicarlo? Si quieres explicárselo a alguien, muéstrale la postura de zazen.

Solo siéntate, y encontrarás la respuesta a todas tus preguntas.

Flexibilidad es poder doblar las rodillas

Cuando llegué por primera vez al templo de La Gendronnière, en Francia, estaba con gran entusiasmo y energía y practicaba el samu con mucha diligencia. Recuerdo que en un momento del samu un monje español se acercó y me dijo al oído: «Oye. Tú, tranquilo».

Tú, tranquilo. Aquí está todo lo que necesitas. No hace falta hacer ningún esfuerzo extra, nada especial. Simplemente mantener tu espalda derecha, el mentón recogido y abandonar todas las tensiones innecesarias. Dejar pasar los pensamientos. Dejar que el aire fluya por tus pulmones en cada respiración.

Si aquí ahora estás tranquilo, entonces estás en tu hogar. Nada que buscar, nada de que escapar. Simplemente estás en tu hogar. Cuando se comprende esto, uno puede encontrar el hogar en donde esté. Este metro cuadrado es tu casa. El universo entero es tu hogar. Todo lo que necesitas está aquí ahora. Debes mantener tranquilo tu espíritu y tu cuerpo. Dejar pasar.

Una de las enseñanzas importantes de los maestros es la flexibilidad. Ellos no hablaron mucho de flexibilidad, pero lo expresaron en sus vidas. Kodo Sawaki era uno de ellos, Dogen fue uno de ellos. Jamás se demoraban en ninguna parte. No demorarse es flexibilidad.

Una Sesshin es la oportunidad para practicarla. Estás durmiendo, suena la campana y te levantas sin demora. Te lavas un poco y sales a correr. Terminas de correr y haces algunos ejercicios. Luego te sientas y luego trabajas con todos. Y luego zazen y luego comer y luego descansar y así. Sin demora vas pasando de un estado a otro, de un momento a otro.

Flexibilidad es poder doblar las rodillas. Poder doblar las rodillas es caer. El común de las personas estructuradas no quiere caer. Les cuesta agacharse. Flexibilidad es caer. Caer es levantarse. No podemos estar de pie todo el tiempo, tenemos que caer. Y si caemos, entonces podemos levantarnos. Todo aquel que puede caer se hace grande, se hace inmenso. Crece.

La flexibilidad parece una cuestión del cuerpo, pero nace en la mente. La mente y el cuerpo van juntos y, si nuestra mente deja pasar los pensamientos, el cuerpo no se demora. Nuestro cuerpo se mueve en el samu, en las prosternaciones, en los ejercicios. A veces hay que moverse rápido, a veces hay que moverse lento y a veces hay que quedarse quieto. A veces hay que callar, cerrar la boca, y a veces hay que hablar. Y así, el cuerpo influye la mente, la mente influye al cuerpo.

Aunque una persona rígida tenga muchos conocimientos, siempre será inferior a alguien que, aunque no tenga tantos, es flexible. Lo flexible es más fuerte que lo rígido. Lo rígido se quiebra con facilidad.

Conocí en Chile una monja que estuvo viviendo un tiempo en Bukkokuji. Ella me contó que un día estaba mal, triste y malhumorada. Fue a ver al maestro Roshi Sama quejándose, mientras protestaba y lloriqueaba. De repente, Roshi Sama levantó el Kyosaku y ¡zaz! Le dio un bastonazo en el hombro. En un instante, todo su rollo se cortó. Ella levantó la cabeza, con la boca abierta, sin pensamientos, sin nada. Miró a Roshi Sama, que comenzó a reírse a carcajadas. Entonces, ella también rio. Después me dijo: «Fue el mejor psicólogo que conocí en mi vida. Nunca nadie fue tan eficaz».

Flexibilidad. Tú, tranquilo. Deja pasar. No retengas el aire en tus pulmones. Déjalo ir. No retengas rencores, no retengas deseos. Déjalos ir. Lo que en verdad te pertenece está aquí, es tuyo y no va a perderse. Cuando aquel monje español me dijo «Tú, tranquilo» era porque yo estaba agregando ansiedad a la tarea. Quería hacer las cosas bien. Muchas veces uno quiere hacer las cosas bien para ganar más dinero o para que lo alaben. Pero entonces está agregando algo que entorpece la acción.

Estás aquí ahora, quédate aquí, no te demores, no interfieras, no agregues. No pienses: «Ahh..., parece que lo estoy logrando», o «Qué duro que es esto», o... «Cuándo va a sonar la campana, cuándo va a dejar de hablar este sujeto». Solo déjalo ir.

No practicamos otra cosa que no sea nuestra propia vida

Cuando era un niño, a veces mi padre nos pedía que fuéramos a comprar papas a lo del Turco. Entonces mi hermano y yo íbamos con la bolsa de red. Nunca supimos su nombre, porque simplemente todo el mundo lo llamaba «El Turco». Tenía su negocio en la esquina. Un local lleno de grandes bolsas de arpillera con papas, cebollas y carbón. Un local de techos altos, desde donde pendía una lamparita triste y de luz mortecina. Las paredes estaban siempre tiznadas de tierra y hollín. Lo único que brillaba allí era su balanza. Una balanza de hierro con dos platillos de bronce. El Turco ponía las pesas en un platillo y en el otro iba poniendo las papas. Y cuando los platillos alcanzaban su equilibrio, ahí estaba: cumplido el encargo de mi padre.

No sé si alguna vez pensaron en este tema del equilibrio. Toda nuestra vida está relacionada con el equilibrio. El universo entero es un equilibrio. Pero el equilibrio, por definición, no es permanente. Al contrario, es muy inestable. Por eso, a veces, las doñas le decían al Turco: «Ojito con el dedo». Porque el Turco solía inclinar la balanza a su favor.

Zazen es la práctica del equilibrio. Practicar zazen es practicar la vida, porque zazen es nuestra vida misma. No la vida de otros, ni siquiera la vida de Shakyamuni Buda o de los maestros. Tu vida, tu propia vida. Nadie puede reemplazarte en esto. Equilibrio y desequilibrio están siempre ahí. La salud es un tema de equilibrio. Cuando este equilibrio se pierde: un platillo sube, el otro baja y aparece la enfermedad.

Cuando nos sentamos en zazen nos sentamos en la postura que nos fue transmitida. Estiramos la columna, recogemos el mentón, soltamos las tensiones innecesarias. No estamos ni relajados ni tensos, estamos en equilibrio. Las orejas en la misma línea que los hombros. Los ojos horizontales, la nariz vertical. Las manos juntas y los pulgares en contacto. Los pulgares forman una línea recta y horizontal y, entonces, están en equilibrio. Cuando estamos cansados o somnolientos, los pulgares tienden a caer y el equilibrio se pierde. Cuando hay inquietud o tensión, los pulgares forman un pico y el equilibrio se pierde. Nuestra práctica consiste en intentar, de instante en instante, mantener el equilibrio.

Observamos la respiración y ahí también encontramos equilibrio. Observamos el fluir de la mente. Cuando hay muchos pensamientos un platillo de la balanza sube y el otro baja. Cuando intentamos poner la mente en blanco un platillo baja y el otro sube. Entonces, como enseñó el maestro Dogen: «Pensamos desde el fondo del no pensar». Es decir: vamos más allá del pensar o no pensar.

Equilibrio, equilibrio entre la mente y el cuerpo. El cuerpo influyendo a la mente, la mente influyendo al cuerpo, equilibrio. Equilibrio entre ayer y mañana, entre antes y después: ¡ahora! Equilibrio entre allá o allí: ¡aquí! Equilibrio entre tú y yo. Yo no soy los otros, pero si adhiero mucho en este «yo», entonces me encierro en el huevo del egoísmo. Mi egoísmo crece y me transformo en un egocéntrico. Si me inclino mucho a lo social me pierdo, me diluyo en el grupo, en los otros. Vivo pendiente de los otros. Equilibrio es más allá. Es lo que los maestros llaman «no-yo», «no-dos».

Esta es nuestra práctica. Y no practicamos otra cosa que no sea nuestra propia vida. Todo el mundo está bajo la ley del equilibrio. Pero solo al practicar zazen podemos tomar conciencia de ello y equilibrar los platillos. Intentarlo, en cada respiración, a cada instante. Intentarlo cada vez que uno se sienta.

Muchas de las personas que practican zazen, que vienen al zendo, que vienen a las Sesshines, también practican en su propia casa. Está muy bien hacerlo. Equilibran de ese modo la vida fenoménica, laboral y familiar, con el encuentro con ellos mismos, con el sí mismo. No puedo estar sentado todo el tiempo en zazen, tengo que trabajar, contactarme con los otros, con mis amigos, con mis compañeros, con mis familiares, con mis padres, con mis hijos. Pero es importante volver, y eso es zazen. Reencontrar el equilibrio, intentar el equilibrio. Allí donde mires encontrarás esta polaridad. Y en esta polaridad siempre es posible intentar el equilibrio.

Hay una sola cosa real, concreta, inevitable y segura, y es el hecho de que voy a morir. La muerte es tan inevitable como la vida. Pero si me apoyo mucho en la vida y no quiero morir y no quiero saber nada de la muerte, entonces otra vez los platillos se desequilibran. Y así no puedo hacer otra cosa más que sufrir. Porque la vida y la muerte son los platillos de la balanza. Y van juntos.

Cada respiración: equilibrio entre la vida y la muerte. Cada instante de vida es un instante de muerte. La muerte y la vida están en ti aquí ahora, en mí aquí ahora, en la naturaleza entera aquí ahora. Es un hecho y no hay modo de escaparnos de ello. Y si somos conscientes de que no hay modo de escaparse, entonces lo mejor es sentarse completamente y mirar en la propia naturaleza.

Solo aquel que puede mirar su muerte de frente puede vivir su vida con plenitud. Si comprendo cabalmente que mi destino es morir, entonces ¿por qué temerle a la vida?, ¿por qué vivir tímidamente?

Cada instante es total, completo en sí mismo. Pero a veces la vida, a veces los fenómenos, a veces mi propia cabeza me enrollan, me arrastran, me hacen perder el equilibrio. Es natural, es humano. Pero si conozco el camino que me conduce a zazen, puedo sentarme completamente e intentar este equilibrio. Solo por un instante. Solo por una respiración, ahora. Equilibrio.

Morir es desprenderse de aquello que no se necesita

Cuando tú te vacías el cuenco se llena.

Cuando te vacías completamente, la vida te alimenta. Te da lo que necesitas. La vida tiene de todo y para todos. Para cada uno tiene lo que cada uno necesita. Sin error. Solo tienes que dejar de resistir, de interferir. La vida tiene su belleza y buena parte de esa belleza está destinada a ti.

La vida tiene su belleza y la muerte tiene también su propia belleza. Para poder vivir una vida plena, completa, es importante morir. Y esa muerte tiene su belleza porque morir es dejar partir. Morir es desprenderse de aquello que uno no necesita. Morir, dejar partir, es no demorarse.

Si los árboles y las plantas no se desprendiesen de sus hojas, si no dejaran morir sus flores, ¿cómo podrían reverdecer?

Este instante es único. En ese instante la vida y la muerte se entrelazan. Confía en ti. Suéltalo todo y disfruta de la belleza de este instante.

Sin esta respiración tu vida terminaría

En el instante en que naciste, nació también tu respiración. El aire estaba ahí desde siempre, esperándote. Y porque estaba ahí esperándote desde siempre, fue que pudiste nacer.

Desde ese momento has venido respirando. Una semana, un mes, un año, diez, veinte, treinta años respirando. Consciente o inconscientemente. Distraído o dormido. Caminando o sentado. Contento, triste, deprimido, angustiado, muerto de risa, respirando. Pero sin esta respiración aquí ahora tu vida terminaría en un instante.

De modo que tu vida es ahora, es presente. Tu vida toda es esta única respiración que no tiene ayer ni mañana. Y porque tu vida toda es un instante, también en un instante puede terminar. De modo que no tienes tiempo para ser perezoso, para distraerte, para ser tímido.

Este instante es toda tu vida. Esta sola y única respiración es toda tu vida. De instante en instante vas renovándote. Cuida de este momento, no lo desperdicies, no lo dejes pasar en vano. No descuides el momento presente.

En la silenciosa quietud está la respuesta

Silencio. El silencio es la madre de todos los sonidos, de todas las palabras. Los cientos de miles de idiomas que hay en este mundo nacen del silencio.

Para comunicarse con los otros seres, conocer el idioma es importante. Y entonces uno habla y escucha, conversa. Y una buena conversación enriquece a todos los que participan. Pero eso es solo una parte de nuestro ser. Para escuchar lo que el otro dice verdaderamente, es importante hacer silencio. Porque cuando entramos en el silencio, cuando cerramos la boca y ese silencio va instalándose profundamente en lo íntimo, entonces podemos escuchar la voz de Dios, la voz de la divinidad, del cosmos o como quieras llamarle. Y Dios siempre tiene algo para decirte. Lo que pasa es que estás tan ocupado con tus diálogos internos, que no le dejas espacio para que su voz te llegue.

Compartir el silencio con los otros es lo más bondadoso que hay. Ir más allá de las palabras, de los conceptos y categorías. Para practicar el silencio no es necesario estudiar nada especial, leer ningún libro ni tener ningún conocimiento previo. Cualquiera puede hacerlo.

Es importante, sin embargo, hacer algunas cosas, como buscar un espacio tranquilo y sentarse. Sentarse con la espalda derecha y quedarse quieto, lo más quieto posible. Fundamentalmente aquietar las manos, uniéndolas, y bajar la mirada entornando los párpados. Así, la mirada se vuelve tranquila. Y cuando todo el cuerpo se vuelve tranquilo, la respiración también se calma. Y sobre todo, se calma nuestro espíritu.

De ese modo, el silencio va llegando solo, como en este instante van llegando las sombras de la noche. Sin ruido y sin hacer nada especial. Entonces la enseñanza de todo el universo, natural y automáticamente, desciende sobre nosotros.

Hablar y comunicarse, utilizar la palabra y los medios de expresión, es importante, necesario. Si uno tiene un problema con el auto, tiene que preguntarle al mecánico. Si uno tiene alguna cuestión jurídica o legal, tiene que ver a un abogado. Si uno tiene problemas con los dientes, tiene que ir a ver al dentista. Pero si uno tiene un verdadero problema, un problema íntimo, existencial, entonces hay que preguntarle al silencio.

En esa silenciosa quietud está la respuesta a todas tus preguntas.

Solo tenemos que dejar de interferir

Un cielo puro, follaje verde, un horizonte de mar, todas las cosas están en su sitio y se armonizan perfectamente. Y no hay nada que impida que la luz de la mañana avance. En el universo no hay nada que esté fuera de lugar, por eso se le llama cosmos. Cosmos significa orden.

Cuando, dentro de nuestra práctica, se hacen los votos de bodhisattva o de monje, se le llama hacer la Ordenación. Esto significa ordenarse, es decir: entrar dentro del orden cósmico. Orden significa también equilibrio y cuando el equilibrio se pierde, es el caos, el desorden. La salud es una forma de equilibrio. Cuando este equilibrio se pierde aparece la enfermedad. Por eso lo que hace la medicina es restablecer el equilibrio.

Siempre hay cosas que no terminan de entenderse. Samu significa trabajo. Yo sé que la palabra trabajo generalmente tiene muy mala prensa. Trabajo es algo que uno hace para ganarse el pan. Quizás no está bien pago, a veces falta, otras es excesivo. Lo asociamos con el esfuerzo y la lucha. Pero el trabajo en el ser humano es un punto importante: es crear un orden en nuestro entorno. El tiempo del samu no es el tiempo de socializar, encontrarse y ponerse a charlar. No es el tiempo de contemplar el paisaje ni es el tiempo de andar perdido por ahí, rumiando pensamientos. Es el tiempo de trabajar. No importa que te toque limpiar verduras, asear un baño, barrer el zendo o juntar papelitos en el parque. No importa la tarea, importa la concentración dentro de esa tarea.

Y veo también que no son solamente los nuevos los que no comprenden el significado de samu, sino también los más antiguos. Y esto crea un doble desorden, porque los más antiguos tienen que dar el ejemplo.

Dentro de nuestra práctica no hay categorías, pero hay gente que lo viene haciendo desde hace tiempo y los más nuevos, los debutantes, miran a las personas que tienen años de experiencia. Y entonces se dicen: «Si este se pone a conversar ahí, si le saca el cuerpo al trabajo, entonces yo también voy a hacerlo, debe ser así como se hace esto».

Entonces se crea la confusión. La gente se confunde y cuando se confunde empiezan los errores, surge el desorden. Y ya sabes, es el cáncer. Si eso sigue, es el cáncer. Pero estamos aquí para ayudarnos los unos a los otros. Entonces, por favor, intenta ayudar, intenta concentrarte en lo que estás haciendo en cada momento, porque una Sesshin ha de practicarse juntos, todos juntos.

Una pequeña desviación hace que los otros también tiendan a desviarse. Por ejemplo, durante zazen o durante las comidas, es conveniente ocupar siempre el mismo lugar. Si ocupas un lugar distinto cada vez la gente se confunde: «¿Dónde me pongo?». Se crea

un pequeño caos, nada grave por cierto, pero si podemos estar atentos entonces nos armonizamos, no solamente con nosotros mismos sino también con el resto de la sala y con todo el universo.

Algunas personas practican regularmente dos o tres veces por semana con la Sangha. Y también se sientan en la mañana, y a veces a la tarde, en su propia casa. Pero hacer cinco, diez o veinte horas de zazen no es ningún mérito si no lo podemos poner en práctica en lo cotidiano, en el quehacer diario. Después de todo pelar verduras, asear un baño, hacer la cama, barrer un patio, es lo que hacemos todos los días: es ahí donde debemos expresar la profundidad de nuestra práctica. ¡Es la oportunidad!

Hasta que no se entienda esto íntima y profundamente, hasta que no se meta en nuestro duro cráneo, en nuestro corazón, siempre habrá motivos para sufrir. Esta Sesshin es una oportunidad para dejar nuestras diferencias personales, nuestras distracciones y concentrarnos en lo que estamos haciendo aquí ahora. No perder el tiempo. La vida es un instante. Naciste en un instante y puedes morir en un instante.

No pierdas tu tiempo, comprende que esta maravillosa práctica, legada por los grandes maestros, está aquí para ayudarnos, para que podamos ir juntos con todos los seres, juntos. Entonces sentémonos juntos, comamos juntos, trabajemos juntos.

Cuando nos distraemos, cuando seguimos nuestra vía personal, aparecen los roces, las confusiones. El maestro Dogen dijo: «No pierdas tu tiempo y abócate a la Vía». La vida y la muerte están aquí, ahora. No tenemos tiempo para ser perezosos, para distraernos. Tenemos la oportunidad de estar aquí, entonces quedémonos aquí. En cada momento tenemos la posibilidad de expresarnos de diferente manera, pero si lo hacemos juntos creamos un cosmos. Nos ponemos en consonancia con el universo entero y devenimos uno con todos los seres. Solo tenemos que dejar de interferir, soltar nuestras categorías, nuestras preferencias, nuestras costumbres y entregarnos al ritmo de la Sesshin, al ritmo del universo entero que está funcionando aquí, ahora.

Pensar desde el fondo del no-pensar

El discípulo se acercó al maestro y le preguntó:

—¿Dónde está la Verdad?

—La Verdad está aquí, delante de nuestros ojos —respondió el maestro.

—¿Y por qué si está aquí, delante de nuestros ojos —replicó el muchacho—, yo no puedo verla?

—No puedes verla a causa de tu egoísmo.

—Si yo no puedo verla a causa de mi egoísmo, ¿tú puedes verla?

—Cuando hay «yo» y hay «tú», la cosa se complica y la Verdad desaparece —dijo el maestro.

Este es un koan. Cuando hay yo y hay tú, la cosa se complica y la verdad desaparece. Tú, yo, los otros, son una parte importante de nuestra existencia, pero son solo una parte. Y es esa parte la que no nos permite alcanzar la Verdad.

Hace algunos siglos atrás un hombre, René Descartes, después de mucho pensar enunció lo siguiente: «Pienso, luego existo». Es correcto, pero es solo una parte de nuestra existencia. Porque aunque no pienses, igual existes. Es por eso que el maestro Dogen, en el «Fukanzazengi» —las primeras instrucciones para la práctica de zazen—, cuando se refiere a la actitud justa de la mente dice: «Pensar más allá del no-pensar. Pensar desde el fondo del no-pensar»

¿Cómo es pensar desde el fondo del no-pensar? Más allá del pensar-no-pensar. La cabeza no puede resolverlo, porque la cabeza dice yo y dice tú, y entonces se complica. Hay que pensar desde el fondo del no-pensar, esa es la enseñanza de los maestros, esa es nuestra práctica.

Cuando veo sus espaldas durante zazen, me doy cuenta de cuando alguien está pensando porque la cabeza tiende a caer. Es señal inequívoca de que hay muchos pensamientos en la mente de esa persona. Pensando, la cabeza cae, la espalda se encorva, nos apoyamos en los riñones, la respiración se dificulta, el corazón trabaja con esfuerzo... y la producción de pensamientos es cada vez mayor.

Cuando nos mostraron la postura correcta de zazen, nos enseñaron a cruzar las piernas y a bascular la pelvis, haciendo que el vientre sobresalga un poco, presionando suavemente hacia delante, desde los riñones, la zona lumbar. Entonces así es fácil mantener la espalda derecha, la columna recta, recoger el mentón, soltar los hombros. Porque si es cierto que de tanto pensar nuestro cuerpo va tomando una actitud encorvada, también es cierto que al corregir esta postura los pensamientos tienden

notoriamente a disminuir.

Algunas personas que no conocen zazen, que tienen una idea vaga, piensan que es poner la mente en blanco o tener visiones esotéricas. Zazen es pensar desde el fondo del no-pensar. Observar cómo aparece el pensamiento, estar con él un instante y dejarlo pasar. Para eso es importante estirar la espalda y recoger bien el mentón. De ese modo podemos dejar pasar los pensamientos. Pero a veces nos distraemos y un pensamiento nos engancha y nos lleva, encadenándose con otro y otro y otro... Y la cabeza tiende a caer.

Y somos como esos toros de la Exposición Rural, que tienen un aro en la nariz. El cuidador los lleva tirando de la cuerda atada al aro. Así te arrastra el pensamiento y te lleva lejos, y la Verdad desaparece. Y cuando la Verdad desaparece, aparecen los dolores, el malestar, la ansiedad, la angustia y el sufrimiento.

Hemos recibido esta maravillosa práctica a través de los maestros, y es tan simple, tan obvia. Yo, tú. Está muy bien. El pensamiento es importante, pero si tenemos cierto grado de sabiduría —y todos la tenemos— no debemos permitir que el pensamiento nos lleve por el aro de la nariz y nos arrastre hacia el dolor y el sufrimiento. Aquí mismo podemos corregir y desandar ese camino erróneo.

Cuando cada cosa está en su sitio, y eso se llama equilibrio, la respiración fluye fácil, la mente fluye fácil.

El pensamiento es necesario. El maestro Sawaki decía que el pensamiento es como el jugo gástrico, algo que segrega nuestro organismo. El jugo gástrico es necesario para una buena digestión, pero cuando es excesivo, viene la úlcera. Aunque no sea muy evidente, en nuestro mundo actual hay muchos seres que andan con la cabeza bastante agujereada, como con úlceras. Una enorme cantidad de enfermedades de este siglo XXI nacen en la mente.

El koan termina diciendo: «Cuando no hay yo ni hay tú, ¿quién está ahí para verlo?». Creemos que si no pensamos no existimos, y sin embargo existimos más allá del pensar o del no-pensar.

Pero no es necesario filosofar acerca de esto, es suficiente con concentrarse en la postura correcta. Entre pensamiento y pensamiento la Verdad aparece y desciende sobre ti. Pero... ¿quién está ahí para verla?

Llamen como te llamen, tú sigues siendo el mismo

Pensar desde el fondo del no-pensar. ¿Cómo pensar desde el fondo del no-pensar? No pensar.

Algunos creen que «no pensar» es poner la mente en blanco. Alguien decía: «Cuando tengo muchos pensamientos me imagino una pantalla de cine, blanca, y me concentro ahí y los pensamientos desaparecen». En realidad, lo que ocurría era que estaba pensando en una blanca pantalla de cine, aunque pensaba que no pensaba.

El maestro Dogen dice: «Pensar desde el fondo del no-pensar»

Desde muy antiguo los maestros encontraron una fórmula práctica para cortar con la cadena de pensamientos. Esta es: la acción justa. Cuando estamos en acción, concentrados en lo que estamos haciendo, la cadena de pensamientos se corta. Si uno está realizando alguna actividad física —serruchando una madera, por ejemplo, martillando un clavo o rastrillando el pasto— y quiere hacer una suma o una resta, no puede. Para hacerlo tiene que detenerse.

Es por eso que los maestros insisten cada vez en esta «acción justa». En una Sesshin cada actividad, cada momento, tiene sus gestos y sus formas. Porque cada momento requiere de una acción que tiene su forma y su ritmo.

A veces hay que andar rápido, a veces lento y a veces hay que quedarse quieto. A veces hay que callar y a veces hablar. Y así, a cada momento, la acción va desarrollándose y la mente se mantiene quieta y en calma. La mente es una parte importante de nuestro ser. La mente crea infinidad de cosas útiles. La mente ha creado un lenguaje y ese lenguaje sirve para definir las cosas y las personas.

Quizá en la escuela te llamen por tu apellido, en tu familia por tu nombre, y los amigos con algún apodo. Pero sigues siendo el mismo. Te llamen como te llamen, en esencia, sigues siendo el mismo. Tu ser esencial no cambia, no cambia en absoluto, no aumenta ni disminuye. Pero el común de las personas, que adhiere a la mente y se apoya en la razón y en las palabras, si le dicen: «Tú eres hermoso, eres el mejor», se inflan como un palomo. Y si le dicen: «Eres gordo, feo, petiso y pelado», entonces se enojan, se ofenden y se molestan.

En esencia, llamen como te llamen, sigues siendo el mismo. Si podemos comprender íntimamente esto, entonces podremos ir más allá del pensar-no-pensar. Ponernos en cada momento en la acción justa y utilizar la justa energía para cada momento. De otro modo seremos influenciados, influenciando a su vez a otros e induciéndolos a cometer errores. Lastimamos y nos lastimamos a nosotros mismos.

Ir más allá del pensar-no-pensar. La forma de la Sesshin es ideal para eso porque no es necesario pensar nada. La estructura nos guía. Solo tenemos que dejar de interferir, de resistirnos y dejarnos llevar por ese ritmo. Acostados, sentados, de pie, caminando, la forma esencial no cambia. Solo cambian las circunstancias, cambia solo nuestro ritmo.

A veces nuestros ritmos se alteran y nos sacan de nuestro centro. Pero si conocemos el camino de retorno, el camino a zazen, entonces muy rápidamente podemos volver a centrarnos, a encontrarnos con nosotros mismos, con ese ser esencial que está ahí, más allá de las circunstancias, más allá de las palabras, más allá del pensar o del no pensar.

Esto es lo que se llama confiar en el sí mismo. Confía en ti. Solo intenta no interferir. No pelees con tus pensamientos porque no puedes parar la mente con tu mente. Es como meter la mano en el agua para tratar de parar las ondas. Lo que haces es producir más ondas.

Déjalo, déjalo ir, suéltalo completamente, no interfieras. Deja pasar los pensamientos como dejas pasar el aire en cada respiración. Cuando encuentras tu centro, aquí ahora, la vida te conduce, te alimenta. No hay que hacer nada especial, solo dejar pasar los pensamientos y no interferir.

Y cuando tengas algo en lo cual pensar, cuando llegue ese momento en que necesites reflexionar sobre un tema en especial, entonces siéntate a pensar. ¿Y eso qué es? ¡Acción justa! De otro modo el pensamiento, como secreciones de nuestra mente, está ahí todo el tiempo. Gastas energía y te fatigas inútilmente.

Nuestra práctica es muy simple. Los maestros descubrieron que la vida es simple. Y a través de zazen podemos reencontrarnos con esa simpleza, esa sencillez y esa economía. Nada especial. Pero entonces la mente, a ese nada especial, le llama «Iluminación», le llama «Despertar». Está bien llamarlo así, es eso, pero no es un cielo de fuegos artificiales ni formas extravagantes. Simplemente es estar ahí en el momento justo realizando la acción justa. Cuando tengas que pensar, siéntate a pensar. Si estás aseando el baño, descansando o leyendo una revista, solo haz eso que estás haciendo.

El maestro Roshi Sama decía, casi como una muletilla: «Solo hazlo». Solo haz eso que estás haciendo ahora.

La energía de la práctica

El rumor del mar. Es solo agua, y sin embargo... ¡Qué potencia! ¡Qué energía!

En diversas oportunidades, el maestro Dogen compara la luna con la Iluminación y el agua con los practicantes. A veces también con la práctica o con la Sangha.

Cuando estamos fuera del zendo vistiendo nuestras ropas civiles, cada uno tiene su personalidad, sus opiniones, sus categorías. Cada uno es diferente. Entonces entablamos relaciones de amistad. A veces hay roces, desavenencias. Nuestras diferencias hacen que nos acerquemos o nos alejemos. Pero cuando vestimos el hábito negro y nos sentamos juntos en zazen, toda diferencia desaparece y surge, semejante a la energía del mar, la gran energía de la práctica. Esa es la importancia de practicar juntos. Ir juntos más allá de nuestras opiniones y nuestras diferencias. Juntos, juntos con todos los seres.

Sentados aquí y ahora no nos sentamos solo para nosotros mismos, para lograr la Iluminación o para nuestra propia satisfacción personal, es más allá. Al devenir uno con todos los seres generamos una gran energía. De ese modo, y sin hacer nada especial, ayudamos a todos los seres y nos armonizamos con la naturaleza.

Si puedes recordar, si puedes llevar esta postura de zazen a todas tus actividades, esta energía de la Sangha se mantiene en ti durante mucho tiempo. Y cuando comience a languidecer, entonces retorna otra vez a zazen.

Suéltalo todo y entrégate a la práctica. Juntos, compartiendo el mismo aire, el mismo espacio, el mismo universo, juntos. Una sola respiración... ¡Juntos!

¿Quién está ahí para verlo?

En el *Shobogenzo*, del maestro Dogen, hay un capítulo llamado: «Uji». Puede ser traducido como: ser-tiempo, o también tiempo-existencia.

Todo lo que existe existe en el tiempo. Mejor dicho, todo lo que existe *es* tiempo. Tu cuerpo es tiempo, tus sentimientos son tiempo, tu mente es tiempo, y todo lo que te rodea es tiempo.

Es por eso que el Buda dijo: «Este cuerpo nacido de madre, en un momento se enfermará y morirá»: tiempo. Y él agregó: «Pero el Buda que cada uno de nosotros es vive eternamente en la Verdad y en la Ley».

En el momento de nacer ocupamos un lugar en el espacio y un espacio en el tiempo. Somos seres de un tiempo determinado y nuestra vida está determinada por el tiempo. Pero el Buda que cada uno de nosotros es vive eternamente. Como el cuerpo, la mente y el pensamiento son tiempo, entonces puedo decir: ayer, hoy, mañana; allá, allí, aquí. ¡Tiempo! Toda nuestra vida y nuestras interrelaciones se mueven dentro del tiempo.

Pero en las «Instrucciones para zazen» el maestro Dogen dice: «Pensar desde el fondo del no-pensar. Ir más allá del pensar-no-pensar». Pensar es tiempo. Ir más allá del pensar-no-pensar es ir más allá del tiempo-no-tiempo. Vienes, entras al zendo, te sientas en zazen en la postura correcta, estiras la columna, recoges el mentón, sueltas las tensiones innecesarias, observas tu respiración, observas el fluir de los pensamientos en tu mente. Los pensamientos llegan y se van: ¡tiempo!

Pero entre un pensamiento y otro pensamiento, en un instante, se abre una brecha y el Buda aparece. Sin embargo, ¿quién está ahí para verlo?

Cuando lo quieres atrapar, cuando lo quieres explicar, entras otra vez en el tiempo. ¿Quién está ahí para verlo? Y sin embargo ese tiempo-no-tiempo, ese Buda, es real. Existe en ti desde siempre sin principio ni fin y surge cuando el pensamiento desaparece. No lo puedes buscar. El Buda está ahí pero no lo puedes buscar, porque buscándolo lo buscas en el tiempo. Y nuestra existencia búdica es más allá del tiempo-no-tiempo.

Es inútil. Solo puedes adoptar la postura correcta, el respirar correcto, el fluir correcto de la mente, y en un instante, sucede. Pero... ¿quién está ahí para verlo?

La Sesshin, con un comienzo, un medio y un final, es tiempo. Pero zazen es Buda, zazen es sin principio ni fin. Siempre que te sientas, ahí está, brota desde ninguna parte y va hacia ninguna parte. ¡Ahí está! ¿Quién está ahí para verlo? No lo puedes explicar.

Por eso, cuando alguien te pregunta, solo puedes mostrar la postura. Y es lo mejor que puedes hacer porque solo puedes mostrar lo que está en el tiempo.

Pero esta postura justa en el tiempo justo es lo que posibilita que el Buda aparezca. Que brote con claridad y lo llene todo. Nacer es un instante: ¡tiempo! Morir es un instante: ¡tiempo! Nuestra vida es un instante: ¡tiempo! Pero en ese instante aquí ahora podemos ir más allá del tiempo-no-tiempo.

Soltarlo todo: soltar los hombros, las tensiones innecesarias en el rostro, en la espalda o en las manos. Alcanzar el tono justo. Entonces, todo en ti da el tono justo. Y cuando el tono justo se alcanza, el Buda aparece por sí mismo. Sin buscarlo, sin hacer nada especial, simplemente brota aquí ahora.

Es por eso que, en el «Fukanzazengi», el maestro Dogen dice al final: «No pierdas tu tiempo y abócate a la Vía».

Ves esas pequeñas flores allí afuera, tan bellas. Esas flores de cactus han de durar dos o tres días, una semana cuanto mucho. ¿Cuánto dura tu vida? Treinta, cuarenta, ochenta, ciento veinte años? ¡Tiempo!

Pero nuestra vida real es un instante. ¡Este instante!

Así es la marcha del mundo

Esta mañana, antes del amanecer, cuando estábamos aquí en penumbras, hacía frío. Ahora el sol está bien alto y caliente.

Así es la marcha del mundo: todo cambia y nada se demora ni se detiene.

No te detengas tú tampoco. Déjate fluir como fluye la respiración, como la sangre fluye en tus venas, como fluye ahora la postura, la mente.

No interfieras. Tómate vacaciones.

Simplemente entrégate a este devenir. A este constante devenir, sin prisa, sin pausa, sin demora.



¿A dónde llegar si ya
estás quieres aquí?

Lo que es tuyo no puede perderse

Tarde, en la noche, un hombre regresaba a su casa. Cuando al dar la vuelta de la esquina se encontró con su vecino, el mulá Nasrudín, que parecía estar buscando algo bajo la luz de un farol.

—Nasrudín, ¿se te ha perdido alguna cosa?

—Oh, sí, estoy buscando mis llaves.

—Déjame que te ayude.

Y juntos se pusieron a buscar por toda el área. Buscaron un buen rato. Y por más que buscaron y rebuscaron, las llaves no aparecían.

—¿Pero, dime una cosa, Nasrudín, dónde exactamente se te cayeron las llaves?

—Ah, las llaves, sí... allá, en la puerta de mi casa.

—¿Y por qué las estamos buscando aquí?

—Bueno, porque aquí hay más luz.

Esta es una historia que seguramente muchos de ustedes conocen. Ilustra muy bien el sufrimiento de los hombres.

Siempre buscando alguna cosa, pero siempre en el lugar equivocado. Buscando seguridad y protección en las personas, en los bienes. Y, lógicamente, no pueden encontrarla porque están tratando de apoyarse en aquello que no puede sostenerlos.

Hay mucha gente que después de determinada edad comienza a interesarse por la vida espiritual. Y entonces procuran encontrar el espíritu de la misma forma en que procuraron encontrar el resto de sus cosas. De ese modo siguen sufriendo. Porque la luz de un farol, la luz de una lámpara puede aumentar o disminuir, encenderse o apagarse.

La verdadera luz está en nosotros. En nuestro interior. Y no es necesario ir a ninguna parte para buscarla. Es suficiente con quedarse quieto y silencioso. Esa es la gran enseñanza de los maestros que nos transmitieron zazen.

Zazen es esa posibilidad de quedarnos quietos y silenciosos y, de este modo, alcanzar la verdad, hacer contacto con nuestra luz interior. La luz de la vida está siempre ahí, no aumenta ni disminuye, pero no se la puede buscar en ninguna parte ni se la puede obtener de modo alguno. Y cuando la tienes, no se la puedes prestar a nadie.

Precisamente surge en nosotros cuando dejamos de buscar. Siempre estuvo ahí, siempre ha estado y estará ahí. Pero para poder encontrarla hay que dejar de buscar, dejar de moverse, de perseguir o escapar. Está en ti: te pertenece. Y lo que verdaderamente te pertenece no puede perderse.

Obviamente, queda oculta cuando intentas hacer algo para encontrarla. Y, en ese deseo de encontrarla, vas a buscarla en donde crees que hay más luz. Tratas de apoyarte en determinadas personas, en determinados libros o en determinados valores monetarios. Pero lo que es tuyo no puede perderse.

Al monje Ryokan le habían dicho que encontrar dinero en el camino daba mucha alegría. Una tarde, cuando volvía de su ronda de mendicidad, recordó estas palabras. Entonces metió la mano en su bolso y encontró unas monedas. Se dijo: «A ver, hagamos la prueba». Y arrojó las monedas al aire, al camino. Las fue recogiendo una a una, y cuando terminó, pensó: «Bahh, la verdad es que no siento ninguna alegría especial». Las tiró nuevamente al aire y las volvió a recoger. Pero no sentía nada especial. Y así intentando e intentando, las tiraba cada vez más lejos. Pero una de esas tantas veces, al contarlas, se dio cuenta de que le faltaba una. «Falta una, ¿dónde se habrá metido?» Se puso a buscarla por todas partes, a cuatro patas, hasta que al fin la encontró. «¡Ah! Aquí está. ¡Qué alegría, qué alegría! Ahora me doy cuenta, encontrar dinero en el camino da mucha alegría.»

Lo que es tuyo no puede perderse. Y encontrarse con aquello que en verdad te pertenece da mucha alegría. Es por eso que cuando en una Sesshin tocas el bordecito de tu sí mismo, aunque sea mínimamente, tu rostro resplandece, la vida vuelve a brillar. ¡Qué alegría! Eso siempre estuvo ahí. Pero estuviste buscando en lugares equivocados. Preocupándote por cosas que en verdad no tenían tanta importancia. Todo tu gran quehacer estaba entorpeciendo esa posibilidad de encontrar: «¡Ah! Ahí está... ¡Qué alegría!».

El común de las personas suele pensar que la luz, la libertad, la verdad, está fuera de uno, en alguna otra parte. Que debe ser algo extraordinario. Busca lo extraordinario en lo extraordinario con la idea de lo extraordinario. Está buscando en el lugar equivocado con una idea equivocada. Lo verdaderamente extraordinario está en lo cotidiano.

Está aquí ahora en esta Sesshin. En este instante cotidiano está lo extraordinario: no lo busques en otra parte. Es más, ¡deja de buscar! Ya estás aquí, y si ya estás aquí... ¡Quédate aquí! Aquí está la llave que abre todas tus puertas. Cuando dejas de buscar y renuncias completamente, cuando te entregas a este instante, entonces la verdadera luz aparece. Y es extraordinaria, precisamente, porque no tiene nada de extraordinaria.

Tal vez creíste que la Sesshin iba a brindarte algo extraordinario y especial. Pero aquí no hay nada especial. Simplemente sentarse un rato, encontrarse con algunos amigos, comer, dormir, trabajar un poco. Nada extraordinario. Y sin embargo deviene extraordinario cuando sueltas. «¡Ah! Ahí está, qué alegría, qué alegría.»

Suéltalo, déjalo ir. No interfieras. Todo lo que necesitas está aquí, ahora. En la medida en que sueltas, en la medida en que te entregas a este instante, eso que está en ti, que ya es tuyo, aparece. Nada especial. Precisamente, lo que vuelve trascendental a este instante ordinario es ese soltar. ¡Suéltalo!

Una respiración, un instante. En un instante tu vida cambia. En un instante todos los velos del ego se esfuman. Y lo que estuviste buscando por años erróneamente en lugares donde no podías encontrarlo, ahora que has dejado de buscar... Ah, aquí está. ¡Qué

alegría!

Cuida bien de este instante

Anoche, el cielo estaba limpio, cargado de estrellas. El fuego ardiendo y brillando, con la gente alrededor. Esta madrugada la brisa era fría y la luna lo iluminaba todo. Esto es así, viene ocurriendo por siglos. Y todos nuestros adelantos tecnológicos no pueden con ello.

Los hombres deberían hacer sampai frente a esto. Sin embargo ellos creen que internet es lo más importante. Que hacer negociados en la Bolsa de valores es lo más importante del mundo. Han perdido contacto con su raíz esencial. Y cuando se pierde el contacto con la naturaleza no se puede hacer otra cosa más que sufrir. Corren y corren incansablemente detrás de los fenómenos para continuar con el sufrimiento.

Un limonero, una araucaria, un eucaliptus, un manzano, son todos árboles diferentes. Pero todos hunden sus raíces en la misma tierra. Tú y yo somos diferentes, pero nos sentamos y nos movemos sobre la misma tierra.

*La misma noche
que hace blanquear los mismos árboles,
nosotros, los de entonces,
ya no somos los mismos.*

Estos versos los escribió Pablo Neruda el siglo pasado, pero podrían haber sido escritos ayer o en el siglo XIII, porque los poetas tienen siempre una clara visión que los mantiene en contacto con la realidad. «Nosotros los de entonces ya no somos los mismos», la impermanencia de todos los fenómenos. De instante en instante todo cambia.

A veces la tierra se sacude y tiembla. ¿Por qué no habría de hacerlo? Sus tiempos no son los tiempos del hombre, con sus ideas e ilusiones. Y cuando la tierra se sacude, uno comprende que no hay mucho que se pueda hacer. En rigor de verdad no hay adonde ir, no hay adonde escapar ni de quien escapar. Pero los hombres necios insisten en revisar su tecnología, se echan culpas... «Que no se avisó con tiempo, que no se cuidó, que hay que mejorar los programas antisísmicos», y así. Cuando la tierra se sacude, muchos edificios se derrumban. Y al mismo tiempo, se derrumban también buena parte de nuestras estructuras personales. Seguramente es doloroso. Todo derrumbe, toda pérdida es dolorosa. Pero también implica una enseñanza. Es por eso que el maestro Dogen, en su lucidez, dijo: «No pierdas tu tiempo y abócate a la Vía».

No tienes adonde ir. Estás vivo y, como estás vivo, te estás muriendo. No es

necesario esperar a que venga un terremoto y un tsunami para comprenderlo. La muerte puede ocurrir en cualquier instante, por cualquier motivo. Cuando la tierra tiembla, tú tiembles con ella, es natural. Pero es por eso que no debes perder tu tiempo y abocarte sin demora a la Vía.

Si en rigor de verdad no hay adonde ir, si no hay mucho que uno pueda hacer, entonces si estás aquí, quédate aquí, no pierdas tu tiempo. Deja de correr detrás de los fenómenos porque eso es insatisfacción asegurada. Si puedes mantener, a través de una práctica regular de zazen, el contacto con tu sí mismo, con tu verdadera naturaleza, estarás en contacto con la Naturaleza, con todos los seres, con la vida. Y si puedes disfrutar de este instante, entonces este instante ilumina toda tu vida. Tu vida futura y tu vida pasada.

Es posible que tengas malestar en la espalda ahora o que te duelan las rodillas. ¿Por qué no deberían dolerte? Relájate. Si no tuvieras más remedio que estar sentado en un asiento de clavos tendrías que relajarte. Y entonces... ¡zas!... ¡Satori!

Eso es lo que se llama ser atravesado por las circunstancias. Deja que las circunstancias te atraviesen. Fluye con la respiración, fluye con el aire que entra por la ventana, fluye con la vida. Ahora el sol está pleno y caliente, disfrútalo.

Del mismo modo que el ciprés es diferente del laurel, tú y yo somos distintos. Sin embargo, no estamos separados. Entre tú y yo hay un aire que nos separa. Pero esta separación es también lo que nos une. Juntos compartimos este aire, esta tierra, este instante.

Mirar en la propia naturaleza no significa mirarse el ombligo, significa comprender que no estás solo y que, al mismo tiempo, aquello que los maestros llamaron «vacío» está completamente lleno. Cada uno es diferente, pero no estamos separados.

Cuida bien de este instante y no pierdas tu tiempo. De instante en instante la vida está cambiando, y va muy rápido. Recuerda la impermanencia. Aprovecha esta oportunidad para renovarte, para ponerte «a nuevo», para nacer aquí ahora.

Esta es la enseñanza de los maestros. La misma noche de siempre, pero nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos. De instante en instante. Todo va muy rápido y la vida cambia constantemente.

Es importante no perder el contacto con la Naturaleza, con tu sí mismo. Que no esté separado de aquel que está a tu derecha, detrás o adelante. Continúa haciendo tu vida de todos los días, pero no descuides zazen, porque zazen te posibilita este contacto con la Naturaleza, este verdadero contacto con aquello que no se puede copiar, imitar y que no se puede comprar en ninguna parte.

El maestro Dogen escribió:

*Un cielo puro, una luna clara,
no se los puede ni pintar, ni imitar.*

Esa es tu verdadera naturaleza, no se la puede pintar ni imitar. Tú eres único, única. No desperdicies tu vida. Deja de correr detrás de los fenómenos. Deja de balancearte

entre la ilusión y la desilusión, deja de escapar o perseguir. Simplemente quédate aquí, en donde estás ahora, vive completamente este instante.

No te escapes. No pierdas tu tiempo y abócate a la Vía.

Como el pequeño arroyo

¿Cuánto dura un terremoto?

Un terremoto dura un instante. Pero si estás ahí, ese instante puede parecerse una eternidad. En ese instante-eternidad todo se derrumba, y ya nada vuelve a ser como antes. Después viene la reconstrucción, la evaluación. Algunas cosas están bien y pueden conservarse. Otras han quedado abolladas o retorcidas, pero pueden repararse o reciclarse. Otras, en cambio, están muertas, perdidas para siempre. Y no me refiero solo a cosas materiales, me refiero también a relaciones.

En un instante todo se derrumba y ya nada vuelve a ser como era antes. Y entonces, esto es una oportunidad. Porque nacer es un instante, morir es un instante, y nuestra vida solo es un instante.

Pero durante nuestra vida no siempre tenemos semejantes oportunidades. Nuestra vida está hecha de lágrimas y sonrisas, de trabajo, alegrías, ilusiones y desilusiones. De vez en cuando tenemos problemas, pequeños conflictos y situaciones que no pueden resolverse. ¿Por qué no tendríamos que tenerlas?

Algunos dicen: «Pero, caramba, yo soy un practicante de la Vía, vengo practicando hace tantos años, y he caído en este infierno». Y ¿por qué no habríamos de caer? Ni siquiera la Vía es un blando colchón que nos protege de los golpes. Nuestra existencia no es, como le gustaría a nuestra mente, una amplia carretera bien señalizada, con paradores, estaciones de servicio y peajes. Nuestra vida a veces va dando vueltas, torciéndose, chocando.

Pero si practicamos la Vía, entonces ante esos choques, ante esas caídas y tropezones podemos comprender que, en principio, nada dura porque todo es impermanente. Si lo comprendemos cabalmente, podremos aceptar las cosas como son. Y si conocemos el camino a zazen, si hemos hecho de zazen el centro de nuestra vida, entonces en algún momento, más tarde o más temprano, podemos regresar, retornar al verdadero hogar. Cada tropezón, cada crisis, cada situación difícil es una oportunidad.

Hay un poema de Ryokan que me gusta mucho, dice:

*Como el pequeño arroyo
haciendo su camino entre grietas musgosas,
también yo
silenciosamente
me vuelvo claro y transparente.*

Las piedras del camino son el camino. ¿Por qué no habríamos de tropezar con alguna de ellas? A veces somos tan cabeza dura que tropezamos una, dos y tres veces con la misma piedra. Es que somos testarudos y nos cuesta aprender. Pero la vida es una gran maestra y está haciendo ese tipo de cosas para ver si lo hacemos de una buena vez. Si no somos demasiado tontos, a partir de esa caída, retornaremos rápidamente a zazen, a nuestro verdadero hogar. Como el pequeño arroyo haciendo su camino entre piedras musgosas, también yo, silenciosamente, me vuelvo claro y transparente.

Las virtudes de zazen no pueden ser expresadas por las palabras, están más allá de las palabras. Silenciosamente, hacemos sampai delante de los maestros que nos transmitieron esta maravillosa práctica. Porque es a través de esta práctica que nos volvemos, natural y automáticamente, claros y transparentes.

No te preocupes por las caídas. No te demores demasiado en lamentarte y en justificarlas. En cuanto puedas retorna al hogar y siéntate ahí, en medio de la Sangha.

Todos juntos. Cada uno haciendo su propio camino, pero juntos. Porque no hay modo de hacer el camino de otro, ni pedírselo prestado, ni que alguien te lo robe.

Cada uno ha de hacer su camino paso a paso, con sus propios pies, con su propio cuerpo, en medio de sus propias circunstancias.

Nacer, un instante. Morir, un instante. Toda nuestra vida es un instante.

Si puedes comprender aquí ahora con tu vientre, con tus entrañas, con tu médula, tu vida se transforma. Y así, natural y automáticamente, vas volviéndote claro y transparente.

El fin es el comienzo

En tu mente sientes que la Sesshin está terminando. Entonces se pone algo inquieta e inquieta al cuerpo. Y el cuerpo quiere moverse.

La inquieta mente está pensando qué va a hacer luego. De ese modo pierdes este instante. Y si pierdes este instante, pierdes todo lo que has hecho en tu vida. No te corras de este instante, quédate aquí. Si estás aquí, quédate aquí.

Es muy importante mantener una firme determinación. Esto es válido para cualquier cosa que uno haga: llegar hasta el fin. En realidad, es vital. Las cosas que quedan a mitad de camino siempre producen algún tipo de ruido. Cuando llegan hasta el fin y se completan, nada. Abren la posibilidad para comenzar algo nuevo.

Si permites que tu mente continúe inquieta, el cuerpo se inquieta, la respiración se agita y es poco profunda. Si ahora puedes soltar las tensiones innecesarias, podrás ir hasta el fin en cada respiración y así, de instante en instante, la vida se renueva. Exhalas hasta el fin. Y el fin es el comienzo.

¿Estás escuchando?

Las cotorras parlotean. Las palomas arrullan. ¿Estás escuchando? ¿Comprendes lo que dicen?

Si verdaderamente estás escuchando entonces no hace falta comprender. Para poder escuchar hay que estar en silencio. Íntimamente silencioso. Así el mensaje te llega. Si verdaderamente estás escuchando, ellas están diciendo todo lo que necesitas saber.

Suéltalo, suéltalo, suéltalo, suéltalo.

La inquieta mente siempre está creando algún obstáculo. La inquieta mente busca seguridad. Si por ella fuera estarías todo el tiempo inspirando, inspirando, inspirando. Jamás exhalando. Porque exhalar es morir. Exhalar es entregarse a este instante completamente sin ninguna defensa, sin ningún preconcepto.

Pero las aves te dicen: «Suéltalo, suéltalo, suéltalo».

Deja caer tus resistencias. En el instante en que tu mente se despeja, que tu respiración se profundiza, la red se disuelve completamente. No es necesario hacer nada especial. Solo dejar de luchar. Dejar pasar los pensamientos. Dejar pasarlo todo. Permitir que la vida se encargue.

Dormir, comer, amar, despertar no dependen de nuestra voluntad

En el día de mañana no tendremos samu. Dedicaremos la jornada exclusivamente a zazen. A practicar el «no hacer» de zazen. Hacer es fácil. Depende de la voluntad. Prácticamente cualquier cosa que uno se proponga hacer, de algún modo finalmente se lo logra. Depende de nuestra voluntad.

Pero «no hacer» no depende de nuestra voluntad. Está más allá. Es por eso que algunas personas encuentran que zazen es difícil. La mayoría de las cosas esenciales de nuestra existencia están más allá de nuestra voluntad. Dormir, comer, amar, despertar no dependen de nuestra voluntad.

A veces algunas personas tienen insomnio. Y cuando no pueden conciliar el sueño hacen todo tipo de cosas para intentar dormirse. Leer un libro, ir a la cocina y tomar un vaso de leche, ver una película por televisión, meterse en internet, contar ovejas. Pero ninguna de estas cosas logra que la persona se duerma.

Todo este hacer, cada uno de estos «haceres» la alejan más y más del sueño. Porque el sueño aparece cuando uno deja de hacer. Cuando uno suelta completamente. Este es un punto importante: el soltar, el entregarse completamente.

En el lenguaje coloquial solemos decir «hacer el amor». No podemos hacer el amor. El amor no depende de la voluntad. Si dependiese de la voluntad sería muy fácil. Todos los hombres tendrían siempre su erección. Todas las mujeres tendrían siempre su orgasmo. Pero precisamente el orgasmo aparece cuando se suelta. Cuando se deja de hacer.

También, y es una forma de decir, «hacemos zazen». «Vamos a hacer zazen.» Zazen no depende de nuestra voluntad. Si dependiese de nuestra voluntad todos tendríamos el satori. Sería muy fácil. La voluntad puede traernos hasta el borde de zazen, pero a partir de ahí tenemos que saltar, soltar y entregarnos completamente al «no hacer». Entregarnos al devenir. Y entonces —como el sueño, como el amor, como el despertar— aparece cuando aparece. Y lo posibilitamos cuando dejamos de buscar, cuando dejamos de hacer y nos entregamos al «no hacer». Y esto es Shikantaza. Solo sentarse.

La voluntad te trae subiendo peldaño tras peldaño las escaleras hasta entrar y sentarte. Y ahí tienes que soltar. Soltar completamente, entregarte completamente a esta sola y única respiración.

En el lenguaje popular, al orgasmo suele llamársele pequeña muerte. Morir es entregarse totalmente. Es la muerte del ego. Si el ego está, está haciendo algo. Esa es su

característica porque su función es el hacer. Entonces, esa cosa esencial no aparece.

Cuando tú te sientas tienes que morir. Es por eso que al Despertar también se lo llama dar a luz o nacer. Para dar a luz o nacer hay que morir. El ego tiene que morir, la voluntad tiene que morir. Soltar completamente. Y en el instante de soltar, de dejar de hacer, la red que nos envuelve se disuelve. No es fácil. No es difícil. No se lo puede explicar. Pero cuando dejamos de hacer, entonces aparece.

El día de mañana, del amanecer a la noche, lo dedicaremos a esta práctica de Shikantaza. No lo olviden. Manténganse silenciosos, la mirada baja. Porque es en ese silencio que los sentidos se abren. Y los sentidos están ahí, muy cerca de nuestra intuición.

Para que los sentidos aparezcan en todo su esplendor tenemos que hacer silencio, dejar de hacer. Una estructura fue creada para que el día de mañana no tengas que hacer otra cosa más que practicar este «no hacer». Simplemente seguir los sonidos. Suena el madero, zazen. Suena la campana, despertar. Suena el metal, comer. Simplemente seguir, seguir a los otros, fluir.

Mañana es un día para hacer la plancha. Para dejarnos llevar por la corriente. Ningún esfuerzo. Cuanto más puedas desaparecer, cuanto más puedas morir, cuanto menos puedas «hacer» será más fácil. La corriente misma de la Sesshin te llevará.

Se trata de ti

Cuando te enredas en tus pensamientos, cuando sigues la vía personal el dolor aparece.

Pero tienes la posibilidad de sentarte, de compartir con los otros un momento de quietud y silencio. Quedándote quieto, tornándote silencioso comienzas a escuchar, comienzas a ver. Comprendes que se trata de ti. Que casi siempre eres tú el que está haciendo todo este lío.

Hasta hace un rato había dolor. ¿Dónde está el dolor ahora? ¿Dónde se va el dolor cuando el dolor no está? Y cuando está, ¿de dónde viene? Se trata de ti.

Pero en tus manos está la posibilidad de comprender. Y aunque sea de tanto en tanto, hacer una Sesshin. Abandonar por un rato la vía personal y seguir las enseñanzas de los grandes maestros. Y fueron grandes no porque hayan inventado grandes cosas. Fueron grandes precisamente porque lograron penetrar en el silencio. Penetrar en su propia naturaleza y descubrir que todo está perfectamente bien como está. Que todo está en perfecto equilibrio. Y que la mayoría del tiempo es este ego el que está haciendo lío, el que está complicando las cosas, el que no puede relajarse.

El ego va y dice: «¿Pero cómo hago para relajarme?». Él quiere un método. Pero no hay método. Simplemente comprender que se trata de ti. Cuando percibes tu respiración ahora, el corazón latiendo ahora, cuando el silencio te va penetrando hondo, hondo, hondo, el dolor desaparece. La vida te cura. Esta energía transforma toda tu vida.

Cientos y cientos de libros se han escrito sobre el zen. Pero ninguno de esos libros vale lo que vale este instante aquí ahora en este cuerpo, en estos huesos, en esta médula.

Si te permites entrar en el silencio, podrás comprender cabalmente con todo tu ser. Y esa experiencia no te podrá ser arrebatada jamás. Nadie puede quitártela. Tu dedo meñique avergüenza a toda la filosofía, a todas las palabras eruditas. Se trata de ti.

Comer en silencio

A veces la gente nos pregunta por qué comemos en silencio. Y la respuesta es muy simple. No es filosófica ni religiosa ni esotérica. Es una respuesta práctica. Lo hacemos en silencio porque la comida entra por la boca y las palabras salen por la boca. Entonces comemos en silencio porque preferimos no hacer al mismo tiempo estas dos acciones antagónicas.

Lo que uno come, los alimentos, su preparación y, sobre todo, cómo se los come, es de una gran importancia. Al hacerlo en silencio, la asimilación en nuestro organismo es mucho mejor, más saludable.

También la palabra es importante. Cuando se dan las condiciones, en el momento justo, hablar es una forma de expresar lo que sentimos o lo que necesitamos.

Es por eso que hay un proverbio que dice: «Mira bien lo que pasa por tu boca».

Entrelíneas

Dejar pasar los pensamientos. Observa cómo aparecen en tu mente. Observa cómo se van. Déjalos ir.

Dices «está bien» y luego dices «está mal». Pero observa. Observa ahí, entre bien y mal. ¿Qué hay ahí? ¿Qué hay entre bien y mal? Nada. Tampoco digas «nada» porque «nada» es algo. Tampoco digas «todo». Solo observa. ¿Qué hay entre todo y nada?

Siente ahora tus manos. Tal vez están tensas, tal vez están flojas. Ajústalas hasta encontrar la tensión justa. Estira la espalda, recoge el mentón. Cervicales, dorsales, lumbares, sacras, coccígeas. Ahí, en esa zona del vientre en donde ahora apoyas tus manos, corresponde a la región sacra. La región sagrada, tu parte más íntima.

Aquí está la mañana avanzando por sí misma. Aquí en este espacio sagrado, íntimo, no hay futuro. Tampoco hay pasado. No hay bien ni mal. Solo presencia. Suéltalo todo y permite que crezcan raíces en esta presencia. Enraízate, íntima, profundamente en este instante.

Tú no haces nada y, sin embargo, todo fluye. No estás intentando respirar y, sin embargo, el aire va y viene sin esfuerzo. El corazón late por sí mismo. La luz avanza por sí misma.

Echa raíces en este instante. Y porque en este instante estás completamente quieto y silencioso te mueves con todo el universo, con todos los seres. Todo fluye sin prisa, sin pausa, sin demora. Creación y destrucción fluyen. Fluyen y tú fluyes con todo el universo, con todos los seres.

En este instante no hay dolor, ni principio del dolor, ni fin del dolor. Solo presencia. Escucha. Siente. Observa. Es por eso que los antiguos le llamaron a esta postura la postura sagrada.

Echa raíces y déjate ir. Suéltalo. Entrégate a este «no hacer», porque en este «no hacer» la vida completa se realiza, se manifiesta. Entonces en este instante tocas la eternidad. La eternidad es apenas un instante. Un instante eterno.

Aquí. Sin prisa, sin pausa, sin demora, sin objetivo ninguno. Aquí.

Si estamos atentos no habrá motivos para arrepentirnos

Una Sesshin no sirve para nada. Pero si quieren buscarle alguna utilidad pueden decir que sirve para practicar la atención.

La atención es lo más importante que podemos hacer. En estos días tenemos esa oportunidad, podemos aprovecharlos. La mayoría del tiempo estamos ocupados comunicándonos con los otros, conectándonos con los otros. Ahora tenemos la oportunidad de conectarnos con nosotros mismos. Con ese ser que siempre está ahí.

Pero solemos descuidar ese contacto íntimo. Si estamos atentos, no cometeremos errores, si estamos atentos no tendremos motivos para arrepentirnos. Entonces, para ayudar a todo esto, durante la Sesshin, no está permitido el uso de celulares. Si necesitan comunicarse, si tienen una verdadera urgencia, salgan a la calle y ahí podrán hablar. Es mejor, si pueden hacerlo, aprovechar este tiempo para estar con ustedes mismos, hacerse íntimos de ustedes mismos.

También en esta Sesshin hemos agregado el correr, el salir a correr en la mañana. Eso es bueno. A la hora señalada, unos minutitos antes, nos reuniremos en la entrada principal. Allí, cuando se dé la señal, saldremos a correr. Aquellos que no puedan correr, pueden trotar; aquellos que no puedan trotar, pueden caminar.

Pero siempre es muy saludable salir, abandonar el mundo de los sueños, el mundo de las sábanas, para salir a tomar un poco de aire fresco y ver el cielo estrellado.

De modo que les ruego aprovechen esta oportunidad, estos días de íntima conexión con ustedes mismos.

Si adherimos a fantasías e ilusiones, muy rápidamente nos transformamos en fantasmas

El maestro Kodo Sawaki dijo: «Zazen no es un juguete para que los niños se entretengan con él. Es la última estación de nuestra vida».

Practicar zazen es tomar el timón de nuestras vidas. Una oportunidad, la última estación. A veces alguien suele preguntar si zazen es para todos, y la respuesta es sí, es para todo el mundo. Pero requiere de una firme determinación. Es esa misma firme determinación que hizo que Siddharta Gautama se transformara en el Buda. Después de haber pasado por muchas vicisitudes, él se sentó bajo el árbol de Bodhi y dijo: «Aquí me quedaré».

Por eso insisto una y otra y otra vez: si estás aquí, quédate aquí. Si tienes ganas de ir a jugar al golf, pues bien, vete a jugar al golf. Si estás ahí, quédate completamente ahí, participa. Pero si dejaste tus cosas para venir a esta Sesshin, entonces quédate completamente aquí. No permitas que nada ni nadie te quite esta oportunidad. Y ten cuidado, porque escucharás voces en tu interior diciendo: «Me duele esto, estoy cansado, estoy aburrido... Sería mejor estar allá, estar con tal persona».

Eso es parte del mundo de los fantasmas. Si adherimos a esas fantasías e ilusiones, muy rápidamente nos transformamos en fantasmas. Generalmente vamos por la vida sin pies, llevados por el viento y las circunstancias. Atraídos por este, escapándonos de aquel.

Estar presente exactamente en el lugar en el que uno se encuentra, es Iluminación. Solemos pensar que la joya preciosa, que las cosas «importantes» están lejos de nosotros, fuera, en alguna otra parte.

La verdadera joya preciosa está aquí. Este instante es la joya preciosa, la última estación de nuestra vida.

Una postura de vida

Cuando un bebé comienza a moverse un poco, si uno pone los pulgares delante de él o si pone el índice delante de él, el bebé se agarra. Entonces uno puede levantarlo en el aire porque el bebé queda aferrado a nuestros dedos.

Así deberíamos atrapar este instante, así deberíamos atrapar nuestra vida, así deberíamos sostener nuestra práctica, sin dudas y completamente determinados.

De otro modo, el sufrimiento se las ingenia para aparecer. Viene y te sopla en la oreja, te tienta, te empuja, te arrastra. Pero si puedes atrapar este instante en tus manos, en tus dedos, ahora, sostener esta postura con determinación, comprenderás que esta no es una postura para zazen, es una postura de vida.

Toda tu vida está ahí. Es como un fino hilo. Atrápalo, no lo dejes ir, no pierdas esta oportunidad.

Una red vacía

«Del aire al aire, como una red vacía.»

Estos versos, que seguramente ustedes conocen bien, son parte de un poema más extenso. Pero estas líneas son la viva imagen de nuestra existencia.

En el comienzo, nada. En el final, nada. Del nacimiento a la muerte, una red vacía. El sufrimiento consiste en no poder aceptar que no hay nada que podamos retener. El común de las personas se considera sólido, creyendo que van a vivir para siempre. Y entonces, corriendo detrás de los fenómenos, el temor y el deseo aparecen y no pueden hacer otra cosa más que sufrir.

El maestro Sawaki decía: «Miren a los hombres: son grandes bolsas de piel maloliente que desean poseer». Buscamos seguridad, pero aunque logremos retener algo por un momento, aunque podamos hacer algunos ahorros, nunca estamos tranquilos, nunca satisfechos.

La mente temerosa, la mente ambiciosa, se dice a sí misma: «Si tuviera un poco más, entonces estaría bien, podría estar tranquilo, feliz». Pero eso es un hueco que no se llena nunca. Porque en rigor de verdad somos semejantes a una red vacía.

Pero si podemos comprender, visualizarnos como una red vacía, entonces tendremos todo lo que necesitamos. Todo lo que necesitemos estará a nuestro alcance ahora. Porque una red vacía en algún momento se llena.

El maestro Dogen decía: «Cada ser en este mundo tiene asignada la cuota de alimento que necesita para sobrevivir». No es necesario correr detrás de los fenómenos. En la medida en que corremos detrás de los fenómenos, detrás de las cosas, buscando seguridad, solo incrementamos nuestra angustia.

Pero insistimos: «Y en el final, ¿hay vida después de la muerte?». Si alguien, algún gurú, pudiese decirte: «Sí, hay vida, hay cielo, hay infierno, hay tierra pura». Si uno verdaderamente creyera eso, entonces diría: «Ah, bueno, menos mal». Pero no estamos seguros. Porque en rigor de verdad, no hay nada. O en todo caso una red vacía.

Si podemos ir a través de esta imagen, que es lo más parecido a nuestra existencia, podremos penetrar esta verdad y entonces disfrutaremos con lo que tenemos. Todo aquello que necesitemos vendrá a nosotros. Podemos contener y dejar partir. Alimentos, personas, situaciones. Recibir y dejar partir. En la medida que intentamos retener nuestro miedo crece. Nos vamos volviendo rígidos, hoscos, se nos agrietan la cara y el estómago.

Al mismo tiempo, una red está conformada por cientos y cientos de hilos que se entrecruzan y se anudan, se entrecruzan y se anudan. Uno de esos pequeños nudos eres

tú. No estás separado de todo el universo, no estás separado del resto. Estás íntimamente ligado con todos los seres, con todo el universo. Pero si te olvidas, si pierdes el rumbo siguiendo tu mente ambiciosa, tu mente temerosa, ese nudo se desata y tu vida se pierde. Te pierdes en la marea de los fenómenos, y al final, nada.

Ese pequeño puntito en el universo eres tú. Y todo el universo existe porque tú existes. En tu existencia aquí ahora cabe todo el universo. Eres parte fundamental de esa vasta red universal, aquí ahora.

Practicar zazen para mejorar nuestra salud, para armonizarnos, para estar en equilibrio está muy bien. Pero nuestra práctica de zazen ha de ir más allá. Como decía el maestro Sawaki: «Zazen es la estación adulta de nuestra vida». Y porque es la estación adulta de nuestra vida, tenemos la responsabilidad de mantener vivo ese pequeño puntito que ahora está aquí, respirando. Porque tu respiración, tu parpadeo, tu palpar influye a todo el universo, a todo lo que te rodea y se extiende más allá.

De modo que tu práctica es una práctica universal. Es una práctica que ha de practicarse con tus huesos, con tu corazón, con tu médula. Pero que al mismo tiempo te trasciende y va más allá.

Si tú pierdes el equilibrio, si te tuerces o te dejas torcer, todo se desequilibra y se tuerce. La red se desbarata. Por eso es que se insiste, estés donde estés, siéntate. Reúnete con la Sangha, no te sientes solo, siéntate con la Sangha. Porque la Sangha es una muestra de esta red, una red vacía. Y porque está vacía esta viva. Y porque está viva y vacía tiene la posibilidad de contener, de recibir y de ofrecer.

Si uno camina pisando fuerte, el piso se queja

En el I Ching hay una sentencia que dice: «Cuando las cosas no se piden como corresponde las personas no colaboran».

Eso significa que si uno es desconsiderado con los otros, violento o agresivo, los otros actúan en consecuencia.

No solo ocurre en la interrelación con las personas sino también con los objetos. Si somos desconsiderados y violentos con las cosas y utensilios que utilizamos a diario, ellos actúan en consecuencia y se rompen o se golpean. Como si, de algún modo, estuviesen protestando por nuestro maltrato.

Si uno camina pisando fuerte, el piso se queja. Si uno no maneja con atención la cuchara en el cuenco, el cuenco y la cuchara protestan. Y pasa lo mismo con cada cosa. Cómo encendemos la luz, cómo abrimos una puerta, cómo cerramos una canilla, cómo nos movemos.

Si actuamos a partir de la atención podemos desarrollar el gesto justo. El gesto justo se llama «Zanshin». Practicando Zanshin, las personas, los utensilios y todas las cosas colaboran y cada cual cumple su función sin sobresaltos.

Porque nuestro accionar produce una reacción, una consecuencia en el mundo inmediato. Y esa consecuencia vuelve a nosotros.

Testigo

En este momento eres un testigo. Testigo de lo que está ocurriendo. Testigo de los hechos. No solo en tu entorno inmediato sino también fuera de la habitación. Testigo de lo que ocurre en tu cuerpo y de lo que ocurre en tu espíritu. Un testigo es un observador. Alguien que puede decir: «Sí, yo estuve ahí, fui testigo». La raíz de esa palabra proviene de «testículos». Si tus testículos están aquí entonces tú estás aquí.

Cuando se dice testículos se puede decir también ovarios. O también se puede decir trasero. Si en este instante puedes sentir tu trasero en contacto con el zafu entonces verdaderamente estás aquí.

Porque suele ocurrir con bastante frecuencia que tu cuerpo está aquí pero tu mente está en otra parte divagando, ensoñando, fantaseando... entretenida con las imágenes que produce ella misma. Entonces no eres un testigo porque no estás verdadera y completamente aquí.

No hay ningún problema en soñar. Algunas personas dicen: «Soñar es lindo». Pero cuando se crea ilusión, junto con ella está la desilusión. Cuando tu mente está en otra parte y tu cuerpo está aquí hay división y eso es el origen de todo sufrimiento.

Ser testigo es estar presente, atento. Y de eso se trata nuestra práctica. Todo consiste en estar atento porque cuando uno está atento no comete errores. Puede disfrutar completamente lo que le toca vivir en ese instante y testimoniar ese instante con el cuerpo y la mente.

Pero la atención no la podemos comprar ni pedir prestada. O estamos atentos o estamos desatentos, distraídos. Cuando estamos distraídos y nos damos cuenta, inmediatamente nos ponemos atentos. Darse cuenta de la distracción es devenir atentos.

Los maestros de la Transmisión crearon la estructura de nuestra práctica. Los distintos momentos de una Sesshin están ahí, pura y exclusivamente, para que tú puedas estar atento. No solamente aquí y ahora en tu postura sentada sino atento cuando comes, cuando haces el samu, cuando paseas por los alrededores, atento, atento, atento.

Cuando alguien de afuera, una autoridad, dice: «¡Atención!», uno se pone atento. Pero no es tuyo, es algo que viene de afuera, de otro. La atención que nace de nuestro interior tiene otra luz. Es comprender que, hasta ese instante, hemos estado desatentos.

El instante de retornar al exacto lugar en donde uno se encuentra ahora, eso es atención. Eso es ser testigo. Tu presencia testimonia aquí y ahora el universo entero. Tu cuerpo no está separado del universo. Tu mente y tu cuerpo son, aquí y ahora, el universo entero.

En el «Genjokoan», escrito por el maestro Dogen, él dice:
Estudiar la Vía del Buda es estudiarse a uno mismo.
Estudiarse uno mismo es observarse uno mismo.
Observarse uno mismo es olvidarse de uno mismo.
Olvidarse de uno mismo es ser testimoniado por todo el universo.

Desde nuestro origen, sin principio ni fin, somos buda. Somos uno con todos los seres, uno con el universo.

Pero la mayoría del tiempo no nos damos cuenta porque estamos envueltos en nuestro egoísmo. Es normal. Pero la estructura de zazen permite que este huevo del ego se disuelva y que devengamos presencia, testigo de este instante único, completo y total.

Olvidarse de uno mismo es ser testimoniado por todo el universo.

Todo el universo está testimoniando aquí y ahora tu presencia. Porque tú, aquí y ahora, estás testimoniando a todo el universo. Es por eso que se dice que la práctica de zazen es alcanzar nuestra dimensión más alta en tanto que seres humanos.

Seguir a las distintas facetas de nuestro ego, sentirse un día bien, otro mal, después más o menos, es también parte de nuestra condición humana. Las dolencias del cuerpo, las tristezas del espíritu son parte de nuestra condición humana. Pero en el instante de sentarnos en zazen podemos ir más allá. Abandonarlo todo y hacernos presencia. Olvidar lo lindo, bueno, feo y malo para simplemente sentarnos aquí. ¡Presentes! Uno con todos los seres. Dando testimonio de todo este universo, de todas las cosas.

Has tenido la suerte incomparable de nacer bajo la forma humana. Sé completamente humano: disfruta, complicate, sufre, llora, ríe. Si puedes hacer todo eso, entonces está bien. Pero no pierdas tu tiempo. Cada vez que puedas siéntate. Siéntate junto a los otros, con la Sangha. Siéntate, porque en ese acto de sentarte alcanzas tu dimensión más alta. Y cuando alcanzas esta dimensión, después, tus humanos actos cotidianos se hacen menos torpes y sufrientes.

Si tú estás aquí quieto, silencioso, respirando tranquilamente, todo el universo cabe en este instante.

No hay ningún tiempo que no haya llegado

Cuando una persona quiere estudiar música busca un profesor o entra en el conservatorio. A partir de ahí comienza la práctica con el violín o con el piano. Una práctica que implica la repetición de ejercicios monótonos, cansadores, que requieren un esfuerzo, hasta que los dedos se van ablandando, haciéndose más ágiles. Y repetir y practicar y practicar.

Pero en alguna parte está la meta. Dices: «Me estoy esforzando ahora, me canso, pero sigo porque algún día llegaré a tocar como mi profesor». Es un error pensar de esta manera porque eso conlleva al sufrimiento. La mente dice: «Sufro ahora pero mañana cuando me reciba, cuando pueda tocar frente al público, entonces voy a estar bien». Pero esa meta nunca llega porque se va corriendo como el horizonte. Y entonces sufrir es inevitable. Lamentablemente, eso pasa en general con todas las artes, la pintura, el teatro, también con los deportes. La idea del logro, la meta, mañana, el futuro. Y por supuesto pasa también con nuestra práctica de zazen.

Persevero en la práctica, si continuo, algún día llegaré a ser como esos antiguos que parece que no les duele nada, que están ahí quietos, completamente quietos y silenciosos. Esa no es una buena práctica. Están creando tiempo y están perdiendo el suyo sentados sobre el zafu.

Obviamente practicar es importante. Practicar con paciencia, perseverancia, hacer un esfuerzo constante, sostenido. Pero si sacamos la idea de provecho, la idea de la meta, entonces podemos disfrutar de cada instante, vivir completamente cada instante.

Y así, en algún momento, una cierta maestría llega. Y llega por sí sola. No hay modo de eludirla. Entonces práctica, practicante y maestría se vuelven unidad.

A pesar de que hace ya bastantes años Albert Einstein pudo expresar la teoría de la relatividad del tiempo, todavía no llegamos a comprenderla. O si la comprendemos no podemos vivirla. No podemos comprender el tiempo con la mente porque la mente está dentro del tiempo. La mente dice ayer, hoy y mañana y no puede verla de otra manera. Pero el mañana ya está aquí, el ayer está aquí y no hay ningún tiempo que no haya llegado.

Somos presencia, instantáneos. La vida es este instante. Si podemos ir más allá de nuestra mente, podemos vivir el instante con todo lo que el instante trae. Pero nuestra mente genera las leyes y la ley dice que toda persona es inocente hasta que el delito no pueda demostrarse. Y así entonces un hombre que roba no es ladrón hasta que lo atrapan, lo juzgan y lo meten en la cárcel. Y entonces sí, le dan la pena. Pero una

persona que roba, que toma algo que no le pertenece, inmediatamente es un ladrón. Una persona que miente es un mentiroso, inmediatamente. Aunque los otros no se den cuenta, aunque no se perciba.

Ayer me tocó ser testigo, en el término de pocas horas, de la violencia y el odio. Y luego del amor y la solidaridad. Pude percibir con claridad cómo el péndulo va del odio al amor, inmediatamente.

Cuando uno está inmerso en el odio no puede ver el amor, cuando uno está en el amor no puede ver el odio. Pero el amor y el odio son las dos puntas de una misma vara. No están separados. Eso lo podemos ver constantemente en nuestro entorno. El amor, el odio. Lo podemos ver no solamente en nuestra casa. Lo podemos ver en el mundo. La Segunda Guerra Mundial, las guerras de Corea, la violencia, la muerte, la destrucción y luego el movimiento hippie, el flower power, el amor y paz. Y luego el péndulo moviéndose otra vez hacia la violencia.

Ese mismo movimiento podemos verlo en nuestra intimidad, en nosotros mismos. Amas a una persona y, por más que la amas completamente, en algún momento la estarás odiando. Y cuando estás enojado, iracundo, eres la ira. Y la ira se manifiesta en palabras altisonantes, gestos agresivos. Y luego el péndulo se mueve y vas hacia el afecto y pides disculpas y viene la reconciliación y el abrazo amoroso.

Cuando estás en un extremo no puedes ver el otro. Inmediatamente eres la violencia, inmediatamente eres el amor. Sentarse en zazen es tener la posibilidad de ver el cuadro completo. Ver que la vida no se detiene nunca y que oscila y oscila. Dijo un maestro de la Transmisión: «Allí donde no hay Buda, no te detengas. Si pasas frente a él, no te demores».

En el momento en que te descubres distraído te vuelves atento, inmediatamente.

Mañana, cinco personas de esta Sangha recibirán los votos de bodhisattva. Son personas que vienen practicando desde hace un considerable tiempo. Esforzándose, continuando con paciencia y perseverancia. Y entonces llegan al momento de la ordenación y el momento de la ordenación no es ninguna otra cosa que la manifestación de esa práctica, de ese esfuerzo, de esa paciencia y de esa perseverancia. Y significa que un cierto grado de maestría ha comenzado a aparecer en ellos.

Pero hay que estar atentos porque la mente es muy rápida. La mente tiende a pensar que el rakusu y los votos de bodhisattva son una meta. Y cuando se encarna eso es muy fácil que se abandone la práctica. Cuando uno llega a la meta dice: «Ya está, no hace falta seguir. ¿Para qué?».

De modo que traten de dejar pasar ese pensamiento, sacar de su cabeza la idea de progreso. No hay progreso, no hay retroceso, solo hay este instante. Total, completo. Y la verdadera práctica comienza precisamente cuando uno entra profundamente en este instante y deja todo lo demás.

Cuando creamos una meta en el futuro solo podemos sufrir. Si hacer los votos y llevar el Rakusu es una meta, entonces el fracaso está a la vuelta de la esquina. ¿Para qué tantos días y meses de dolor en las rodillas, de espalda cansada?

La vida está ocurriendo aquí ahora, inmediatamente. Es un hecho, no hay modo de

escapar.

Bodhisattva significa buda viviente. No es completamente un buda. Está vivo. Es un ser vivo con un cuerpo que se mueve, que tiene necesidades, que se contacta con los otros. Un cuerpo que a veces se fastidia, se cansa, se enoja o se pelea con alguien. Luego se reconcilia. Está vivo. Si no se demora mucho en ninguno de esos estados, está muy bien. Porque el péndulo oscila y vuelve al buda. Esto es a zazen. Y en zazen alcanza la dimensión más alta.

Entonces cuando el bodhisattva se levanta y sale del zendo vuelve a ser una persona común y corriente. Pero su claridad y su luz son diferentes.

No podemos alcanzar la realización sin práctica. No podemos alcanzar la luz imaginando una fuente de luz radiante. Solamente podemos alcanzar la Iluminación entrando, penetrando y comprendiendo la oscuridad. Comprendiendo nuestra humanidad. Haciéndonos completamente humanos, poniendo el cuerpo aquí y ahora inmediatamente.

No busques nada. Solo siéntate. Deja pasar. Abandona. Abandonar es el modo correcto de tornarse completo. Inmediatamente.

¿Y ahora qué?

Porque ya no hay palabras, crees que no hay enseñanza.

Sin embargo, la enseñanza está más allá de las palabras y se transmite silenciosamente de espíritu a espíritu.

Porque no hay palabras, piensas que algo te falta. Y sin embargo todo está aquí, y no hay nada que te falte, porque las palabras no son las cosas, no son los hechos. Un hecho, una acción, valen más que mil palabras.

¿Qué dice la tierra, qué dice el árbol, qué dice el sol? Nada. Ellos permanecen silenciosos. Y sin embargo, cuando los vemos, comprendemos inmediatamente que hoy es un buen día.

Cuando podemos ir más allá de las palabras, nos encontramos con el silencio. Si podemos hacernos íntimos con ese silencio y permanecer completamente quietos, nace la receptividad. Y, entonces, en esa receptividad podemos comprender, aprender. Porque allí donde terminan las palabras comienza la verdadera sabiduría. Nace la intuición. Siempre ha estado ahí, pero las palabras no lo dejaban ver.

Cuando éramos niños, en el verano, solíamos ir a la playa. Y a veces, en un cielo despejado, aparecía un pequeño avión de hélices dando vueltas sobre nosotros y con un humito blanco iba dibujando las letras de algún anuncio publicitario. Cuando el avión terminaba de escribir, las primeras letras ya comenzaban a esfumarse. Las palabras se iban borrando, diluyendo, y volvíamos a ver el cielo magnífico. Las palabras son necesarias, son buenas, útiles. Pero solemos quedar muy apegados a ellas.

Te interesa alguna cosa: la buscas, la encuentras, la atrapas, la retienes... ¡la logras! Y te preguntas: «¿Ahora qué? ¿Cómo sigue todo esto?». El árbol crece, desarrolla sus hojas, sus flores, sus frutos. Tú crees que él se pregunta «¿Y ahora qué?». Él simplemente está viviendo el instante, está haciendo su vida, y no busca ser ninguna otra cosa.

El Buda sentado, silencioso, con una flor entre sus manos, Mahakasyapa sonriendo: la transmisión silenciosa. Si no puedes comprender el mensaje de esa flor, cientos de explicaciones no te servirán de nada. Terminarás enrollado, enredado en un mundo de ideas y conceptos.

La transmisión silenciosa. En el silencio encuentras la sabiduría de siglos, la enseñanza de todos los budas y maestros de la Transmisión. De todos los sabios y maestros que en el mundo han sido. En el silencio encuentras la enseñanza de la naturaleza, la sabiduría de todo el universo.

No confíes en las palabras, no confíes en tus ideas ni en las ideas de los otros. Sus ideas cambian, igual que las tuyas. Confía en ti.

Quédate un instante quieto, silencioso, y vuélvete completamente receptivo, como un cuenco vacío, como una red vacía.

GLOSARIO

Ango: Campo de verano. En la tradición zen, los meses del verano son destinados a la realización de prácticas intensivas.

Antaiji: Templo en el que el maestro Kodo Sawaki pasa sus últimos días. Prefectura de Oigo, Japón.

Bodhidharma (470-543): Monje hindú. Conocido en japonés como Bodai Daruma. Considerado el vigésimo octavo sucesor del Buda Shakyamuni, llevó el zen a China, transformándose en el primer patriarca chino.

Bodhisattva (sánscrito): Buda viviente o ser iluminado. Dedicar su vida a ayudar a todos los seres.

Buda (sánscrito, Budha): En japonés, Butsu. Gautama. Shakyamuni, el maestro fundador del budismo. Uno de los Tres Tesoros.

Bukkokuji: «Templo del País de la Sabiduría», situado en la ciudad de Obama, prefectura de Fukui, Japón.

Dainin: Literalmente, Gran Hombre (Grande, Magnífico). Uno de los nombres que de Shakyamuni Buda.

Deshimaru, Taisen (1914-1982): Monje japonés, discípulo de Kodo Sawaki. En 1967 se instala en París. Dirige sesiones de zazen y da masajes para cubrir sus necesidades mínimas. Despliega una gran actividad dando conferencias y organizando jornadas de práctica; no solo en Francia sino también en Alemania, Suiza, Inglaterra, España. Escribe, traduce y publica. En 1980 funda el templo de la Gendronnière, en el valle del Loira, Francia. Muere en 1982 dejando una gran cantidad de discípulos.

Dharma (sánscrito): Ley fundamental, realidad, verdad. También enseñanza o doctrina. Uno de los Tres Tesoros.

Do: La Vía.

Dogen, Eihei (1200-1253): Monje japonés nacido en Kimata (Kyoto). A los doce años recibe la ordenación de monje budista. En 1223 viaja a China. En el verano de 1225 encuentra al maestro Nyojo. En 1227 retorna a Japón. Escribe su primera obra, el «Fukanzazengi». En 1244 funda el templo Eihei-Ji («Templo de la Paz Eterna»). Emprende allí la redacción de su obra fundamental, el *Shobogenzo*. El 28 de agosto de 1253, tras nombrar sucesor a su discípulo Koun Ejo, muere durante la noche.

Dokusan: Literalmente significa «ir solo». Entrevista personal con el maestro.

Eka (Dazu Huike, 487-593): Segundo patriarca chino. Sucesor de Bodhidharma.

«Fukanzazengi»: «Difusión universal de los principios de zazen.» Obra de Dogen escrita

a su regreso al Japón.

Gassho: Acción de juntar las manos. Simboliza la unidad de todas las existencias.

Acompañado de una leve inclinación, es una forma corriente de saludo.

«**Genjokoan**»: «Todos los fenómenos del universo son verdad eterna.» *Shobogenzo*, cap. 3.

Gensha Shibi (Xuansha Shibeí, 835-908): Monje chino. De familia de pescadores, fue discípulo de Seppo Gison y se destacó por una estricta observancia de los preceptos.

Gutei (Juzhi, siglo IX): Monje chino, discípulo de Tenryu. Gutei siempre respondía a las cuestiones del Dharma levantando su dedo.

Hara: Vientre. Punto ubicado unos cuatro dedos por debajo del ombligo que, según la filosofía oriental, es el centro principal de energía. Se corresponde con las vértebras sacras. La región sagrada, nuestra parte más íntima.

Hokyo Zan Mai: «Samadhi del Espejo precioso», del maestro Tozan. Texto fundamental de la escuela Soto zen.

Jin Riki: Literalmente, combustión total. Entrega total de sí.

Joshu (Zhaozhou Congskén, 778-897): Monje chino, discípulo de Nansen. Famoso por sus dichos y anécdotas. Muchas de ellas se conservan como enseñanza; entre estas la de Mu: «¿Tiene el perro la naturaleza de Buda?» «¡Mu!»

Kanchi Sosan (Jianzhi Sengcan ?-606): Tercer patriarca chino. Discípulo de Eka. Se lo reconoce como autor del Shinjin Mei.

Kesa (o Kesaya): Símbolo de la transmisión. Hábito que lleva todo monje o monja. Hábito de Buda.

Kito: Ceremonia religiosa en la cual se entonan Sutras y se ofrece incienso por la salud de los enfermos o el descanso de los muertos.

Koan: Literalmente, documento público. También principio fundamental dado a los estudiantes con el fin de alcanzar la Iluminación.

Kodo Sawaki (1880-1965): Monje japonés. Participa en la Guerra Ruso-Japonesa (1904-1905). Herido y dado por muerto, yace por tres días en una pila de cadáveres. Finalmente es rescatado y con el tiempo se transformará en un gran maestro. Poco antes de morir, entrega la transmisión al maestro Taisen Deshimaru.

Ku: Vacío, vacuidad.

Kyosaku: Bastón de Despertar. Vara de madera que se utiliza para corregir la postura, despertar al adormilado y calmar al inquieto. Se aplica en los hombros, puntualmente sobre un meridiano de acupuntura, haciendo que la energía circule fluidamente por todo el cuerpo.

Mahakasyapa: Hindú. Discípulo del Buda Shakyamuni, fue conocido por su riguroso ascetismo. Es, dentro de la tradición zen, heredero del Dharma de Shakyamuni y primer patriarca hindú.

Nyojo (Tiantong Rujing, 1163-1228): Monje chino. Entre 1210 y 1225 es abad de diferentes monasterios. En esta última fecha se hace cargo del monasterio Jingde, en el monte Tiantong. Es allí donde Dogen lo encuentra. Tuvo seis herederos del Dharma, incluido Dogen.

Obaku (Huangbo Xiyun, siglo IX): Monje chino, discípulo de Hyakujo. Maestro de Rinzai.

Rakusu: Kesa de cinco bandas. Más pequeño y práctico, es utilizado para los viajes y la vida cotidiana.

Rohatsu: 8 de diciembre. Día en que se celebra la Iluminación del Buda.

Roshi: Venerable maestro

Roshi Sama (Daisetsu Tangen Harada): Nació en Japón el 24 de agosto de 1924. Fundó el templo de Bukkokuji y, al día de hoy, continúa en la dirección de todas sus actividades.

Ryokan (1758-1831): Monje japonés, famoso por sus historias y anécdotas. Escribió numerosos poemas.

Sampai: Prosternaciones. San significa tres; y Pai, prosternación.

Samu: Concentración en la tarea cotidiana, en el trabajo.

Sangha (sánscrito): Comunidad de monjes. Grupo de personas que se nuclean en torno a un maestro. Uno de los Tres Tesoros.

Satori (japonés): Equivalente a Despertar o Iluminación. También, discernimiento inmediato o clara intuición.

Sekito Kisen (Shitou Xiqian, 700-790): Monje chino, ordenado por Eno. A su muerte estudió con Seigen, de quien recibió la transmisión. Tuvo numerosos discípulos. Escribió el «San Do Kai» y el «Soan Ka» («Canto de la verde ermita»).

Seppo Gison (Xuefeng Yicun, 822-908): Monje chino, heredero del Dharma de Tokusan. Maestro de Gensha Shibi y Ummon.

Sesshin: Período de retiro de tres o más días en donde se concentra e intensifica la práctica de zazen.

Shakyamuni: El Buda histórico.

Shikantaza: Literalmente, solo sentarse. El acto de sentarse en zazen, sin expectación ni rechazo, sin búsqueda de obtención.

Shinjin Mei: «Canto de la mente verdadera.» Obra del maestro Kanchi Sosan.

Shobogenzo: «El ojo del Tesoro de la Verdadera Ley.» Obra monumental del maestro Dogen. Escrita en japonés sobre la base de los ideogramas chinos. Tuvo varias versiones. La más reciente fue editada en orden cronológico, en 1690.

Sutras (sánscrito): Principios de enseñanza. Escrituras del budismo original. Palabras y sermones del Buda transcritos por sus discípulos.

Takuhatsu: Ronda de mendicidad. Los monjes van por los poblados, casa por casa, ofreciendo bendiciones y recibiendo ofrendas.

Tenzo: Cocinero.

Tozan (Dongshan Liangjie, 807-869): De origen chino. Monje desde muy joven, estudió con diferentes maestros; entre ellos Nansen e Isan. Es considerado fundador (junto con Sozan) de la escuela Soto. Su poema «Hokyo Zan Mai» es texto fundamental en dicha escuela.

Uchiyama, Kosho (1912-1998): Monje japonés. Discípulo de Kodo Sawaki, a quien siguió hasta su muerte. Abad de Antaiji entre 1965 y 1975. Escribió *Yadonashi Kodo*

Hokkusan, («La enseñanza zen de Kodo el “sin hogar”»).

Zafu: Almohadón utilizado para sentarse en zazen.

Zanshin: Gesto justo. Espíritu despierto. Atención justa con la que se realizan las acciones.

Zazen: Sentarse concentradamente. Esencia y práctica del budismo zen.

Índice

| | |
|--|----|
| Portadilla | 5 |
| Un largo camino se hace de pequeños pasos | 9 |
| El universo entero cabe en un vaso de leche | 10 |
| Deja de luchar | 12 |
| Depende de ti | 14 |
| Tu sentarte influencia a todo el universo | 17 |
| El molde de la persona humana | 20 |
| Los satori de Dogen | 23 |
| Zazen no tiene ninguna utilidad | 29 |
| Habitar este metro cuadrado | 31 |
| No es necesario buscar en otra parte | 32 |
| Solo Buda con Buda | 34 |
| Más allá de los espejos | 37 |
| Una vida simple y natural | 39 |
| Mirando la propia naturaleza | 41 |
| Sin separación ni interferencia | 44 |
| Si se sigue la vía personal, uno se equivoca | 45 |
| Cuida de ti | 47 |
| Ya eres lo que estás buscando | 49 |
| La vida se ríe de nuestra lógica | 51 |
| Recitar Sutras no tiene ningún sentido | 53 |
| Mira bien dónde pones tus pies | 55 |
| No sé | 57 |
| Baja a tierra | 59 |
| Solo hazlo | 62 |
| La burbuja del egoísmo | 64 |
| Todo el mundo es sin hogar | 66 |
| No vamos a ninguna parte | 69 |
| Siempre has estado aquí | 70 |
| Ser puntual es respetarse a sí mismo | 72 |
| El problema somos nosotros | 74 |
| Todo esto es suficiente | 76 |
| Todavía te vemos demasiado | 80 |

| | |
|--|------------|
| Lo mejor que puedas | 81 |
| Intimidad | 83 |
| Estamos aquí para despertar | 84 |
| La luna nos sigue a todas partes | 86 |
| Nadie puede alcanzar la Iluminación | 88 |
| Un acto vale más que mil palabras | 90 |
| El ego cristalizado | 92 |
| Rohatsu | 94 |
| La quietud de un hombre silencioso puede ser devastadora | 96 |
| Las piedras del camino son el camino | 98 |
| Nacemos del gran océano y volvemos a él | 99 |
| Flexibilidad es poder doblar las rodillas | 102 |
| No practicamos otra cosa que no sea nuestra propia vida | 104 |
| Morir es desprenderse de aquello que no se necesita | 106 |
| Sin esta respiración tu vida terminaría | 107 |
| En la silenciosa quietud está la respuesta | 108 |
| Solo tenemos que dejar de interferir | 109 |
| Pensar desde el fondo del no-pensar | 111 |
| Llaman como te llamen, tú sigues siendo el mismo | 113 |
| La energía de la práctica | 115 |
| ¿Quién está ahí para verlo? | 116 |
| Así es la marcha del mundo | 118 |
| ¿A dónde quieres llegar si ya estás aquí? | 119 |
| Lo que es tuyo no puede perderse | 120 |
| Cuida bien de este instante | 123 |
| Como el pequeño arroyo | 126 |
| El fin es el comienzo | 128 |
| ¿Estás escuchando? | 129 |
| Dormir, comer, amar, despertar no dependen de nuestra voluntad | 130 |
| Se trata de ti | 132 |
| Comer en silencio | 133 |
| Entrelíneas | 134 |
| Si estamos atentos no habrá motivos para arrepentirnos | 135 |
| Si adherimos a fantasías e ilusiones, muy rápidamente nos transformamos en fantasmas | 136 |

| | |
|--|------------|
| Una postura de vida | 137 |
| Una red vacía | 138 |
| Si uno camina pisando fuerte, el piso se queja | 140 |
| Testigo | 141 |
| No hay ningún tiempo que no haya llegado | 143 |
| ¿Y ahora qué? | 146 |
| Glosario | 148 |