

ASOCIACIÓN ZEN TAISÉN DESHIMARU

Hokyo Zanmai

El Samadhi del Espejo Tesoro

Maestro Tozan

COMENTARIOS DE LA MAESTRA BÁRBARA KOSEN

SEGUNDA PARTE



Responsable de la edición:
Belén Santander

Trascripciones a texto:
Alicia Aparicio

Correcciones:
Belen Boville

Maquetación:
José Fernández

Imagen portada:
Reikai Vendetti, monje zen

Edita:
Asociación Zen Taisén Deshimaru
Calle Conde de Romanones 5, Escalera A, 3º izq
28012 Madrid
© Barbara Kosen 2018
©Asociación Zen Taisen Deshimaru 2018
<www.zenkan.com>

Hokyo Zanmai

El Samadhi del Espejo Tesoro

Maestro Tozan
COMENTARIOS DE LA MAESTRA BÁRBARA KOSEN
SEGUNDA PARTE

HOKYO ZANMAI
EL SAMADHI DEL ESPEJO TESORO

I

Nyo ze no ho... (sin error, sin duda) Así es el Dharma.
Buda y los patriarcas lo han transmitido en silencio.

II

Sin embargo, podéis obtenerle en el instante,
os lo ruego, protegedlo.

III

La nieve se amontona en la bandeja de plata:
la luz de la luna envuelve el cuerpo de la garza blanca.

IV

Son cercanos pero no idénticos.
Son íntimamente mezclados, pero cada uno comprende su estado.

V

Nuestra consciencia no es lenguaje.
Si la ocasión se presenta debemos ir allí también.

VI

Turbados por las palabras caéis en un precipicio.
En desacuerdo con las palabras llegáis al callejón sin salida de la duda.

VII

Ir en contra, tocar ni uno ni otro vale.
Es como una bola de fuego.

VIII

Si os expresáis con un lenguaje decorado,
es el dominio de las manchas.

IX

Media noche es la verdadera luz,
el amanecer no está claro.

X

Esta frase se vuelve la norma de lo material.
Cuando la utilizáis, podéis rechazar todo sufrimiento y dificultad.

XI

Incluso si no es sin consciencia, no es sin lenguaje.
Pero si se vuelve inconsciente, esto se convierte en lenguaje.

XII

Como contemplándote ante el espejo,
la forma y el reflejo se miran.

XIII

No eres el reflejo, pero el reflejo es tú.

XIV

Como los bebes en el mundo,
tienen las cinco características (los 5 sentidos).

XV

No van ni vienen, no se levantan, no permanecen.

XVI

Baba wawa... su propio lenguaje no es lenguaje.

XVII

Finalmente no pueden obtener su objeto
porque su lenguaje no es justo.

XVIII

Es como las seis líneas del hexagrama del Li (fuego),
hay una relación mutua entre lo oblicuo y lo derecho.

XIX

Sin embargo, la causa del establecimiento del 3
se transforma en 5 posiciones.

XX

Como los 5 sabores de la planta chisho.
Como el cetro de diamante (vajra).

XXI

El derecho y el oblicuo se encuentran,
maravillosamente hay preguntas y respuestas en armonía.

XXII

Es intimo con el origen, es familiar con la vía.

XXIII

Cuando se reúnen, hay alegría.
Pero no tenemos que hacer ningún error.

XXIV

Es inocente y misterioso,
esto no pertenece ni a la ilusión ni al Satori.

XXV

La ley de la interdependencia y la oportunidad
pueden ser realizadas en la claridad y el silencio del corazón.

XXVI

El microcosmos entra en lo infinito.
El límite del macrocosmos trasciende toda dimensión.

XXVII

Si existe la creación de una diferencia, incluso ínfima,
esto no puede armonizarse con el ritmo de la música.

XXVIII

Ahora hay súbito y gradual,
el zen se vuelve división, una medida de comparación.

XXIX - XXX

A pesar de la comprensión y la realización de la idea a través de las escuelas,
permanecen manchas en el verdadero Satori.

XXXI

Al exterior, la calma, al interior, el movimiento.
Es como el caballo trabado y la rata escondida.

XXXII

Como todos los Maestros de la Transmisión se han afligido sobre este punto,
por lo tanto tienen la necesidad de ofrecer el Dharma.

XXXIII

Como cada uno sigue sus ilusiones llenas de equivocaciones,
confunde el blanco con el negro.

XXXIV

Cuando la ilusión se desvanece, al instante mismo,
cada uno puede entender por si mismo.

XXXV

Si deseáis armonizaros con las huellas antiguas transmitidas,
os lo ruego mirad con atención a las huellas de los antiguos.

XXXVI

El árbol ha sido observado desde diez millones de años
para conseguir la Vía del Buda.

XXXVII

Como el punto débil del tigre,
como un caballo con una pierna posterior blanca.

XXXVIII - XXIX

Por los complejos de inferioridad, mirando los objetos como un tesoro raro,
los hombres tienen el horror en su mente,
así el maestro tiene que transformarse en gato o en buey blanco.

XL - XLI

El maestro del tiro al arco, gracias a su grande y justa técnica
puede alcanzar el blanco. Incluso a la más grande distancia.
Pero si la flecha y la lanza se chocan en pleno vuelo,
la más alta técnica pierde toda su eficacia.

XLII

El hombre de madera canta,
la mujer de piedra se levanta y baila.

XLIII

Hishiryō. Eso no puede ser agarrado por la conciencia.
¿Cómo podría ser discutido sobre ello?

XLIV

Los súbditos sirven al rey.
El hijo debe seguir al padre.

XLV

No seguir es contrario al deber filial.
No obedecer es contrario al deber del verdadero súbdito.

XLVI

La práctica escondida, la acción secreta, utilizada para sí mismo
parecerá estúpida y cerrada.

XLVII

Si sois capaces de perseverar, esto se nombra el sujeto dentro del sujeto.
Esto solamente tiene éxito.

Sesshin de octubre 2014

Este año, durante el Campo de Verano, empecé a comentar el *Hokyo Zanmai*, poema que fue escrito por el maestro Tozan, iniciador de la escuela Soto Zen en China. Es importante para vosotros que practicáis *zazen* lograr intimidad con su enseñanza, aunque sea una enseñanza muy antigua del siglo IX o X, no soy muy buena con las fechas..., y que ha llegado hasta nosotros.

El poema es chino, en francés «es chino» quiere decir que es algo difícil de comprender. Entonces, me apoyo en los comentarios de mi maestro Taisen Deshimaru, que a su vez se apoyó en los comentarios de su maestro Kodo Sawaki, que a su vez se apoyó en los comentarios del maestro Menzan. También en un estudio de bolsillo que he encontrado en Internet con los ideogramas chinos del poema comentados por los maestros contemporáneos. Pero la verdadera comprensión de la sabiduría de los antiguos se revela a través de nuestra experiencia directa de la práctica de la Vía.

Un *kusen* no es una conferencia. Durante *zazen* debéis dejar que las palabras, las frases, os atraviesen, sin intentar verdaderamente atraparlas intelectualmente. ¡Dejad que la semilla de la sabiduría se deposite libremente en vuestra mente!

Así pues, *Hokyo Zanmai* se traduce por «Samadhi del espejo tesoro» o «Samadhi del espejo precioso». *Zanmai*, «el *samadhi*», es *zazen*, el estado de concentración aquí y ahora, el cuerpo y la mente se encuentran en unidad. El «espejo tesoro» representa el «yo», el verdadero yo, refleja la realidad sin ser parcial, sin discriminación, el espejo no tiene pensamientos. No piensa: «esto está bien», «esto está mal», «soy el más guapo», «soy el más perfecto». El espejo refleja las cosas tal como son, es nuestra mente la que crea las discriminaciones, no el espejo. Durante *zazen*, cuando los pensamientos y las cosas del mundo no se elevan, cuando no aparecen, el espejo brilla de la misma manera que brilla nuestra verdadera naturaleza. El Buda ha dicho: «Todos los seres vivos son la naturaleza de buda».

Este espejo no tiene límites, no hay que representarlo con un marco, con un derecho y un revés. El «espejo precioso» no tiene límites, puede recibir todos los fenómenos del mundo concreto y todos los fenómenos del mundo intelectual sin entrar en contradicción con nuestra verdadera naturaleza, en él hay intimidad y unidad con todo lo que existe: los fenómenos y lo absoluto no se encuentran en contradicción. Pero ¡cuidado!, no debemos convertir la práctica de la Vía en algo ordinario o común, pues no lo es, es excepcional, y es misteriosamente imposible.

No tengáis miedo de la *sesshin*, no es muy larga, son sólo dos días y medio... mañana haré un mondo, entonces, si os duele mucho, podréis hacer preguntas para alargarlo y así el *zazen* será más corto y pasado mañana se termina: es como un sueño.

El maestro Tozan, con su discípulo Sozan ha elaborado lo que llamamos los *Go I* «los cinco principios de la práctica de la Vía». Precisamente, estos cinco principios explican la relación que existe entre los fenómenos y lo absoluto. Podemos escoger..., o intentar escaparnos completamente del mundo ordinario, buscar solamente *ku* «la vacuidad», buscar solamente nuestro rostro original, pero esto no es exacto, no es completo. Incluso si buscamos purificarnos, el mundo de los fenómenos y el mundo de las ilusiones seguirán existiendo. De hecho, esto sería taparse los ojos y las orejas. El maestro Deshimaru decía: «Si queréis buscar la pureza, el mejor lugar es el ataúd».

Cuando practicamos la Vía, nos encontramos muy a menudo cara a cara con esta dualidad: el mundo de los fenómenos, de las ilusiones, de los deseos, y el mundo de lo absoluto, de *ku*, de dios, de buda. La ley de los *Go I* nos permite no ser prisioneros del dualismo. Así pues, son cinco etapas:

Hen chu sho, «lo relativo penetra lo absoluto».

Sho chu hen, «lo absoluto penetra en lo relativo».

Sho chu rai, «lo absoluto es solamente lo absoluto», es la manifestación de lo absoluto.

Hen chu rai, «la manifestación de lo relativo», los fenómenos son solamente los fenómenos.

Ken chu toh, «la fusión perfecta, la armonía, la combinación simultánea de lo relativo y de lo absoluto».

Sobre estos cinco principios han corrido ríos de tinta. En torno a los *Go I* se ha creado todo un lenguaje poético (también filosófico), a veces se habla del anfitrión y del invitado: el anfitrión es nuestro verdadero yo, inmutable, y el invitado es nuestra personalidad condicionada por las circunstancias de la vida. También se habla del príncipe y del súbdito. Por experiencia sé que al principio de nuestra práctica no comprendemos nada, pensamos: «¡Uf! lo de los *Go I* es complicado», después nos olvidamos y luego vuelve y olvidamos de nuevo y poco a poco si continuamos practicando nos volvemos íntimos con estos cinco principios.

Esta mañana he hablado con una persona que dejó de practicar zazen, después, retomó la práctica, y ha transformado su vida. Según su testimonio, su objetivo no estaba claro. Al principio de la práctica el zazen le servía para soportar los fenómenos de su vida, es decir: *Sho chu hen* «lo absoluto —la Vía— penetraba en los fenómenos de su vida». Pero no era eso, no era verdad, era solamente un lado. Entonces, volvió a los fenómenos que son solamente los fenómenos. Sin embargo, lo absoluto, la práctica, había penetrado en su vida. Él ha vuelto al mundo de la práctica, y ahora está llevando acabo que los otros tres grados se realicen. Es todo un programa, el programa de una vida entera de práctica. Los *Go I* son ilimitados. No sólo de un lado: ni positivos, ni negativos.

En su poema del *Hokyo Zanmai*, el maestro Tozan expresa los *Go I*, los cinco principios, a través de cinco metáforas, de las cuales os voy a hablar durante esta sesshin. Ciertos eruditos dicen que Tozan escribió el *Hokyo Zanmai* para su discípulo Sozan, pero si Sozan era íntimo con su maestro no necesitaba un poema para ser certificado. Tozan canta el *Hokyo Zanmai* a sus descendientes lejanos, lo canta para nosotros... No es algo que esté muerto, está vivo, como la práctica de zazen.

Concentraos en la espiración... Espirad en profundidad empujando ligeramente contra los intestinos. Durante la espiración, los intestinos se hinchan ligeramente justo debajo del ombligo, de esta manera vuestra energía natural se desarrolla y os ayuda a soportar los largos zazen ayudándoos a dejar pasar los pensamientos: «pensar sin pensar».

Hokyo Zanmai, el «Samadhi del espejo tesoro»... Ahora vamos a entrar en el meollo de la cuestión, estamos mas o menos en la mitad del poema y el maestro Tozan va a servirse de cinco metáforas para expresar los Go I, la primera y la segunda metáfora las comenté en el campo de verano, en el ango. La primera metáfora es la metáfora del espejo:

*Es como contemplándote en el espejo:
la forma y el reflejo se miran.
Tú no eres el reflejo, Pero el reflejo es tú.*

La segunda es la metáfora del bebé:

*Como son los bebés en el mundo, tienen las cinco características:
no van más que vienen,
no se yerguen, ni se mantienen debajo
Baba wawa...
Finalmente no pueden obtener su objeto,
puesto que su lenguaje no es correcto*

La tercera metáfora está en relación con el *I Ching*. Ayer me quedé asombrada porque las personas a las que pregunté si conocían el *I Ching* tenían una ligera idea pero nunca sintieron la curiosidad. Ahora la gente prefiere el zen y la psicología americana y olvidan el zen y la sabiduría oriental. *I Ching* se traduce por Libro de las Transformaciones. A veces se piensa que es un libro de adivinación, de magia, de brujería, pero no, no, no. El *I Ching* utiliza la combinación del principio masculino y del principio femenino, el *yang* y el *yin*. Combina el yang y el yin en sesenta y cuatro hexagramas, en todas las combinaciones posibles, parecido al juego de ajedrez.

Estas combinaciones forman una red, una trama, en la cual las dos energías primordiales del mundo dan una imagen del mismo, una imagen del momento presente y de sus posibilidades: es un libro de sabiduría. En definitiva, la tercera metáfora se apoya sobre uno de los hexagramas del *I Ching*. El poema dice:

*Las seis líneas del hexagrama Li, «el Fuego», inclinan, representan el juego mutuo
entre lo absoluto y los fenómenos
Sin embargo, la causa del establecimiento del tres
se transforma en cinco posiciones.*

En la cuarta metáfora, Tozan dice:

*Es como los cinco sabores de la planta shiso.
– una planta china –*

Y la quinta metáfora dice:

*Es completamente como el cetro de diamante,
–el vajra–*

Para nosotros los occidentales, que tenemos el hábito de tener un pensamiento analítico, todo esto es bastante complicado. Para comprender es necesario que desarrollemos nuestra intuición.

Las cinco metáforas están en relación con cinco sabidurías. La sabiduría es también intuitiva, no es un amontonamiento de conocimientos, es una experiencia directa de la realidad.

La primera metáfora es «la sabiduría del gran espejo redondo», que refleja los fenómenos del cosmos de manera tan clara como el espejo. Esta sabiduría existe también en el zazen que estás practicando y puede infiltrarse en nuestra vida cotidiana. El maestro Deshimaru lo explicaba de esta manera: «Durante zazen, el ego subjetivo puede mirar al ego objetivo y viceversa. Podemos darnos cuenta de que no somos tan maravillosos, tan perfectos. A veces somos incluso peores que otras personas, porque durante zazen nuestros verdaderos deseos se revelan y podemos verlos completamente. Tenemos siempre dos egos, subjetivo y objetivo, pero ello no significa que tengamos una personalidad dual. El ego objetivo es la mente buena, la mente de buda, la mente de Dios, la mente que «ve». Podemos observarnos profundamente y despertarnos y reflexionar, y en ese momento nos volvemos puros, cada vez más puros. En la vida cotidiana no podemos realmente ser puros, pero después de una larga práctica en la cual la experiencia se enriquece a lo largo de la práctica de zazen, nuestra vida se purifica, incluso si está llena de impurezas que vienen del hecho de que tengamos numerosos deseos. En la vida cotidiana no podemos ser realmente puros a causa de nuestro karma. Cada persona tiene su propio karma. Para la pureza perfecta lo mejor es el ataúd. Es por esto que la religión es necesaria para la gente que está viva. Si realizamos la vida religiosa, la vida correcta, entonces el ego objetivo organizará un buen ego subjetivo y la mente se volverá fresca y pura. Esta es la observación, la sabiduría del espejo, la observación objetiva de zazen que influencia al ego subjetivo de la vida cotidiana. Es precioso, es un tesoro.

La segunda metáfora es la de los bebés en el mundo. Representa la sabiduría *byodo shochi*. *Byodo* es la igualdad, la no dualidad, es «la sabiduría que observa la igualdad de todas las cosas».

La tercera metáfora está en relación con el *I Ching*. Es «la sabiduría del análisis individual». Esta sabiduría aparece cuando el factor de discriminación que distingue un objeto de otro está purificado. Distingue las diferencias, como el hexagrama distingue el yin y el yang, y el análisis va más allá de la discriminación. Esta sabiduría reconoce los elementos del cosmos, y observa las distintas facultades de los diversos seres humanos con el fin de establecer el nivel de *Dharma* y aportar una solución a los diversos seres humanos, no una solución abstracta, sino una solución concreta que se basa en las diferencias sin discriminación.

La cuarta metáfora, la de la planta de los cinco sabores. Es «la sabiduría de la actividad cumplida». Es importante. Esta sabiduría aparece con la habilidad de actuar estando de acuerdo con las circunstancias. Esta habilidad es purificada. Son palabras. Explicaba a mi asistente esta mañana que zazen es inmovilidad, es ser estático, y al lado está la actividad. La inmovilidad estática es el yin; la actividad, la creación, es el yang. Y los dos encajan perfectamente. La actividad cumplida es idéntica al *gyoji*, la vida del templo, hacemos zazen y después estamos siempre en actividad. No nos paramos para pensar, para pasearnos, siempre hay algo que hacer para el templo. Es lo que llamamos *gyoji*: «la práctica continua, la práctica que protege la práctica». También la llamamos *gedatsu*: «la verdadera libertad de la puerta del templo». Es la cuarta sabiduría: la actividad cumplida, la habilidad para actuar. Podemos desarrollar facultades elaboradas para que sean de provecho para uno mismo y para los otros. Es decir, que la práctica durante la actividad es para uno mismo y para los otros.

Y la quinta metáfora, la metáfora del vajra, el cetro de diamante. Es «la sabiduría total», la síntesis y la integración de los cuatro sistemas. Es semejante al quinto de los Go I, *Ken chu toh*,

«lo absoluto penetra en lo relativo, lo relativo penetra en lo absoluto, lo absoluto es lo absoluto, lo relativo es lo relativo». Es la armonía total entre los cuatro sistemas.

Como llueve, vamos a hacer un poco más de zazen... ¡Kinhin!

Entonces, *Li* el hexagrama del Fuego. ¡Cuidado!, no hay que equivocarse, no hay que creer que porque el maestro Tozan utilice un hexagrama del *I Ching*, el budismo Zen es idéntico al Taoísmo. Es el budismo el que se vuelve chino utilizando el *I Ching*, para ilustrar el budismo. Según los eruditos, cuando el budismo llegó a China durante siglos se asoció al Taoísmo, y no me sorprende porque cuando el budismo llegó a España, mucha gente lo mezcló con el Taoísmo diciendo que eran la misma cosa. Entonces –siempre según los eruditos– en la traducción de los sutra al comienzo del primer milenio, se utilizaron muchos términos taoístas y durante siglos se han cometido muchos errores.

El *Tao*, el Universo, para los taoístas está reflejado por las fuerzas combinadas del yin y del yang en el *I Ching*. Esta misma palabra, *Tao –Do*, en japonés– ha sido utilizada para expresar la Vía del Budismo. Pero la Vía, el *Do*, el *Tao*, en el budismo es la Vía del despertar del buda. Es aquello que conduce al despertar.

Como explicaba esta mañana, a través de las cinco posiciones de los Go I o a través de las cinco sabidurías. Nada está excluido. Cada enseñanza, cada revelación, tiene su propio uso para el bien de los seres humanos y no debemos excluir estas revelaciones: se trata de una totalidad. Pero lo que yo aconsejo es seguir..., concentrarse en un solo camino.

Este hexagrama que cita el maestro Tozan es doble, es decir, que está compuesto por dos trigramas idénticos. El trigramas inferior, el fuego «aquello que se apega», y el trigramas superior el fuego «aquello que se apega». Cada trigramas está compuesto de yang, yin, yang. Trigramas quiere decir «tres»; hexagrama quiere decir «seis». Tres y tres hacen seis, pero Tozan nos dice que tres se convierte en cinco, es decir, que se convierten en las cinco posiciones de los Go I. Es un poco complicado.

El fuego, «aquello que se apega». No se trata del apego a los deseos, del apego al mundo material, sino de la dependencia, al igual que el fuego necesita madera para quemar y subir hacia lo alto.

Bodhidharma ha dicho: «Volved la luz hacia el interior para ver vuestra verdadera naturaleza». Esta combinación, esta asociación de yang que rodea al yin, también puede ser vista como una expresión de la práctica de zazen. El yang es el principio masculino, luminoso, activo, creador. El yin es el principio femenino, pasivo, receptivo, silencioso. El yin está rodeado por dos yang, la línea pasiva está rodeada por la actividad, por la creación. La mente tranquila de zazen está rodeada por la actividad.

Al mismo tiempo, el trigramas *Li* está asociado a la «mente *Shin*» y a la iluminación, al satori: *Sho*, como en *mokusho* el «despertar silencioso», como en Shorin-ji el «Bosque del despertar». Durante zazen, la mente se vuelve calma, silenciosa. Al principio, a menudo tenemos muchos pensamientos, y después, concentrándonos de manera exacta sobre la postura, concentrándonos sobre la espiración, poco a poco los pensamientos se desvanecen, son sólo visitantes que pasan, como nubes que pasan sobre la montaña. La corriente continua, pero cada vez más tranquila. Esto no significa que durmamos durante zazen, tampoco significa que estemos completamente secos durante zazen.

Una vez, ocurrió en China que una mujer rica decidió ofrecer a un monje una pequeña ermita que se hallaba en un rincón aislado de su propiedad, donde éste podría practicar tranquilamente. Un día, al cabo de un año, la mujer rica le dijo a su hija:

– Ve a ver al monje y tráeme noticias tuyas.

Entonces, la joven subió hacia la ermita, y cuando el monje la vio acercarse le dijo:

– No te acerques a mí, mi corazón está seco como una piedra.

La joven volvió adonde estaba su madre y le repitió las palabras del monje.

Entonces, la mujer rica ordenó:

– ¡Quemen su ermita! Ya no tiene nada que hacer aquí.

La mente no está seca, el corazón no está seco. La mente silenciosa, pasiva, está rodeada de actividad.

Algunos dicen que el satori no existe. Claro, en el mundo ordinario del más y del menos el satori no existe, se puede ver solamente como una maravillosa imposibilidad. Pero en el mundo de la práctica, en el mundo en el que volvemos nuestra mente hacia el interior, el despertar existe. La inmovilidad, la pasividad silenciosa, pertenece al corazón de la mente y el despertar activo es la función de esa misma mente. Bodhidharma enseñó: «Volved la luz hacia el interior para ver vuestra verdadera naturaleza». Así pues, yin y yang no se encuentran en oposición, se combinan perfectamente. En el *I Ching* está dicho: «Gracias a la claridad de su ser, hace que la luz se expanda cada vez más y penetre siempre más profundamente en la naturaleza del hombre».

Hablando de reglas de construcción en Shorin-Ji... G., que acaba de llegar, ha dicho: «no es normal». Pero, de hecho, aquí lo que es normal es nuestra propia condición de ser humano, la vuelta a la condición normal del cuerpo y de la mente: silencio y actividad.

Es hora de comer (suena la campana de fin de zazen y la campanita)

Mi maestro nos decía siempre: «En zazen, ni *kontin* ni *sanran*».

Está muy de actualidad, siempre lo está, pero más aún con este trigramma del fuego, con la pasividad, la tranquilidad en el interior de la actividad. Si hacemos un zazen sólo pasivo, intentando dejar pasar los pensamientos, o concentrándonos en la espiración, o sin pensar, poco a poco caeremos en un estado de adormecimiento, el estado de *kontin*, oscuro, y el cuerpo sigue este estado mental: poco a poco la postura pierde su fuerza y ya no hacemos más esfuerzo. Zazen es muy práctico para dormir, pero yo personalmente prefiero dormir en una cama.

Cuando era una joven monja zen, mi vida era muy activa, estaba casada, tenía una vida de familia, un bebé pequeño, e intentaba trabajar en casa al tiempo que me dedicaba a la costura del *kesa*, del *rakusu*, y tenía tendencia a dormirme en zazen. Lo recuerdo como si fuera ayer..., en la época en que mi hijo era todavía un bebé, era el zazen de la mañana en el dojo de París y el maestro Deshimaru se iba de viaje, cada vez que se marchaba a Japón nos pedía que cosiéramos *rakusu*, bien para regalarlos en los templos o bien a sus amigos maestros —en esa época, a los monjes japoneses les gustaba mucho la costura de los *rakusu* europeos—. Yo quería entregarle el *rakusu* que estaba cosiendo y para tenerlo a tiempo lo había hecho durante toda la noche. La mañana de su partida había mucha gente en el dojo haciendo zazen, recuerdo bien que en un momento dado soñé que estaba en un edredón blandito y, súbitamente, oí unos pasos muy ligeros

detrás de mí, era el maestro que se había levantado para darme el *kyosaku*, para despertarme. Más tarde, una amiga me aconsejó beber té verde por la mañana antes de zazen y poco a poco esta pasividad en zazen pasó, el estado de *kontin* de somnolencia y oscuridad.

Por otra parte, tenemos el estado de *sanran*, que es lo contrario: demasiados pensamientos, demasiada actividad cerebral. Pensamos, pensamos, pensamos y no conseguimos dejar pasar los pensamientos.

La observación de vuestro zazen es muy importante, es la observación objetiva, observáis vuestro cuerpo y vuestra mente como si fuera un objeto exterior y realmente buscáis este estado que no es ni *kontin* ni *sanran*, en ese momento la postura se establece y el silencio aparece junto a la estabilidad y la inmovilidad, al mismo tiempo que la actividad, la fuerza y la energía de vuestra postura. El cuerpo se convierte en el santuario de la mente. Pero no es algo que esté muerto ¡está vivo!, y mientras estemos vivos tendremos actividad. De la misma manera dejamos pasar los pensamientos, pero no hay que intentar poner la mente en blanco, sino dejar que la corriente de los pensamientos aparezca y desaparezca.

En zazen vuestra personalidad no tiene realmente importancia, es una imagen compuesta, condicionada por vuestra educación y vuestros deseos, pero, de hecho, vosotros no sois esta imagen que veis en el espejo, ésta es solamente una fabricación de ilusiones. En verano vi una persona con una postura muy bella, verdaderamente fuerte, me quedé impresionada..., pero es zazen lo que realmente me impresiona, no la fábrica de ilusiones.

Zazen es calma en el interior y actividad inmóvil en el exterior, un estado que en vuestra vida cotidiana puede ser idéntico y tener continuidad. No es necesario tener todo el tiempo los mismos pensamientos que se repiten una y otra vez. Lo importante es que el pensamiento sea una manifestación de la inteligencia, su verdadera función, más que pensar en angustias, deseos, miedos, etc. si no podemos vivir completamente sin pensamientos, solamente actuar, solamente estar presentes, solamente estar activos. Así podremos iluminar a los otros.

Más adelante, en el *Hokyo Zanmai*, el maestro Tozan repetirá:

*En el interior la calma, en el exterior el movimiento.
Es como el caballo con trabas o la rata que está escondida.*

Es como ciertos animales que tienen la inteligencia de esconderse esperando el momento para robar la comida, o bien como un cazador a la espera de que su presa aparezca, tranquilo, sin pensamientos, pero activo, atento.

Es como la historia de la vieja de la montaña...

Érase un leñador que tenía su choza en el bosque de la montaña, ya que era el lugar donde cortaba los árboles. Una noche, hizo un fuego y se preparó algo de comer.

De repente, oyó una voz que decía:

—Buenas noches. ¿Qué hay para cenar? El leñador estaba asombrado.

—¡Ah! Buenas noches, buenas noches..., no la he oído llegar. ¿Quién es usted?

—¡Ah!, no me ha reconocido... Soy la vieja de la montaña.

—¡Ah..., pero usted es malísima!

—Sí, sí... Como de todo, especialmente a grandes leñadores como tú.

Y el leñador dijo:

—Bueno, vale, pero por lo menos déjeme terminar mi comida.

—De acuerdo, pero voy a acompañarle.

El leñador estaba muy contrariado, tenía miedo.

—Bueno, es mi última comida. Es momento de concentrarme en lo que estoy haciendo, se dijo a sí mismo. Empezó a comer y dejó pasar todos los pensamientos. *Mushin*, sin pensamientos, sin miedo, sin angustia, pero completamente presente. En un momento dado, cogió ceniza del fuego y la tiró sobre la vieja de la montaña, pero, ya la vieja de la montaña había desaparecido completamente.

Mushin, sin pensamiento, sin apego, sólo aquí y ahora, el espacio de *zazen* que se extiende...

Voy a leeros los comentarios del *I Ching* sobre el trigésimo hexagrama *Li*: «lo que se apega, el fuego»:

[...] Tenemos aquí un hexagrama doble, es decir, que los dos trigramas son idénticos. El trigramo *Li* significa «apegarse a algo», «estar condicionado», «reposar» o «apoyarse sobre algo», «claridad». Un trazo oscuro se apega a un trazo luminoso por arriba y por abajo, imagen de un espacio vacío entre dos trazos fuertes, lo cual vuelve claros a los dos. Es la hija pequeña —cada hexagrama está en relación con un miembro de la familia; aquí es la hija más joven—.

El creador —es decir, el *yang*— ha acogido en sí el trazo central de lo receptivo —*yin*— y así nace *Li*. Como imagen es el fuego. El fuego no tiene forma determinada, pero se apega al cuerpo que arde y de esta manera es luminoso. De la misma manera que el agua desciende del cielo, el fuego sube llameante desde la tierra. Mientras que *Kan*, el hexagrama anterior, significa el alma encerrada en el cuerpo, *Li* indica la naturaleza en su explosión.

[...] El Juicio: lo que se apega. La perseverancia es beneficiosa. Trae consigo éxito. Cuidar a la vaca trae consigo la fortuna. La oscuridad se apega a aquello que es luminoso y conseguimos así la claridad. Un cuerpo luminoso que extiende la claridad necesita tener en su interior algo que persevere para evitar ser completamente consumido y poder brillar de una manera duradera. Eso es la perseverancia. Todo aquello que el mundo contiene de brillante depende de un elemento al cual se apega con el fin de poder brillar duraderamente. Así el sol y la luna están apegados al cielo; los cereales, la hierba y los árboles están apegados a la tierra. De la misma manera, la claridad redoblada del hombre escogido se apega a aquello que es justo y puede así modelar el mundo. Cuando el hombre, que está presente en el mundo en una situación condicionada y no autónoma, reconoce esta dependencia y se somete a través de ella a la potencia armoniosa y buena del universo, consigue el triunfo.

La vaca es el símbolo de la docilidad extrema. Cultivando en él esta docilidad y esta dependencia voluntaria, el hombre alcanza la claridad sin vivacidad excesiva y encuentra su lugar en el mundo.

Incluso si nos enfrentamos a situaciones difíciles que no podemos evitar y las aceptamos con docilidad; cultivando esta aceptación, esta dependencia voluntaria de las circunstancias, podremos llegar a la claridad y encontrar nuestro verdadero lugar en el mundo, aquí y ahora.

[...] La Imagen: la claridad se eleva dos veces, la imagen del fuego. —Aquí también esta noche tenemos dos fuegos, estamos en armonía— Así el gran hombre aclara las cuatro regiones del mundo perpetuando esta claridad.

Cada uno de los dos trigramas representa el sol en un ciclo diario. Tenemos aquí, pues, un movimiento repetido del sol y por ahí se puede encontrar la acción de la luz considerada en el

tiempo. El gran hombre continúa la obra de la naturaleza en el mundo de los hombres. Gracias a la claridad de su ser hace que la luz se extienda cada vez más y penetre más profundamente en la naturaleza del hombre.

En la tradición zen, este hexagrama *Li*, se ha convertido en «volver su mirada hacia el interior y encontrar de nuevo su verdadera naturaleza» y de esta manera, podemos extenderla hacia todos los seres.

La cuarta metáfora:

Es como los cinco sabores de la planta chisho.

Es una planta que crece en las montañas del sur de la China y que, tiene los cinco sabores: dulce, amargo, salado, ácido y acre. En un conjunto: cinco. En el *Tenzo Kyokun*, en las directivas para el cocinero zen, el maestro Dogen dice que la comida debe tener los cinco sabores, no dar más importancia a un sabor que a otro. Hace algunos años aquí la moda era poner picante en todas las comidas, la gente decía ¡da energía!, pero estropea completamente el sabor de los alimentos, no hay sutileza. Así pues, el uso de la planta *chisho* resulta muy práctico. Esta planta, esta metáfora, representa la sabiduría que es capaz de desarrollar las facultades elaboradas de manera que sean de provecho para uno mismo y los demás.

La quinta metáfora:

Es como un cetro de diamante.

Es la sabiduría total, la integración de los cuatro sistemas, la integración de las cuatro posiciones que se convierten en esta quinta sabiduría, *Ken chu toh*.

El vajra es un arma de la antigüedad, de una veintena de centímetros de largo, en cuya extremidad están representados los dedos de una mano, en algunas estatuas el buda aparece representado con un vajra en la mano izquierda, especialmente en los budas tibetanos, y en los budas esotéricos *shingon* en Japón, aún se utiliza en los rituales de budismo tibetano. También es el símbolo de la mente y del cuerpo, de la mente de la bodhi, del despertar. Es la esencia de la mente *Kongo Kyo*, el diamante, «el diamante cortador de las dudas». Es importante creer, no tener dudas sobre aquello que hacemos. Si empezamos a tener dudas, transformamos la esencia y perdemos el camino.

El vajra, el cetro de diamante, simboliza no sólo la potencia que rompe lo material, sino también la sabiduría que puede cortar todos los bonno, las pasiones, los apegos. *Kongo* es la mente de la *Bodhi*, es la quinta posición que reúne a las otras cuatro sin excluir nada, es la unidad. Como en zazen: todo se vuelve uno. Al final de la sesshin podréis observarlo: ya no hacéis tantas categorías, tenéis menos contradicciones, podéis abandonaros a vosotros mismos, abris las manos...

El vajra representa también una mano con un dedo más largo que los otros, como el pulgar. Una mano que tiene solamente cuatro dedos no está completa, y claro, no es muy práctica. Nuestras manos participan activamente en los fenómenos de la vida cotidiana. Durante zazen, «ni montaña ni valle» en la posición de los pulgares; cuando los pulgares caen, es falta de energía y falta de concentración. Todos los dedos de la mano son importantes. La mano está ligada directamente

al cerebro, si la mano es fuerte, el cerebro es fuerte. También en *kinhin* podéis concentraros exactamente en las manos, los dedos tocando unos contra otros... Cuando espiramos en *kinhin*, las dos manos se empujan la una contra la otra; cuando inspiramos, la presión se relaja. Cuando hacemos *sampai* es importante también concentrarse en las manos. Son nuestra humanidad.

La metáfora del cetro de diamante no tiene ningún uso para las estatuas de buda, es una metáfora para el ser humano. Durante *zazen*, todo se vuelve uno y finalmente, nada: *hishiryō*. El estado de *hishiryō* integra, sintetiza y comprende todas las sabidurías. El cetro de diamante puede cortar todas las pasiones. Durante *zazen*, las cosas malas no pueden serlo totalmente porque hay otra dimensión que aparece.

Los Go I, los cinco principios, las cinco posiciones, podéis realizarlas, comprenderlas en *zazen*. Es *Zazen*. Está vivo. A partir de esta transformación podéis crear la verdadera sabiduría para vosotros y para los demás. « ¿Qué quiere decir eso? No comprendo.» Es la sabiduría de *hishiryō* «más allá del pensamiento», más allá del ego, de la personalidad, más allá de vuestras ideas sobre el zen o sobre buda, es estar completamente «desnudo», nos despojamos y la sabiduría aparece.

El maestro Dogen dice: «Todas nuestras posesiones, nuestros pensamientos, nuestras opiniones, no son verdaderas. Proviene del karma. Por favor, tomad refugio en los «tres tesoros». Los tres tesoros son: Buda, Dharma y Sangha.

En el último *zazen*, muy a menudo, nos vamos con el pensamiento, retornamos al mundo social antes de estar ahí. Es el descenso de la montaña, pero todavía un poco más de «aquí y ahora». ¡No os escapéis!

La *sangha* no es un grupo de amigos, aunque seamos amigos, los más antiguos pueden ser verdaderos guías para los noveles. Es importante que transmitan el verdadero espíritu de la práctica de la Vía. Claro que está bien encontrarse y compartir las historias de la vida propia, pero debéis ir hacia lo alto, como el fuego.

Durante *zazen* el ego objetivo observa al ego subjetivo, a la persona ordinaria con sus posesiones. El ego objetivo no posee nada, pero puede conducirnos a una vida equilibrada y ayudarnos a que ayudéis a los demás a través de vuestra tranquilidad, con la paz de la mente. Más allá de vosotros mismos, más allá de vuestro karma personal. En la práctica de la Vía, la perfección no es un camino personal, es el «camino de la perfección», las *paramitas*, en las que la primera es el don, el dar. Encontramos nuestro verdadero tesoro y lo damos: es inagotable.

Sesshin de diciembre de 2014

En nuestra escuela la base, el fundamento, es zazen: *za* «sentarse» y *zen* «concentrado». En general olvidamos el cuerpo, con la práctica de zazen vamos a despertar la conciencia del cuerpo y a continuación la mente va a seguirla. De esta manera reencontraremos la unidad cuerpo-mente, la totalidad, ser enteros, ser «el ser».

Practicar con el cuerpo es difícil, en general preferimos pensar, considerar, tener nuestros puntos de vista, imaginar, saber. En primer lugar, sentarse y utilizar nuestro cuerpo completamente. La postura transmitida es muy sutil y a su vez muy elaborada, para que el cuerpo se encuentre en un equilibrio perfecto y que, en este equilibrio perfecto, la respiración sea también perfecta. Si estáis demasiado inclinados hacia delante, si estáis torcidos, si estáis inclinados hacia un lado, entonces, automáticamente, la zona del diafragma se bloquea y no podéis respirar profundamente.

En zazen, y en la vida cotidiana, la zona vital de vuestro cuerpo está situada bajo el ombligo, los intestinos, que llamamos vulgarmente en japonés *hara*, las tripas, y más sutilmente en chino, el *kikai tandem* «océano de la energía». Durante zazen, la respiración se realiza a través de la nariz, la boca está cerrada. Hinchamos los pulmones inspirando y a continuación espiramos, vaciamos los pulmones, bajando el diafragma, empujando contra los intestinos, hacia esta zona del *kikai tandem* que está localizada bajo el ombligo. Inspiramos, hinchamos los pulmones y cuando espiramos empujamos contra los intestinos. En el momento de la espiración el vientre está en ligera expansión y podéis sentir el soplo en esta zona que está bajo el ombligo. Este es uno de los puntos de concentración durante zazen: la concentración sobre una espiración profunda. Porque esta espiración os da estabilidad en vuestra postura y, además, está ligada con la actitud de vuestra mente. Cuando espiráis profundamente, automáticamente los pensamientos se calman, se desvanecen. Si al principio tenéis dificultad en concentraros, podéis contar vuestras espiraciones hasta diez y recomenzar.

En zazen observamos la posición del cuerpo y la actitud de la mente. Transformamos nuestro cuerpo en un santuario para nuestra mente. En este santuario el pensamiento individual es muy ligero, pasa, no tiene verdadera sustancia, es volátil, inconstante, impermanente. Observamos la totalidad de la postura del cuerpo. ¿Cómo estar sentados completamente?

Durante la sesshin también hay samu. El samu no tiene nada que ver con un trabajo individual. Es la continuación de la observación y de la concentración de zazen: ¿cómo actuar? Estar en la acción, dejar pasar los pensamientos, no hablar si no es necesario, especialmente cuando fregáis o cocináis. Para hablar hay tiempos previstos, por ejemplo durante el café o durante el tiempo de descanso podéis contaros vuestras historias, podéis hacer brillar el ego a través de las palabras. Durante zazen y durante el samu el ego no tiene sustancia, no tiene nada que decir, no tiene nada que pensar: es la tranquilidad del nirvana.

Los primeros zazen de una sesshin son siempre los más difíciles porque venimos con las impresiones de nuestro mundo cotidiano, venimos llenos de pasado y de futuro, así es difícil reencontrarse simplemente en el instante presente.

Así pues, el santuario de nuestro cuerpo va a prepararse para recibir una mente clara y luminosa. Hay que saber que lo que constituye la actividad cerebral no son sólo los pensamientos, que la conciencia del mundo no es solamente «pensamiento». Para el budismo la sabiduría no es un conocimiento superior, sino una intuición íntima de las cosas tal como son. Las cosas tal y como son, no son siempre tal y como pensamos que son o como nos las imaginamos, tienen su propia verdad, su propia existencia, al igual que nuestra existencia tampoco es solamente pensamiento.

El maestro Deshimaru nos decía: «En la práctica del zen observamos la naturaleza, el campo de lo material, como si mirásemos imágenes en la televisión, o bien una película. Al principio, a primera vista, es algo objetivo, separado, y poco a poco se convierte en subjetivo, porque delante de una pantalla de televisión, o cuando vemos una película, sentimos emociones y nos volvemos subjetivos. Entramos en la televisión con su reflejo, es decir, con los sentimientos, las emociones, el ego que aparece». Decía: «La conciencia durante zazen es como apagar la televisión»; el reflejo se ha parado; nuestros reflejos, nuestras emociones, nuestros sentimientos se terminan también, y, la televisión se vuelve a convertir solamente en una caja de televisión, no emite más. Esta relación la tenemos con todos los objetos del mundo. Muy a menudo, separamos «yo» de «los otros». Cuando nos reencontramos en sesshin, es muy importante la vida en comunidad para que, precisamente, esta separación entre yo y los otros disminuya.

En la sesshin que acaba de tener lugar en Cuba he hablado de las Cuatro Residencias en la Plena Consciencia —mindfulness, como dicen hoy en día—. La «segunda residencia» consiste en observar que las emociones provocan el sufrimiento. Siempre nos encontramos siendo atraídos... o no siendo atraídos... Las emociones hacen nacer el amor o el rechazo, automáticamente nuestros pensamientos nos llevan consigo, pero este amor o este rechazo es solamente un punto de vista subjetivo.

Así pues, en zazen nos apoyamos en el cuerpo para tranquilizar la actitud de la mente, pensamos con el cuerpo; apagamos la televisión y nos convertimos nosotros mismos en un objeto del mundo, un objeto del mundo que se observa a sí mismo. Aquí y ahora.

Desde el Campo de Verano comento el poema del maestro Tozan, el *Hokyo Zanmai*, el «Samadhi del espejo tesoro». Samadhi es la concentración, zazen, la concentración del cuerpo y la mente en unidad. No está el cuerpo en un lugar y la mente en otro: estamos aquí, presentes y completos.

Tozan es el iniciador de la escuela Soto, cuya Transmisión fue dada a Eno, Seigen, Sekito, Yakusan y Ungan. Es lo que llamamos «la edad de oro del Zen», cuando había maestros eminentes. Después, poco a poco, aparecieron ciertas diferencias y nacieron las cinco escuelas que conocemos.

Voy a retomar la historia...

Un día, Tozan estaba paseando, atravesó un río y, volviendo la cabeza, vio su reflejo en el agua. En ese momento alcanzó el satori.

A continuación, escribió un poema donde dice:

«No busquéis la Vía en los otros, en un lugar alejado.
La Vía existe bajo nuestros pies.
Ahora voy solo, pero puedo encontrarlo por todas partes.
Es ahora ciertamente yo, pero ahora yo no soy él.
Así, cuando me encuentro con lo que sea, puedo obtener la libertad total.
Él y yo somos la misma persona, pero su posición existencial es diferente.
Él es buda y no me conoce.
Yo soy yo y no le conozco.
Y sin embargo, puedo encontrarlo por todas partes».

En el *Hokyo Zanmai* Tozan va a expresar el sistema de los Go I, de las Cinco Posiciones. Desde el punto de vista filosófico existen numerosos escritos, numerosas explicaciones, numerosas complicaciones sobre este sistema. Los Go I, o las Cinco Posiciones, se establecen a partir del mundo concreto de nuestra práctica de la Vía. Es un poco como en el *Hannya Shingyo* que cantamos cada mañana y cada noche: es la relación entre los fenómenos y la vida ordinaria con el mundo de lo absoluto, el vacío, *sunyata*.

Si queremos comprender las Cinco Posiciones, los Go I, solamente de una manera intelectual, finalmente no comprendemos nada. Podremos comprenderlos a partir de nuestra experiencia directa, a partir de nuestra práctica de zazen.

¿Qué buscamos?, ¿qué queremos alcanzar cuando hacemos zazen? ¿Una vida mejor? No la vamos a alcanzar haciendo zazen. Al contrario, zazen es difícil, siempre hay que esforzarse, siempre hay que avanzar... Creo que cada ser humano, en un momento dado de su vida, tiene una revelación de lo absoluto a partir de la cual, o bien busca un camino, una búsqueda espiritual, o bien olvida completamente esta revelación y continúa una vida ordinaria. La práctica del zen es una búsqueda de lo absoluto, un absoluto que no se llama dios, buda o alá, sino un absoluto que es sin sustancia propia, sin noúmeno, ku, vacío. Un vacío que al mismo tiempo no es una negación. El zen no es nihilismo. El vacío está en interdependencia con los fenómenos. Los fenómenos son «vacío» y el vacío es «el vacío».

En definitiva, los Go I o las «cinco posiciones» son la continuación de esta filosofía del *Hannya Shingyo*. Por un lado tenemos *Hen*, que se traduce por «lo oblicuo», «los fenómenos», «la apariencia», y por otro lado, *Sho*, que se traduce por «lo derecho», «lo absoluto», «la verdad».

Nos encontramos en el momento del poema en el que el maestro Tozan dice:

*Cuando lo derecho y lo oblicuo
se encuentran y se cruzan
maravillosamente hay pregunta y respuesta mezcladas.*

Se trata del poema veintiuno del *Hokyo Zanmai*, que continúa:

*Es íntimo con el origen.
Es familiar con la Vía.*

Debemos volver siempre a nuestra experiencia de zazen. El Budismo, la enseñanza de Buda, es la combinación del mundo ordinario, del mundo de los fenómenos de la vida cotidiana, y, lo absoluto de la experiencia de la práctica de zazen. ¿Cómo combinar ambos?, también está en relación con la dualidad que modela siempre nuestra mente. Es la expresión de la Vía del Medio del budismo: no permanecer solamente en el mundo espiritual, sino estar también en el mundo material. Es difícil.

Hacemos zazen, a veces vivimos en el templo, hacemos una sesshin, y poco a poco, lentamente, los fenómenos, los deseos, las emociones, lo que llena nuestra vida cotidiana en el mundo social, en el mundo familiar, en el mundo del amor, se desvanece. Es como si las cortinas de la ilusión se abrieran. Abandonamos..., comprendemos que sólo existe el momento presente, aquí y ahora. A veces es el dolor en las rodillas lo que nos hace comprender eso, a veces es el ser capaz de ir más allá de uno mismo, de poder olvidarse de sí mismo. Sin conceptualizar comprendemos que el ego no tiene una verdadera sustancia; el yo cambia de posición, es *Hen chu sho*: las apariencias interpenetran lo absoluto. Cuando el viento sopla, somos el viento. El mundo de las apariencias penetra la verdad y la verdad está más allá de las palabras, más allá de los pensamientos. Es *hishiryo*, la conciencia de zazen, más allá del pensamiento, más allá del no pensamiento, nada que agarrar, nada que perder. Paciencia.

Así pues, hacemos zazen, profundizamos zazen, poco a poco la mente se calma y el equilibrio del sistema nervioso autónomo se establece, los pensamientos pasan, sentimos la alegría de la práctica y somos estables, equilibrados. Estamos sentados sin saber que estamos sentados: es la libertad, el satori. Las apariencias, los fenómenos, han penetrado en lo absoluto: *ku*. Y claro, volvemos a la vida normal, al mundo del polvo rojo. Ahí, la persona se encuentra cara a cara con tres posibilidades:

La primera es el olvido. Hemos tenido la experiencia de una sesshin o de una estancia de un mes en el templo y tras ello volvemos a la vida social con eso que pensamos que es el beneficio de zazen. Reencontramos el tran-tran cotidiano, a veces experimentamos cambios (cambiamos de mujer, je je... de trabajo, etc.), y ¡ya está!, volvemos con nuestras emociones, a nuestras ilusiones.

La segunda posibilidad es creer que uno ha llegado, que ya está, que se ha tenido la experiencia del satori, que se es sabio por encima de los demás. Es semejante a un agua estancada que no puede ser atravesada por ninguna corriente, lo que algunos llamamos coloquialmente «la práctica buda», el buda para sí mismo.

La tercera se corresponde con la segunda posición de los *Go I*, *Sho chu hen*: lo derecho penetra en los fenómenos. Lo absoluto penetra en lo aparente. Lo que llamamos «bajar de la montaña».

Si la persona permanece solamente en este escondite de serenidad estancada, cuando regresa al mundo ordinario, que es también su mundo real, todas las pequeñas miserias de la existencia ordinaria cotidiana, aparecen: las vejaciones, la incomprensión, los celos, la agitación, etc. Así pues, para aquel que quiere practicar la Vía, la segunda posición —lo absoluto que penetra los fenómenos— es una posición vital. Es lo que llamamos «la vida cotidiana de un *bodhisattva*».

El *bodhisattva* vuelve al mundo de los deseos, no crea una separación. Y entonces, todos los fenómenos de la vida cotidiana, todo lo que pasa delante de sus ojos, todo lo que oyen sus oídos, todo lo que su cuerpo siente,... viejos o jóvenes, guapos o feos, personas honorables o ladrones, casas o templos, plantas o árboles, montañas o ríos..., él mira el verdadero aspecto: original, puro, verdadero, sin dualidad, sin separación. Es exactamente como mirar en un espejo brillante y ver el propio rostro: los otros son «mi propio rostro».

Como en la sangha... la sangha no es perfecta. A veces me enfado porque la gente no es perfecta, pero al mismo tiempo es también mi propio reflejo. Hay personas grandes, pequeñas, gruesas, inteligentes, estúpidas, algunos tienen miedo, otros son glotones, algunos son unos ligones, y al mismo tiempo es «sin separación». La sangha es el mismo cuerpo de zazen, el mismo cuerpo

que mi cuerpo: mi cuerpo es el cuerpo de la sangha y el cuerpo de la sangha es mi cuerpo sin dualidad, sin separación.

Si conseguimos ver el mundo con esta visión, todas las apariencias se convierten en el «espejo tesoro» de mi propia casa, es *Sho chu hen*, lo absoluto penetra en los fenómenos. No hay dos verdades, sólo hay una verdad que toma múltiples aspectos.

En el *Genjokoan* el maestro Dogen dice:

Es una ilusión practicar y certificar los diez mil fenómenos transportando el ego –es decir, con la conciencia personal propia– El satori es practicar y certificar el ego avanzando, progresando, con los diez mil fenómenos.

En la práctica hay siempre un movimiento, como la corriente de un río. La mente y los objetos de la mente son uno. Cuando el viento soplaba, la mente es el viento. Ahora la noche está totalmente calma y la mente es la noche completamente calma. No hay discriminación alguna, no hay separación. Es la vida cotidiana de un bodhisattva. Al principio del *Hokyo Zanmai*, Tozan dice: «Es como la nieve que se amontona sobre la bandeja de plata», diferente e idéntica.

Entonces, Tozan dice:

Maravillosamente hay pregunta y respuesta mezcladas.

Es una frase que tiene varios sentidos. Lo mismo que si llamamos a una puerta y quien está dentro responde «¡entre!», o bien «¿sí?», o con un «¡ok!», responde automáticamente, rápidamente, sin pensamiento, la respuesta está ahí en el mismo momento de la pregunta.

Continuaré mañana...

Tozan nos dice:

*Cuando lo derecho y lo oblicuo se encuentran,
maravillosamente hay pregunta y respuesta mezcladas.*

Recibo bastantes cartas a través del e-mail, para mi es un problema porque las leo pero, como la persona no está aquí, no puedo contestar instantáneamente, aplazo la respuesta. «Aquí» es realmente el encuentro directo, *mitsu*, la intimidad, en el que cuando alguien llama a la puerta y la persona que está en el interior dentro responde. Al igual que cuando oímos los sonidos del templo, o cuando estamos en Madrid nos dirigimos al dojo y desde la calle oímos la madera, nos resulta familiar, toca directamente el cerebro profundo, «¡Ah, es zazen!» Aquí es idéntico, primer toque de la madera: zazen. La campanita que llega delante de mi puerta: «Es la hora, Maestra», dice el sonido. El metal: «¡Hum!, es hora de comer, tengo hambre». La respuesta del cuerpo llega automáticamente. Es por ello que en un templo, en un dojo, los sonidos son importantes. Hay pregunta y respuesta mezcladas. Hay «dos» que hacen «uno».

En un sutra se habla de un rey y de su servidor.

El rey tenía una sola palabra para su servidor: *sandaba*. Si tenía hambre, decía: sandaba y el servidor le traía viandas deliciosas para comer. Si tenía ganas de emborracharse, decía: sandaba y el servidor le traía una jarra del mejor vino. Si pensaba en dar un paseo a caballo, decía: sandaba

y el servidor le traía su caballo. Es así. Si el rey tenía hambre y decía sandaba y el servidor le traía su caballo, eso no era bueno, je je je. No era «una demanda y una respuesta mezcladas».

Se trata también del mundo de la verdadera compasión. La compasión del budismo es «aquí y ahora», escuchamos el sufrimiento y la respuesta viene al mismo tiempo en que lo oímos. Al maestro Deshimaru le gustaba mucho Shinran, porque su madre practicaba el budismo de Namu Amida Butsu, el Budismo de la Tierra Pura, que es una escuela muy importante para los chinos y los japoneses.

Shinran fue un monje que vivió más o menos en la época de Dogen; vivió bastante más tiempo que él –nació antes y murió después–; en su juventud estudió en la escuela Tendai y vivió en un templo cerca de Kyoto. Shinran sufrió mucho en ese templo, no sólo por la falta de relaciones sexuales, que por supuesto estaban prohibidas para los monjes, sino también por las dificultades en resolver las cuestiones esenciales, los problemas de la vida...

Cada día iba a Kyoto, al templo de Rokakudo, cuyo nombre significa «las seis conciencias» y rezaba, imploraba a la estatua de Kannon que significa la liberación, la salvación, y la gran compasión.

Una noche que estaba acostado delante de la estatua de Kannon soñó que se le aparecía una mujer muy guapa, una Kannon muy bella con un kesa de un blanco inmaculado y brillante que sostenía en su mano una flor de loto, le dijo:

– Shinran, tu destino va a ser muy problemático a causa de las mujeres. Tengo que ayudarte. He venido para unirme a ti, seré tuya esta noche. Vamos a celebrar nuestra boda y después anunciarás nuestra unión a todos los seres vivientes.

Shinran estaba tan sorprendido que fue incapaz de realizar esta unión, se encontraba completamente impotente. Volvió nuevamente la vista hacia esta bella Kannon, pero ésta ya había desaparecido, en su lugar un numeroso gentío subía por las laderas de la montaña. Entonces se despertó.

Este sueño fue la resolución de sus problemas de juventud. ¿Por qué los monjes debían permanecer célibes?...

Más tarde, Shinran se enamoró de una chica muy guapa y, siguiendo los consejos de su maestro, se casó con ella. Pero claro, esto estaba prohibido por las reglas del templo y fue encarcelado por haber violado el precepto, por haber engañado a la ley del budismo. Por ello fue deportado al norte de Japón.

No era fácil en aquella época, pero «bad becomes good». Durante su estancia en prisión tuvo tiempo de reflexionar y realizó el método de «salvación de la humanidad». Se volvió íntimo y familiar con la Vía, con la ley de la compasión y con las personas modestas condicionadas de su época.

En aquella época –también a lo largo de muchos siglos después– ser un monje budista era un grado social y también una forma de aproximación al poder político. Multitud de guerras internas tenían lugar en el Japón entre los shogun –una especie de maestros de la guerra– y los samuráis.

Era un período durante el cual la gente modesta sufría mucho y los monjes no iban hacia estas personas. Se quedaban en sus templos, estudiaban los sutra y no bajaban de la montaña. No bajaban de la montaña, claro, porque nunca habían subido, no habían encontrado la sabiduría de la naturaleza de buda, la sabiduría de ku.

Entonces, el método de Shinran pudo expandirse por todo el Japón. En su sueño el gentío escalaba la montaña y a continuación descendía. El hombre religioso debe contemplar a la gente

desde lo alto de la montaña, pero también debe estar al pie de esta montaña. En general, los filósofos y los educadores no miran más que desde la cima de la montaña. Es así como la vida de Shinran fue solamente viajes de montaña en montaña. Su medio para ayudar a los seres era la fe en el Buda Amida, un buda que vive en un paraíso, por ello se recita el mantra «*Namu Amida Butsu, Namu Amida Butsu, Namu Amida Butsu*» —«tengo fe en el Buda Amida»—. En Madrid hay bastantes templos de Amida Butsu de la comunidad china.

En la misma época, Dogen se concentraba en Eihei-ji, y en la construcción de un templo abierto a las mujeres, que antes no tenían derecho a practicar zazen. Así pues, la época de Dogen y de Shinran fue importante espiritualmente.

El budismo de Shinran es *tariki*, es decir, que cree en el poder de otro, en este caso es el poder del Buda Amida, mientras que el budismo que enseña Dogen es *shiriki*, creer en el propio poder, aquí es zazen.

Tozan dice:

*Es íntimo con el origen,
es familiar con la Vía.*

Si se hace zazen sólo para uno mismo, no es zazen, es otra cosa. Esta es la cuestión, no sólo debemos subir a la montaña: *Hen chu sho*, sino que debemos siempre estar aprendiendo a bajar de la montaña: *Cho shu hen*. Es la compasión. Pero si la compasión no posee sabiduría, es muy difícil, y entonces debemos retornar a lo absoluto: *Cho shu rai*, la tercera posición, lo derecho es solamente lo derecho, lo absoluto es solamente lo absoluto.

Hemos llegado ya a la mitad de la sesshin. Esta tarde habrá un mundo, mañana por la mañana zazen y después volveremos a bajar de la montaña. Al fin y al cabo es muy rápido pero a veces, durante zazen, el tiempo parece largo, muy largo.

Debemos encontrar el cuerpo verdadero de zazen. La posición de la pelvis es muy importante; para empezar, es necesario que la base esté bien firme, es decir, que sintamos los dos isquiones contra el zafu, después, bascular la pelvis hacia delante a nivel de la quinta vértebra lumbar, y a partir de ese punto, estirar la columna vertebral. Así el abdomen está libre y podréis espirar profundamente. Poned la mente entre los dos pulgares. «Un zafu vacío bajo el cielo vacío.»

Esta mañana os he hablado del movimiento, del cambio de posición del bodhisattva que desciende de la montaña y se reencuentra de nuevo en el mundo de los fenómenos. Aquí, en la vida del templo, el mundo de los fenómenos es el samu, es decir, intentad conservar la misma conciencia que durante zazen: concentrarse sobre el cuerpo, dejar pasar los pensamientos, estar en unidad con los objetos que vamos a utilizar. Por ejemplo, el uso de la carretilla es un muy buen samu, hay que encontrar la buena posición del cuerpo y equilibrar los pesos. Esto es también descender de la montaña. Y luego, a continuación, está el retorno a la vida cotidiana, los otros... El filósofo Jean Paul Sartre decía: «El infierno son los otros». Es completamente lo contrario del zen, de la esencia del budismo, los otros y yo tenemos la misma naturaleza, la naturaleza de buda, naturaleza sin sustancia propia y al mismo tiempo somos diferentes.

La compasión del bodhisattva, el amor universal, la identidad con el reflejo del mundo, son posibles solamente a través de la sabiduría. Mi maestro decía: «Compasión y sabiduría son como

las dos alas de un pájaro». Esto es lo que nos permite «volar» sobre la Vía. Si la compasión es superficial es necesario que detrás esté la sabiduría. Si es la sabiduría la que aparece en la superficie, detrás ha de encontrarse la compasión. Entonces, siempre es necesario que *Cho shu rai*, la tercera posición, «lo derecho es lo derecho», «lo absoluto es lo absoluto», ku, el vacío, sin ninguna mota de polvo, esté en interpenetración mutua con los fenómenos: la interpenetración mutua del mundo espiritual y del mundo material.

Tozan dice:

Es íntimo con el origen.

Es familiar con la Vía.

La vuelta a la vida de familia no es siempre fácil, sobre todo cuando el otro o la otra no practican zazen. Para las personas ordinarias la noción de vacío no existe, sólo hay la conciencia del yo. Entonces, hay que encontrar el medio hábil para esta interpenetración mutua entre lo espiritual y lo material, entre lo absoluto, el vacío y los fenómenos. No podemos negar el mundo de los fenómenos, no podemos negar las emociones, no podemos negar el sufrimiento, no podemos negar la alegría. Los fenómenos son los fenómenos: *Hen chu rai*, la cuarta posición.

«Es íntimo, con el origen, es familiar con la Vía» la Vía aquí es «el medio hábil». Cuando hacemos zazen, a veces un instante nuestra conciencia reencuentra este espacio vacío. Entonces, pensamos «¡aja, tengo el satori!», y después nos damos cuenta de que es un pensamiento, queremos atraparlo pero se nos escapa de las manos, se escapa de nuestra conciencia subjetiva. No es fácil. *Toshu*: «familiar con la Vía», ir hacia los otros inconscientemente, naturalmente, automáticamente.

Shinran se dedicó a ayudar a las gentes del pueblo. Pensaba que los verdaderos monjes no debían aislarse y encontró como medio la fe en una ayuda exterior: el Buda Amida. Se parece bastante al cristianismo, donde se tiene una fe total en un dios exterior. En la oración rusa el creyente repite «¡Señor misericordioso, ten piedad de mí, pobre pecador!». Como un mantra. Con Shinran el mantra era «Namu Amida Butsu», la fe en el renacimiento en el paraíso del Buda Amida. Ese era el medio de Shinran para ayudar a las gentes del pueblo.

Dogen tenía fe en zazen. Dogen se despertó en zazen y transmitió la fe en el poder propio, en la fuerza personal, sin distinción alguna entre hombres y mujeres, sin categorías, sin discriminación.

Después de subir la montaña, bajarla. Subir, bajar, subir, bajar, sin dualidad.

A continuación está la segunda parte del poema, que no ha sido realmente traducida por el maestro Deshimaru, pero que repite la misma frase:

Íntimo con el origen.

Familiar con la Vía.

Los ideogramas chinos expresan la imagen de un cinturón que agarra un vestido. En sus comentarios, el maestro Deshimaru decía: «Es la unión, la unión entre subir y bajar, la unión entre una práctica para uno mismo y una práctica para los otros, la unión también para ayudarnos mutuamente a practicar». En una sangha, en un grupo de zazen, las personas son diferentes, pero finalmente cada uno tiene el espíritu del despertar, es la buena interdependencia de la sangha, más allá de los hombres, de las mujeres, de los ricos, de los pobres, de los inteligentes, de los estúpidos. Más allá de los pensamientos, hishiryo.

Hishiryo es el mundo objetivo, donde no hay ni hombre ni mujer, ni rico ni pobre, un mundo sin separación, el mundo de ku. Por el contrario, los medios son el mundo subjetivo. Un antiguo decía: «El sabio no tiene ego, todos los fenómenos son su ego».

El *Hokyo Zanmai* es el mundo subjetivo puro, no condicionado. El ku sin reflejo del «yo». El «espejo tesoro». Durante zazen, las olas de la conciencia se elevan, las viejas memorias, la memoria neuronal del cerebro primitivo, que son las semillas del karma, del viejo karma que tenemos todos en el fondo de nosotros mismos. Sus semillas remontan durante zazen y de nuevo aparece el mundo de los fenómenos: es el mundo subjetivo del mundo objetivo, es también el reflejo del espejo, el samadhi del *Hokyo Zanmai*.

Entonces, Tozan dice:

*Si eso se mezcla, hay alegría,
pero no debemos cometer ningún error.*

Entonces, el maestro Tozan nos dice:

*Si eso se mezcla, hay alegría,
pero no debemos cometer ningún error.*

Quiero hablar un poco más sobre «los medios hábiles» con la Vía, los medios para enseñar, por ejemplo. Os he dicho que Shinran enseñaba la fe en la plegaria de un buda y que Dogen enseñaba la fe en zazen para todo el mundo. Y claro está, alrededor de zazen están las formas: cómo caminar, cómo sentarse. Y están los sutra, están las ceremonias. Han transcurrido siglos, milenios, desde la enseñanza del buda, y el budismo ha conseguido hacer una síntesis de todos los movimientos, de todas las enseñanzas, conservando el origen pero sin censurar las diferentes expresiones, como ha pasado en el cristianismo, por ejemplo, donde hay una sola Iglesia. En el budismo hay numerosas escuelas, hay numerosas formas. Por ejemplo, en el budismo europeo, que no tiene ni cincuenta años de existencia, hay ya numerosas formas, hay diferencias entre las escuelas. A veces, G. me pregunta: « ¿hay que hacer así o hay que hacer asá?», « ¿hay que hacer *gassho* cuando alguien se sienta a nuestro lado?», y A., que practica en Alemania con uno de mis antiguos discípulos, está también en una escuela, en un dojo, donde las formas son muy importantes.

A propósito de los Go I, de las «cinco posiciones», hay un texto que he traducido, y que no os he leído, y que es muy interesante, de un maestro rinzai japonés del siglo XVIII, Hakuin, en el que hace una apología de zazen, él practicaba totalmente zazen. Cada maestro enseña la Vía en la que cree, yo de lo que me doy cuenta después de años de práctica es que finalmente el Zen es muy simple, cada vez más simple, y no tengo ganas de poner demasiadas decoraciones sobre esta simplicidad. Concentrarse sobre las formas..., es también una concentración, y por un tiempo olvidar el ego, solamente pensar con el cuerpo, pero después uno se habitúa y uno puede tener una muy bella forma y seguir pensando con sus historias personales.

El maestro Deshimaru ha enseñado zazen, y ha enseñado el kesa, continuando con la enseñanza de su maestro. No ha añadido nada. Tenía una fe completa en la práctica de zazen para el bien de la humanidad y creía también en la vestidura del monje para el bien individual, con ello nos ha transmitido su tesoro, un tesoro para la humanidad, zazen, y un tesoro para el individuo, el kesa. Hay otras escuelas zen mucho más formalistas, pero no por ello yo voy a volverme formalista, yo

continúo siendo una discípula eterna, familiar con la Vía. Bodhidharma, en su gruta, enseñaba sólo la forma de zazen. Eno, el sexto patriarca, no enseñaba ningún sutra, no sabía leer, no tenía una educación de monje, pero podía responder a todas las preguntas sobre los sutra porque era íntimo con el origen, íntimo con su verdadera naturaleza.

Además, los preceptos son importantes: no fumar, no beber, no follar, no mentir, no criticar, no robar..., tienen una profundidad infinita más allá del sentido moral. Y no podemos juzgar a alguien a propósito de los preceptos. Hablar, no hablar... Eso es también la práctica de cada uno. No es necesario poner una regla.

El zen es muy simple: solamente sentarse, el cuerpo y la mente «uno». Estar sentado y saber que estamos sentados: *shikantaza*.

Entonces, el maestro Tozan nos dice:

*Si eso está mezclado hay felicidad,
pero no debemos cometer ningún error.*

A veces, en los diccionarios, o en Internet, los Go I, las «cinco posiciones», son traducidas como los «cinco grados del despertar». Si buscáis en internet: los cinco grados del despertar, encontraréis un número incalculable de páginas web.

Pero la palabra «grado» hace pensar en una escalera que va de peldaño en peldaño y llegamos al último peldaño. Pero en la práctica no es para nada así, siempre hay una mezcla, una mezcla de dos, tres, cuatro, incluso de treinta y siete elementos, como en el *Sanjūshichi-bon-bodai-bunpo*. En el Zen Soto no hay grados, por eso no os he leído la traducción de Hakuin, que es muy bella, pero presenta los Go I como si fueran niveles. En el Zen Soto no hay niveles, no funcionamos así.

He utilizado la palabra «posición» para designar las cinco posiciones: los fenómenos que penetran lo absoluto, lo absoluto que penetra los fenómenos, lo absoluto que es solamente lo absoluto, el fenómeno que es solamente el fenómeno, y el quinto, *ken chu toh*, que quiere decir los dos extremos juntos.

Cuando trabajaba la caligrafía con un viejo chino de Madrid, le pedí la traducción de estos poemas y me dijo que es como «patas arriba», «sin ni arriba ni abajo», «la revolución». Es la revolución en cada momento, que nuestra conciencia no se estanque en una posición. Hay un movimiento semejante al agua de un río. En este movimiento finalmente no hay dualidad, no está por un lado el origen, la fuente, y por otro, todas las existencias, el medio, la Vía. No son dos posiciones separadas, sino una. En sus comentarios, el maestro Deshimaru dice que una verdadera filosofía parte siempre de la fuente, los afluentes no son tan importantes. Aquí la fuente es zazen, la conciencia hishiryō —más allá del pensamiento, más allá del no pensamiento— que se mezclan con la práctica en la vida cotidiana. Pero la fuente es también el mundo de los fenómenos, el mundo kármico.

Por ejemplo, en un pasaje que he comentado en la última sesshin en Cuba, a propósito del kesa, Dogen dice en una frase que «todos los budas y los patriarcas han nacido de las piernas de una mujer» para hablar de la pureza y la impureza. Todos los Budas y los Patriarcas han nacido de una mujer, incluso Jesús, aun habiendo sido concebido por Dios, ha nacido de una mujer. La fuente es también «los fenómenos», no es solamente el ideal, no es solamente el vacío, la

verdad, la cosa real, sino también los fenómenos, lo que es considerado como impuro, el karma.

De la misma manera cuando en zazen os hablo de la observación objetiva, pero si no hay subjetivo, tampoco hay objetivo. Es lo que se está descubriendo ahora en los experimentos científicos: el sólo hecho de que haya un observador objetivo y una experiencia llamada subjetiva, provoca un cambio en la observación. Así pues, la mezcla de la que habla el maestro Tozan es la esencia de la vida, sin categorías y discriminación. Y la esencia de la vida es la felicidad.

Durante zazen, la conciencia no es realmente no pensamiento, *fushiryo*, sino *hishiryo*. Es este balance, este equilibrio que no se estanca ni por una parte ni por otra, ni por la parte de *ku*, el vacío, ni por la parte de los fenómenos.

Entonces, las olas de las semillas kármicas suben, es la conciencia del cerebro profundo, lo que está inscrito en nuestras neuronas, en nuestras células, que es también mi ser: la totalidad. No hay nada que abandonar ni nada que añadir. *Hokyo Zanmai* es una mezcla, la verdadera mezcla del pensamiento y el no pensamiento. Es un punto muy importante:

*Cuando hay mezcla, hay felicidad,
pero no debemos cometer ningún error.*

Es el principio de la fusión: *Ken chu toh*.

Entonces, el venerable maestro Tozan nos dice:

*Si eso está mezclado, hay felicidad,
pero no debemos cometer ningún error.*

Aquí el error es estancarse. Estancarse en una posición. En una posición que es, en general, la posición de nuestro punto de vista: lo que pensamos que es el zen, el punto de vista de nuestro karma. Es preciso que progrese todo el tiempo, avanzar, no pararse, ser como el agua que corre y fertiliza la tierra. En el *Sanjūshichi-bon-bodai-bunpo* la progresión, el avanzar, es una de las bases de las capacidades místicas, de las capacidades maravillosas de una persona de la Vía. Dogen dice: «La progresión es estar en lo alto de un mástil de cien metros y dar un paso adelante». Y Dogen pregunta: «¿Dónde está lo alto de un mástil de cien metros?». Se dice que el hombre no puede encontrarlo a menos que vaya hacia delante. Subir a lo alto de un mástil de cien metros y dar un paso adelante es un *koan*, es la respuesta de un maestro a un discípulo:

– ¿Qué es la verdad?

– Es subir a lo alto de un mástil de cien metros y dar un paso adelante.

En el mundo de nuestro karma es completamente incomprendible: «¡pero me están pidiendo que me suicide! ¡No es posible!, ¡no es lo que estoy buscando!». En el mundo de nuestro karma es completamente diferente, uno debe estudiar para llegar a algo, para progresar en la vida de nuestro karma, «debes progresar para volverte mejor», es la enseñanza de los padres, de los educadores, de los religiosos. Es continuar, progresar en la vía del propio karma, continuar en «el mástil» de nuestros padres.

Sensei, el maestro Deshimaru, decía: «Continuamos las cosas tal y como nuestros padres nos las han dejado, cerrando los ojos». Ahora, en nuestra sociedad, nos damos cuenta de los errores del pasado y nos damos cuenta también de los errores de nuestra propia producción que van a

influenciar el futuro, sobre todo a nivel de la contaminación de la tierra, del mal uso de la técnica y de las ciencias, del uso para el beneficio, para el provecho personal, pero cerramos los ojos, continuamos en «el mástil» de nuestro karma.

El maestro Dogen cuenta que un día oyó al maestro Nyojo decir: «El zazen transmitido por los budas y los patriarcas era una buena práctica para la humanidad entera, para aquellos que tienen capacidades superiores, capacidades inferiores o incluso mediocres». Y Dogen dice: «Cuando oí esto, practiqué zazen día y noche».

Avanzar más allá del mástil de cien metros, ir más allá del karma, del destino propio, no se puede explicar lógicamente. La libertad de nuestra vida no es realmente lógica, seguir una línea derecha no es posible. Actuamos, nos movemos, en la extremidad de lo absoluto de este mástil, de nuestro karma. Así, decimos: «más allá del pensamiento, más allá del no pensamiento», «pensar desde el transfondo del no pensamiento, hishiryo». Hishiryo es el zazen que no utiliza los deseos humanos, que no utiliza los pensamientos, el zazen que no utiliza las categorías humanas. Es el zen que cada uno puede practicar.

Os he hablado de los cinco principios, de las «cinco posiciones» durante la sesshin, para que sepáis que existe, pero no es tan importante comprenderlo ahora. Comprendemos a través de la práctica, comprendemos cuando nos volvemos íntimos. Íntimos con el origen, familiares con la Vía. La inteligencia de nuestros padres es también el mástil kármico, la inteligencia de nuestros padres ha construido un mundo que va hacia una destrucción cercana de la naturaleza, pero cerramos los ojos. Ir más allá de las categorías humanas es el zen que cada uno, que todo el mundo puede practicar. Debéis asir profundamente «ese» zen más allá de todas las cosas. Es el poder misterioso de ir donde uno quiere, de volverse totalmente libre, de volver a nuestra mente normal, original. Sólo un paso adelante, más allá de este mástil y todo se convierte en la práctica: dormir, despertarse, comer, ir al baño... todo es la práctica, todo es satori. Fuera de este satori, no existe nada.

Esta mañana vamos a hacer una ceremonia un poco especial. Normalmente esta sesshin no está solamente dedicada al aniversario del nacimiento del buda, sino al encuentro entre Eka y Bodhidharma, el primer Patriarca chino.

Bodhidharma había llegado a China y tuvo un encuentro con el emperador, pero se dio cuenta de que el momento para transmitir la Vía del Zen, para la transmisión auténtica y silenciosa del Dharma del Buda, aún no había llegado. Así que se marchó al templo de Shaolín —un templo budista construido en grutas— se instaló en una de ellas y empezó a hacer zazen, solo, cara a la pared. Los años pasaron.

Eka, que buscaba profundamente la Vía, había oído que un monje venido de la India daba una enseñanza sobre encontrar la mente original, así que decidió partir, atravesar China para poder encontrar y recibir la enseñanza de este monje. La ruta había sido muy difícil hasta las montañas de Shaolín, y a su llegada nevaba, se encontró delante de la cueva de la habitación de Bodhidharma y le vio sentado en zazen.

Desde nueve años atrás, Bodhidharma no hacía más que zazen. Eka se prosternó y le pidió si podía convertirse en su discípulo. Bodhidharma le envió a la mierda: «¿Qué crees, que puedes practicar la auténtica Vía de los Budas y los Patriarcas? Es muy difícil, es necesario tener una gran perseverancia, es necesario llegar a ir más allá de uno mismo, más allá de sus ilusiones. No puede ser». Y Bodhidharma continuó zazen.

Eka siguió esperando delante de la habitación del maestro, nevaba y nevaba y nevaba, la nieve le llegaba hasta la cintura. Eka lloraba de frío y de dolor pero no quería moverse y un poco antes del amanecer Eka cogió una espada y se cortó el brazo, mostrándolo con este acto fuera de la

normalidad su resolución. «¡Aha!, ¡esto se está poniendo serio!». Bodhidharma le hizo entrar a su habitación. Así Eka se convirtió en el segundo Patriarca chino.

Normalmente esta sesshin está dedicada a este encuentro.

Tradicionalmente, en Madrid, desde los primeros tiempos del dojo, hemos dedicado esta sesshin al aniversario del Buda. Es lo mismo, es la transmisión del Dharma. Durante años he ordenado a monjes y bodhisattva durante esta sesshin, y también cada año hacemos una ceremonia de respeto y gratitud por la transmisión del Dharma. Yo tengo una fe completa en esta Transmisión. Los grandes maestros que se han sucedido, para mí no son retratos históricos, son personajes vivos que, a través de su práctica, de su progresión, y de sus esfuerzos, han hecho que el Zen haya llegado hasta nosotros y que podamos practicarlo ahora.

La ceremonia de esta mañana es la ceremonia de la gratitud. Desde Shakyamuni Buda han pasado dos mil quinientos años y ochenta y cinco sucesores. Esta mañana, los monjes y los bodhisattva pueden abrir sus *ketsumyaku* —hay que abrirlos al menos una vez al año—, y vamos a hacer *pais*, prosternaciones. Las personas que no quieran participar en la ceremonia pueden permanecer sentadas en la fila exterior, si no, es preciso que me sigáis. En cada prosternación, la campanita va a sonar. Cada vez que nos levantemos la campanita va a sonar: es la ceremonia de la gratitud.

Alguien me ha planteado una pregunta a propósito de la diferencia entre el samadhi y la conciencia hishiryo.

Samadhi es zazen, «aquí y ahora». Al final de una sesshin si vuestra mente no se va ya hacia el futuro y proyecta el retorno, si estáis todavía aquí y ahora, entonces cuando hacéis zazen expresáis el estado de samadhi. Es la concentración sobre la unidad de cuerpo y mente.

El maestro Dogen, en el capítulo sobre las Cuatro Moradas de la Plena Consciencia dice que la primera morada es la observación de que el cuerpo es impuro. Al final de sus comentarios, que van más allá de la idea de pureza y de impureza, dice que cuando uno observa completamente el cuerpo en zazen, la mente sigue. Cuando estáis completamente presentes, conscientes de vuestro cuerpo, sentados en zazen, automáticamente la mente sigue.

Podemos encontrar numerosas palabras para samadhi: está el *Hokyo Zanmai*, el «Samadhi del espejo precioso»; está también el *Surangama Zanmai*, el «Samadhi de la marcha heroica»; el *Kaijin Zanmai*, el «Samadhi que es como el océano», y también el *Jijuyu Zanmai* —texto que ha traducido A. y que aparecerá pronto en la página web—, que es el «Samadhi en la alegría».

Esta observación-concentración conduce al espacio donde interior y exterior son sin separación. Eso es difícil de aceptar, pero lo podemos realizar, tener la experiencia de ello. Es el samadhi: donde todas las cosas son una en el punto del presente.

La conciencia hishiryo es la actitud de la mente durante zazen. El maestro Dogen utiliza este término en el *Zazenshin* después de un diálogo con Yakusan.

Su maestro le pregunta:

—¿En qué piensas cuando estás sentado en la postura de la montaña tranquila?

Y él le responde:

—Hishiryo, más allá del pensamiento.

Pero de la misma manera que la sangre circula en nuestras venas, la mente no es un agua estancada. Así pues, hishiryo es más allá del pensamiento, pero también más allá del no pensamiento. Es la conciencia que no se apoya sobre la conciencia individual, personal, pero la conciencia individual, personal, está también presente. Os he hablado de las olas de la conciencia profunda que aparecen y desaparecen. Es por eso que se dice también «el pensamiento desde lo más profundo del no pensamiento y el no pensamiento desde lo más profundo del pensamiento». Pensar sin pensar, dejar pasar los pensamientos. Entonces, la presencia se establece y entramos el mentón, estiramos la columna vertebral, respiramos profundamente, lentamente... Pensar sin pensar. Mi maestro decía: «Es el arte de zazen». Personalmente, lo que me ha ayudado mucho en zazen para encontrar la actitud exacta de la mente es «ni sanran ni kontin», ni el estado de somnolencia ni el estado de actividad cerebral, exactamente el punto entre los dos, el equilibrio.

Campo de invierno 2014

La conciencia del cuerpo

La primera observación en zazen es la observación del cuerpo. Durante las fiestas pasadas estuve en familia, mi sobrino me dijo que no tenía ninguna conciencia de su cuerpo, estaba molesto por este hecho. Entonces, me puse a pensar un poco, a «pensar sin pensar». Para mí es algo evidente porque hago zazen desde hace muchos años y sé observar mi cuerpo en zazen, en la vida cotidiana y también cuando estoy mal. Sin embargo, esta conciencia no es evidente para todos porque es una conciencia objetiva. Durante zazen observamos nuestro cuerpo como un objeto exterior: es la observación objetiva. Normalmente con nosotros mismos tenemos una observación subjetiva del yo: «estoy enfermo» «estoy guapo».

Cuando empezamos zazen la postura es más o menos difícil según las personas y muchas veces no se entiende bien por qué hay que ser tan exacto con casi todas las partes de nuestro cuerpo. Observamos el cuerpo en zazen, en esta forma transmitida de maestros a discípulos desde hace miles de años, y poco a poco aprendemos a conocernos sin apegos al yo; cuando no hay más apegos al yo, no hay más dolores, nuestro cuerpo se vuelve zazen en todos sus aspectos. El maestro Dogen habla de sus monjes como «bolsas de piel que apestan». En el dojo se hace siempre quemar incienso, así no huele lo que apesta.

Para poder aguantar bien una sesshin —especialmente la sesshin de fin de año que continua durante la noche— es necesario poder concentrarse en una espiración larga. En zazen y en kinhin, por ejemplo, el centro de gravedad de vuestro cuerpo pasa de la cabeza que piensa al vientre que espira. Para poder tener una espiración larga, hay que estar bien recto. Para estar bien recto, hay que estirar la columna vertebral y, sobre todo, bascular la pelvis hacia delante a nivel de la quinta vértebra lumbar; así, el abdomen tiene espacio. Cuando inspiramos llenamos los pulmones. Cuando espiramos vaciamos los pulmones con un movimiento hacia abajo que presiona ligeramente los intestinos, de manera que el vientre se expande. La inspiración es corta, la espiración es larga. Durante la espiración hay una ligera tensión en el cuerpo. Por ejemplo, la podéis sentir en las manos, en los dedos, en los pulgares. La tensión en la espiración permite centrarnos, estar o ser, o lo uno y lo otro, aquí y ahora.

Para ayudaros con la concentración podéis contar vuestras espiraciones de uno a diez, y también controlar la actitud de la mente observando la posición de los pulgares. Cuando espiramos los pensamientos pasan, se desvanecen. A veces, cuando hay cansancio la tendencia es dormirse, pero dormirse no es zazen. El punto exacto de zazen es ni somnolencia ni excitación mental, sino exactamente entre los dos «ni kontin ni sanran». Mi maestro decía: «Poned la mente entre los dos pulgares».

Los hombros caen, están sin tensión; en la vida cotidiana cargamos los hombros, en zazen los rechazamos hacia atrás. Las rodillas empujan el suelo, la tierra. La cabeza empuja el cielo, está recta, sin tensión en la nuca, con el mentón entrado. La nariz en la misma línea que el ombligo. Los ojos semicerrados o semiabiertos, como queráis; la mirada dirigida al suelo, sin fijarla, sin hacer caer la cabeza hacia adelante tampoco. La lengua situada contra el paladar superior.

Los dedos bien unidos. Los antebrazos no están pegados al cuerpo. La pelvis basculada hacia adelante. La columna vertebral recta. Así, poco a poco, somos conscientes del cuerpo entero, poco a poco estamos sentados, pensamos con el cuerpo. Para ser consciente del cuerpo, hay que ser consciente también del mundo exterior, de los demás, del espacio. En zazen encontramos el espacio del cuerpo-mente y este espacio no se limita al yo, se puede expandir.

La observación del cuerpo, la conciencia del cuerpo, sólo puede ser una observación objetiva. Hay quienes están siempre enfermos, quienes siempre tienen dolores, quienes son un poco anoréxicos, esto no es la observación objetiva, es completamente subjetivo: es amarse demasiado a sí mismo.

Hace poco fui al médico porque me dolían las rodillas y el médico me dijo: «Sus rodillas están perfectas, lo que no funciona bien es su flora intestinal, por eso le duelen las rodillas». «Ah, bueno...», me dije. Pero la flora intestinal no puedo atraparla, es misteriosa, es íntima, no puedo conocerla, es como esta mente que no podemos atrapar.

Nuestro cuerpo es íntimo y misterioso. En el budismo hinayana se habla de la observación del cuerpo que es impuro, pero en el Zen de Dogen no hay ni puro ni impuro. Este cuerpo es solamente «este cuerpo que actúa», y es totalmente posible observar eso. Durante zazen, durante el samu, en la vida cotidiana, siempre estamos actuando. En zazen hablamos de la no acción, pero al mismo tiempo zazen es la acción de sentarse completamente, sentarse como Shakyamuni Buda, sentarse como Bodhidharma, como Kodo Sawaki y como Taisen Deshimaru. No se trata de una imitación, sino que repetimos la misma acción: Zazenbuda, la acción del buda vivo.

Convertirse en monje es aceptar convertirse en un buda vivo. Es muy simple, basta con sentarse en zazen: el cuerpo y la mente en unidad. Buda vivo es yo y no soy yo. Soy yo que me observo objetivamente sin que esto me pertenezca.

Durante zazen, con la mente, es igual. No vamos a observar quiénes somos. Mi maestro decía: «Durante zazen es como parar la televisión». Nos sentamos y hay muchas impresiones que aparecen: nuestro propio cine, nuestra vida, nuestro compañero, nuestra mujer, nuestro trabajo, nuestra familia. Durante zazen cortamos el contacto, es «pensar sin pensar» no aferrarse a los pensamientos. Claro que, para esto es necesario apoyarse en la conciencia del cuerpo. Pensamos con el cuerpo, pensamos con los pulgares, con el mentón, con la columna vertebral, pensamos con el vientre, pensamos con la flora intestinal... [risas]. Dejamos pasar... Entonces, cuerpo y mente se encuentran en unidad y la concentración puede establecerse. En un dojo, durante una sesshin, podéis sentir que la concentración no sólo es individual, si no que sobrepasa los límites del cuerpo y de la mente.

Así que esto es zazen, es lo que vamos a practicar durante tres días y una noche, tranquilamente...

Ahora volvemos al *Hokyo Zanmai* al «Samadhi del espejo precioso». El samadhi es el estado de concentración de zazen –samadhi o zanmai–. El «espejo precioso» es nuestra propia mente en zazen que refleja las cosas, los objetos del mundo, sin apegarse, como un espejo. En general, cuando estamos delante del espejo pensamos: «vaya cara que tengo esta mañana» o «qué guapo soy». En general, el reflejo no es directo, está —voy a emplear una palabra que no me gusta mucho, pero es la que me viene en estos momentos— «ensuciado» por nuestros pensamientos, hay una distancia entre el reflejo y el objeto, de hecho, el espejo en sí mismo no piensa; no piensa «oh, qué guapo eres», no piensa «vaya cara que tienes hoy», el espejo simplemente refleja las cosas tal como son. Así que esto es el samadhi, es nuestra mente que refleja los objetos del mundo tal como son, sin un carácter específico. Dogen dice: «A veces un dharma es grande, a veces un dharma es corto».

Así que, como refleja las cosas tal como son, este espejo, esta «concentración» del espejo se vuelve un tesoro, el tesoro de nuestra conciencia profunda que no está turbada por nuestras emociones, por nuestros sentimientos, por nuestros juicios, que es clara como un puro espejo.

Entonces, el viejo maestro Tozan vuelve al espejo en el poema veintitrés y nos dice:

Es inocente y misterioso.

Esto no pertenece ni a la ignorancia ni al satori.

¿Que «es»? la palabra «es». Aquí el maestro Tozan habla de la práctica de la Vía. Siempre ponemos etiquetas, siempre damos nuestro punto de vista, nuestra opinión nos limita. «Inocente» y «misterioso», es la traducción del maestro Deshimaru para el *kanji* «*tenshin*». El explica este *kanji* que es intraducible, ya os he dicho que hay muchas traducciones de este poema y que cada traducción es diferente, así que hay que elegir y tener confianza sólo en una de ellas. Esto es lo que significa seguir a un maestro: tener confianza. Entonces *ten* significa «original» «universal», en el sentido más puro «el cielo», el cielo que se extiende por todo el cosmos; es verdadero, es inocente, misterioso. *Ten* acompañado de *shin* se convierte en la «verdad cósmica», pero no una verdad cósmica ilusoria, sino nuestra verdad cósmica aquí y ahora ¿cuál es?. El ser G. es G. (risas), E. es E., en este mismo momento somos nuestra verdad cósmica, el ser es el ser. En el espejo no hay otra cosa que se refleje, solamente nuestra condición del momento presente. Es así. Y es inocente y misterioso. No hay ningún artificio, ningún disfraz. Es el ser humano que crea la Vía, y esta vía está llena de misterio, esto es lo maravilloso, sino nos aburriríamos rápidamente e imitaríamos a los japoneses o a los chinos. La Vía existe por nuestra propia práctica, a través de nuestra propia práctica, y esto no pertenece ni a la ignorancia ni al satori. Cada frase de este poema es muy profunda.

Para las ordenaciones este año es complicado, la gente está complicada. Quieren, después no quieren... Piden, piden..., y cuando digo «sí», no vienen. O bien creen que se puede coser un *rakusu* en tres días. La gente continúa viendo la ordenación como si formara parte del mundo de los deseos. Sin embargo, pedir la ordenación es entrar en la Vía, es entrar en *Tenshin*, la verdad universal, cósmica. Pedir la ordenación es decidir cambiar de posición. Incluso si os paráis

después, esta decisión de cambiar de posición ha existido. Pedir la ordenación es entrar en el mundo por la puerta del Dharma.

Tozan nos dice:

Esto no pertenece ni a la ignorancia ni al satori.

No es algo que añadimos o quitamos, es algo que es. Empezar a practicar no va a aumentar el Dharma, pararse de practicar tampoco va a disminuir el Dharma. Es una oportunidad, una oportunidad de encontrar el Dharma. No es complicado, no es dudoso, es inocente y misterioso, es decir, que existe la posibilidad de descubrirlo todo, pero no es un secreto. Los antiguos, los responsables, tienen que hacer de tal manera que los nuevos que se interesan por la ordenación tengan un espíritu elevado con respecto a la ordenación, que no lo tomen como algo ordinario. Es muy importante transmitir, especialmente las personas que se dedican a la costura del kesa. No se trata de poner barreras, sino expresar aquello que es elevado. De esta manera, cuando se recibe el rakusu, lo colocamos sobre la cabeza, la parte «más alta» de nuestro cuerpo, es un símbolo. Cuando practicáis la Vía no hay que tener una visión ordinaria, es diferente. Es diferente y al mismo tiempo está por todas partes.

Mi maestro aceptaba a todas las personas que querían convertirse en monjes o bodhisattvas porque creía en los méritos de la ordenación. Yo también he aceptado a mucha gente que quería convertirse en monje o bodhisattva porque creo en los méritos de la ordenación, pero tampoco hay que exagerar. Hay que ser capaz de abandonar la mente ordinaria, esto no supone una pérdida, es solamente un cambio de posición, como en los Go I.

Incluso si queremos ordenarnos por razones personales, para hacer como los demás, para tener un algo más,... los méritos de la ordenación están más allá de las razones personales. Incluso si todavía no sois capaces siendo monjes de abandonar la familia, los méritos de convertirse en monje existen en vosotros y poco a poco podréis entrar verdaderamente en la «familia zen». Pero no lo olvidéis, no es igual. La «familia zen» es la buena interdependencia que nos facilita la práctica de la Vía y esto es muy importante.

Así pues, el maestro Tozan nos dice:

Es inocente y misterioso.

Esto no pertenece ni a la ignorancia ni al satori.

Expresa el verdadero *mushotoku...*, siempre decimos que hay que practicar sin objetivo, sin provecho, que hay que practicar *mushotoku*, pero está claro que cuando hacemos *zazen* hay ciertos beneficios que aparecen. En general, tenemos mejor salud, estamos más a la escucha de nuestro cuerpo, nos volvemos más equilibrados, hay una pequeña semilla de sabiduría que se planta, poco a poco llegamos a abrir nuestro corazón y pensamos en los demás más que en nosotros, son grandes beneficios. Sin embargo, decimos que no hay objetivo, que no hay provecho porque esta Vía ya la tiene cada uno, pero si no la practicamos no se puede realizar. La realización no está fuera de nosotros, es la vuelta a lo subjetivo, comprendemos. Podemos certificar la verdad de la práctica de la Vía cuando comprendemos.

Al final del *Genjokoan* hay una historia muy célebre. El *Genjokoan* es un capítulo muy importante del *Shobogenzo* del maestro Dogen, hace años que intento terminar su traducción en español, pero no tengo mucho tiempo y sola es difícil. Ya lo he comentado varias veces y cada año retomo un pasaje porque es un texto vivo para los que practican zazen y aclara puntos muy importantes. Así pues, hacia el final del *Genjokoan* se encuentra esta historia:

Un día el maestro zen Hotetsu de la montaña Mayu, se abanicaba. Un monje se acercó a él y le hizo esta observación:

—La naturaleza del aire existe por todas partes, el viento sopla en todos los lugares. Maestro, ¿por qué utiliza usted un abanico?, ¿por qué crea usted viento?

El maestro respondió:

—Usted solamente sabe que la naturaleza del aire existe por todas partes, pero todavía no ha realizado que el viento llega a todos los lugares.

Entonces, el monje preguntó:

—¿Qué significa que no hay ningún lugar donde el viento no sople?

A esto, el maestro no contestó nada y siguió abanicándose.

El discípulo se inclinó profundamente.

Una historia antigua... Esta historia nos enseña que la Vía, la energía cósmica, está presente en todo el cosmos, está contenida en todo el universo, pero si no la practicamos con nuestro propio cuerpo, no podemos recibirla.

El satori no es creado por nosotros mismos. En esta historia el viento representa el satori —o la verdad cósmica, o la naturaleza de buda— y el abanico es nuestra práctica de zazen. Instantáneamente, profundamente, este discípulo comprendió la enseñanza del maestro, se prosternó y salió de la habitación. No había ninguna razón para discutir. El maestro había guardado silencio y simplemente había continuado abanicándose. El discípulo, muy intuitivo, había comprendido enseguida el pensamiento de su maestro.

I., que trabaja sobre las notas del *Hokyo Zanmai*, me hace preguntas un poco estúpidas a propósito de los Go I. Yo le digo: «Un día lo entenderás. Durante muchos años no entenderás. Durante muchos, muchos años, oirás hablar de ello, pero será algo hermético. Y después, un día, por tu propia práctica, será muy claro, evidente». No hay que preocuparse. A veces entendemos, a veces no entendemos. Es inocente, es misterioso.

Misterioso, maravilloso... Como *Myoho Renge Kyo*, el maravilloso Dharma del Sutra del Loto. La flor del loto es el símbolo del misterio, posee ya el fruto en su flor y una vez que esta flor se abre se encuentra de nuevo la planta y las hojas. En el budismo, la flor de loto se ha convertido en el símbolo de maravilla y misterio. Esta maravilla, este misterio, no pertenece ni al dominio de la ignorancia, de la ilusión, ni al dominio del satori. Si caemos en la ignorancia, esto no hará que decrezca la «vía original»; si realizamos el satori, esto no hará que crezca la «vía original».

Así que, no busquéis tener un punto de vista sobre todo aquello que se aproxima al zen; es una pérdida de tiempo. Tenemos que ir siempre más allá de nuestros puntos de vista, incluso más allá de zazen. Solamente sentarse. La acción completa. Mi vida es realidad aquí y ahora. No en los pensamientos, no en las emociones.

*Es íntimo y misterioso.
Esto no pertenece ni a la ignorancia ni al satori.*

Para la persona de la Vía, la verdad cósmica es íntima, hay unidad. De la misma manera la verdad cósmica es íntima con la persona de la Vía, no hay dos, no pertenece ni a la ilusión ni al satori. ¿Qué quiere decir «para mí»? El poema siguiente lo explica de alguna manera:

*La ley de causa y efecto y la oportunidad
pueden realizarse en el silencio y la claridad del corazón».*

La ley de causa y efecto es la ley de interdependencia del karma. Cada acción tiene una causa y un efecto y en general el ser humano, la persona, es completamente arrastrada por esta ley de causa y efecto.

Esta mañana yo decía «G. es G.». Pero también puede decirse «G. está enferma» o «G. no tiene dinero» o «G. no tiene compañero», esta es la G. condicionada por la ley de causa y efecto, pero no es la G. que es G. No es la G. que es íntima con la verdad cósmica.

Esta intimidad sólo la podemos realizar en la práctica de la Vía y en zazen. Cuando se practica la Vía podemos comprender que todos los dharmas, todas las existencias, son impermanentes, y que nuestro estado condicionado por el karma es también impermanente. No es nuestra verdadera sustancia. Cuando G. está enferma no es ésta su sustancia, su enfermedad no tiene nada que ver con G., G. no está enferma. Cuando G. no tiene dinero, no es su sustancia, no es G. que es G. Si comprendéis que la ley de causa y efecto es impermanente podréis encontrar la oportunidad de despertaros en la claridad y el silencio del corazón. Este es el principio de base de la práctica de buda.

Tenshin, la verdad cósmica, es también el momento oportuno, aquí y ahora. Aquí y ahora podemos abandonarlo todo, liberarnos. Simplemente ser. Ser la vida. Estar vivo, sin apegos. Y poder realizar esta cosa tan simple de ser la vida es la gran compasión de buda. Así pues, estar enfermo no es nuestra sustancia, no tener dinero no es nuestra sustancia, todos tenemos otra posición. La claridad y el silencio del corazón no son nuestra sensibilidad o nuestras emociones.

El *Hokyo Zanmai*, el «Samadhi del espejo tesoro», es la experiencia de Tozan transmitida en estos poemas. Es muy difícil transmitir la propia experiencia, más allá de las emociones, más allá de los sentimientos.

Un día que andaba por el campo, atravesó un río y mirando la corriente del agua, vio su reflejo, y en este momento alcanzó el despertar, el «Espejo tesoro».

*La ley de la interdependencia y la ocasión
pueden realizarse en el silencio y la claridad del corazón».*

Ayer os hablaba de *Tenshin*, la verdad cósmica, la «intimidad» con esta verdad cósmica. Pero aquí Tozan se vuelve hacia el ser humano y su karma. Por ejemplo, yo tengo un ligero defecto

de personalidad: tengo tendencia a enfadarme fácilmente. Es así, puedo decir que es mi karma. Ahora estoy muy enfadada con el guarda forestal. Tengo razón porque ha entrado en nuestro terreno. Tenemos que encontrarnos después de estos hechos y claro, para mí es muy importante no estar poseída por mi cólera, porque me conozco... Si a este hombre le hablo de la Vía, del poder cósmico fundamental, de la verdadera naturaleza de las cosas,... no le va a importar nada, para él será como hablar chino, porque él está completamente en la vida ordinaria. Entonces ¿cómo? ¿cómo encontrar la ocasión para unificar la práctica de la Vía y nuestro karma? Esta es una gran pregunta.

El maestro Tozan dice:

En la claridad y el silencio del corazón.

La sabiduría no puede existir sin la compasión. La compasión es tomar conciencia de los otros. De nuevo, estamos ante una cuestión de conciencia. Para la mayoría de la gente, la conciencia es solamente intelectual, es nuestra herencia del «yo pienso luego existo» de Descartes. Pero en la tradición budista la conciencia es mucho más amplia que el pensamiento. Nuestras acciones, las acciones de nuestro pasado, las acciones de la humanidad, se transforman en causas a través de la ley de la interdependencia. Tenemos que saber que nuestra vida y el universo entero están en relación de interdependencia también. Cada acción tiene un efecto que se vuelve causa y origina otro efecto, y así continuamente. Según los principios del budismo, la ley de causa y efecto rige todas nuestras acciones. Un resultado no puede existir sin causas directas o indirectas.

Los pensamientos, las acciones de nuestra vida, tienen una influencia sobre las conexiones neuronales, son como semillas y todas estas semillas están contenidas en la conciencia *alaya*. Así que la ley de causa y efecto no es solamente una ley individual, no es algo solamente personal, sino que es el individuo que la manifiesta hacia el exterior. Podemos actuar si somos conscientes, no solo conscientes con nosotros mismos si no también conscientes con las demás existencias, conscientes con el cielo y la tierra, con los árboles y las montañas, con las barreras y las pequeñas piedras.

En Madrid os he hablado de las Cuatro Residencias en la Plena Consciencia. Lo que los capitalistas de la espiritualidad llaman *mindfulness*. La segunda morada en la plena consciencia es observar. Observar que todos los dharma son inconstantes e impermanentes. No se puede fijar el mundo. Sin embargo, esto es lo que la gente hace con sus pensamientos y sus puntos de vista.

Paramos el mundo; sin embargo el mundo esta siempre en movimiento, nosotros estamos siempre en movimiento, excepto cuando hacemos zazen..., paramos la máquina, apagamos la televisión... Cuando se puede apagar la televisión, la cháchara de nuestro karma no es tan importante. Debemos tener confianza en nuestra verdadera realidad, más allá de nuestros ligeros defectos de personalidad.

Hoy es un día algo especial. Esta mañana haremos samu y zazen, luego comida, descanso, y después samu de preparación del dojo para la ceremonia de ordenación. Hacia las cinco tendrá lugar la ceremonia de ordenación del nuevo monje y los bodhisattva. A continuación, la cena, y tras ella haremos zazen durante la noche: es una tradición. Hay varias sesshin tradicionales que tienen lugar durante la noche. Personalmente no me gusta mucho, pero hay que seguir la tradición. Antes no me gustaba nada y ahora me da más o menos igual, no me gusta estar cansada en zazen aunque al tiempo implica ir más allá de nuestros propios límites y esto es importante: Ir más allá de lo que creemos, de lo que pensamos, de los límites de nuestra conciencia personal. Así que haremos zazen hasta las dos o las tres de la mañana y después un pequeño descanso.

El día treinta y uno habrá una buena comida, porque la familia de A. y S. que son de origen argentino, nos van a ofrecer un asado. Es un fuse de su parte. Está bien, es un buen estado de espíritu. Durante este tiempo, el tenzo podrá preparar la cena y nosotros prepararemos la ceremonia de la campana, que es también una ceremonia tradicional. La última noche del año le decimos adiós a todas nuestras pasiones tocando ciento ocho golpes en la campana grande. Es lo que llamamos «los ciento ocho bonno». 108 es una cifra ilimitada. Tenemos muchas pasiones, la humanidad entera tiene muchas pasiones también. A cada golpe de campana le decimos adiós a las pasiones. Después habrá una pequeña fiesta.

El uno de enero haremos el primer zazen del año, para que se repita y se repita a lo largo de todo el año; este primer zazen es muy importante, es algo así como certificar zazen a través de nuestra práctica, y la primera acción después del primer zazen es hacer un donativo al templo, abandonar algo, es muy importante también.

Así que, este es el programa...

Una historia que cuenta el maestro Dogen:

Ryután se prosternó ante el maestro Teno y se hizo monje budista.

El maestro Teno dijo:

–Si me sirves [«Servir» aquí significa practicar con el maestro y con su sangha] te enseñaré la puerta del Dharma, lo que es fundamental e importante.

El tiempo pasó, prácticamente un año...

Un día, Ryutan encontró al maestro Teno y le dijo:

–Cuando vine aquí, maestro, usted me dijo que me enseñaría lo fundamental a propósito de la puerta del Dharma, pero desde que estoy aquí no he recibido su enseñanza.

Entonces el maestro Teno le dijo:

–Te enseñé desde hace mucho tiempo.

–¿Desde cuándo me ha enseñado usted? —preguntó Ryutan.

–Cuando me decías «buenos días», yo te respondía diciendo «buenos días». Cuando hacías zazen, yo estaba siempre sentado a tu lado. Cuando me traías una taza de té, la tomaba de tus manos.

Ryután no dijo nada durante un tiempo.

Y el maestro Teno siguió:

–Las opiniones sólo son un punto de vista. Aquello que ves es solamente aquello que tú ves. Cuando tienes dudas y piensas a propósito de algo, esto se vuelve diferente de la verdad.

Dogen dice que el maestro Teno enseñaba su vida cotidiana y ésta es la única enseñanza budista. Aunque tengamos opiniones, aunque algunas sean más correctas que otras, finalmente lo más importante es reconocer la diferencia que hay entre una opinión y la realidad. No es muy importante saber qué es lo más correcto. Las opiniones siempre son producto de la mente. La realidad es algo diferente. Así pues, el poema de Tozan trata de este aspecto.

*La ley de la interdependencia y la ocasión
pueden realizarse en el silencio y la claridad del corazón.*

Esta mañana hemos hablado mucho de recibir los preceptos, de la ordenación de bodhisattva, recibir una dirección para nuestra vida. La ley de interdependencia es también la conciencia hereditaria, la conciencia *alaya*, la semilla kármica que poco a poco crea nuestra condición de existencia. Cuando somos niños, nos hacen creer el mundo kármico: «tienes que ser bueno», «no eres suficientemente grande para hacer esto», «tienes que trabajar bien en la escuela», «tienes que tener una buena profesión», enseguida hacemos un molde de aquello que tenemos que ser. A partir de este molde se forja la creencia de una personalidad estable y auténtica. Todo debe estar pautado, ordenado. Pero finalmente no hay orden, las cosas cambian, nada es constante.

«La ley de interdependencia» significa que cada acción tiene un efecto, una repercusión, una continuidad. Hay tres tipos de acciones: la acción del cuerpo, la acción de la palabra, la acción de la mente. Poco a poco, a través de los cinco sentidos, la conciencia individual se establece y creamos inclinaciones hacia las cosas que nos atraen.

«La ocasión» es el momento oportuno, aquí y ahora. Un pensamiento, una acción. Muy a menudo pensamos en algo y lo dejamos para después, o bien lo complicamos, añadimos decoraciones. Decoramos con nuestra conciencia personal. Voy a hacer esto, pero antes voy a hacer esto y aquello... lo complicamos todo. Un pensamiento, una acción. Es la práctica de una persona de la Vía, sin complicaciones.

Y así, la ley de interdependencia y la ocasión, están en unidad. No hay problemas de preceptos, no hay problemas de bien y de mal. Está claro, es silencioso, y es el corazón. La práctica de la Vía no es para nada complicada, solamente aquí y ahora, y no crear sus ilusiones con su corazón.

Si volvemos a los Go I, las «cinco condiciones», la ley de interdependencia, el karma, es *Hen* «lo oblicuo, los fenómenos, lo relativo». La ocasión, el momento oportuno, aquí y ahora es *Sho* «lo derecho, lo correcto, lo absoluto». Los dos se encuentran en el mundo concreto, en el mundo de la acción, en el mundo de la unidad del cuerpo y de la mente, en el mundo en el que soy un ser completo aquí y ahora.

Hay una historia que quería contaros sobre una discípula de Stephan:

Alicia, una monja como vosotros, una discipula de Argentina. Se reían un poco de ella porque era más vieja, tenía un status social un poco diferente y había sido ordenada por otro maestro. Pero era muy fiel.

Durante una sesshin, fue responsable del café. Llovía todo el tiempo y era un lugar todavía más rústico que aquí, ya hace algunos años. El café hay que servirlo muy rápido, justo después de la *guenmai*, para después tener tiempo para hacer samu.

Para calentar el café sólo había un fuego de leña. Y llovía y llovía, y llovía. Por la noche preparó las cafeteras, puso todo en orden como hay que hacer y pensaba:

–Pero, ¿cómo voy para encender el fuego? mañana toda la leña estará húmeda.

Así que cogió algunas hojas, un poco de leña, y lo guardó con ella en su cama. Al día siguiente, después de la *guenmai*, todo el mundo tenía frío y estaba húmedo y ella sirvió el café con mucho éxito.

–Oh, Alicia, ¿cómo has hecho? ¡Es realmente magnifico, tú eres magnífica!.

Esto es encontrar el momento oportuno en la ley de la interdependencia. Es también ir más allá, ir más allá de los obstáculos. Esto es simplemente la práctica de una persona de la Vía, nadie excepcional, «la persona de la Vía que puede ir más allá de sí misma».

El maestro Tozan nos dice:

*Lo infinitamente pequeño, el microcosmos, entra en lo infinito.
El límite del macrocosmos es el propio límite del cosmos.*

A veces tenemos una pregunta, una pregunta importante sobre la Vía, sobre el Zen, y pensamos, pensamos y pensamos y no llegamos a encontrar una respuesta. Se convierte realmente en una pregunta importante, enorme, en nuestra cabeza. Finalmente, sabemos que la respuesta está ahí, pero es tan minúscula, tan íntima, que no podemos encontrarla, no podemos tocarla.

Os he hablado de los problemas que pueden nacer de los microorganismos de la flora intestinal, es algo minúsculo que sucede en nuestro interior, pero que tiene efectos sobre nuestro cuerpo. Estos microorganismos están en interdependencia con la comida que tomamos, esta comida viene de la tierra, también depende del agua, del cielo, del sol, incluso de los planetas, según la biodinámica. Todo está en interdependencia.

El hombre sobre la tierra es también otro microorganismo. Damos mucha importancia a nuestra existencia. Durante un lapso de tiempo muy pequeño en relación a la edad del cosmos, producimos amor, odio, emociones, sensaciones personales, casi siempre creemos ser el centro del universo, pero en realidad somos infinitamente pequeños. Es nuestra contradicción. No podemos comprender realmente lo macro. ¿Dónde están los límites del cosmos? Sin embargo, la tecnología moderna aporta la prueba de que la velocidad del pensamiento es superior a la velocidad de la luz.

De nuevo, Tozan nos plantea un problema de conciencia entre el individuo y el universo, entre la conciencia individual y la conciencia universal, entre lo pequeño y lo macro.

Al principio, cuando estaba en Madrid, enseñaba durante zazen a dejar pasar los pensamientos. Pero esto se transformó en no pensar, y los primeros discípulos del dojo, G. era una especialista en esto, «hacían las cosas sin pensar» así que el resultado era cualquier cosa. Ahora, me doy cuenta bastante a menudo que los discípulos olvidan el verdadero objetivo, cuando les pido algo siguen sus propios objetivos, mi asistente es una gran especialista en esto. Así pues es muy delicado, es muy sutil la relación entre lo individual y lo universal. Es también el sujeto del *Genjokoan* del maestro Dogen.

En general ni siquiera hay dualidad, la gente se queda en su conciencia personal, solamente en el cerebro que piensa... En sus comentarios, el maestro Deshimaru habla del cerebro profundo:

Cuando hacemos zazen, el cerebro frontal, el de los pensamientos, descansa.
De hecho, durante zazen, los pensamientos se levantan del cerebro profundo,
primitivo, del tálamo (...)

Los pensamientos del principiante son los del cerebro frontal, pero la mayoría de los practicantes del zazen de la mañana, y más particularmente los discípulos con kesa negro, piensan con el cerebro primitivo: con el tálamo. Es la intuición que puede desarrollarse.

En la práctica del zen no se trata de «aquello que pensamos», la sabiduría no es manejada por la razón, nace y se expresa a través de la intuición. Es lo que se llama *I shin den shin*, la relación directa. «El pensamiento profundo», la conciencia profunda, los pensamientos talámicos son ilimitados, pueden extenderse a todo el cosmos, sin obstáculo. Mientras que los pensamientos del cerebro frontal son limitados.

De hecho, la mayoría de los descubrimientos científicos nacen de la intuición y luego la razón los explica. En la práctica no se trata de borrar al individuo, sino de pensar desde lo más profundo del no pensar, no buscar manipular el mundo a través de la conciencia personal porque, en general, es un fracaso. Cuando hacemos zazen podemos comprender, nos concentramos en la espiración, así los pensamientos individuales se tranquilizan y la intuición puede aparecer. Desde el punto de vista del budismo, se dice que la conciencia puede alcanzar el infinito. El maestro Dogen dice en el *Bendowa*: «Una sola persona que practica zazen influye el cosmos entero». Por la razón no lo podemos comprender.

Llamamos al zafu «el asiento de diamante», brilla en todas las direcciones. En Amsterdam hemos visto muchos diamantes en las vitrinas de los joyeros, brillan. Zazen es igual, tiene que brillar en todas las direcciones.

El maestro Tozan nos dice:

*Si existe la creación de una diferencia, incluso ínfima,
esto no puede armonizarse con el ritmo de la música.*

Se trata de la práctica de la Vía. En la época de Tozan empezó a haber una gran separación entre las escuelas Rinzai y Soto. La escuela Rinzai era de un discípulo de Obaku que inició la práctica de los koan y a continuación fundó la escuela Rinzai. La escuela Soto se inició con Tozan y su discípulo Sozan. Poco a poco, cada escuela tomó su carácter particular. Los koan se pusieron de moda entre los intelectuales. Los discípulos pensaban que su satori era proporcional a sus dudas. Una pequeña duda, un pequeño satori; una gran duda, un gran satori. Así que había competiciones entorno a los koan y no respecto a la práctica de zazen y poco a poco, la práctica de zazen perdió su fuerza y su esencia.

Después, en torno al año mil, la escuela Rinzai se burlaba de la escuela Soto llamándola «la escuela de la «iluminación silenciosa». Al principio era una broma, pero, un día el maestro Wanshi, el autor del *Zazenshin*, utilizó el nombre de «despertar silencioso»: *Mokusho Zen*, para definir su escuela Soto.

Hablando esta mañana con los nuevos ordenados les decía que, finalmente, la única cosa segura y cierta, aquella en la que podemos apoyarnos, es la práctica de zazen siguiendo las normas exactas de la práctica: la observación de la actitud del cuerpo y la observación de la actitud de la mente.

En Japón, el Zen Rinzai se convirtió en el zen de la corte, del emperador, mientras que el Zen Soto permaneció siempre más humilde. En la última sesshin os hablé del maestro Hakuin, que fue un renovador del Zen Rinzai en Japón. El más mínimo error, el mas pequeño error y no hay verdadero zazen.

El maestro Deshimaru decía:

«El Zen auténtico no tiene propietario, es universal, en armonía con el sistema cósmico. Pensar con su conciencia personal crea sin cesar categorías, esto nos pone fuera del verdadero Zen».

El maestro Dogen rechazaba utilizar palabras como «Rinzai», «Soto», incluso «Zen», y usaba simplemente las palabras «verdad», «orden cósmico», «universal». Cuando él habla de zazen,

habla de la «postura de la montaña tranquila». Cuando hacemos zazen, nos volvemos como montañas. Él hablaba de *Shobo* (como el *Shobogenzo*): «auténtica verdad», «orden universal», «orden justo». Dogen decía:

Si en la palabra zazen, el za se omite, sólo queda el zen. Si no practicamos más zazen, esto es solamente el zen, este hecho me entristece, sólo zazen es la verdad del Zen, nuestra propia experiencia.

En el *Shin Jin Mei* el maestro Sozan dice: «Si se crea una diferencia, incluso minúscula, esto puede convertirse en un abismo que separa el cielo y la tierra». A veces decimos que la diferencia es como un pelo que separa el cielo de la tierra, algo minúsculo, pero existe una separación.

Cuando el maestro Dogen fue a China tenía veinte años. Había practicado durante algunos años el Zen Rinzai y decidió ir en busca de la verdadera esencia del budismo. En China tuvo la experiencia de numerosos templos budistas. Al cabo de tres años, completamente decepcionado, decidió volver a su país, pero, en el momento de su vuelta, encontró al maestro Nyojo, que era un puro descendiente de la escuela de Wanshi, del Mokusho Zen: «el zen del despertar silencioso». Este encuentro fue posible gracias a un viejo *tenzo* zen, el viejo cocinero de un templo que estaba secando champiñones (este otoño, en Shorinji, hemos secado setas con D. y con esta experiencia directa D. ha comprendido esta historia, para empezar tiene que hacer buen tiempo porque si hay humedad se pudren, y hay que darles la vuelta porque si no se pegan o se secan solamente por un lado. Secar setas es un *samu* a tiempo completo. Es una concentración).

Dogen estaba sorprendido de verle trabajar tanto y le preguntó:

–¿Por qué hace a su edad un trabajo tan duro?

¿Por qué no se queda tranquilamente viviendo en un templo?

¿Por qué no ocupa su tiempo leyendo sutra ahora que usted es viejo?

Entonces, el tenzo le respondió:

–Oh, joven monje japonés, usted ignora lo que es el Zen. Quizá usted no comprenda más que los sutra, pero el Zen es solamente práctica y zazen. Así pues, yo estoy concentrado en mi trabajo: el secado de setas. Este trabajo es el Zen. Pensar solamente en los koan está lejos del Zen.

El viejo monje volvió a su trabajo, al mundo concreto, al mundo de aquí y ahora, que está siempre en armonía con el cielo y la tierra, con la lluvia y con el sol, que no está separado de la totalidad de las cosas.

Dogen estaba completamente impresionado. El viejo monje le dijo:

–Si usted quiere comprender lo que es el verdadero Zen, venga a mi templo y yo le presentaré al maestro Nyojo.

Así que, al día siguiente, Dogen partió al templo del maestro Nyojo. Fue un encuentro profundo, decisivo, impresionante. Dogen, que era muy sensible, ¡lloraba! No solamente había buscado durante tres años, sino que antes, desde su ordenación, había buscado en Japón una enseñanza auténtica y finalmente había encontrado a un maestro auténtico.

El maestro Deshimaru decía:

La mayor parte de las meditaciones se equivocan. Pensar conscientemente no es una verdadera meditación. Debemos practicar zazen con la postura exacta. Mentón entrado. Mucha gente tiene el mentón hacia delante. Mentón entrado. Respiración justa. Empujar el cielo con la cabeza y la tierra con las rodillas. Estirar la nuca. Estirar la columna vertebral. Concentrarse sobre todos estos puntos es «solamente Shikantaza..

Pensar con el cuerpo. Concentración natural, automática e inconsciente.

¿Cuáles son las «ocho vías justas»? La vista justa, es decir la comprensión justa del budismo; el pensamiento justo; la palabra justa; la acción justa; el esfuerzo justo, justo es *sho* «correcto»; los medios de vida justos; la conciencia justa y la meditación justa.. Este es el Óctuple Sendero, las Cuatro Nobles Verdades. Es el camino».

*Si se crea una diferencia, incluso si es minúscula,
esto no puede armonizarse con el ritmo de la música.*

Es como bailar. La unidad, la no separación, la no dualidad...

Estoy muy orgullosa de todos vosotros. Nadie ha ido a acostarse, aunque hay varios practicantes principiantes. Todo el mundo ha seguido... Ahora todo el mundo tiene buena postura. La postura es también abandonar, abandonar el cuerpo y la mente, ir más allá.

Para terminar la sesshin, quería leeros el poema que he escrito en las bolsas de kesa para los monjes. Es un poema del maestro zen japonés Daichi, que vivió en el siglo XIV, ochenta años después del maestro Dogen. Vivió durante años en una ermita, que se ha convertido en un templo zen bastante importante actualmente donde se hacen largos retiros. Me gusta mucho el maestro Daichi. Este poema se llama «A mis queridos discípulos»:

«No os quedéis en la cima de la montaña de la soledad.
Empujando el agua fangosa cerca del viejo embarcadero,
el espíritu de compasión más elevado penetra los tres mundos.
Tenéis que estar satisfechos de ser barqueros en el mar de sufrimiento».

Es un kusen en forma de poema que el maestro Daichi dirigió a sus discípulos.

«No os quedéis en la cima de la montaña de la soledad»... a veces los buscadores de la Vía se vuelven muy espiritualistas, demasiado individualistas. La religión no está hecha para el ego. Al contrario, hay que abandonarse. Es egoísta decirse: «tengo que volverme perfecto, tener una personalidad fuerte y sobrepasar a los demás». La actitud de aquellos que hacen zazen y que quieren quedarse en la soledad, es peligrosa. Es un punto primordial en el budismo Mahayana: estar con los demás, armonizarse con los demás.

«Empujando el agua fangosa»... la traducción literal de este verso es: «empujando con una pértiga de bambú hasta el viejo embarcadero». Los barqueros tenían una especie de barca plana que hacían avanzar con una pértiga, empujando el fondo fangoso del río para atravesarlo.

«Penetra los tres mundos»... Los tres mundos son el mundo de los fenómenos, el mundo espiritual y el mundo intermedio, aquél que es a la vez material y espiritual. Nos encarnamos en los tres mundos y nuestro estado errante continúa. Muchas veces en nuestra vida vamos de un lado a otro sin saber exactamente dónde estamos, lo que queremos, lo que tenemos que hacer. En estos tres mundos no podemos obtener el satori completo. Los tres mundos representan el mundo ilimitado de las reencarnaciones y a través de zazen estamos más allá de estos tres mundos. Daichi enseña a sus discípulos el espíritu de la más alta compasión que penetra más allá de los tres mundos.

«Debéis estar satisfechos de ser barqueros en el mar de sufrimiento»... Debéis estar satisfechos de vuestra posición, de tener con zazen la sabiduría para ayudar a los demás. Es la mente

mahayana: no ser egoístas, estar satisfechos de nuestra vida. Claro que a veces hay obstáculos, dificultades, pero conocemos el tesoro. Sabemos que el tesoro existe y nos permite trascender las dificultades. Es una cuestión de fe también. De creer. Y así podemos tender la mano. Tender la mano hacia otra mano y proteger a los demás de caer en el mar de sufrimiento para que lleguen a buen puerto. Esto es lo que el maestro Daichi desea a sus discípulos. Es lo que os deseo yo también.

Escribió un segundo poema que también se llama «A mis queridos viejos discípulos»:

«La boca es como aquella de un hombre borracho,
el espíritu como el claro de luna en el cielo.
Debéis encontrar la oportunidad de entrar en la calle sucia para tender la mano.
Debéis volveros la luz de la Vía en la montaña de la ignorancia.
Debéis volveros barqueros en el mar de bonno».

Necesita comentarios...

Vamos a hacer kinhin para que no os duelan demasiado las rodillas.

«La boca es como aquella de un hombre borracho»... Esta tarde, cuando leía los preceptos, había uno que era «no emborracharse», «no caer en el alcohol». Ahora el viejo maestro dice: «La boca es como la de un hombre borracho», parece una contradicción. El maestro Daichi se apoya siempre en historias antiguas alrededor de ellas crea un poema, que en este caso se relaciona con un poema del maestro Shingetsu:

«La mente de los grandes maestros es como la luna blanca.
Sus bocas son las de un hombre borracho.
La superficie de su lengua es sin hueso.
Hacen callar a los demás por sus palabras sin segundas».

Cuando bebemos un poco, o mucho, dejamos de ser razonables, es más bien el inconsciente el que se manifiesta. La gente que bebe mucho es honesta a su pesar, lo dicen todo, no necesitan ocultar, no tienen necesidad de representar un personaje, su inconsciente se manifiesta en sus palabras. El maestro Deshimaru utilizaba mucho el alcohol con sus discípulos, porque cuando bebemos dejábamos caer nuestras barreras, hablábamos más libremente, no necesitábamos jugar un rol. Cuando bebemos, no necesitamos jugar el rol de buen discípulo, no necesitamos hacer el papel de la persona perfecta, de hecho somos naturales. Y a veces las palabras de un hombre borracho son exactas, un poco como las de un niño. Son palabras que no están deformadas por los apegos a sí mismo, a una imagen que queremos dar de nosotros mismos, así que están muy bien. Cuando bebemos somos malos porque a veces no podemos controlarnos, pero al mismo tiempo está la inocencia de la ebriedad, la santa ebriedad, que no es negativa. No hay artificio, así que no deja huella, es el subconsciente expresándose, es importante.

El precepto «no emborracharse» se refiere a no estar apegado al alcohol o a las drogas, no tener siempre la necesidad de algo, de algo que mantenga, este es el precepto. Pero cuando nuestra boca es como la boca de un hombre borracho quiere decir que nos encontramos con la inocencia. Ser inocente no quiere decir ser imbécil, es otra dimensión.

Así, los maestros, los sabios de los que habla Shingetsu, no eran imbéciles, pero tenían la inocencia de ser, su discurso era simple, no bebían, pero sus propósitos se parecían al de un

hombre borracho, sus lenguas eran sin hueso y de esta manera podían parar las palabras de otros. Shingetsu era el hermano mayor del maestro Wanshi, que es el maestro del Mokusho Zen, el Zen del despertar silencioso, los dos eran discípulos de Tanka Shinjun. Tankan dió la transmisión a Shingetsu, pero no a Wanshi, quien no recibió la transmisión del dharma, pero transmitió el Zazenshin. Es el linaje de Shingetsu el que continua hasta Dogen.

El maestro Daichi dice: «Hay que ir a las calles sucias». En general, no queremos ir a las calles sucias, no queremos manchar nuestro kesa, pero no, para ayudar a los demás no hay que tener miedo de ensuciarse. Esta es la verdadera compasión, el verdadero bodhisattva tiene que saber abrir la mano, tender la mano hacia el otro, abrazar. Claro que no en zazen, en zazen no podemos abrazar a nuestro vecino, no es posible, aunque le queramos mucho no es posible. Incluso las parejas no tienen que practicar uno al lado del otro, no es necesario. Pero en las calles sucias podemos ir hacia los demás, en zazen sin embargo las manos están en la posición *hokkai jo in*: la mano izquierda sobre la mano derecha, los dos pulgares en contacto, en línea recta «ni montaña ni valle». Esto tiene un sentido muy profundo. Todo el cosmos se encuentra en el interior de las manos. «Ah, pero yo no tengo nada en mis manos», ¡Voilà!, ese «nada» es todo el cosmos, es el vacío, el vacío es todo el cosmos. Pero después de zazen no hay que tener miedo de volver al mundo social.

Después de una sesshin hay que ir siempre despacio, porque estamos en una posición diferente a las otras personas, pero tenemos que ir a lo social, simplemente, no es necesario hacer grandes discursos, no es necesario tener pensamientos como: «ah, voy a ayudar a los demás», «tengo mucha compasión», «tengo muchos sentimientos», no es así. Inconscientemente, naturalmente, automáticamente, transmitimos, sin dudar, sin miedo, sin rechazo del otro, sin superioridad, tendemos las manos.

Se cuenta que el Buda Shakyamuni, después de alcanzar el gran Nirvana bajo el Árbol de la Bodhi, descendió de la montaña para volver con los seres humanos. Como se había sentado cuarenta días en zazen, estaba un poco chiflado (ja ja ja) pensaba: «¡Es genial, lo que he encontrado! ¡Voy a transmitirlo!». Bajando de la montaña encontró a un campesino, fue hacia él, le tendió las manos y le dijo: «¡Ah, es genial! ¡Lo he encontrado! ¡Tengo el método! ¡Tengo el satori! ¡Voy a explicarlo todo!». Y el hombre le dijo: «Bueno, vale. Adiós. Voy a ocuparme de mis cabras». No hay nada que esperar, pero tendemos la mano. No nos quedamos en nuestra montaña de soledad.

Sensei dice: «En nuestra crisis de civilización, hay mucha gente que mata el espíritu del hombre, que lo desprecia, que lo convierte en algo ordinario».

Tenemos miedo de la enfermedad, de la vejez, de ser como esa gente que vemos en las calles sucias. Queremos protegernos, pero no es necesario, simplemente, tender la mano. En general la gente tiene demasiados deseos, hay que tener algunos deseos, a veces es necesario, pero hay que ser «barquero en el mar de sufrimiento».

No solamente para uno mismo, sino para los demás, porque conocemos el tesoro.

Nuestra postura influencia el universo entero, el microcosmos, no tiene límites. Zazen tampoco tiene límites. El tiempo no tiene límites. Mi maestro nos decía: «Los cinco últimos minutos son los más importantes». ¡No moverse!...

Primer zazen del año

El primer zazen del año, el zazen de «la determinación». Incluso si estamos un poco dormidos, incluso si tenemos un poco de resaca, venimos a sentarnos simplemente porque estamos determinados a practicar.

Esta mañana he encontrado a desconocidos yendo a pasear, le explicaba a uno de ellos la ceremonia de esta sesshin de fin de año –porque, de hecho, toda la sesshin es una ceremonia para zazen y para todas las existencias–. La verdadera ceremonia es zazen, es la unidad, la unidad con el poder cósmico fundamental. Este desconocido me ha dicho: «Es genial, porque vosotros hacéis al contrario, en general para el nuevo año tenemos muchos deseos para el futuro, mientras que vosotros en esta ceremonia abandonáis los deseos del año pasado».

Abandonamos los deseos por un instante, después vuelven. Ciento ocho representa el número infinito. Hay infinidad de pasiones y su raíz son los tres venenos: la cólera, la codicia y la ignorancia. No ignorancia en un sentido intelectual, sino ignorar que estamos dentro del juego del mundo condicionado, que hace que a veces tengamos placer y otras veces nos hace sufrir, actuamos en una dirección que no nos favorece realmente. Somos ignorantes.

Desde hace varios años se habla de la crisis, especialmente en España, donde ha habido una gran caída económica, bueno tenemos esperanza, pero los síntomas actuales muestran que esta crisis se establece, se vuelve cada vez más importante y no solo a nivel económico, sino también a nivel ecológico. Todo esto forma parte de la ignorancia. Esta crisis se establece también a nivel de los conflictos con lo que está pasando en Oriente Medio entre los palestinos e Israel, entre el Estado Islámico y el resto de las potencias europeas, esto es la cólera. La cólera y la ignorancia. Recibimos esta influencia pero realmente no nos concierne.

Así que, lo que os deseo para este nuevo año, a vosotros practicantes de zazen, que mostráis una fuerte determinación, es ser astutos y no os dejéis llevar por los problemas humanos, sino que tengáis la sabiduría de los ojos y los oídos. Ver y comprender el mundo exterior y que encontréis vuestro lugar, que no es especialmente un lugar de testigo o de víctima de la crisis. Tenéis que ser astutos. A los monjes zen se les llama «nube y agua» porque son fluidos como el agua del torrente que corre, que supera los obstáculos, que no se estanca, que fluye, o bien como la nube que se transforma sin tener una verdadera sustancia, se armoniza.

Durante el *Hannya Shingyo* vamos a hacer la ceremonia del *fuse*. Os he explicado que empezamos por dar, no hay que ser tacaño... La cantidad no es importante, bueno un poquito [risas], lo importante es el gesto: dar, no guardar para uno mismo, abandonar. Abandonar un poco de dinero, pero también abandonar los puntos de vista personales, las coagulaciones, los miedos, el temor al futuro; abandonar la falta de la confianza en sí mismo, abandonar el personaje.

Sesshin marzo 2015

Mokusho Senku decía: «Debemos hacer zazen con este cuerpo que no nos pertenece, debemos hacer zazen con esta mente que no nos pertenece, no es fácil».

Después de un rato, este cuerpo que no nos pertenece comienza a hacernos daño, tenemos la impresión de encontrarnos en una postura que no es cómoda y esta mente que no nos pertenece hace que suban impresiones, recuerdos, miedos, ansiedades. Zazen es abandonar el cuerpo y la mente; solamente ser zazen, solamente estar sentados, el cuerpo y la mente y el mundo exterior en unidad, sin separación. El mundo exterior es el espacio que nos rodea y también los demás.

Cuando era joven estudiaba a Jean Paul Sartre, un existencialista que me aburría bastante, y que decía: «El infierno son los demás». Es difícil vivir en comunidad, las diferencias siempre aparecen. En la enseñanza de buda todas las existencias son la naturaleza de buda, cada uno es diferente y al mismo tiempo somos una totalidad. Es hacia esta totalidad, esta unidad, que nos dirigimos cuando practicamos zazen.

Este cuerpo que amamos tanto –a veces Dogen lo llama «el saco de piel que apesta»– esta mente que es mía desde el comienzo de mi existencia, ha sido condicionada por todas las impresiones de nuestras vivencias. Si están compuestas por la interdependencia de nuestra existencia, ¿dónde está la verdad? No coagular la mente, ser fluidos, flexibles, no querer poseer el mundo, sino ser el mundo, ser el cuerpo, ser la mente. El *Hokyo Zanmai*, el «Samadhi del espejo precioso», dice:

*Si se crea una diferencia, incluso ínfima
no podemos armonizarnos con el ritmo de la música.*

La diferencia es la posesión: esto es mío, es mi visión del mundo, es mi visión del zen, es mi cuerpo, son mis pensamientos. Abandonar, dejar pasar... solamente estar aquí y ahora, ser completos, completos y sin posesiones.

Tened cuidado con la postura del cuerpo y también la postura de la mente, ya que algunos tienen la tendencia a dejar caer la cabeza hacia delante. Hay que meter la barbilla y al mismo tiempo la cabeza permanece derecha, la nuca permanece derecha, cuando estamos sentados en zazen, hay un movimiento que hace que la columna vertebral se lance hacia lo alto, la cabeza empuja el cielo. No hay un amontonamiento de vértebras, no están aplastadas las unas contra las otras, hay que lanzarse hacia el cielo para ver y para observar la posición de la cabeza, ya lo he explicado varias veces. Abrir los ojos y observáis si vuestra mirada es perpendicular a la pared que se encuentra delante, y a continuación bajáis la mirada sin mover la cabeza, posáis la mirada en el suelo a un metro delante de vosotros. El hecho de estirar la columna vertebral, de estirar el

busto con los hombros que caen, hace que la zona abdominal tenga espacio, y entonces podéis respirar profundamente con el vientre. Inspiráis, los pulmones se llenan, y cuando espiráis hay un movimiento que va, que se apoya contra los intestinos y el vientre se hincha ligeramente bajo el ombligo. Si estáis demasiado curvados y la cabeza cae demasiado hacia delante, el diafragma se contrae. La zona del diafragma es de las emociones, entonces la respiración no es fluida y os quedáis encerrados en vuestras emociones. Os las guardáis para vosotros mismos: vuestra posesión emocional, vuestra posesión de problemas. Dejad pasar, dejad pasar. Simplemente situar zazen entre la tierra y el cielo. Es nuestro universo verdadero: la tierra y el cielo.

Continúo con la enseñanza del maestro Tozan, el iniciador del Zen Soto, que vivió en China durante el siglo IX, y dice:

*Ahora está lo súbito y lo gradual.
El Zen se convierte en una sección,
se convierte en una medida de comparación.*

La enseñanza de Shakyamuni Buda es una sola, una única Vía. Después se han producido separaciones, ya que cada uno de nosotros somos diferentes. A veces surgen errores, entonces la transmisión de la Vía ya no es exacta, pierde su justa dirección, los discípulos ya no reciben la enseñanza pura, la esencia. Las escuelas, las doctrinas, aunque sean diferentes, en último lugar deben converger, puesto que su principio, su raíz, es idéntica. Un solo error, incluso muy pequeño, equivale a la distancia que separa el cielo y la tierra. En los años setenta, el maestro Deshimaru ha transmitido la esencia del zen en Europa de manera muy simple. Era la enseñanza que él había recibido de su maestro Kodo Sawaki: «El Zen es zazen, zazen es satori, no hay un objetivo en zazen, zazen se realiza a sí mismo». El maestro Deshimaru ha sido el primer maestro Zen en Europa; al mismo tiempo estuvo Suzuki en los EEUU, en California, y ahora cincuenta años más tarde, hay muchas escuelas diferentes, muchos estilos de zen y es muy fácil perder la esencia. Como zazen es difícil, añadimos decoraciones. Zazen es la paz de la mente, pero construimos terapias, vulgarizamos el zen, intentamos vulgarizar la pura mente del nirvana... cincuenta años después.

En la época de Tozan, imaginaros tres siglos después de la llegada de Bodhidharma a China, había también numerosas escuelas diferentes. En esa época todas esas escuelas se apoyaban en una práctica fuerte de zazen. Había dos corrientes: el zen inmediato y el zen gradual. El zen inmediato es realizar que nuestra mente es buda; el zen gradual es practicar para convertirse en buda. No hay realmente oposición, cuando uno practica zazen, uno lo realiza íntimamente, no importa si es una sola vez: «¡Aaah! es esto, está claro y quiero continuar practicando». Desde Bodhidharma hasta el sexto patriarca Daikan Eno el linaje es puro, simple, sin complicaciones, solamente de maestro a maestro, pero a partir del quinto patriarca, del maestro Konin, ha habido divisiones.

Para probar a sus discípulos, el maestro Konin les pidió que escribieran un poema. Jinshu era el más antiguo y su comprensión del zen parecía muy profunda. Eno era un joven discípulo muy reciente en la práctica. Era completamente analfabeto, un campesino, un leñador. No sabía ni leer ni escribir y en aquella época no podía recibir la ordenación de monje por lo que solo era un asistente de cocina como D. Después de esta prueba, de este concurso de poemas, fue él quien recibió el cuenco y el kesa de la sucesión del maestro Konin. Porque de manera completamente inmediata había realizado la verdadera esencia del zen. De vez en cuando el maestro prueba a sus discípulos para darles la transmisión, y no se trata de una prueba intelectual. Escucha cómo cantan los discípulos –ese es un punto muy importante– porque refleja la potencia de zazen, el

abandono de sus hábitos automáticos, la voz. Puedo entender perfectamente la mente de mis discípulos cuando les oigo cantar, la mente zen claro, entender dónde se encuentran.

Entonces el maestro Konin les pidió a sus discípulos que escribieran un poema, y el poema de Jinshu fue considerado como el mejor por los otros discípulos:

«Nuestro cuerpo es como el árbol de la Bodhi,
la mente es como un espejo precioso,
así cada día debemos limpiarlo,
de manera que el polvo no se deposite en él».

Quiere decir que si practicáis todos los días acabaréis obteniendo el satori, paso tras paso, es el zen gradual.

Eno, que permanecía en el centro de su cocina, había sentido la excitación de todos los monjes:

–¡Oh! es un gran poema, es seguro que Jinshu va a convertirse en el sucesor de nuestro maestro.

Entonces le pidió a un discípulo que le leyera el poema y Eno respondió:

–No se trata del verdadero Zen, jamás nuestro maestro nos ha enseñado una cosa así, he escuchado sus conferencias y no encuentro en este poema la esencia de su enseñanza. Escribe mi poema, por favor:

«No existe el árbol de la Bodhi
el espejo precioso no es material,
¿dónde podría pues depositarse el polvo?».

Tom Zen, el zen inmediato, no hay nada que buscar, ya tenemos el satori. Es el segundo punto de vista. A pesar de sus contradicciones, los dos puntos de vista pueden parecer exactos, sin embargo el maestro Konin dio la transmisión del Dharma a Eno, el joven analfabeto. Le transmitió su kesa, el vestido que llevaba en zazen, y su cuenco y le dijo: «Debes huir, mis discípulos van a estar furiosos contigo, tú has comprendido el Zen, tienes el satori». Es la esencia de la enseñanza, zazen es satori. No debemos perder ese satori y por ello practicamos zazen todos los días: es Tom Zen, el zen inmediato.

Un día un no budista fue a visitar a Shakyamuni Buda al lugar donde residía, hizo gassho y dijo:

–No pido palabras, no pido no palabras.

El buda permaneció sentado durante un momento, de repente el no budista se prosternó profundamente y dijo:

–Excelente, excelente, las nubes de la ilusión se han hecho jirones y por fin he encontrado la Vía.

Se prosternó de nuevo y se fue.

Entonces Ananda, el secretario de buda, preguntó a Buda:

–Honrado del mundo, ¿qué ha pasado con ese hombre?.

Buda le contestó:

–Como un buen caballo, solamente ver la sombra de la fusta y el caballo se pone en marcha.

En los Sutras se habla de los cuatro caballos, el primero comprende directamente la intención del caballero y solo con ver la sombra de la fusta se pone a avanzar, el segundo necesita que la fusta le toque el cuello, el tercero para avanzar necesita que la fusta le toque la carne y el cuarto debe recibir golpes hasta el hueso para comprender que es necesario avanzar. Es como un símbolo para describir la intuición directa. Comprender, no se comprende especialmente por el intelecto, sino que hay como una certeza, las nubes de la ilusión se desgarran y entonces se pone uno a practicar. Es lo que le ocurrió a Eno.

Desde el punto de vista de Jinshu, el zen gradual, no tenemos el satori y debemos continuar zazen. Por parte de Eno, el zen inmediato, afirma que zazen en sí mismo es satori, aquí y ahora. En aquella época las dos escuelas se separaron. El zen súbito es como la siguiente metáfora: «El sauce llorón, se esposa íntimamente, inmediatamente con los movimientos, los más rápidos, del viento que sopla». El zen gradual, la práctica de continuar zazen, nos hace entrar en el satori «como la flor de girasol cara al sol». Entonces Eno llevó su enseñanza a la China del sur, mientras que Jinshu se volvió un gran maestro en el norte de China. Finalmente el linaje de Jinshu no ha continuado. El yoga zen, el zen cristiano, no es el Zen original en su pureza. Todo el budismo incluye la meditación zen, pero en el zen del sur ha continuado la esencia verdadera, el Zen.

Después de esta separación, cada una de las escuelas afirmó que tenía la razón. Y a continuación el zen se encontró encerrado, limitado por las sectas, los –ismos, las categorías. Y después del maestro Eno aparecieron las 5 grandes escuelas: Soto, Rinzai, Obaku, Ummon, Hogen.

El maestro Deshimaru decía: «El Soto es oui, el Rinzai yes, Obaku hi, Hogen si, Ummon ya». Una diferencia de lenguaje, la esencia es la misma, el sentido es el mismo. No debemos encerrarnos en categorías: «El zen es así, o de esta manera, no quiero formalismos, no quiero llevar una rakusu o un kesa ¿por qué tengo que hacer sampai?, es todo formalismo, es un error»... sin ello solamente seguiremos nuestra conciencia personal, mientras que hay que seguir absolutamente la enseñanza transmitida.

Tom Zen: lo súbito y lo gradual. Pero no tenemos posibilidades para el error, ni siquiera el más ínfimo. Es un punto muy delicado. Es la razón por la que la transmisión de maestro a discípulo existe. El maestro descubre el espíritu del despertar del discípulo. Y el discípulo descubre el espíritu del despertar del maestro. Es «mitsu», íntimo, como la caja y su tapa que encajan perfectamente. El kanji que se utiliza en los poemas, el ideograma, es la imagen de verter agua de un recipiente a otro sin perder una sola gota.

Según el maestro Sekito recibimos la enseñanza de un maestro a través de las palabras. Y sin embargo debemos comprender directamente los principios que el maestro nos da. Y es a partir de estos principios que nacen de la palabra «*l shin den shin*», de mi alma a tu alma, de maestro a discípulo. Demasiadas palabras a veces hace que todo pueda volverse complicado, es necesario comprender las palabras directamente. Si debéis enseñar, debéis enseñar a partir de vuestra propia experiencia, no es necesario enseñar un concepto intelectual. El zen no es la universidad, sois estudiantes de la Vía, debéis hacer la experiencia directamente a través de vuestra carne, a través de vuestros huesos, de vuestra médula. No es importante contar el tesoro de los otros, no os hará más ricos, excepto si sois un ladrón.

Un método para avanzar profundamente en la Vía tiene por nombre «la Vía del pájaro». La Vía del pájaro no tiene un camino fijo, ni indicaciones, es sin huellas ni marcas, como para llegar a Shorin-ji, las personas que vienen por primera vez se pierden porque no hay indicaciones, no está hecho a propósito, sólo es que alguien quita los carteles. Está bien, de esa manera podemos

desarrollar la intuición. La práctica del zen no es el mundo ordinario, del más y del menos, es diferente, es otra dimensión podemos volvernos exploradores de esta nueva dimensión. Permaneciendo sentados. En un poema el maestro Dogen ha dicho : «Sin huella el pato va y viene sobre el agua, sin embargo nunca olvida su camino».

*En el exterior la calma, en el interior el movimiento;
es como el caballo trabado y la rata escondida.*

¿Qué significa esto? exactamente aquí y ahora podéis comprender a través de vuestra experiencia directa, la experiencia que el maestro Tozan nos enseña. En el exterior, la calma de zazen, la inmovilidad, la respiración, los dos pulgares en contacto, pero dentro ¿qué pasa? Los pensamientos que van y vienen y la mente de las ilusiones. Nuestra apariencia exterior es calma. Los bonno y las pasiones parece que se han parado y en el interior hay movimiento. El caballo trabado no puede escaparse; su aspecto, su comportamiento exterior, parece calmo pero en su interior el caballo desea correr. Y la rata escondida se encuentra en el mismo estado en un rincón sombrío, en la reserva de la cocina. La rata tiene hambre, tiene ganas de salir para ir a robar comida. En el exterior está tranquila, silenciosa, inmóvil, invisible, y en el interior todo es movimiento, deseo.

Es una metáfora de Tozan en relación a nuestra mente y a los deseos de los bonno. En la vida cotidiana es igual, podemos tener un aspecto exterior tranquilo y en el interior un montón de deseos. Es el aspecto contradictorio de la naturaleza humana. El problema estriba en que, si la mente del caballo se vuelve inerte, sin movimientos, sin fuerza, el caballo puede llegar a perder la potencia de su naturaleza. Cuando el caballo quiere escaparse es fuerte, y para nuestra mente es idéntico.

Si cortamos la ilusiones, si cortamos el ego, si cortamos las pasiones nos convertimos en muertos, la energía vital decrece. Ciertas vías espirituales, como el hinduismo por ejemplo, van hacia el ascetismo, es lo que ha practicado Buda durante siete años. Cortar los deseos y uno se vuelve cada vez más débil. El método Zen Mahayana es amaestrar/domesticar nuestros deseos, y estos deseos, estos bonno se convierten en una fuente de actividad. Es idéntico con el kesa, la vestidura del monje. En el origen, los primeros discípulos de Buda recogían los tejidos rechazados por los hombres para coserlos juntos y hacerse con ellos el kesa. Los monjes no podían poseer nada, entonces tomaban los tejidos que los hombres no querían, manchados de sangre, manchados por la muerte, por los excrementos, por el nacimiento; roídos por las ratas, las vacas, todo lo que hombres y mujeres ya no querían más. Es sucio, asqueroso. Entonces los monjes recogían estas telas y las lavaban, las teñían con la tierra, y a continuación las cosían juntas. Y creaban, de esta manera, la vestimenta del despertar, el vestido de la victoria espiritual. El material más asqueroso se convierte en el más puro de los vestidos y todo el mundo respeta el kesa. Lo más asqueroso se convierte en lo más puro. Es el fundamento completo del budismo Mahayana. Y es idéntico con nuestros deseos, nuestros bonno.

No es necesario mirar al exterior, solamente al interior. Si miramos hacia dentro observamos que no somos tan maravillosos, que también tenemos deseos, que cada uno de nosotros está lleno de contradicciones. Entonces el caballo trabado y la rata escondida son idénticos a nuestra mente durante zazen, siempre están buscando algo. No podemos atrapar la mente. Es idéntico para mi e incluso para los grandes maestros de la transmisión. El mismo Buda ha sufrido este problema: es la debilidad de la naturaleza humana.

Con zazen podéis dirigir y equilibrar vuestra mente. Conoceréis a vosotros mismos. Comprender vuestros bonno. Utilizar la energía que le damos a las pasiones como energía espiritual, es una decisión. No se trata de esconder o de destruir las pasiones. Si destruimos una pasión, vendrá otra, es muy delicado, es muy íntimo, es algo con uno mismo. Es necesario saber que si la rata está débil, morirá rápidamente. Si el espíritu está bien guiado, puede cambiar. Una persona que está débil no puede ser grande. Es mejor ser fuerte y tener grandes deseos, tener grandes ilusiones, yo tengo la ilusión de extender el Dharma, de extender zazen, desde hace años es mi bonno. Cuando tenemos grandes ilusiones tenemos un gran satori, los tejidos, los más bajos, se vuelven el símbolo de la más alta espiritualidad, es el principio del Mahayana. Si utilizamos toda la madera que está en el suelo, podemos hacer un gran fuego, no hay que rechazar nada. En la raza humana hay muchas contradicciones. Mi maestro decía que era la relación entre el cerebro frontal y el hipotálamo –el cerebro profundo–, que tienen funciones conflictivas. Si tenemos un enfoque solamente intelectual de la vida, seremos asaltados por las contradicciones y sufriremos siempre, este es un punto importante.

Este viernes me he encontrado con la administración de bosques. El guarda forestal hablaba de la corrupción e Irene dijo: «La corrupción es universal» y él contestó: «¡No!, cuando yo era niño no había corrupción». Debemos volver a la mente original, los bonno, los deseos, son nuestra carne y al mismo tiempo son las ilusiones, vuelta al origen.

El maestro Deshimaru decía que las pasiones son el agua del satori. Es la misma relación que entre el agua y el hielo, un gran bloque de hielo fundiéndose, va a dar mucha agua. Cuando los deseos muy profundos se transforman, se convierten en satori. El satori no es un estado que uno añade. Es un estado que uno reencuentra, como la mente de un niño en un mundo sin corrupción. Reencontrar vuestra mente de niño, reencontrar vuestra inocencia.

Kyogen, un discípulo de maestro Issan, planteaba preguntas sobre su mente original, y el maestro le dijo: «No puedo contestarte nada, debes encontrarlo por ti mismo», entonces Kyogen, que era muy intelectual, buscaba en los libros, en los Sutras, y no encontraba respuesta. Un día hizo un gran fuego y quemó todos sus libros de psicología, y después se convirtió en el responsable del servicio en el templo. Durante un año fue como un camarero de restaurante. Siempre tenía la misma pregunta: «¿Cómo reencontrar la mente original?». Issan le contestaba siempre «tienes que hacer la experiencia tú mismo». Entonces Kyogen se marchó a la montaña y construyó una pequeña ermita, realizaba zazen y samu, vivía muy sencillamente. Un día barriendo delante de su choza, una pequeña piedra chocó con un tronco de bambú y el sonido le despertó.

Cada uno de nosotros tiene bonno, deseos diferentes y, a pesar de su forma diferente, su esencia es idéntica. Es por ello que Buda ha dicho que todas las existencias tienen la naturaleza de buda. Zazen no es fácil y está claro que no es a causa del dolor de rodillas. A continuación Tozan nos dice:

Bonno, bodai, mitsu.

*Como todos los Maestros de la Transmisión se han afligido con este punto,
de esta manera sienten el deseo de hacer don del Dharma.*

*De igual manera que cada uno sigue la ilusión lleno de errores
y también confunde el blanco con el negro, cuando la ilusión se desvanece,
cada uno puede comprender por sí mismo.*

La experiencia directa, bien guiado.

Sesshin mayo 2015

Hay bastantes personas que van a hacer su primera Sesshin, siempre hay una primera vez. Mi consejo es: «no tengáis miedo»

En las representaciones del Buda, está el *mudra* de la mano levantada con la palma hacia delante. Es el mudra del no miedo. En la práctica del zen, en la práctica de zazen, lo importante es el momento presente. Ya sea en zazen, durante el samu o en las acciones de la vida cotidiana es necesario estar conscientes aquí y ahora. Muy a menudo el ser humano piensa en el pasado o piensa en el futuro. Está claro que el pasado ya no existe, uno no puede dar marcha atrás en su vida, es imposible, hay que ir siempre hacia delante, es así. Tampoco el futuro existe, no podemos tener miedo de algo que aún no existe, aunque mucha gente viva en este estado, pero es absurdo. Sin embargo cuando observáis vuestros pensamientos, que viajan hacia el pasado o hacia el futuro, lo que es verdadero es vuestro pensamiento aquí y ahora, no su contenido, sino el pensamiento.

Cuando queremos practicar la Vía, la Vía del despertar de Buda, debemos practicar la observación y la concentración. La observación no es una observación del pasado o del futuro, es la observación de nuestro estado aquí y ahora, ya sea en zazen, durante el samu o en las acciones cotidianas. La concentración es la unidad, la unidad del cuerpo y de la mente con el mundo que nos rodea. El mundo que nos rodea es el cielo, la tierra, el cosmos, pero también son las otras existencias, no solamente yo. Este es el programa: practicar la concentración y la observación en el instante presente

La palabra zen significa concentración. En chino era «*chan*» y en la lengua india «*dhyana*». Pero zazen no es igual que la meditación de los monjes Theravada, que practican la meditación «*dhyana*». La concentración aquí es la unidad de la persona con la acción, es decir que la persona está completamente presente en su acción. En zazen la acción es sentarse. Claro está que zazen no es lo mismo que sentarse en un sofá para mirar la tele o sentarse en un bar para tomarse una cerveza.

Zazen tiene una transmisión muy antigua de la postura sentada, que se remonta a la práctica del Buda Sakyamuni. Así pues la unidad con esta acción de sentarse es la unidad de una persona con su cuerpo y con su mente. Una persona enteramente sentada. Según la norma transmitida.

Aparte de la concentración en la unidad vamos a observar la exactitud de nuestra postura. La exactitud del cuerpo y la exactitud de la mente. ¿Cómo pensar durante zazen?, ¿qué conciencia tener durante zazen? La postura del cuerpo puede ser corregida por el *kyosakuman* o por el *shusso*, pero nadie puede entrar dentro de nuestra mente. Así pues la actitud de la mente constituye una responsabilidad de cada uno. En el *Fukanzazengi* el maestro Dogen dice: «Hishiryo es el secreto del Zen». «*Hi*» significa más allá, «*shiryo*» es pensar, considerar.

Al comienzo de una sesshin es evidente que tenemos un montón de pensamientos, de consideraciones que se elevan durante zazen, la vida cotidiana y social que acabamos de abandonar ayer y luego las impresiones del momento presente. Gracias a la observación podemos ver todas las conexiones con el mundo exterior, y es necesario dejarlas pasar. ¿Cómo hacerlo? Concentrándose en la postura, en una espiración profunda, poniendo la mente entre los dos pulgares, pensando con el cuerpo. Volviendo siempre al aquí y ahora. Una respiración profunda permite que los pensamientos se desvanezcan, con una observación profunda vemos que los pensamientos aparecen de nuevo, no los seguimos, de nuevo espiramos profundamente y los pensamientos pasan, se desvanecen.

El maestro Taisen Deshimaru comparaba la conciencia hishiryo con «un viento que sopla y empuja las nubes de los pensamientos», entonces la montaña de zazen puede erguirse en calma bajo el cielo infinito. Pero hishiryo no significa no pensar. Permanecer en un estado de no pensar sería equivalente a bloquearse, como un presa que retiene el agua de un río, el agua debe poder fluir libremente, pasa... no se estanca. El agua del manantial desciende por el río. La pureza del agua del manantial no puede ser bloqueada. Si queremos apagar completamente los pensamientos, entonces el agua del manantial no puede descender por el río, la intuición, la sabiduría profunda no pueden manifestarse. Es un punto muy delicado de la práctica de zazen, y expresa que la sabiduría profunda solo existe en nosotros mismos. Y para que se revele en nosotros es necesario ir más allá de los pensamientos.

Desde este verano estoy comentando los poemas del *Hokyo Zanmai*. Aún necesito otras dos sesshin para acabar estos comentarios. El *Hokyo Zanmai* es uno de los poemas zen más importantes pues ha sido escrito por el iniciador de la escuela Soto, por el fundador de nuestra casa. Después de Bodhidharma, zazen ha sido el fundamento de la tradición zen. Con posterioridad se produjeron separaciones en escuelas y la escuela Soto ha conservado la práctica de zazen como esencia de la enseñanza de Buda. Esta esencia ha sido transmitida hasta nosotros. Cuando hablamos del Soto Zen, hablamos también del Mokusho Zen, el zen del despertar silencioso, que es lo que nosotros practicamos, lo que me ha transmitido el maestro Deshimaru y lo que yo también os transmito a vosotros. El Mokusho Zen, el zen del despertar silencioso, va más allá de los puntos de vista, de las categorías, de las palabras, es el retorno al silencio y zazen es su esencia.

Hokyo Zanmai: «zanmai» es samadhi, la concentración de zazen; «Hokyo» significa el espejo tesoro. El espejo de zazen donde buda refleja a buda. La fuente brillante. «La fuente de la mente es brillante, solo los afluentes corren en la oscuridad».

Los poemas que voy a comentar durante esta sesshin son un poco herméticos, he encontrado numerosas traducciones, un trabajo de estudio muy bien hecho en la web... Es difícil porque es un texto fechado en el siglo IX, escrito en chino, y cada carácter chino puede tener numerosos sentidos. Pero no se trata de un poema intelectual, es un poema de un maestro zen, que habla de su experiencia directa y que anima a los discípulos del futuro a practicar la verdad. Después de haber sobrevolado diferentes traducciones, finalmente he sido fiel a la traducción de mi maestro Taisen Deshimaru, que a su vez ha utilizado la traducción y los comentarios de su maestro Kodo Sawaki, y Kodo Sawaki utilizó la traducción y los comentarios de Menzan, con lo cual hay una filiación, una sucesión en la que yo creo.

El maestro Tozan nos dice:

*Si queréis adaptaros a las antiguas huellas transmitidas,
os lo ruego, observad con atención el ejemplo de los antiguos que os preceden,
los maestros del pasado.*

*El árbol ha sido observado desde hace diez millones de años
para conseguir la Vía del Buda.*

Los antiguos que nos preceden nos explican la enseñanza del Dharma a través de su propia práctica. Os hablo a menudo de la historia de los antiguos maestros zen, mucha gente piensa que son cuentos. Claro que en la vida de estos hay una parte legendaria. En la vida de estos maestros anteriores siempre se encuentra el ejemplo de cómo practicar la Vía. Os hablo de ello por eso, claro está. Algo que también revela este poema es que zazen es una práctica sin objetivo: mushotoku. En el mundo corriente la naturaleza de la existencia viva posee siempre un objetivo, las especies quieren desarrollarse. Actualmente los seres humanos han querido desarrollarse tanto que han olvidado la raíz de la vida: la tierra y el mar, y los contaminamos. Para desarrollarnos, destruimos.

La práctica del zen no es el mundo común de los seres humanos, la dimensión es diferente, la práctica no se realiza con un objetivo personal. Aunque podamos recibir muchísimo de la práctica de zazen, éste no es su objetivo, no es su revelación. Podemos reencontrar nuestra verdadera naturaleza, pero no es algo que añadimos, se trata de nosotros mismos. Esta verdadera naturaleza se encuentra en nosotros mismos, buda está en nosotros mismos. Así pues, lógicamente, no existe objetivo. Sin embargo la revelación, el despertar de zazen, se sitúa en un mundo en sufrimiento. Y es ahí donde la enseñanza del buda aparece: en la casa incendiada. El Dharma, la enseñanza de Buda, está repleta de compasión, no es solo un medio para salvarse a uno mismo.

Lo que expresa este poema, no es solamente el camino que sube a la montaña hacia el estado de buda, sino también el camino que baja de la montaña hacia todos los seres sensibles. Y así esta práctica, esta realización, tiene una duración que se escapa completamente de nuestras concepciones individuales. Este es el sentido de:

El árbol ha sido observado durante diez millones de años, diez kalpas.

¿Qué significa que el árbol ha sido observado? Esto nos remonta a la historia de Shakyamuni Buda, que después de haber practicado el ascetismo durante muchos años, finalmente se sentó en zazen al pie de un árbol, haciendo el voto de no levantarse antes de haber resuelto el problema de la vida. Nuestra historia nos dice que Shakyamuni Buda practicó durante cuarenta días, sin moverse, Tozan nos habla de diez *kalpas*, diez millones de años, es una referencia al Sutra del Loto, es para explicarnos la sucesión de maestros, la sucesión de budas. Todos observan el árbol, nosotros también, cuando hacemos una sesshin, observamos el árbol, practicamos la Vía.

*Si queréis adaptaros a las antiguas huellas transmitidas,
os lo ruego, observad con atención el ejemplo de los antiguos que os preceden,
los maestros del pasado.*

*El árbol ha sido observado desde hace diez millones de años
para conseguir la Vía del Buda.*

Este poema nos dice que no hacemos zazen con un propósito personal. Lo digo de nuevo: uno puede hacer zazen para sí mismo, pero esa manera no tiene que ver con la Vía del Buda. En la Vía del Buda caminamos hacia el despertar, nos despertamos y caminamos hacia los demás. Ese es el sentido de la transmisión maestro-discípulo.

Esta mañana en mi libro del *Hokyo Zanmai*, he vuelto a encontrar una carta que me había escrito una monja zen en el año 2002, y me hablaba de su vida. Me decía que tenía dificultades para tener un maestro, que la palabra maestro en sí misma le molestaba, pero que al mismo tiempo estaba agradecida a los maestros de la Transmisión, era consciente de su trabajo invisible. Luego empezó a ser asistente social, y me describía en su carta la infelicidad de la gente con la que se encontraba: los drogados con metadona, la mujer maltratada por su marido, el padre llevado al hospital psiquiátrico por sus hijos, todas estas pequeñas historias comunes que existen. Y cuando uno tiene consciencia de ellas, es difícil mantener la esperanza. Entonces ese es el camino que baja de la montaña. ¡Es importante!

El maestro Taisen Deshimaru cuenta que cuando conoció a Kodo Sawaki, éste le hizo entrega de tres libros en su primer encuentro: el primero trataba sobre la biografía de un monje mendicante que se llamaba Tosui, el segundo era un libro sobre las artes marciales y el tercero era su diario «Las orejas de un asno». Sensei dijo que se había encontrado muy marcado por la personalidad del maestro Tosui:

Tosui fue nombrado jefe de un gran templo y luego escapó de él. Dejó todos sus vestidos y toda su ropa de monje y se unió a un grupo de leprosos –ahora no hay leprosos, pero sabéis qué es esta enfermedad–. Los enfermos estaban aislados, tenían que caminar con una campanita, quedarse en grupo.

Uno de los discípulos de Tosui también decidió unirse a ellos y Tosui le dijo:

–Es muy difícil seguirme, abandona todo, también tu *kolomo*, incluso tu kesa. Un jergón de paja será suficiente para dormir.

El discípulo partió con el maestro Tosui. Un día el maestro Tosui le pidió que cavara un hoyo para enterrar a un hombre muerto de lepra. Cuando la fosa estaba lista, Tosui le dijo:

–Cógele por las piernas mientras yo le agarro por la cabeza.

El cuerpo del cadáver estaba completamente podrido por la lepra y el discípulo tenía ganas de vomitar de asco, sin embargo lo pusieron en el hoyo. Un poco más tarde el discípulo le preguntó al maestro Tosui qué podían comer, y él maestro respondió:

–Comete la sopa ahí.

En esta sopa dejada por el muerto, la supuración de la plaga estaba mezclada con el líquido.

–Ahí está tu comida de cada día, es necesario que no cuentes con comer ni verdura ni carne.

Entonces el discípulo se dijo:

–Si no como esta sopa, quiere decir que mi decisión es débil.

Y el discípulo del maestro Tosui, se comió la sopa... no era una comida saludable como la que comemos aquí... tenemos mucha suerte. La primera cucharada se paró en su garganta, no podía tragar esta sopa contaminada, no había manera.

El maestro Tosui le dijo:

– Es difícil, volverte mi discípulo es difícil, no es posible para ti.

El discípulo se echó a llorar, Tosui siguió:

– Mi dimensión y la tuya no son las mismas, nuestras circunstancias son diferentes, no puedes ser mendigo, tu tienes que ser jefe del templo.

Y más adelante este discípulo se convirtió en un gran monje.

Tosui, por su parte continuo siendo un mendigo, dormía donde podía, en las granjas... Murió a los noventa y ocho años, cerca del templo de Antai-ji en Kioto, en el templo de Kodo Sawaki. Al final de su vida un rico mercader de saque le protegía, y le hacía llegar vinagre hecho con residuos de saque, pero Tosui se escapaba siempre de la tienda de su protector y se iba a dormir a un establo, siempre llevaba con él una imagen del Buda Amida y la colgaba en el muro del establo, y le decía: «esto esta estrecho y sucio, pero os presto este establo». Tosui no es célebre en la historia del zen, pero en verdad era un gran maestro, ya que ha podido transmitir este espíritu de compasión a través de sus acciones.

«*Bodaishin*»: el espíritu del despertar; «*Doshin*»: el espíritu de la Vía, nada puede convertirse en algo lastimoso. La vestimenta negra y la cabeza redonda, todo nuestro cuerpo se convierte en la Vía autentica. El maestro Taisen Deshimaru acaba diciendo: «El objetivo del monje es morir en zazen sobre el camino».

Estas son las huellas dejadas por los antiguos que nos precedieron. Es muy diferente al espíritu de consumo que nos contamina hoy en día. Así pues, tened cuidado. Incluso si vuestra existencia es difícil, en relación con las otras existencias, vosotros habéis recibido el tesoro de la Vía.

El control del cuerpo no va de imitar una forma, sino que es la observación. En general estamos siempre perdidos en nuestros pensamientos, y no podemos darnos cuenta. Por ejemplo alguien muy ruidoso con su cuerpo no se da cuenta porque es su comportamiento automático y está perdido en sus pensamientos.

En la práctica del zen la observación de cuerpo es muy importante, para empezar la postura. Uno puede comprenderse a sí mismo, y luego, seguidamente, con el hábito de la práctica de la observación podemos empezar a observar la actitud de la mente. En zazen es observar si uno sigue sus pensamientos. En la vida cotidiana también podemos observar nuestro cuerpo y la actitud de nuestra mente, ¿cómo caminamos?, ¿cómo nos desplazamos?, ¿cómo nos sentamos en el metro?, ¿cómo corremos detrás del autobús? y ¿cómo cruzamos la calle?, ¿cómo subimos las escaleras mecánicas? Todo es una fuente de observación. Y seguidamente nuestra relación con el mundo exterior, con el cuerpo y con la mente. Si discriminamos estamos siempre divididos entre el blanco y el negro, lo justo y lo falso, lo bonito y lo feo, es lo que dirige nuestro ego, esto ocurre automáticamente.

Podemos observar cómo pensamos, nuestras propias categorías, nuestras discriminaciones que nos separan del mundo exterior. Interior y exterior sin separación. La misma materia, la misma mente, la misma conciencia, es el camino del bodhisattva, es la práctica de la concentración y de la observación en la vida cotidiana. Tozan nos dice:

*El árbol ha sido observado durante diez largos kalpas, diez millones de años.
Para conseguir la Vía del Buda.*

¡Es mucho tiempo! En los Sutras se dice que un kalpa –hay varias explicaciones– y una de ellas dice que es el tiempo que tarda un anciano en reducir una montaña en polvo, tocándola con un chal de seda, una montaña grande como el Himalaya,... un tiempo infinito. La práctica dura un tiempo infinito. Al mismo tiempo el maestro Dogen dice: «En el *Shobogenzo* un instante de conciencia es diez mil años, es la eternidad».

Durante el samu en Shorin-ji en los kusen he repasado ciertos aspectos de «*Uji*»: ser tiempo, del maestro Dogen. En el budismo el tiempo no es considerado como una línea recta, aunque este claro que hay una aparición y una extinción. Tenemos la costumbre de agarrarnos a esta línea con un antes y un después. Pero en realidad el tiempo somos nosotros mismos. «*Uji*»: ser tiempo. En los Sutras también se habla de los mundos plegados que se repiten hasta el infinito, pero cada uno es ligeramente diferente del otro. Es interesante, como los mundos paralelos. Existe algo en el tiempo y en el espacio que se establece y este establecimiento proviene de la repetición. La práctica de Shakyamuni Buda no ha durado diez millones de años, pero hay una energía que se mantiene y que envuelve la tierra, una energía luminosa que resiste al lado oscuro. En nosotros mismos es igual. Somos un mini cosmos. Somos la vida. Todo lo que hay alrededor de nosotros es también la vida. Ni interior ni exterior.

Taisen Deshimaru dice: «Durante zazen no hay meta, solamente shikantaza, solamente sentarse». Subimos la montaña hasta la cima, sólo zazen, shikantaza, a continuación inconscientemente, naturalmente, automáticamente, podemos ayudar a la humanidad entera, es decir establecer la forma. Nuestra práctica pasada es una gran ayuda para el género humano, volver a bajar de la montaña. La práctica de zazen no tiene como objetivo el satori, pero este satori debe guiarnos y hacernos continuar la práctica de zazen. Es una filosofía difícil pero que podéis comprender. El maestro Menzan concluyó sus comentarios con una frase esencial «estamos movidos, zarandeados, llevados por la práctica del satori». Es una verdad difícil de expresar por medio de las palabras, es un poema esencial del Zen Soto, es difícil de comprender. «*Dokan*»: el anillo de la Vía. Es el sentido de la transmisión entre maestro y discípulo. También es difícil de comentar.

Alguna línea de un poema y la visión, la dimensión del universo se transforma. También es este el sentido de la transmisión. Transformar el cuerpo y la mente del discípulo. Cada uno tiene el hábito de seguir sus puntos de vista, también sobre el zen, sobre la cocina... En un momento dado hay que dejarse llevar, dejarse rodar, zarandear por la práctica del satori, y esa es la transmisión, ir más allá de las consideraciones propias. Hishiryo.

Sigo con el poema siguiente del *Hokyo Zanmai*:

*Como la carencia del tigre,
como los ojos nocturnos del caballo.*

Está claro que es difícil de comprender, en Europa que yo sepa nunca ha habido tigres salvo en los zoos, y ya no se utilizan los caballos. El tigre es un símbolo de potencia, de poder. Pero tiene un punto débil que son sus orejas. Hay una creencia asiática, cuando el tigre devora a un hombre, sus orejas se hacen jirones. Otros dicen que los tigres no se comen nunca las orejas de sus presas, en fin aunque el tigre sea muy potente tiene un punto débil.

Los ojos nocturnos del caballo hacen referencia a las manchas blancas que algunos caballos llevan en las rodillas. Entonces en lugar de tener solo dos ojos, durante la noche pueden apreciarse como si fuera otro par, lo cual es un plus. Es cierto que en tiempo de guerra los caballos se hacían más visibles por ello durante la noche. Los ojos de las corvas estaban visibles, con lo cual se les podía atacar más fácilmente.

Estas dos pequeñas frases son muy interesantes. La metáfora del tigre traduce una noción de insuficiencia mientras la del caballo explica una noción de demasía. Aunque el tigre sea fuerte su fuerza tiene un punto débil, le ata algo. En cuanto al caballo como tiene ojos de más, está demasiado completo.

A partir del poema anterior, Tosan nos habla del equilibrio, cómo servirse uno del despertar del zazen, cómo utilizar su energía. Si uno se concentra solo en el despertar en el satori es demasiado, pero si nos centramos solo en nuestras debilidades no es suficiente.

Hemos empezado a confeccionar un cuestionario para las personas que quieren venir a Shorin-ji, ya que hemos tenido algún problema. Hay personas que conocen zazen pero no están para nada preparados para practicar la vida del templo. Preguntamos: ¿Desde cuando practicáis, con quién habéis practicado, estáis enfermos física o mentalmente, tomáis medicinas?, D. ha añadido ¿eres intolerante a algunos alimentos? Pero yo creo que no es necesario preguntar eso ya que sería hacer hincapié en las debilidades de las personas y entonces vendrían como víctimas, no con la decisión de practicar. Si hay personas que tienen intolerancias alimentarias conseguimos armonizarnos con ellos, no es necesario poner un punto débil de entrada. Porque es también creer que algunos alimentos son malos, y yo pienso que la intolerancia alimentaria proviene de la mala preparación de los alimentos, de poner demasiados pesticidas en el trigo, hervir la leche hasta cien grados y sus nutrientes desaparecen. Los alimentos naturales de la tierra no son veneno, son los hombres con provecho que los transforman.

¿Cómo servirnos de nuestro zazen? A veces hay mucha energía, y muy a menudo la transformamos en energía sexual. Comenzamos relaciones que a veces nos alejan de la practica o nos hacen sufrir. ¿Cómo utilizar esta energía?, y ¿cómo evitar caer en nuestro puntos débiles?, ¿cómo equilibrar nuestra práctica de la Vía? A veces queremos ser demasiado perfectos y entonces nos convertimos en solamente una forma. La actividad no se realimenta.

Sensei, el maestro Taisen Deshimaru, nos contaba una vieja historia: un mensajero que a veces tenía crisis de epilepsia, debía ir a una casa durante la noche, y en su camino debía atravesar un puente de madera que está encima de un torrente muy rápido y mirando desde lo alto tuvo una crisis de epilepsia. En ese estado cayó al agua y flotó a merced de la corriente, al día siguiente se despertó sobre la otra orilla, vivo. En estado de muerte aparente había caído al agua y es así

que pudo sobrevivir. Si hacemos la misma caída sin estar en un estado epiléptico es seguro que moriríamos. Inconsciente pudo vivir. Su punto débil le sirvió.

Una mano cerrada no puede recibir nada. Si queremos recibir todo hay que abrir la mano. No es suficiente tener el satori, es preciso continuar, continuar, continuar. Es domar el anillo de la Vía. Cuando uno es incompleto queremos volvernos cada vez más completos. Buda ha practicado un zazen infinito, empujado, llevado a la práctica del satori. Practicó zazen más y más...

No se trata de correr detrás del satori, es ser empujado, llevado, zarandeado por la práctica del satori. ¿Cómo saber? Dogen dice: «La verdadera regla es la de no diferenciarse de los demás».

La práctica de buda es *Shin jin datsu raku* rechazar cuerpo y mente, *Datsu raku shin jin*: cuerpo y mente rechazados. Abandonar este cuerpo que no nos pertenece, abandonar esta mente que no nos pertenece, despojarse; es difícil, una sesshin es difícil, practicar zazen todos los días es difícil. Es difícil si tenemos metas diferentes, lo importante es la decisión.

He explicado que cuando el kyosakuman saluda con el kyosaku, éste es un objeto sagrado de veneración, que significa «bastón del despertar», así pues cuando saludamos con el kyosaku, se coloca extendido en horizontal por encima de la cabeza. No es el kyosaku el que saluda sino nuestro cuerpo entero que se prosterna, y entonces el kyosaku también desciende. El kyosaku es el amigo de zazen, cuando tenéis problemas para concentraros, cuando tenéis muchos pensamientos, podéis pedir el kyosaku; cuando estáis dormidos podéis pedir el kyosaku, es el bastón del despertar. No hay que verlo como un castigo.

A veces estoy obligada a dar lo que se llama el *rensaku*, cuando hay un discípulo que comete un error. Por ejemplo este invierno alguien ha cogido mi kesa y no ha hecho ningún esfuerzo para devolvérmelo, yo le he devuelto el suyo y esta persona no me ha dado ni siquiera las gracias, así pues el estado de la mente de esta persona no era justo, y como era una persona ordenada, debía darle el *rensaku*. Pero en general el kyosaku sirve para despertaros y el *rensaku* también. Cuando yo era una joven monja he recibido alguna vez el *rensaku*. Hacia tonterías, pero no cogía el kesa del maestro.

Tozan dice:

*Como la carencia del tigre,
como los ojos de noche del caballo.*

Significa que debemos equilibrar nuestra práctica: ni caer hacia el punto débil, ni creerse demasiado fuerte. Dogen dice: «La verdadera regla es no diferenciarse de los otros». La compasión del budismo no es idéntica al amor universal. Porque en el amor universal queda una noción de ego. En la compasión del bodhisattva ya no hay ego, ha sido abandonado completamente, es no ser superior ni inferior, es no ser diferente. Comprendemos. Comprendemos el sufrimiento de los seres sensibles y tenemos las herramientas, el zazen, la práctica para ayudarlos. *Bodaishin*: el espíritu del despertar, *Doshin*: el espíritu de la Vía, *Hotsu Bodaishin*: la decisión del comienzo a partir del espíritu de la Vía.

Había un bodhisattva en el dojo que siempre quería enseñar a los demás: hay que hacer así, hay que hacer asa... incluso a mí me quería enseñar je je, me decía: ¡Ah! ¿cantar ahora los sutras? Pero cada vez que se enamoraba de una chica abandonaba la práctica, esto no es en absoluto

Bodaishin, no es para nada la decisión justa. Es por ello que Tozan nos empuja a estudiar e imitar las huellas antiguas.

Os quería leer la reglas de los monjes de *Fudoyokai*, pero no las tengo en francés aquí, solo en inglés, y no las he traducido, soy perezosa... El maestro Deshimaru dice:

«Sin la mente de la Bodhi, sin la mente del despertar, si no rechazamos el cuerpo y la mente, la práctica de la Vía es una esclavitud, si vuestra decisión no es firme y entera, entonces rápidamente os parareis, será demasiado duro, demasiado difícil»

Cortad, abandonar las posesiones, no simplemente las posesiones materiales, también las posesiones de vuestra mente, las posesiones de vuestra discriminación, las posesiones de vuestros puntos de vistas, las posesiones de vuestra intolerancia... Abandonar. Esa es la verdadera ordenación, el verdadero monje. No es un formalismo, no es convertirse en un cura que hace ceremonias. Recibir la ordenación sin cambiar la mente, no es una ordenación, pero sin embargo esta ordenación cambiará vuestro karma, incluso si la decisión no es profunda, es un cambio inconsciente, natural, automático. Por ejemplo en el budismo tibetano es preciso hacer un retiro solitario de tres años, tres meses y tres días, hay algunos que salen un poco locos o no pueden completarlo, es difícil. El zen no pide algo tan fuerte, pero es repetición, continuación, Dokan: el anillo de la Vía.

Perseguimos la Vía del Buda con una decisión fuerte. Al mismo tiempo uno puede casarse y tener hijos, yo cuando tuve a mis dos hijos era una joven monja, ello no me impidió hacer zazen, era más difícil. Podemos trabajar, podemos estar en el mundo social, pero estamos esclarecidos, esclarecidos por la práctica de la Vía.

Es «como la carencia del tigre»,

Es «como los ojos de noche del caballo».

En los poemas zen los animales son a menudo utilizados como metáfora. Por ejemplo el elefante, si no hace mucho ruido, simboliza el gran discípulo, el dragón: un animal maravilloso, el buey blanco, el tigre.

El tigre es poderoso y al mismo tiempo discreto, se encuentra completamente en unidad con la naturaleza y no teme a nada, es rápido, concentrado, atento, delicado. El maestro Dogen lo ha utilizado en el *Fukazazengi* para describir zazen, dice:

El zazen del que hablo no es el aprendizaje de la meditación. Es la puerta del Dharma de paz y de alegría. Es la práctica y la realización de un despertar perfecto. Zazen es la manifestación de la realidad última. No hay ninguna trampa, ninguna red que pueda atraparlo. Una vez que hemos atrapado su corazón somos como el dragón que entra en el agua o como el tigre cuando penetra en la montaña. Pues en ese preciso instante - cuando practicamos zazen - el verdadero Dharma se manifiesta y desde el comienzo hay que dejar aparte la relajación física y mental y la distracción.

Entonces, cuando practicamos zazen, hemos de tener las cualidades del tigre sabiendo que tiene una carencia.

Esta noche os voy a contar una historia sobre las huellas antiguas, sobre el maestro Eihei Dogen, del siglo XIII, que recibió la transmisión cuando tenía veintitrés años.

Dogen descubrió el Zen y la práctica de zazen con el maestro Nyojo en China. Cuando regresó a Japón tenía la firme intención de transmitir esta enseñanza a sus contemporáneos. Ya existían en Japón numerosas escuelas budistas, Dogen había recibido la ordenación de monje de la escuela Tendai y luego había practicado el Zen Rinzai con el maestro Nyogen en Japón.

Pero el Soto Zen, zazen, no había llegado aún a su país. Entonces fue Dogen el fundador de la escuela Soto Zen en Japón. Rápidamente debía exponer esta nueva doctrina y una de sus primeras conferencias fue el *Bendowa*, que encontramos en la introducción del *Shobogenzo*.

Poco a poco encontró monjes que seguían su enseñanza y más tarde donantes que le ofrecieron un templo –en aquella época había mucha generosidad hacia los monjes–. Entre los monjes que lo visitaron, uno quedó muy impresionado y le pidió convertirse en su discípulo; Dogen lo aceptó y este monje, que se llamaba Ejo, se convirtió en su secretario. Le sirvió durante veinte años. Tenían una relación muy íntima respecto de la Vía, Ejo planteaba preguntas y Dogen le respondía. Ejo tenía más edad que Dogen, pero le seguía completamente. Durante veinte años, hasta la muerte de Dogen, cada día le encendía un incienso en su cuarto y le llevaba el té de la mañana. Todos los días, todos los días durante veinte años, y luego Dogen murió, era joven, tenía cincuenta y tres años. Antes de morir hizo de Ejo su sucesor, Ejo se convirtió en el segundo abad de Eihei-ji. Jefe del templo, jefe de escuela.

A pesar de sus responsabilidades Ejo se acercaba a la tumba de Dogen y le ofrecía un bastón de incienso y le servía una taza de té, durante otros veinte años, hasta que murió.

La práctica de Ejo es muy famosa, es el gyoji: la práctica que se protege a sí misma, y la ofrenda.

Así pues esta noche nosotros también vamos a hacer una ofrenda, no la hacemos todos los días, yo no la hago todos los días, aunque todos los días ofrezco incienso para mi maestro, cada mañana. Pero una vez al año hacemos la ofrenda de las cosas que le gustaban al maestro Deshimaru. V. va a ofrecer whisky, a él le gustaba mucho beber whisky y a V. también le gusta mucho beber whisky, ja ja ja... B. va a ofrecer fresas, a él le gustaban mucho las fresas, siempre las compraba en primavera y a B. le gusta mucho hacer pasteles con fresas. S. va a ofrecer el té, porque para los japoneses el té es muy importante, y a ella le gusta mucho también beber el té. J. va a traer el incienso, porque entre los discípulos es el único que tiene el coraje de coger la responsabilidad, de enseñar. Y yo ofreceré incienso porque es mi nombre, «Perfume del maestro»: Kosen. Y todos ofrecemos nuestra práctica de zazen, porque sin la energía de este gran maestro, la enseñanza auténtica del zen no hubiera sido transmitida. Y ahí están las huellas antiguas que se perpetúan. Naturalmente, automáticamente sin espíritu de provecho, solo un poco de gratitud.

Tozan dice:

*Por su complejo de inferioridad,
mirando los objetos, los artículos, como un tesoro raro,
como los hombres anidan el horror en su mente
el maestro debe transformarse en gato o en buey blanco.*

De nuevo es un poema difícil de traducir, porque en chino no existe el sujeto. Si os interesa saber un poco más sobre el chino y su escritura, al final del mes de Junio, recibiremos a Christopher, que es maestro de caligrafía china y maestro zen que ha recibido la transmisión recientemente, es muy interesante. Existen muchas traducciones, pero no os las voy a leer todas, ja ja.

¿Qué es la mente de horror y de miedo que los maestros de la transmisión deben cambiar? Ayer por la noche alguien que tiene el hábito de practicar con su cuerpo me dice: «en cada ceremonia me siento bloqueado, es como si no pudiera dar un paso hacia delante». Esta es la mente de horror, no es un gran horror como en las películas, je je, es como cuando en un momento nos encontramos aprisionados en un comportamiento y no podemos dar un paso adelante o bien estamos encerrados en un punto de vista o en un pensamiento y no podemos dar un paso hacia delante y eso quiere decir que no podemos ver la realidad de las cosas. No podemos ver el tesoro del Dharma, entonces inventamos alrededor. Nos creamos una personalidad zen, buscamos explicaciones, formas más complicadas, más esotéricas, es una pena.

Como los hombres tienen complejo de inferioridad los maestros de la Transmisión, o el Buda, deben seguir el orden social, como los animales domésticos, los gatos o los bueyes, finalmente es la esencia del Mahayana. Los hombres viven en el miedo, el miedo de no comprender, de que se les tomen por ignorantes, es decir el miedo de no poder agarrar, entonces lo crean. Para atajar este miedo los maestros deben transformarse en una persona doméstica como un gato, miauuu...

La mayoría de los hombres tiene un complejo de inferioridad frente a la más alta verdad, el satori, la religión. P. que ha venido mucho a practicar samu aquí y que siempre ha sido laico, me ha dicho: «Cuando vuelva tendré que entrar en este chisme de la ordenación». Muestra una mente superior volviendo inferior la ordenación que no puede comprender. Este es el complejo de inferioridad de los hombres. Algunas veces no podemos comprender que una mujer sea un maestro zen, no la podemos seguir porque es solamente eso: una mujer y no es tan inteligente y fuerte como un hombre, también esto es complejo de inferioridad.

Entonces los seres humanos tienen miedos de utilizar «esos artículos raros», tienen miedo de utilizar «esas cosas que son como un tesoro», porque no son ni emperadores ni reyes de sus propias vidas. Y de esta manera están obligados a huir de la Vía. Hacen sesshin solos en lugar de hacerlas con los demás.

Tozan tenía una visión psicológica muy profunda, es necesario poder comprenderla. Buda y los maestros de la Transmisión deben comprender los puntos débiles de cada ser humano. Hay una famosa metáfora en el Sutra del Loto que dice:

El hijo de un rico propietario se marchó a viajar y se convirtió en un mendigo durante muchos años. Abandonó la casa de sus padres, pero de malas maneras. Separado durante mucho tiempo de su familia, había olvidado el rostro de sus padres y de su casa. Pero un día, las circunstancias hicieron que se encontrara frente a esa hermosa casa. Cada elemento de la casa, ventanas, cortinas, puertas, las consideró

como un tesoro, le entró miedo y se preparó para huir de nuevo. Su padre, que le había reconocido, buscó un medio para hacerle volver, porque su hijo, demasiado asustado, no lo había reconocido.

Envío un criado seguro y fiel vestido con harapos a seguir a su hijo. El empleado, convertido en mendigo, entró en el grupo de mendigos donde estaba el hijo de su amo, compartiendo su mala comida. Más adelante el hijo fue contratado por su padre como criado, se le ordenó que fuera asistente de cocina y que limpiara los aseos. Después le fue permitido ponerse ropa limpia, entrar en las habitaciones familiares. Poco a poco la mente del hijo se fue transformando y adaptando a la riqueza. Finalmente su padre le hizo llamar y le dijo: eres mi hijo, debes aceptar mis bienes.

¿Qué significa esto? Es el *Shiho*: «la Transmisión del Dharma» el hijo no podía creer que era hijo de este rico hombre. El *Shiho* es dar la certificación. El *kesa* se nos entrega en el momento de la ordenación, el *kesa* es importante, es importante tener la oportunidad de practicar *zazen* con el *kesa* o el *rakusu*.

El maestro Dogen dice:

El *kesa* en sí mismo es *satori*, el *kesa* es el vestido de *zazen*, aunque recubra nuestro cuerpo, está más allá del cuerpo y de la mente, no es una decoración, no es una señal de antigüedad, es algo verdaderamente especial.

Kodo Sawaki dice: «El *kesa* no está claro».

Coser el *kesa* es importante porque nuestros esquemas mentales cambian, se transforman, se convierten en los arrozales, en el agua, en otra dimensión, los puntos de vista personales se desvanecen, el *kesa* se convierte en nuestra piel, nuestra carne, nuestros huesos, nuestra médula. Si lo sentimos de esta manera es una gran ayuda para la práctica. Cuando llevamos nuestro *kesa* y practicamos *zazen*, nuestro *zazen* es el más elevado, tenemos la misma posición que el Buda. No es un estado mental especial, nada mágico, nada misterioso, nada milagrosos. Solamente inconsciente, naturalmente, automáticamente. Pero es difícil para vosotros creer en este tesoro.

El maestro Deshimaru nos da algunos puntos:

Debéis seguir el orden cósmico, abandonar vuestra inteligencia, tener *bodaishin*: el espíritu de la vieja abuela, he aquí la compasión que puede ayudar a la humanidad entera, no debéis pensar en vuestra personalidad, llorar con los seres que lloran y reír con los que ríen. Tal es el verdadero espíritu del *bodhisattva*, la esencia del Mahayana.

Los maestros de la Transmisión deben convertirse en tu mente: un gato, un buey, un demonio, una vieja dama... cambiar de posición.

Quería haber comentado dos poemas más del *Hokyo Zanmai*, pero tendríamos que prolongar la *sesshin*. No es posible así que voy a leerlos y continuaré durante la mañana de *zazen* que tendrá lugar en Madrid en el mes de julio. Tratan como siempre sobre cómo vivir la práctica de *zazen*; están en un lenguaje difícil de comprender, el lenguaje de las antiguas huellas.

*El maestro del tiro al arco, por su muy alta y justa técnica
puede alcanzar el objetivo, incluso a la mayor distancia.
Y si la flecha y la lanza se golpean en pleno vuelo,
la técnica más superior puede perder toda su eficacia.*

Está relacionado con una vieja historia china. En un momento dado hay que ir más allá de la técnica, mas allá de la forma perfecta, más allá de la perfección. Incluso está perfección hay que abandonarla.

El poema siguiente:

*El hombre de madera canta,
la mujer de piedra se levanta y baila.*

Me encanta, ja ja ja. Es un koan. Os preguntaré sobre ello el mes que viene: el hombre de madera canta, la mujer de piedra se levanta y baila.

Vuelvo a los animales, está mañana había un poco de polémica entre los monjes a propósito de la traducción del *Fukazazengi*, ¿El tigre entra en el bosque o entra en la montaña? ¿El dragón sale o entra en el agua? Solo son palabras y hay que ir más allá de las palabras. Voy a explicar el sentido que el maestro Dogen da a través de las palabras.

En mi estudio de los textos busco la exactitud. La traducción del *Fukazazengi*, la he hecho hace años, apoyándome en los textos, en la traducción de Nishijima en inglés, porque su traducción del *Shobogenzo* es bastante simple, concreta, casi matemática, y además es un maestro japonés que hacía mucho zazen y que apoyaba su comprensión del *Shobogenzo* sobre la práctica de zazen. J. en aquella época me ayudó con la traducción, había bastantes personas en el dojo que me ayudaban directamente, era muy agradable. También me apoyo en las traducciones de mi maestro, pero muy a menudo sus traducciones no son de todo el texto original, porque él iba a lo esencial y sus comentarios, a los que asistía porque era una discípula que practicaba zazen con él, aunque sea hace muchos años, los recuerdo. En las transcripciones de los kusen a veces hay errores, es normal, lo importante es editar los kusen para transmitir la enseñanza y para que yo también pueda transmitirlos a vosotros. No puedo criticar a las personas que tomaban las notas en aquella época, solamente decir a la luz de mi propia práctica, de mi propia experiencia, que en sus comentarios a veces hay errores que vienen de aquellos que han tomado las notas. Se trata de un estudio bastante difícil para mí, y como soy un poco perezosa cuando estoy en el templo, prefiero ocuparme de que crezcan las verduras y de que los árboles sean felices.

¿Qué decía Dogen en el *Shobogenzo*, en el *Fukazazengi*?: «Si agarráis el corazón de zazen, ninguna trampa, ninguna red podrá atraparos. Seréis como el tigre que entra en la montaña, o como el dragón que entra en el agua».

Ayer alguien me ha dicho: «¡Oh, la sesshin está bien!, estamos concentrados, tenemos el satori, pero cuando volvemos a la ciudad todo se complica, la mujer me echa la bronca porque he hecho zazen, los compañeros de trabajo me toman el pelo, hay ruido por todas partes y rápidamente estamos atrapados en la red de los fenómenos». Pero «si agarráis el corazón de zazen, entonces sois como el tigre que penetra la montaña». La montaña es un terreno peligroso, no es como el bosque o la sabana donde se pueden atrapar presas fácilmente. El tigre que entra en la montaña no busca presas, solamente entra en la montaña. Hay precipicios, hay avalanchas de piedras, el terreno es complicado, pero el tigre es fuerte, es majestuoso, también es delicado, nadie puede tirarle de la cola, no podemos hacerle cosquillas en los bigotes. Cuando agarráis el corazón de zazen sois como un príncipe de la montaña, un príncipe de la ciudad, un bodhisattva. No hay miedo, no hay red para atraparos, no hay trampa.

En cuanto al dragón, ¿sale del agua o entra en el agua? En el texto original el dragón entra en el agua. El dragón es un animal misterioso, todos tenemos en la cabeza la representación de un dragón, pero nadie los ha visto. Se dice que son los guardianes de los tesoros. Los dragones de los reyes Naga son los que guardaban los sutras ancestrales. Entonces está claro, si sale del agua es la fuerza del ego, de la ilusión, la que sale del agua. Si penetra en el agua es un misterio, es un tesoro escondido y al mismo tiempo, igual que el tigre, se encuentra en completa unidad con el universo. Es el misterio de zazen.

Tenéis prisa por volver a casa, Shorin-ji no es muy confortable, las parejas están separadas, es complicado lavarse, no hay muchos espejos donde mirarse. Es normal querer volver al mundo de los fenómenos, pero rápidamente los efectos de zazen parecen perderse. Sed como el tigre que penetra en la montaña, finalmente no hay ni ganancia ni pérdida, es solamente el retorno a la condición normal del cuerpo y de la mente. El dragón desaparece en el agua, pero sabemos que existe, que está ahí, aquí, por todas partes.

Shorin-ji, Ango 2015

La «forma y la energía»: *shi-sei*.

La forma, podemos decir que es zazen. Zazen conlleva ciertas dificultades físicas y mentales, pero con un poco de práctica podemos superar estas dificultades y llegar a estar concentrados en zazen. Dejar pasar los pensamientos y estar presente aquí y ahora. Es un poco difícil, pero la enseñanza está clara.

El segundo aspecto es la energía. ¿Qué es la energía? En el nacimiento cada uno de nosotros recibimos una energía ancestral que proviene de nuestros genes. Cuando hacemos zazen nuestro cuerpo y nuestra mente se regularizan, se equilibran. Normalmente no tenemos bloqueos. La energía circula libremente en el cuerpo gracias, sobre todo, a la respiración. Recibimos también la energía del cosmos a través del oxígeno que penetra en nuestro cuerpo. Y entonces estamos estables. Es la estabilidad de una persona verdadera, es decir, la estabilidad de una persona que reencuentra su unidad con el poder cósmico fundamental. Así pues, en zazen la energía circula libremente entre interior y exterior. Exterior e interior. Normalmente no existen obstáculos. Pertenece al cosmos y el cosmos nos pertenece. Es maravilloso. No hay límites. Esta energía, que se equilibra durante zazen, nos permite también practicar la verdadera Vía del Buda, es decir: compartir. *zazenbuda* no significa un buda para sí mismo, significa «tender la mano». Nuestra práctica aquí, ya sea durante diez días, durante veinte días, o treinta días... sus méritos son para uno mismo, claro, pero también hacia los otros.

Esto es muy importante. Si hay solamente zazen, os convertís como una piedra, y la energía de zazen rellena solamente el ego, «soy monje», «soy monja», «yo». La energía es también el corazón. No en el sentido de los sentimientos, de las emociones, o de la pasión. Shin, la «mente-corazón», es también la «mente del despertar». Con la forma es necesaria la energía. Aquí es el tiempo del retiro y a continuación será el tiempo de la expansión. Muy importante.

Esta energía, esta expansión hacia el exterior de nuestra propia práctica debe tener una razón. ¿Por qué?, ¿por qué hacéis zazen?, ¿dónde se encuentra el corazón de vuestra práctica?, ¿cuál es la razón profunda que os ha empujado a descubrir la Vía?, ¿acaso esta razón se ha transformado en vuestra práctica?, ¿se ha elaborado? ¿se ha perdido? ¿Acaso tenéis aún un ideal de la práctica de la Vía? Es importante no olvidarlo. Es lo que llamamos el espíritu del principiante. ¿Queréis despertaros o queréis instalaros en una rutina automática? ¿Queréis ser maestro o queréis permanecer como un discípulo eterno? Es importante considerar diversos aspectos de vuestra práctica de la Vía, y quitarles el polvo. Hacer brillar vuestra decisión primera. Muy importante. Estirad bien la columna vertebral. Basculad la pelvis hacia delante. Respirad profundamente.

Mi maestro decía que zazen era la postura más elevada para un ser humano. Postura del cuerpo y de la mente en unidad, uno. Es en este sentido en el que vamos. En el sentido de la dignidad

del ser humano. Está claro que la forma podemos imitarla. Podemos hacer teatro, no hace falta ser actor. A veces las ceremonias zen, como las que he visto en Japón, son muy buen teatro. Es la forma, la energía. ¿Cómo circula la energía?

Dogen ha dedicado un pequeño capítulo del *Shobogenzo* a eso. *Zenki*: la actividad total. La actividad que es una, entre uno mismo y el mundo exterior. Cuando pensamos, gastamos energía. Cuando uno piensa en su trabajo, o hace planes, o considera, es un pensamiento normal que necesita energía. Pero muy a menudo pensamos demasiado en nuestros deseos personales, en nuestras emociones, ahí el gasto de energía es verdaderamente un gasto gratuito, inútil. *Mushin*: no pensamiento.

Cuando hacemos zazen, nos convertimos en la misma energía que la de la noche que cae sobre la montaña tranquila. No es necesario pensar en qué vamos a hacer después. No es necesario pensar en qué vamos a hacer mañana. Solamente ser la dulzura de la noche de verano, con algún mosquito de premio.

Hokyo:

Ho: «el tesoro».

Kyo: «el espejo».

Hokyo Zanmai: el «Samadhi del espejo tesoro».

Desde el verano pasado, vengo comentando este poema del maestro Tozan, que es el iniciador, junto con su discípulo Sozan, de la escuela Soto. Junto con su discípulo Sozan, Tozan elaboró la filosofía de los Go I, de los «Cinco principios del despertar». A través de su poema del *Hokyo Zanmai* expresa esos cinco principios. Y ello hasta el final del poema, es muy interesante. Quería hacer una larga sesshin para hacer comentarios sobre ellos. No tanto para hacer comentarios, sino para vosotros. Cuando hacéis zazen el sentido de los poemas zen antiguos es mucho más fácil de recibir. Súbitamente comprendemos. Después, muy a menudo, se nos olvida. Pero no constituye un verdadero olvido. La chispa de esa comprensión está en nosotros, y es nuestra práctica la que puede manifestar dicha comprensión. En la práctica zen no hay verdaderamente una búsqueda con el intelecto. No es así como funciona. No es un estudio de la filosofía. No hay niveles. Más bien vamos de chispa en chispa. De pequeña luz en pequeña luz.

Así pues, *zanmai*: «el samadhi», es el estado de concentración de zazen. Es difícil describir zazen. La «forma y la energía». Aunque podamos explicar la postura, es muy difícil realmente explicar qué es lo que pasa en zazen. El estado en el que nos encontramos sin ilusiones. Desnudos, y al mismo tiempo, completos.

Ciertos maestros, ciertos monjes, han conseguido llegar a expresar el estado de zazen a través de poemas, como en el *Hokyo Zanmai*; o el *Shodoka*: el «Canto del satori inmediato» de Yoka Daishi; o también en el *Shin Jin Mei*, del maestro Sozan: la «Fe en la mente». El zen es muy difícil de expresar. Una verdad que vale para todos.

Me he enfadado un poco. Un enfado ligero, je je, con algunos principiantes del dojo de Madrid que no van a venir al campo de verano, pero que se regalan traducciones más o menos buenas del *Shobogenzo* en español. Algunos piensan que el zen es una élite intelectual. Es la «Vía del despertar». Debemos ir hacia el despertar. No sólo con el cincuenta por ciento. No se trata de un despertar intelectual, sino de reencontrarse a sí mismo. Y, entonces, qué podría haber mejor que

un espejo para reencontrarse. Un espejo tesoro. El espejo no se siente turbado por la imagen. Solamente brilla, refleja.

Es también el sentido de la transmisión entre Shakyamuni Buda y Mahakasyapa.

Fue durante una conferencia en el Pico de los Buitres. Buda paró de hablar. Había millones de personas delante de él. Tomó una flor, la hizo girar entre sus dedos. Entre aquella multitud que había venido a escuchar al Buda, solamente Mahakasyapa vio el gesto de Buda y la sonrisa de Buda. Mahakasyapa sonrió también. En ese instante penetró en el espíritu del Buda. Y eran uno. Y la mente de Buda se reflejó en la mente de Mahakasyapa. Y la mente de Mahakasyapa se reflejó en la mente de Buda. El Buda le hizo compartir su asiento y le dijo:

– Ahora te transmito el *Shobogenzo*.

Shobo: «el Dharma correcto».

Gen: «el ojo, la sabiduría».

Zo: «el depósito, el tesoro».

El Ojo del Tesoro del Verdadero Dharma. Es desde ahí que nace la imagen del «espejo-tesoro». Los objetos, las personas del mundo, se reflejan en la mente. En general, delante de este reflejo, la mente se pone a desmenuzar, a tomar posesión, a juzgar, a separar. Es un poco el origen de la experiencia científica.

Entre el Buda y Mahakasyapa no se trataba para nada de una experiencia científica. La mente de Mahakasyapa era como un puro espejo y recibía libremente la mente del Buda, quien él mismo era como un puro espejo puro. Es el origen del *Hokyo Zanmai*. Es muy diferente del amor tal como nosotros lo vivimos. Es muy diferente de la pasión, del apego. Es unidad.

Mi maestro decía: «Durante zazen daos una vuelta a vosotros mismos, una vuelta de ciento ochenta grados. Cambiad vuestra dirección ordinaria, común».

Dogen dice: «Volved vuestra mirada hacia el interior».

Es lo mismo. Si uno vuelve la mirada hacia el interior ¿Qué es lo que hay?, más bien podríamos decir ¿qué es lo que no hay? Es la vuelta al silencio. Aunque en el templo durante la preparación está el bar, la música, charlamos, tenemos una vida social. Pero ese es el mundo ordinario, la sociedad. La sociedad de los hombres, no hay que dejar de lado la sociedad. Pero cuando estamos en el templo siempre es el dojo el que va el primero. Es siempre ku el primero. Ku que penetra en los fenómenos. Por este poder, podéis transformar los fenómenos de vuestra vida, encontrar la verdadera felicidad. Es la práctica de la Vía. Pero si en el templo son los fenómenos los primeros, no es exacto. No es el mundo de la Vía. No es la vuelta a sí mismo de ciento ochenta grados.

Continúo con los comentarios del *Hokyo Zanmai*. El último comentario del maestro Deshimaru es sobre el último poema que he comentado en la sesshin del mes de mayo. Termina sus comentarios diciendo: «El objetivo del monje es el de morir en zazen sobre el camino». Es nuestro ideal, el de mi maestro y el mío.

Entonces, el maestro Tozan nos dice:

*Por su complejo de inferioridad,
tomando los diferentes objetos como un tesoro raro,
como los hombres tienen el horror anidado en su espíritu,
el maestro debe transformarse en gato o en buey blanco.*

El poema siguiente:

*El maestro del tiro al arco a través de su alta y justa técnica
puede alcanzar el blanco, incluso a la mayor distancia,
pero, si la flecha y la lanza se golpean en pleno vuelo,
la más superior de las técnicas pierde toda su eficacia.*

Se trata de dos poemas sobre el maestro, sobre la manera de transmitir. La traducción de estas frases es muy difícil, así que en general uno toma como referencia una tradición, una transmisión. Por ejemplo, en el primer poema, no hay sujeto. Y es de ahí de donde proviene la dificultad de la traducción.

Podemos decir: «como tienen la mente del horror, se convierten en gatos y en bueyes, deben seguir a los demás como el gato o el buey blanco». También se puede decir: «como tienen la mente del horror, ellos, es decir, los maestros y los budas, se vuelven como el gato o el buey blanco». Entonces, aquí, juega un papel la transmisión directa. Creer en la palabra de su maestro. Es difícil. Uno prefiere creer en su intelecto limitado y revisar, y revisar, y revisar los textos, sin creer en una transmisión.

El maestro Tozan nos dice:

*A causa de su complejo de inferioridad
mirando las diferentes clases de cosas como un tesoro raro,
como los hombres tienen el horror en su espíritu,
el maestro debe transformarse en gato, o en buey blanco.*

Este poema, el *Hokyo Zanmai*, es un texto de base en la práctica del zen y en los templos en Japón se canta todas las mañanas. Este poema tiene más de mil años. En nuestra cultura occidental, es muy raro encontrar textos que tengan más de mil años de antigüedad. El ser humano era diferente, y las imágenes que se utilizaban eran también diferentes.

Ya os he explicado que tengo un paquete de estudio con decenas de traducciones de este poema del *Hokyo Zanmai*, decenas de interpretaciones con versos que están contruidos solamente a base de cuatro ideogramas. Y, además, en chino no existe el sujeto en una frase. Con lo cual son poemas que son muy difíciles para los occidentales, y también para parte de los orientales. El maestro Deshimaru dice que él ha utilizado la traducción de su maestro; así que ese es el sentido de la transmisión en el zen. No se trata solamente de una transmisión intelectual, sino que es una comprensión que pasa de maestro a discípulo.

Entonces, ¿cuál es esa mente de miedo y de horror que los maestros de la transmisión deben cambiar? Como los hombres tienen complejos de inferioridad, los maestros de la transmisión, o el buda, deben seguir el orden social, convertirse en animales domésticos, como el gato, o el buey blanco. En general, un maestro zen no entra verdaderamente dentro de la vida social. zazen desarrolla una energía bruta, salvaje. El mundo social no representa la verdad última. El maestro debe girarse hacia las ilusiones de los hombres. Las ilusiones son las diferentes clases de cosas, que los hombres miran como si fueran un tesoro raro. Ahora ya os dais cuenta más o menos de... vamos a llamarle «nuestra civilización del consumo», todos los tesoros de la informática, todos los tesoros de la técnica, todos los deseos que nacen, la moda, el último modelo... Entonces, si no los tenemos, hay una falta, hay un miedo de no ser como los otros, de no estar al mismo nivel. Hay un complejo de inferioridad que se desarrolla y es muy difícil para ellos desear el verdadero tesoro.

Cuando se encuentran con la más alta verdad, o bien ponen esta más alta verdad sobre un plano completamente ordinario —es lo que sucede ahora con la new age, el «supermercado espiritual»—, entonces se va de una técnica a otra, y se continúa con el mismo espíritu de consumo, el consumo quiere decir «más» o «menos», «lo tengo», o «no lo tengo». O bien se dan cuenta de que existe una verdad más alta, pero funcionan de la misma manera con los diferentes objetos del mundo, es decir, con la noción de carencia. Por ejemplo, en una pareja, cuando una de las dos personas no practica zazen, esta persona tiene como una carencia, no puede comprender, y su compañero o compañera no pueden verdaderamente explicarle, se trata de una situación difícil. Aquel o aquella que no comprende hará todo lo que pueda para presentarle otro tesoro. Un tesoro más banal, más ordinario. Su propia verdad. Es difícil de explicar.

Así pues, el maestro zen, se encuentra enseñando en los fenómenos. Y, para ello, debe transformarse, ponerse al nivel de los fenómenos, estar domesticado.

En el Sutra del Loto está la siguiente metáfora:

Érase una vez el hijo de un rico propietario. Separado desde hacía mucho tiempo de su familia, se había convertido en un mendigo. Viajaba. Había olvidado el rostro de sus padres y la apariencia de su casa.

Un día, las circunstancias hicieron que se encontrase frente a esta espléndida morada. Consideró todos los elementos de la casa: el techo, las puertas, las ventanas. Todo era perfecto, maravilloso, pero delante de toda esta riqueza sintió miedo. Y se preparó para huir de nuevo.

Su padre, que lo había reconocido, debió utilizar una treta para hacerlo volver, ya que su hijo, horrorizado, no lo había reconocido. Entonces envió a uno de sus criados, que era una persona segura y fiel, vestido con una ropa usada, sucia, para que siguiera a su hijo. El criado se volvió un mendigo, entró en el grupo de los mendigos y compartió su comida. Y, después, fraguó una pequeña amistad con el hijo de su amo. A continuación el hijo fue contratado por su padre como sirviente, empezó lavando el suelo, se convirtió en un asistente de cocina y, poco a poco, entró en la casa. Pudo cambiarse de ropa y pudo entrar también en la habitación familiar. Poco a poco, la mente del hijo cambiaba y se adaptaba de nuevo a la riqueza. Finalmente, el padre le hizo llamar y le dijo: «Eres mi hijo, debes aceptar mis bienes».

¿Qué significa esto? Es el *Shiho*: «la transmisión del Dharma». El hijo no podía dar crédito al hecho de que era hijo de este hombre rico. El shiho, con el que se da la certificación. En el momento de la ordenación recibís el kesa. Cuando uno lleva el kesa, uno tiene la misma posición

que el Buda. Se puede acceder a la Vía más elevada, la verdad última. El kesa, él mismo es satori.

Pero mucha gente no ve el tesoro raro del kesa. Lo ven como un atributo. «Ahora soy bodhisattva, ahora soy monje, así que voy a llevar el kesa». Pero, en verdad, cuando llevamos el kesa, tenemos la misma posición que el Buda. Nosotros mismos nos convertimos en el tesoro raro, maravilloso.

La metáfora del hijo pródigo en el Sutra del Loto, está en el cuarto capítulo, también hay una historia así en la Biblia. El verdadero tesoro que simboliza la casa del padre es nuestra naturaleza de buda. El hijo es el ser humano. Después de haber errado sobre el camino, él se reencuentra delante de la casa de su padre, de su propia casa, pero no la reconoce. Ve tesoros, cosas preciosas, pero piensa que eso no es para él, que no es su mundo. Y, entonces, quiere volver a la pobreza, no quiere saber nada de estas riquezas. Quiere continuar ignorando este tesoro que le pertenece.

Los hombres son así, siguen la rutina del mundo condicionado sin poder creer que pueden escaparse de él, y continúan, y continúan, y continúan su karma. Entonces, su padre no le deja marcharse de nuevo. Y, poco a poco, le hace redescubrir su propio tesoro. Todas estas riquezas son tú mismo. Esto quiere decir también que cuando uno practica la Vía no hay nada que añadir a la vida. Es sólo reencontrar la condición normal del cuerpo y de la mente.

*A causa de su complejo de inferioridad
mirando los objetos y los diferentes tipos de cosas como si fueran un tesoro raro,
como en los hombres anida el horror en su mente,
el maestro debe transformarse en gato, o en buey blanco.*

Hay varias lecturas de este poema. Según los ideogramas utilizados por el maestro Tozan, por ejemplo, «los diferentes tipos de cosas» representa todos los fenómenos. A los hombres les gusta seguir los fenómenos de su vida, y los toman como el tesoro. Pero, al mismo tiempo, cuando el maestro se transforma en gato, o en buey blanco, es decir cuando se transforma en un animal doméstico, cuando se vuelve íntimo con sus discípulos, todos los diferentes tipos de cosas se ven sin diferencias, sin discriminación. Acepta y enseña los fenómenos tal y como son. No «un tesoro», ni un «no tesoro». En nuestra práctica de la Vía de en medio, se encuentran siempre la existencia y la no existencia, los fenómenos y la negación de los fenómenos, las ilusiones y la negación de las ilusiones. Es responsabilidad de cada uno tener el ojo «claro», de no engañarse a sí mismo, de no crear más fenómenos sobre los fenómenos.

«El maestro que se transforma en gato o en buey blanco» significa también «no saber». Cuando practicamos zazen, cuando practicamos la Vía, muy a menudo, no conseguimos expresar lo que hacemos. Es muy difícil explicar zazen. Podemos explicar la postura, podemos decir «empujad el cielo con la cabeza». Podemos decir «empujad la tierra con las rodillas». Podemos decir «basculad la pelvis hacia delante». Podemos decir «entrad el mentón». Son las indicaciones sobre el cuerpo. Podemos decir «dejad pasar los pensamientos». Pero si decimos «piensa desde el fondo del no pensamiento», no se nos comprende. Y nosotros mismos verdaderamente no lo comprendemos. De ello, sólo tenemos la experiencia directa. Es como si quisiéramos explicar un sabor, el gusto de un fruto: no se puede explicar el gusto de un fruto, o se ama o no se ama, decimos está bueno o no está bueno, lo queremos compartir o no lo queremos compartir, queremos tomar mucho o

no, pero no podemos explicarlo. Incluso si sabemos, incluso si no tenemos ninguna duda sobre la práctica de la Vía, no sabemos. Y es eso también lo que simbolizan el gato y el buey blanco. El maestro, el monje zen, saben. El gato, el buey blanco, no. Y, sin embargo, son los que representan al maestro. Inconscientemente, naturalmente, automáticamente. El gato y el buey blanco siguen el orden cósmico. Se encuentran en paz con el universo. El maestro que se transforma en gato, o en buey blanco, se encuentra más allá de los pensamientos, más allá de la discriminación.

Entonces, el poema siguiente:

*El maestro del tiro al arco por su alta y justa técnica
puede alcanzar el objetivo, incluso a la mayor distancia;
pero, si la flecha y la lanza se golpean en pleno vuelo,
la más superior de las técnicas pierde toda su eficacia.*

De nuevo, este poema está relacionado con una antigua historia china:

Había una vez, un gran gran maestro de tiro al arco, que se llamaba Hiei. Y este gran maestro tenía un discípulo, Kisho, que era muy buen discípulo. Pero el maestro era el maestro, y el discípulo esperaba con impaciencia la muerte de su maestro para convertirse en maestro a su vez. Pero el maestro gozaba de muy buena salud y estaba muy fuerte y no se encontraba cerca de la muerte.

Entonces el discípulo organizó un plan para poder matarlo y tomar su lugar. Un día el discípulo Kisho estaba entrenándose en un campo cuando el maestro Hiei atravesó dicho campo. Entonces, justo en ese momento, el discípulo lanzó la flecha apuntando a su maestro. El maestro disparó también, y las dos flechas se encontraron en pleno vuelo y cayeron al suelo. El discípulo tiró nueve flechas y cada vez la flecha del maestro paró la del discípulo. Kisho tenía diez flechas, pero el maestro Hiei no tenía más que nueve.

El discípulo tiró la décima flecha, la última. Y el maestro se defendió utilizando su lanza y cortó la flecha en pleno vuelo. Entonces, ya no le quedó nada más que hacer al discípulo que hacer sampai.

Finalmente, el maestro y el discípulo se abrazaron. Oh, gran maestro. Oh, gran discípulo. Su ego había desaparecido. Se había desvanecido. Y entraron los dos en las relaciones eternas de maestro y discípulo.

Esta historia ilustra el hecho de que, incluso la más alta técnica, nunca será tan eficaz como seguir el orden cósmico. La técnica en el zen puede ser el formalismo, el dogmatismo, los -ismos. «El verdadero maestro –dice el maestro Deshimaru– se armoniza con el sistema cósmico, o bien, con el orden que le rodea». Sigue la atmósfera, el entorno. Con medios que no son técnicas. No existe diferencia alguna entre él y el medio. Aunque está claro que la técnica es necesaria. Pero, si sólo hay técnica, zazen se convierte en una gimnasia. Y, entonces, ya no tiene nada que ver con el verdadero Zen. El ego. El ego no puede seguir al sistema cósmico. Porque el ego reside siempre en el mundo del más y del menos, de la ganancia y de la pérdida, de las emociones, los sentimientos, los celos, la agresividad, las dudas, la dualidad.

Cada vez que el viento sopla, hay nuevos pájaros que pasan por Shorin-ji. Utilizan el poder del viento para viajar. Muchas veces, los pajaritos hacen más de dos mil kilómetros volando para llegar a África para pasar sus vacaciones de invierno, después vuelven otra vez para arriba para pasar sus vacaciones de primavera. Tienen una confianza completa en el orden cósmico. Se paran en los árboles de Shorin-ji, pasan unos días, y después se vuelven a marchar. El sol brilla,

la luna gira, las nubes van por el cielo empujadas por el viento. Desde el valle hasta la cima de las montañas los ríos corren desde su fuente hasta el mar. De una manera totalmente natural, inconsciente. La luz está en todas partes.

Nuestra vida de bodhisattva llena de compasión debe estar por todas partes. Tal es la verdadera concepción del bodhisattva en el Mahayana. No permanecer en un lugar, seguir el orden cósmico. No permanecer en un lugar, no estar sólo con un solo ser, es la verdadera compasión del bodhisattva. Es *jishi*, diferente del amor universal. Hay algunas similitudes, pero *jishi* es aún más profundo. Sensei nos decía siempre que debíamos tener «una mente de compasión», el «espíritu de la vieja dama».

Es interesante. Mucha energía por zazen, pero esta energía va expandiéndose hacia los otros. Es también el sentido de volver la mirada hacia el interior de uno mismo. Si uno vuelve su luz hacia el interior, ya no se encuentra atrapado por sus pensamientos discriminatorios, ya no hay más pensamientos. Entonces el cuerpo-mente va, se abre hacia el exterior.

Entonces, la técnica...

Cuando era joven había participado en un libro que se llamaba «Las técnicas de meditación», y el final, el último capítulo, estaba dedicado a zazen. Eramos personas de zazen las que participábamos en el libro. Entonces se puede ver zazen como una técnica. Cuando a lo largo de muchos años he respondido a las llamadas del dojo, había muchas personas que me preguntaban si era una buena técnica de relajación. Yo les respondía que ese no era el asunto de zazen. Zazen es una postura, pero no es solamente una postura. Debéis encontrar su corazón. Y es fácil porque se trata de vuestro propio corazón también. Es necesario que no limitemos zazen. Es necesario empeñarse completamente, más allá del pensamiento, más allá del no pensamiento. Sólo la técnica no basta.

Kodo Sawaki decía: «Debéis dañaros completamente con zazen». Está claro que no se trata del dolor físico, aunque al principio, durante años, duela. Pero dañarse, hacerse daño con zazen, es ir más allá de todas las ideas que uno pueda tener sobre el zen. Abandonar todas sus ideas sobre el zen, sobre buda, sobre el maestro, sobre el monje, sobre el bodhisattva. Ser nuevos en cada instante, una nueva persona. No os dejéis dañar por los pensamientos que vuelven sin cesar. Pero sí dañaros completamente con la práctica, es decir, daros completamente a la práctica. Abandonad, rechazad el cuerpo y la mente. Cuando volvéis vuestra luz hacia el interior, podéis iluminar el mundo entero.

*A causa de su complejo de inferioridad
viendo las diferentes tipos de cosas como un raro tesoro,
como los hombres tienen el horror anidado en su espíritu,
el maestro debe transformarse en gato o en buey blanco.*

*El maestro del tiro al arco a través de su alta y exacta técnica
puede alcanzar el blanco, incluso a la mayor distancia;
pero, si la flecha y la lanza se golpean en pleno vuelo,
la más superior de las técnicas pierde toda su eficacia.*

Estos poemas del final del *Hokyo Zanmai* se dirigen a personas que practican la Vía. ¿Cómo se manifiesta la práctica de la Vía?, ¿cómo transmitir exactamente? Al comienzo del poema, Tozan nos dice:

*Sin error, sin duda, así es el Dharma.
Los Budas y los Maestros de la Transmisión no han hablado de ello.
(Lo han «transmitido íntimamente»: mitsu.)
Os lo ruego, protegedlo.*

Ahora la conclusión es: ¿cómo proteger el Dharma?, ¿cómo practicar sin duda, sin error? Como sabéis bien, yo sigo un método de enseñanza muy íntimo con la enseñanza de mi maestro, Taisen Deshimaru, pero que no es totalmente conforme a la enseñanza y la práctica de los antiguos discípulos que han practicado conmigo hace cuarenta años. Muchos de ellos, después del fallecimiento del maestro Deshimaru, se han vuelto hacia una práctica mucho más formalista, dogmática. Entre ellos muchos han buscado un nuevo maestro. Ahora hablan de «mi maestro japonés», «mi maestro», «mi maestro». El tiempo explica muchas cosas.

A veces me siento triste por este estado, por esta manifestación de la enseñanza, que no es exactamente conforme a la enseñanza de mi maestro. Y ahora comprendo que, en la mayor parte de ellos estaba la duda en su mente. Cuando hay dudas, ya no tenemos más el poder de transformarnos en gato o en buey blanco, es decir ya no tenemos el poder de «no lo sé».

Entonces la técnica... Tozan dice: «No es completo», no hay que abandonar, no hay que dejar caer el «corazón»: shin-shin. Este corazón no son las emociones, no es la sentimentalidad, es la unidad con todas las existencias, es caminar con todas las existencias.

El maestro Dogen tenía dos discípulos muy cercanos, íntimos: Tetsu y Ejo. Tetsu había recibido la educación de Dogen. Era joven, muy inteligente. Tenía una buena postura de zazen, se concentraba sobre el samu. Era el tercero de Eihei-ji. Ejo era de más edad que Dogen, pero sin embargo se había convertido en su discípulo, sin crear discriminaciones de edad o de más tiempo de práctica –más años de práctica del budismo, no de práctica del zen, puesto que fue Dogen el que inició el Zen Soto en Japón–. Era mayor que Dogen, pero se convirtió en su secretario. Respetaba a Dogen, que igualmente tenía respeto por él. Ejo tenía una mente profunda, llena de compasión, *robaishin*: el «espíritu de la vieja dama», el espíritu de la abuela.

Tetsu era perfecto y muy hábil: sutras, postura, zazen, comportamiento. Todo estaba bien. Tenía muchos dones. Pero tenía un punto débil. No poseía el espíritu de compasión de la vieja

dama, y no podía seguir el orden cósmico. Así Dogen poco tiempo antes de morir, lo hizo llamar, y le dijo:

Comprendes todo sobre el budismo, pero no acabas de conseguir abandonar tu habilidad y tu inteligencia. Debes tener el espíritu de la vieja dama, el espíritu de la gran compasión. Esta compasión puede llegar a toda la humanidad. No puedes estar pensando solamente en tu personalidad.

La mente de buda que tenemos en nosotros, no es ni rara ni especial. Si la descubrimos, ello no nos coloca por encima de los demás. Solamente nos hace desear que los demás la descubran también. Transmitir. Sin dudas, sin error. No es tan evidente. El corazón de la transmisión es, por tanto, zazen. Hishiryo: «más allá del pensamiento», «más allá de las palabras», «más allá de los conceptos», «más allá de los puntos de vista personales». Nosotros y buda no estamos separados. No debemos escaparnos de las diferencias ni tampoco debemos perseguir las similitudes. Verdaderamente la «Vía de en medio». No escaparse, no cortar. Debemos estar en la «Vía de en medio», incluyendo las contradicciones. El poema siguiente me encanta:

*El hombre de madera canta,
la mujer de piedra se levanta y baila.*

El maestro Tozan nos dice:

*Pero, si la flecha y la lanza se golpean en pleno vuelo,
la más superior de las técnicas pierde toda su eficacia.*

¿Qué quiere decir esto? Está la historia china del maestro del tiro al arco. Pero, ¿qué significa esta imagen?: la flecha y la lanza que se encuentran de manera exacta en la inmensidad del cielo. Son la pregunta y la respuesta sin ninguna discusión.

Mientras estábamos trabajando con el ordenador, con A., nos hemos parado para hablar de esta energía, de este movimiento de nuestra sociedad hacia la mente única. Es decir, que todo el mundo sea parecido. Que todo el mundo tenga los mismos programas en su ordenador. Que todo el mundo piense de la misma manera, de la manera que el poder superior del consumo quiere. Vamos a pensar en un solo sentido, todo el mundo debe pensar de la misma manera. Es el sueño de nuestros dirigentes. Los dirigentes no son sólo políticos, son más bien dirigentes económicos.

Está claro que esto no tiene nada que ver con la enseñanza de Buda. Por una parte todas las existencias tienen la misma naturaleza, la naturaleza de buda: *Bussho*. Por otra parte, cada existencia es al mismo tiempo diferente. Por una parte, está la lanza del maestro y, por la otra, la flecha del discípulo. Las dos se encuentran exactamente en pleno cielo. La naturaleza de buda es «ser sin», pero también tenemos nuestra personalidad, nuestras circunstancias de vida, nuestra educación, nuestra nacionalidad, que hace que cada ser humano sea diferente.

La práctica del zen es encontrar la unidad entre estas dos posibilidades: una naturaleza universal y el mundo de las diferencias. La «mente única», de la cual hablamos desde hace años, no ha nacido de ku, del cielo, sino de las diferencias, y permanece en el mundo de las diferencias. Así pues, cuando practicamos zazen, no estamos sólo en el mundo ordinario. Debemos ir a la raíz.

Cuando la flecha y la lanza se reencuentran en pleno vuelo, es la transmisión entre maestro y discípulo, más allá de las diferencias; es la transmisión del «espíritu de fe». Muy a menudo, si no creemos en ello verdaderamente, nos apoyamos sobre la técnica, la forma, el dogma, las letras... Es así como hay que hacer, y no de otra manera.

Este verano cuando estuve en el templo de mi amigo Yvonne había un antiguo discípulo de Suzuki. Un americano que había recibido la ordenación de monje de Suzuki, y nos hizo una pequeña presentación de cómo abrir y cerrar los cuencos para comer, la forma tradicional tal y como él la práctica. Pero, varias veces durante su discurso, nos explicó que un maestro está más allá de las formas. Es decir, la forma se crea a partir de los fenómenos, de la enseñanza en una sangha. Estaba pensando en transformar un poco nuestra manera de hacerlo, pero aquí la gente tiene muchas dificultades con las formas. Además, me he vuelto a zambullir en la enseñanza de Dogen, en el *Eihei Shingi*, que traduje ya hace años con D., he empezado a releer esta enseñanza de Dogen. *Eihei Shingi* son las reglas de Eihei-ji. Después de esta relectura, he decidido no cambiar las cosas. No complicarlas por medio de una técnica.

Mi maestro era completamente fiel a su propio maestro. Yo intento ser fiel a la enseñanza que he recibido, sin ninguna duda. Para mi maestro, el Zen es zazen. Para mi maestro, zazen es satori. A lo largo de los años que yo he seguido su enseñanza él ha ido cambiado algunas formas, pero estos cambios eran para educarnos, para que no nos coagulásemos, que no nos estancásemos. Porque repetimos formas, al principio nos concentramos y luego las hacemos de manera automática, o pensando en otras cosas.

Así pues, para abrir y cerrar los cuencos, lo importante es hacerlo todos juntos, no ser diferentes, por encima o por debajo. También es importante utilizar las dos manos, y ser consciente de la utilización de nuestras dos manos. Cuando abrimos y cerramos los cuencos, pero también cuando ofrecemos incienso, cuando uno se pone el kesa, cuando hacemos samu, cuando hacemos la cocina, cuando estamos desbrozando, cuando estamos regando o plantando, cuando estamos en nuestra vida cotidiana, de trabajo o de familia, de ser conscientes de cómo funcionan nuestras manos. Es un punto importante.

Y, el tercer punto, es el de no abandonar vuestro cuenco, como algunos hacen dejándolo en Shorin-ji. «Oh, no quiero encargarme». A algunas personas yo les he ofrecido un cuenco en el momento de su ordenación, o en otros momentos, pero en el Gyoji de Shakyamuni buda, el cuenco y el kesa son sus únicas posesiones. Algunos se equivocan y cogen el kesa de otros. Hay algunos que dejan sus cuencos en el templo, estas personas funcionan sólo con su mente común, ordinaria, y no actualizan la mente de la Vía en su práctica. El shin, la mente-corazón, no existe en su práctica. Es algo que hay que observar y transformar.

En nuestra vida zen hay un montón de cosas, de acciones que podemos observar y transformar. Hacerlas vibrar con Doshin: «el espíritu de la Vía». A partir de este espíritu de la Vía, la forma, la técnica, el comportamiento exacto aparece, aparece por sí mismo, no es necesario imitar. No hay que pensar: «ah, ese es mejor, porque tiene más forma». Cuando empezaba a entregar los kesas y los zagus, os he enseñado la forma simple de coger el zagu después de zazen, que os permite concentraros en la acción de las dos manos; no es necesario cambiarla, o querer imitar otra transmisión. Debéis tener confianza, si es posible, en el dinosaurio que soy yo. Al fin y al cabo, la práctica de la Vía es simple, son los seres humanos los que son complicados. No podemos creernos que sea simple y entonces, añadimos, añadimos, añadimos, decoramos, y olvidamos quedarnos desnudos.

Si no os he hablado de las reglas de Dogen sobre cómo abrir y cerrar los cuencos es porque lo importante en un dojo es poder armonizarnos. El maestro Dogen hablaba de «armonizarse como la leche y la miel». El maestro Deshimaru era un maestro muy fuerte, tenía mucha energía, a veces me daba miedo, pero al mismo tiempo tenía una enorme compasión. Cuando releía sus kusen, cuando los releo ahora, me doy cuenta de que en cierta manera nos hablaba como se habla a los niños. Pero cuando uno comienza a practicar zazen es mucho mejor ser inocente como un niño en lugar de intentar ser un erudito sobre algo que no se puede explicar con palabras. Sensei también nos contaba historias para relajarnos, una de sus historias se llama los tres puentes:

Un viejo padre siempre estaba reprendiendo a su hijo, porque el hijo bebía en la taberna del pueblo y, cada noche, volvía borracho a casa. Entonces, el hijo promete beber menos, y esa misma noche, el hijo no vuelve a casa. Entonces el padre está inquieto y va en su búsqueda. Encuentra a su hijo medio ahogado, abrazado a un pilar de un puente, entre la taberna del pueblo y la casa paterna.

Entonces el padre le pregunta:

– ¿Por qué estás en este estado el mismo día que me has prometido beber menos?

El hijo responde:

– Pero si... Papá... He guardado mi promesa y he aquí el resultado. Normalmente suelo beber tres litros de sake y, cada noche, cuando vuelvo, veo siempre tres puentes. Tomo siempre el puente de en medio y todo va bien. Esta noche sólo he bebido dos litros de sake, entonces he visto sólo dos puentes y, no sabiendo qué hacer, he cogido por azar el de la izquierda y me he caído al agua.

– Anda, vuelve a casa —dijo el padre.

– Y el hijo respondió:

– No, aún no. Déjame ir a beber mi tercer litro de sake y así todo irá bien.

Y, de esta manera, el hijo volvió sano y salvo a la casa por la vía natural.

Así que cada uno tiene su propia técnica para llegar sano y salvo a casa. Sensei nos decía: «El satori es como volver a casa».

El tercer día de sesshin normalmente es el fin. Ya desde por la mañana piensa uno en marcharse, en nuestras historias personales o viajes, en la casa. Esta vez cambiamos. Cambiamos lo habitual. Vamos a entrar en un terreno desconocido.

Tozan nos dice:

*El hombre de madera canta,
la mujer de piedra se levanta y baila.*

Y añade:

*Hishiryō. Eso no puede ser agarrado por la conciencia.
¿Cómo se podría discutir sobre ello?.*

Ayer estaba fumando un cigarrillo fuera y oí a F. que gritaba, tenía ganas de verla y de decirle: «Escucha el silencio, no molestes al bosque. Armonízate con el silencio». Si escuchamos el silencio del bosque, finalmente ese silencio no es nada silencioso, los ruidos de los árboles, los últimos cantos de los pájaros, los insectos,... el bosque canta. El bosque no tiene ego, pero se expresa.

Con «el hombre de madera» es lo mismo. El hombre de madera representa a la persona sin ego, «la mujer de piedra» que lo oye, se levanta y se pone a bailar. No es posible. La mujer de piedra que baila es la persona que se ha liberado de sus emociones. Que no depende de sus sentimientos.

Este poema nos muestra la utilidad de zazen, la utilidad del zen, de la práctica del zen, más allá del ego, más allá de las emociones, más allá de lo personal. A veces es difícil vivir en comunidad, seguir. Para algunos el ego se manifiesta. Por su posición, el maestro recibe el ego de la sangha. Claramente el maestro puede ver el estado mental del discípulo. Pero el maestro es como el hombre de madera o la mujer de piedra: más allá del ego, más allá de las emociones. Hishiryo: «Más allá de la conciencia». De «la conciencia personal». «Más allá de los pensamientos».

El hombre de madera canta, la mujer de piedra se levanta y baila. Esta frase también nos explica lo que es la actividad en el *Hokyo Zanmai*, y también en la práctica del zen. El canto del hombre de madera ¿qué es?: ¿una marioneta?, ¿una muñeca de madera?...

Una marioneta no puede cantar, no puede moverse. Pero aquí las acciones del hombre de madera y de la mujer de piedra no nacen de su conciencia personal. Es la unidad, la armonía con el poder cósmico fundamental. Tus acciones no nacen de una voluntad personal. Tus acciones no nacen del sentido común, de la conciencia ordinaria. El sentido común incluye la alegría, la cólera, la tristeza, el placer, los malos deseos. De hecho, los seis sentidos. La conciencia del sentido común es «la conciencia alaya». Entonces su comprensión puede ser alcanzada a través de las categorías de la ciencia. Zazen es ir más allá de las categorías.

Quando era estudiante, Tozan preguntó:

– ¿Cuál es la mente de los antiguos budas?

Entonces un maestro le contestó:

– Es tu misma mente.

Tozan dijo:

– Aunque sea así, el tema sigue siendo un problema para mí. No comprendo.

Entonces el maestro le contestó:

– Ve a preguntar a un hombre de madera.

*El hombre de madera canta,
la mujer de piedra se levanta y baila.*

No es posible, es «más allá del pensamiento». La gente busca un poder mágico, esotérico, para poder comprender. Pero, lo que describe Tozan por medio de esta imagen no tiene nada de especial, no hay ningún poder mágico, se trata de la condición normal.

Quando organicé el primer Campo de Verano en Arenas de San Pedro, alquilamos una casa, era muy bonita, había un gran jardín. Era la primera vez que venía a esta región de España. La casa era muy cómoda, tenía una habitación arriba y me acuerdo muy bien que todos los días después de la comida, la gente se reunía en el jardín para tomarse un café y empezaban a hablar, hablar, hablar. Era muy deprimente para mí, yo pensaba: «Pero, ¿no comprenden el samu?, ¿no comprenden «la actividad»?». La actividad que va con la práctica. Si uno continúa siempre las mismas acciones de nuestra conciencia personal, entonces la energía se bloquea. «Ha, ja, ja. A ver quién tiene el

mayor ego, la más grande palabra, la más grande inteligencia». Y es exactamente durante esa época cuando decidí encontrar un lugar donde pudiéramos hacer zazen y mucho samu para que la actividad de los discípulos cambiase, cambiase de posición. Es importante.

Así pues, el hombre de madera es un hombre que ha cambiado de posición. La mujer de piedra... ¡Por una vez se habla de las mujeres en el zen! La mujer de piedra ha cambiado de posición, es decir, que todo el contenido de nuestra conciencia personal, de nuestro automatismo, de nuestra inteligencia... Todo ese contenido se borra, se desvanece, más bien, y nos convertimos solamente en actividad. Es el sentido del samu. El gyoji: «la práctica continua». Pero Tozan no dice: «El hombre de madera tala un árbol, o cocina, o cava una zanja». Dice: «El hombre de madera canta». Como el silencio del bosque. Es decir, que la actividad del hombre de madera está en armonía con su entorno. No está separado de su entorno. Entonces está feliz. Más allá del ego. La verdadera felicidad, como Jijuyu: «el samadhi en la felicidad».

Aquí, durante los seis días de sesshin haremos la experiencia de un «mini-gyoji»: zazen, samu, la actividad, la actividad total. El hombre de madera no tiene necesidad de hablar, él es la música, la música silenciosa. «La mujer de piedra se levanta y baila», es decir, tienen una relación de interdependencia, de buena interdependencia. Ella se ha liberado de las emociones, él se ha liberado del ego. Los dos han realizado la esencia del budismo sin intención. Naturalmente, inconscientemente, automáticamente.

Entonces...

*El hombre de madera canta,
la mujer de piedra se levanta y baila.*

*Hishiryo. Eso no puede ser agarrado por la conciencia.
¿Cómo se podría discutir sobre ello?.*

Cuando practicamos zazen, zazen tras zazen durante varios días, automáticamente, naturalmente, el samadhi se establece. Esta mañana revisando las notas con A., al comienzo del *Hokyo Zanmai*, durante el último Campo de Verano, estaba con la palabra mitsu: el Buda ha transmitido el Dharma íntimamente.

Cuando repetimos zazen día tras día, en el entorno del templo, entonces naturalmente nos volvemos íntimos con zazen. Cuando nos volvemos íntimos con zazen, nos volvemos íntimos con aquel «yo mismo» que está más allá del pensamiento, más allá de la conciencia únicamente subjetiva. Nos volvemos íntimos con el entorno. Nuestra postura de zazen ya no es una imagen plana, sino que nuestra postura tiene una posición en el espacio. Es aquí y ahora.

Entonces, esta intimidad... Me he dado cuenta que en la introducción del año pasado... el maestro Deshimaru, en lugar de decir, como se suele decir: «Buda lo ha transmitido íntimamente» o: «Buda lo ha transmitido secretamente», Sensei decía: «Buda no ha hablado de ello», lo cual está en conexión con este último verso: «Hishiryo. Eso no puede ser agarrado por el pensamiento. ¿Cómo podríamos discutir de ello?» Es una experiencia directa de nuestro ser totalmente entero. Es una experiencia existencial.

Entonces nos convertimos en «hombre de madera» o en «mujer de piedra». En el «hombre de madera» no es el ego, el yo, el que conduce. En la «mujer de piedra», no son las emociones las que la conducen. Manifiestan simplemente el Dharma. Transmiten la armonía.

Aquí en Extremadura, en Villanueva de la Vera, los únicos que comprenden esta manifestación de zazen, esta manifestación del Dharma, son los perros del vecino, je je, Inconscientemente reconocen el estado de calma y se armonizan. Los seres humanos son muy a menudo demasiado complicados. Quieren llenarse. No saben lo que es abandonarse. Es una lástima, algún día...

Estamos llegando al fin del *Hokyo Zanmai*.

Quedan tres o cuatro poemas. Esta mañana he comentado:

Hishiryō.

*Aquello que no puede ser agarrado por la conciencia individual.
¿Cómo se podría discutir de ello?*

El poema siguiente:

*Los súbditos deben obedecer al rey.
El hijo debe estar de acuerdo con el padre.*

En este poema no hay una noción de feudalismo, Tozan no habla del rey de España, ni de la reina de Inglaterra. El rey, aquí, es el punto más importante, «la verdad eterna». La esencia del zen. El Buda ha dicho: «Cuando el rey de la mente es justo, los seis súbditos igualmente no son ni buenos ni malos».

Aquí los seis súbditos son los ojos, las orejas, la nariz, la lengua, el cuerpo y la conciencia. Si el rey de la mente es justo, los estados de sanran y de kontin, ya no existen más. Sanran es el estado de la conciencia en el cual estamos pensando todo el tiempo, cuando estamos en zazen los pensamientos saltan de objeto en objeto, y no podemos encontrar la tranquilidad. Kontin es lo opuesto, es cuando uno cae en la somnolencia, en la oscuridad, en la fatiga. Mi maestro repetía todo el tiempo: «ni sanran, ni kontin». Es muy importante para zazen encontrar el punto exacto de la concentración entre estas dos posiciones, ni sanran, ni kontin.

El verdadero rey no piensa en su estado de rey. El verdadero buda no piensa que es buda. Es el verdadero hishiryō. Este estado de hishiryō es «el rey del samadhi». Pero hishiryō tiene numerosos súbditos: son las pasiones. El rey del samadhi, hishiryō, es visto por sus numerosos súbditos, las pasiones, los bonno.

Entonces, podemos comprender el verdadero estado de hishiryō. ¿Qué quiere decir esto? Muchas personas se equivocan sobre la conciencia de zazen, piensan que es llegar al «no pensamiento», pero eso significa un bloqueo, una parada, una censura. Todos tenemos pasiones, deseos, todos queremos atrapar algo. A veces queremos ser rey en lugar del rey. Pero aquí, el rey no siempre es un rey. Las pasiones se elevan, desean comer, desean hacer el amor, están tristes, tienen remordimientos. Es seguir los bonno, las pasiones. Seguir las ilusiones que vienen del campo de los seis sentidos.

Estos bonno, estas pasiones, siguen al rey, estos bonno están incluidos en hishiryō. Durante zazen no hay más que el «no pensamiento», a veces no pensamiento, a veces pensamiento, como las olas del mar. A veces quisiéramos pensar y no es posible, estamos completamente concentrados. Y, otras veces, cuando deseamos el no pensamiento, es al contrario, estamos

sumergidos en nuestros pensamientos. No hay que buscar negarlas, hay que aceptarlas. Hay que ir hasta el fondo de la conciencia, porque de esta manera podemos comprendernos a nosotros mismos, y también podemos comprender a los demás. Si el rey ve sus propias pasiones, puede comprender las pasiones de los demás, y ayudarles.

El rey no tiene miedo de no estar a la altura. El rey es el rey. No tiene otra ambición, podrá alcanzar el puesto más elevado, no lo tocará. Las decoraciones, las medallas, están fuera de sus pensamientos. Pero para los súbditos, la corona de oro y las medallas del rey son necesarias. Aquí el rey representa el samadhi puro. Dogen ha escrito un capítulo del *Shobogenzo* «*Zanmai ô Zanmai*»: el «Samadhi rey de los Samadhi».

En zazen, poco a poco, los bonno, las ilusiones, decrecen y a partir de las ilusiones el estado de hishiryo se crea, pero sin estos bonno, hishiryo no puede ser justo. Es «*shiki soku ze ku*» «*ku soku ze shiki*», del *Hannya Shingyo*. Hishiryo no es solo mente pura, es también ilusión, pasión. Si uno intenta restringir sus pasiones, si quiere esconderlas, entonces nos limitamos. En zazen podemos reconocer de una manera cada vez más profunda nuestras pasiones, nuestros apegos.

En el *GenjoKoan*, el maestro Dogen dice: «Si uno se concentra sobre un solo lado, el otro lado permanecerá en la oscuridad». Es necesario hacer coincidir al ángel y al demonio. Un rey sin súbditos no es un rey. Los súbditos sin un rey ya no son súbditos. Las dos posiciones deben encontrarse en perfecta unidad y en armonía. Pero sólo el rey comprende el secreto del rey. Por ello no es necesario que os engañéis a vosotros mismos. No es necesario querer aparecer como el mejor y tampoco creernos el peor. Hay que aceptar las contradicciones, los dos lados. Con las dos manos en gassho.

Cuando he escuchado esta conferencia sobre el tema de abrir y cerrar los cuencos a propósito de cómo sujetar el cuenco, es con los dos dedos recogidos en el interior. El cuenco se sujeta con tres dedos y los dos dedos pequeños están replegados. Entonces, personalmente, cuando he aprendido esta manera de llevar el cuenco, he encontrado esto muy puro, muy poético, una manera muy bella de presentar una ofrenda. Pero entonces, el Rasí nos ha dicho que los dos dedos están replegados porque son los dedos que servían a los japoneses y a los chinos para limpiarse el culo. Toda idea de poesía ha sido abandonada. Pero hay que aceptar los dos lados: el noble y el vulgar, e ir más allá. Eso es hishiryo.

Los bonno, los deseos, son manifestaciones del ego. Para el hombre de madera y para la mujer de piedra existen también, pero no se estancan. Aparecen y desaparecen. El hombre de madera y la mujer de piedra saben que estas manifestaciones del ego no tienen sustancia propia, no es necesario agarrarse, apegarse a ellas. Son como olas en el océano.

En relación con los Go I. En relación con las «cinco posiciones», el rey es «lo absoluto», *sho*: «aquello que está derecho». Los súbditos, las ilusiones, las pasiones son *hen*: «lo oblicuo». El rey sin los súbditos no puede existir, no sería un verdadero rey. Si no hay rey, los súbditos no pueden existir. Existe una relación de interdependencia. Mi maestro decía a menudo: «*bonno soku bodai*: las pasiones, las ilusiones, los bonno, no son diferentes del satori». Pero está claro que es necesario poseer sabiduría. Si no hay sabiduría, no hay equilibrio. Entonces caemos de un lado o del otro.

Pero, ¿cómo puede nacer la sabiduría? Justo con esta mente de no discriminación, de no separación, de no división. No dualidad. No provecho. No ego. Automáticamente las acciones

del hombre de madera, las acciones de la mujer de piedra, siguen el orden cósmico, manifiestan el Dharma, transmiten el Dharma, sin utilizar su propia voluntad. ¿Qué les motiva? solamente comprenden y creen.

Dokan: «el anillo de la Vía», repetimos, repetimos, repetimos; sin quererlo, sin buscarlo, nos establecemos en la práctica, la práctica continúa. Es en estos últimos versos del *Hokyo Zanmai*, donde Tozan expresa zanmai-zazen. Sin ego, como el hombre de madera. Sin ser perturbados por las emociones como la mujer de piedra.

*Los súbditos deben obedecer al rey.
El hijo debe estar de acuerdo con el padre.*

El maestro zen no intenta explicar con conceptos. Eso está bien para los principiantes que quieren atrapar todo con su cerebro frontal. Es muy decepcionante. No tienen confianza. Sólo tienen confianza en el poder mental de la inteligencia. Y al fin y al cabo, no son muy inteligentes.

Así pues, el rey representa lo universal. Es como la forma con la que Dogen ha utilizado la palabra koan –aprovecho esto para decir que koan no se escribe con una «h» entre la «o» y la «a», es simple, es la desolación que provoca querer parecer inteligente; creemos que sabemos todo y añadimos «haches», añadimos «kas»; no tenemos humildad–. Así pues, el koan, como lo utiliza Dogen, es la manifestación del orden universal. La ley que dicta el emperador que está escrita en tablas de madera que transportan mensajeros a través de toda la China para expandir esta ley universal dictada por él. El rey es sinónimo de ley universal, de Dharma. «El hijo debe estar de acuerdo con el padre». Entonces, tampoco aquí se trata de paternalismo. Podemos tener un padre completamente idiota y no estar de acuerdo con él. Pero aquí, entonces estar de acuerdo con el padre equivale a estar de acuerdo con el origen, ir a la fuente, abandonar los afluentes llenos de barro.

Dogen en el *Bendowa* dice:

No es necesario sentirse superior. No es nada útil, no es nada eficaz. Incluso si estamos adelantados. No es necesario medirse con los otros discípulos. No debemos esperar «el gran satori». Sólo practicar Dokan: el anillo de la Vía.

La continuidad es esencial. La plenitud sin falta. Mi maestro decía: «Todas las mañanas, zazen, zazen, zazen. Y, a continuación, después de zazen, el business, trabajo, las comidas, los aseos». Todo es dokan, todo se convierte en dokan. «Y luego al día siguiente, zazen, trabajo, comida, aseos, cena». Todo es dokan. Zazen crea el trazo de la vida cotidiana. Cuando llega el Campo de Verano, no hay dudas. Uno va a hacer el Campo de Verano. Estoy descorazonada por el hecho de que los hijos no sigan al padre. De que los discípulos no sigan la práctica del maestro. Prefieren buscar las complicaciones de cabeza leyendo una traducción al español del Shobogenzo.

Hace veinte años que estoy en Madrid, pero a fin de cuentas, nadie me asiste verdaderamente. Cada uno quiere hacer brillar su propio ego, su propia comprensión. El día del samu no van, pero están libres para hacer la costura del rakusu en su casa, e invitan a personas que ni siquiera van a hacerse ordenar. Esa no es la manifestación de dokan. Dokan es ir a hacer samu cuando es el momento de hacer samu en el dojo. No es hacer invitaciones particulares a la costura en su casa. Dokan es esperar a que el tambor sea golpeado hasta el fin del samu para abrir el bar. Es

seguir las huellas del maestro. El hijo que está de acuerdo con el padre, entonces está de acuerdo con el origen. Es como el discípulo que sigue al maestro. Está de acuerdo con el origen. Es así. Es así como se practica el zen. Es así como podemos expandir el Dharma. Mi maestro me ha impresionado por su práctica, nada más. Y es eso lo que sigo. Y es eso lo que significa esta frase.

Dice a continuación Tozan:

*No seguir no es el deber del hijo.
No obedecer no es ser un verdadero súbdito.
Obedecer es no estar de acuerdo.*

Uno se monta sus propias historias en el zen, debéis comprender. Debéis comprender lo que es subir a un poste de cien metros y dar un paso adelante. Debéis comprender el verdadero dokan. Ser el «hombre de madera». Ser la «mujer de piedra». No seguir sus emociones no impide oír la música y bailar. Durante zazen los bonno, las pasiones, aparecen, pero si los dejáis pasar, sólo permanece el rey del samadhi. Dejad pasar los bonno es, al fin y al cabo, ser sin ego.

El maestro Shi Jun ha dicho: «El karma no conoce la recompensa y, a su vez la recompensa no conoce al karma». En el *Shodoka* está el verso siguiente: «Interroga a una marioneta, a un hombre de madera, para saber cuándo se vuelve uno buda acumulando méritos». No saber. No saber es hishiryo. Es ahí donde reside la verdadera Vía. Este no saber no es ignorancia. Es el estado de no permanecer, no pararse, no bloqueo. Y en este estado de no saber reside la verdadera alegría. Sin ninguna carencia, verdadera plenitud. Cuando hacemos zazen, es necesario que no pensemos en la recompensa: «Ah, estoy haciendo zazen, me he convertido en un gran maestro». No saber. Buda no piensa en su condición de buda. El rey no piensa en su condición de rey. El monje no piensa en su condición de monje. Es la vuelta al origen. Ser lo que somos. No buscar los secretos de la existencia, el origen de la vida, sino que es ser la vida original ahora. De todas maneras, no hay otra solución. Somos el secreto. Somos el secreto de la vida. Y es maravilloso.

El maestro Shi Jun también ha dicho: «Si queréis comprender el estado de hishiryo debéis pisar toda inteligencia ordinaria. El viejo hombre tiene el rostro de un bebé y el niño tiene bigotes blancos». Es un koan. El padre es el padre, pero puede convertirse en nuestro hijo. El rey es el rey, pero si no tiene súbditos, ya no es un rey. Pierde su posición. Si no seguís a un maestro para hacer zazen, ya no tenéis transmisión. Entonces el zen ya no existe. Y vuestra práctica no existe. Es la interdependencia de todas las cosas. Dokan. Dokan sin preeminencia, sin orgullo. Solamente la Vía natural de la práctica. Comprender y crear.

Hoy nos encontramos en el cuarto día, es difícil. Aparece el cansancio, es el momento en que hay que estar muy atentos. Tres días de sesshin, las ilusiones se agotan, y si volvemos al mundo de las ilusiones, se ponen en marcha de nuevo con la influencia del zazen que se ha practicado. Hay una transformación pero en general no nos damos cuenta y si no practicamos zazen con regularidad esta transformación pierde importancia.

Es la relación entre ku y shiki. La relación entre el mundo del samadhi, de zanmai y las ilusiones. Cuando continuamos después del tercer día, casi ya no tenemos ilusiones, ya no tenemos nada que pensar para mantenernos ocupados durante zazen, empezamos a aburrirnos. Sólo tenemos el zazen desnudo. Entonces hay que continuar ahí. Ni sanran ni kontin. Aceptar, ser totalmente zazen. Aceptar nuestra desnudez.

En el *Zazenshin*, hablando de la Vía del Zen, el maestro Dogen dice: «Ha sido realizado sin conceptualización y hecho sin causalidad», es decir que no hay un pensamiento sobre zazen, no hay un concepto: «es así o es asá», simplemente lo hacemos, lo cumplimos, nos volvemos íntimos sin separación con la práctica de la Vía. Cumplido sin causalidad significa que no existe una causa especial que produzca zazen, que produzca el despertar. Es la vuelta a la condición normal. Es la vuelta a la verdadera persona. Es el hijo que está de acuerdo con el padre. Es el hijo que vuelve al origen. A continuación Tozan dice:

*No seguir no es el deber del hijo.
No obedecer no es ser un verdadero súbdito.*

Es un poco delicado. En nuestro mundo, cuando nacemos, ya hay un mundo creado, el mundo de nuestros padres. Y nos dicen que ese es el mundo que hay que seguir. Hay que ser bueno, hay que escuchar a los maestros, escuchar a la familia. Continuar con nuestra condición de existencia. Pero Tozan no es de eso de lo que habla. Seguir en el sentido de seguir el orden cósmico. Obedecer es volver a encontrar nuestra verdadera naturaleza que no depende del mundo condicionado. Es ser una verdadera persona. Llegar a ser verdaderamente el maestro de la propia existencia, y esta existencia no es una cosa que continúa, sino que es algo que es.

Aquí y ahora existo completamente. Existo con mi cuerpo. Existo con mi mente. Cuerpo y mente en unidad. Existo con el viento, los árboles, las montañas. Existo con los muros y las linternas de piedra. No estoy separado del origen. Soy el origen de todas las cosas. De instante en instante. Pero, claro, con nuestros pensamientos no podemos creérnoslo. Con lo cual, sólo podemos hacer la experiencia directa de ello. Y para tener esta experiencia es necesario parar todo. Parar el movimiento del cuerpo. Parar las palabras de la boca. No seguir los pensamientos. Parar es zazen. Sin embargo no estamos muertos. Estamos vivos, sin los movimientos del mundo condicionado. Libres, sin apegos, sin direcciones. En todas las direcciones. Es el poema del maestro Mojo: «El cuerpo es como una campana de viento suspendida en el cielo», ku: «chin-chin». Es el sonido de la sabiduría. Esta sabiduría tal cuál es.

Cada mañana reviso los primeros kusen del *Hokyo Zanmai* con A., y esta mañana estábamos con la relación entre los Go I y la vida de un discípulo, de un estudiante zen. Y entonces, el tercero de los Go I es: *Sho chu rai*: «lo absoluto es solamente lo absoluto, ku es solamente ku». Es el momento en que el estudiante descubre, a través de su práctica, la posición, el espacio de la vacuidad. En general en los textos zen la vacuidad se representa a través de la negación de las cosas, y para el estudiante es también una etapa de paz, de no pensamiento, de no relación con el mundo exterior. Para la persona verdadera, esta posición no es completa. Por ello el discípulo, el estudiante, debe volver a bajar al mundo de los fenómenos. Si no se da cuenta por sí mismo, el maestro debe ayudarlo. Pero esta ayuda puede ser dolorosa, porque precisamente la realización del discípulo está en la conceptualización. Así pues, el hecho de abandonar lo absoluto provoca un sufrimiento. Pero este sufrimiento hace que el discípulo se dé cuenta también del mundo, de las otras existencias, donde el sufrimiento es mucho más amplio, porque las otras existencias no conocen la dimensión de ku, de la existencia sin nómeno, sin sustancia personal. Nuestros sufrimientos, en tanto que practicantes de la Vía, no son muy importantes, porque precisamente tenemos esta otra dimensión. La dimensión de lo absoluto. Ni bueno ni malo. El sufrimiento de las otras existencias es mucho más profundo. Así pues, es ahí donde la sabiduría debe aparecer.

A lo largo de estos últimos comentarios, el maestro Deshimaru hablaba de *robaishin*: «la sabiduría que es como el espíritu de la vieja dama». La vieja dama, la abuela, comprende el sufrimiento de los jóvenes, porque ha tenido ya la experiencia, y sabe que ello no tiene verdadera

raíz. Entonces, la sabiduría se equilibra entre la posición de ku: «lo absoluto», *sho*: «lo recto», y *hen*: «los fenómenos, el mundo ordinario». La sabiduría se equilibra entre la existencia y la no existencia. La aparición y la desaparición. Siempre está ahí esta noción de contrarios que deben armonizarse. Unificarse. Es preciso abrazar las contradicciones.

Así pues, volver al origen es reencontrar de nuevo nuestra verdadera naturaleza. Más allá de nuestra condición de existencia personal. Esta verdadera naturaleza es idéntica en todas las existencias. Sensei dice: «El orden cósmico tiene una importancia esencial. Olvidadlo y todas las cosas se romperán y la verdadera felicidad no podrá ser realizada». Incluso si es un poco difícil hoy, finalmente os daréis cuenta de que la verdadera felicidad se experimenta.

El maestro Hyakujo daba conferencias en una pequeña ciudad en la montaña, en China. Cada noche había un hombre que escuchaba sus conferencias, se quedaba de pie al fondo de la sala y siempre estaba muy atento. A lo largo de la última conferencia, este viejo hombre se acercó al maestro Hyakujo y le preguntó si podía plantearle una pregunta. Hyakujo respondió afirmativamente.

He aquí que hace muchos años yo era un maestro zen. Un día, un discípulo me preguntó:

– Cuando uno alcanza la gran realización, el gran satori, ¿acaso el karma se para?.

Y yo, como maestro, le respondí:

– Sí, los maestros están más allá del karma. Ya no producen más.

Pero estas palabras fueron un gran error —dijo el anciano a Hyakujo— ya que desde hace mil vidas renazco una y otra vez en la forma de un zorro. maestro, por favor, ¿podría usted acaso darme una palabra mágica, o una palabra de la Vía que pueda parar este ciclo de renacimientos incesantes en la forma de un zorro?

Entonces Hyakujo le dijo:

– No escondas tus huellas, zorro.

Y en ese instante, el anciano se despertó. Hizo *gassho* delante del maestro y le dijo:

– Por favor, mañana haga usted una ceremonia para un monje que ha fallecido.

Y desapareció.

Al día siguiente, Hyakujo les pidió a los monjes que le acompañaban, que prepararan todo lo necesario para una ceremonia mortuoria para un monje.

Los monjes estaban asombrados y se preguntaban:

– Pero ¿qué pasa?, no falta ninguno entre nosotros. Estamos todos presentes.

Acompañaron al maestro a la montaña, y ahí encontraron los restos de un zorro que hicieron quemar e hicieron una ceremonia.

Esta es una historia muy famosa, muy conocida. El maestro Dogen habla de esta historia en dos capítulos del *Shobogenzo*. Entre ellos el *Dai Shugyo*: «La Gran Práctica».

Ayer hablábamos del abandono del ego, del abandono del karma. Pero, no podemos borrar todo el karma. No es posible. Siempre quedan huellas, restos. Muchas personas cuando estudian el zen, cuando estudian el budismo, los maestros del pasado, ven el estado de despertar como un estado absoluto, como un estado que no cambia, y esto es un error. Debéis comprender el

cambio, la impermanencia. Es mucho más fácil para nuestra práctica. Si aceptamos el cambio, no nos apegamos a un estado, a una posición. Y esto es también lo que enseñan los Go I. No se trata de estados permanentes. Nada es permanente. Todo se transforma, cambia. Y, finalmente, aquello que pensamos haber atrapado, desaparece, fluye entre nuestros dedos. Gracias a esta comprensión de la impermanencia, podemos volvernos completamente mushotoku. Practicar solamente por la práctica. La evolución, la transformación se realiza. La alquimia de zazen.

Si queremos atrapar algo, nos estancamos. Es muy delicado. Es por esta razón por la que el maestro Deshimaru nos hablaba del poder cósmico fundamental siempre en movimiento. Entonces vais a decirme: «pero zazen es inmóvil, y esta inmovilidad es difícil». Lo que es inmóvil son los movimientos desordenados del cuerpo y los movimientos desordenados de la mente. Pero si nuestro cuerpo está vivo, hay movimiento, movimiento interno. Si nuestra mente está viva, hay movimiento. La inmovilidad de zazen permite que podamos observarnos. Conocernos. Abandonarnos.

Es interesante porque Dogen habla en dos capítulos de esta historia del zorro, también el maestro Deshimaru nos hablaba del famoso: «No escondas tus huellas, zorro», es una muy buena traducción. Pero al mismo tiempo Dogen duda que un maestro pueda renacer mil veces en forma de zorro. No por las mil reencarnaciones –que pueden hacernos dudar a nosotros mismos, como hombres y mujeres modernos del siglo XXI que somos–. Pero Dogen dice que un maestro, un maestro despierto, no puede renacer mil veces como un zorro por causa de un error. Pero esta historia nos enseña que el karma continúa, continúa, (risas), y al mismo tiempo el hecho de que no hay que esconder las huellas.

Entonces, el maestro Tozan dice:

*La acción escondida, secretamente utilizada,
Parecerá estúpida y cerrada.*

De nuevo es una frase difícil que puede tener muchos sentidos. Es preciso comprender el sentido en la práctica.

De nuevo, este poema está relacionado con la verdadera persona, con la persona auténtica, completa, que no esconde sus huellas. Y que se encuentra en armonía con el orden cósmico fundamental. Kodo Sawaki decía: «El verdadero monje zen debe ir con calma, libremente, hacia la tierra profunda».

De nuevo está el ideograma «mitsu», como en el primer poema. Mitsu quiere decir íntimo, cerrado, hermético, secreto. Íntimo. Ser demasiado íntimo. Tener una relación demasiado estrecha con la verdad, es un impedimento para la comprensión de esta verdad. Es asombroso. A veces nos acercamos demasiado, pero este acercamiento se hace de nuevo con el ego, con la voluntad. No es natural. Hacemos esfuerzos para estar cerca del maestro. Hacemos esfuerzo para hacer zazen. Hacemos esfuerzos para hacer samu. Entonces, no es natural. Y rápidamente hay un desplazamiento. Y, entonces, nos alejamos. Conozco a bastantes personas así. Se acercan a mí. Quieren atrapar. Pero, al fin y al cabo, su práctica no es suficientemente profunda. Hay que hacer siempre esfuerzos, esfuerzos. Y entonces su voluntad se gira hacia otras cosas. Es como un anillo que gira sobre sí mismo. El anillo de la Vía. Pero el anillo de la Vía no está parado, siempre está en movimiento. Entonces, la persona quiere acercarse al centro, pero la fuerza centrífuga le expulsa hacia el exterior. Ni demasiado cerca, ni demasiado lejos. Así es la Vía de en Medio.

En el *Shodoka* se dice: «No hay que correr detrás de la verdad, ni escaparse de ella». No es fácil. Ni demasiado íntimo, ni demasiado alejado.

Las mil vidas del zorro salvaje. Dogen en sus comentarios dice que eso no es posible, que un maestro despierto no puede renacer mil veces una tras otra como un zorro, incluso si se ha equivocado en su enseñanza.

Pero esta historia nos habla del karma. Mi maestro decía que zazen corta el karma. Y es verdad, cuando lo dejamos pasar. También cuando observamos: «¡Anda!, ¿ese soy yo?, ¿soy yo el que repite esta acción después de millares de vidas?» porque el karma también es repetición de una acción, de un mismo comportamiento, de un mismo pensamiento. Pero es preciso querer transformarse. El karma es también lo que alimenta los bonno.

A veces traduzco «bonno» por pasión. Pero es para simplificar. No es el sentido exacto de «bonno». La pasión es la manifestación del bonno. El bonno es más bien como una trama subterránea, como un rizoma, que nace de nuestro karma. Y cuando digo nuestro karma no es exacto, en el karma hay una noción individual, las acciones que nosotros hacemos. Pero también hay una noción genética, la herencia de nuestros padres, que nos hace funcionar de una cierta manera; o si estamos en contra, de una manera opuesta. Y luego también está el karma de la humanidad entera, desde la noche de los tiempos, la elección de ciertas direcciones de acción, que se repiten una y otra vez generación tras generación. Así pues, este rizoma, los bonno, se manifiestan a través de los deseos, las acciones.

Este antiguo monje, este antiguo maestro, que conoció a Hyakujo, era mitad fantasma —a los chinos les gustan mucho las historias de fantasmas—. El zorro representa a menudo un fantasma. Un fantasma es un espíritu que no está en paz y que se queda apegado a la tierra después de la muerte. Las mil vidas del zorro salvaje son la representación del karma. Repetimos, repetimos, repetimos, sin ser conscientes de ello. Repetimos las acciones del cuerpo, las acciones de la boca, las acciones del pensamiento: «quiero matar a mi marido, quiero matar a mi marido, quiero matar a mi marido» (risas) «quizá si lo digo suficientes veces, no necesitaré matarlo». Pero, si repetimos demasiado nuestra mente se ve influenciada, y nos encontramos cara a cara con una contradicción: «quiero hacer el bien, pero después de haber matado a mi marido». A propósito del bien y del mal, el Buda ha dado una enseñanza, *Sho a ko makussa*: «Haced el bien, no produzcaís el mal».

Entonces, había un maestro que repetía esta enseñanza.

Un día, un ministro que había venido a escuchar el kusen, le dijo después:

– Bueno, usted dice que es la esencia del budismo hacer el bien y no hacer el mal.

Pero eso un niño de cinco años es capaz de comprenderlo.

El maestro respondió:

– Sí, un niño de cinco años es capaz de comprenderlo, pero una persona adulta no es capaz de practicarlo.

De ahí viene el «hacer la acción». ¿Qué es lo que está bien?, ¿Qué es lo que está mal? Es relativo. Cambia según los países, las costumbres, incluso a veces cambia con las religiones. Lo que es bueno es bueno para mí y para los demás. Lo que es malo es malo para mí y para los demás. Por ejemplo, se puede ser un obseso sexual sin que eso dañe o moleste a nadie. Pero eso puede dañarnos a nosotros como obsesión. He conocido a bastantes alcohólicos en mi vida, y la mayor parte de ellos han muerto muy jóvenes, eran de la opinión de que el alcohol era bueno para ellos y bueno para los demás también (risas), una opinión errónea. Así pues zazen corta el karma, pero es también una acción consciente, reflexionar por nosotros mismos, darse cuenta,

observar. A veces la acción no es ni buena ni mala, pero se opone a nuestra decisión de vivir, de desarrollarnos, de encontrar el lado excepcional del ser humano.

Entonces, el poema siguiente de Tozan, el último:

*La acción, la práctica escondida, secreta, íntima
parecerá idiota, estúpida.*

Una frase difícil de comprender, ¿qué quiere decir? Quiere decir que el monje zen debe volverse invisible, equilibrarse completamente con la vida ordinaria, la vida de los fenómenos, la vida social, y la naturaleza. Es como la flor de loto que crece en las aguas embarradas. Había un monje en el dojo de Madrid que era así. Estaba un poco loco, pero no nos dimos cuenta al principio. Y, al mismo tiempo, era alguien profundo. Pero cuando se convirtió en monje, entonces era «el monje». Y está claro que influenció enormemente a las personas que eran principiantes. A veces estaba harta porque oía decir que repetía mis kusen a la gente, diciendo que era él quien hablaba. «Yo, yo, yo. Soy un monje. Yo». Pero no. Tozan dice que el monje debe ser invisible. Su práctica es íntima, secreta. Incluso los otros pueden pensar que es un idiota. No es grave. Eso no quiere decir que todos los monjes tengan que ser idiotas. La Vía de en Medio.

Esta tarde le he echado un vistazo a unos comentarios sobre el *Hokyo Zanmai* que encontré en internet el año pasado, el paquete de estudio del que os he hablado ya. Encontramos el poema con sus ideogramas, luego la traducción de cada verso, y algún comentario. Ahora miraba los anexos sobre los Go I, sobre el hexagrama del *I Ching*, sobre el maestro Tozan. Bueno, los anexos son tres veces más largos que el texto mismo, no es grave, es interesante. He llegado al párrafo sobre zanmai, la concentración, zazen, lo que practicamos desde hace cinco días. Cuando he encontrado este pasaje, estaba al mismo tiempo triste y contenta. Triste porque todos estos eruditos del budismo, de los cuales tres cuartas partes son americanos, intentan explicar zanmai: la raíz, la traducción, los extractos de los sutras, pero ninguno de ellos habla de la práctica de zazen. Es decir, que la gran mayoría no han practicado zazen. O bien no han recibido la transmisión del verdadero zazen. Solamente las palabras. Por otra parte, estaba contenta porque nosotros hemos hecho la experiencia de zanmai. Hemos practicado. Practicamos zanmai. Y no hablamos de ello. Porque no se puede hablar de ello.

Entonces, por una parte, su trabajo es interesante. Necesario también, pero no está la verdad de zazen, finalmente, no es auténtico. Nosotros hemos tenido la suerte de recibir esta transmisión. Yo como discípula de Taisen Deshimaru, Taisen Deshimaru, como discípulo de Kodo Sawaki.

Kodo Sawaki ha renovado el Zen en Japón haciendo renacer la práctica auténtica de zazen. Y haciendo renacer también la costura auténtica del kesa. Entonces Kodo Sawaki se ha apoyado en los comentarios del maestro Menzan, que vivió en el siglo XVIII en Japón, y que también está considerado como uno de los renovadores de la práctica del zen. Con Á. hemos traducido uno de sus textos, el *Jijuyu Zanmai* que podéis leer en la página web. La tradición que habéis recibido del *Hokyo Zanmai*, es Menzan, Kodo Sawaki, Taisen Deshimaru, Bárbara Kosen. No somos numerosos, pero practicamos el verdadero Zen, el zazen auténtico. E incluso siendo poco numerosos, podemos influenciar a través de nuestra práctica a todos los eruditos del cosmos. Influenciarlos sin palabras. Solamente a través de nuestra práctica, protegiendo zazen. Es importante. Es en esto en lo que yo creo.

En el *Bendowa* Dogen dice: «Una sola persona que haga zazen influencia a la tierra entera». La tierra tiene necesidad de nuestro zazen. Y zazen necesita la tierra.

El maestro Deshimaru dice que el monje zen debe tener el cuerpo en armonía con la vida social y la mente jugando con la creación de la naturaleza. Entonces cuando hacemos zazen estamos completamente sobre la tierra, completamente con todas las existencias, incluso si no practican zazen.

El penúltimo poema simple y difícil:

*La acción, la práctica escondida, secreta, íntima,
aparecerá estúpida y estrecha.*

Justamente el maestro Menzan ha comentado la biografía de dos discípulos de Confucio, Cu y Lo. Cu significa ser «un burro, un idiota». Lo significa «ser simple de mente». Es como si dijera que G. es Idiota y D. es Imbécil (risas).

Entonces Cu era un hombre que no discutía jamás, su inteligencia y su personalidad no eran exteriorizadas en absoluto, nadie podía conocer ni su equilibrio ni su profundidad, y tenía siempre el pie colocado en la huella del pie de su maestro y practicaba el dokan. Este discípulo no había matado nunca siquiera al más pequeño mosquito, no había cogido nunca una flor, no había herido nunca a una planta. A la muerte de su padre, su llanto duró tres años, y ya no sonrió más. Entonces, podéis pensar que Cu puede tener el sentido de idiota. Sin embargo, el maestro Menzan escribe: «Nuestros monjes zen tienen mucho que aprender de él. Es así como deben volverse». Con lo cual, no es realmente necesario decir: «soy monje, soy monja». No es realmente necesario querer enseñar el Dharma. Las personas que ven verdaderamente descubrirán vuestra acción secreta, íntima. A menudo en la práctica, buscamos una verdad misteriosa. Cuanto más misteriosa y secreta es más creemos que está cerca de la verdad. Y creamos imaginaciones.

En japonés el kanji «*mikyo*» es empleado en la enseñanza secreta de la religión, pero esta palabra secreta es, en realidad, íntima. *Kyo*: «religión». *Mi*: «íntima, secreta». Nuestra práctica debe volverse invisible. Normal. Sin excesos. Ni demasiado cerca, ni demasiado lejos. Es como en las relaciones sexuales, si estamos completamente en el mundo sexual, muy cercanos, muy íntimos, su importancia decrece, es normal; pero, si al contrario, estamos demasiado lejos de lo sexual, entonces la palabra sexual toma una gran importancia, y los deseos se elevan. Siempre la Vía de en Medio. Ni demasiado caliente, ni demasiado frío. Cuando estamos en la vida social, es preciso armonizarse con las manchas de la vida, y no querer escaparse de ellas. Pero saber también que existe otra posición.

En el taoísmo encontramos la siguiente historia:

En mi jardín se encuentra un árbol muy grande, una encina verde. Sus ramas son nudosas, sinuosas, irregulares. Y los brotes están torcidos de tal manera, que uno no se puede servir de ellos para nada. Este árbol crece al borde del camino. Es tan poco interesante y tan poco atractivo que nadie le presta atención. Ni siquiera el leñador.

Entonces, alguien le dijo a este taoísta, a Sotsu:

– Vuestra enseñanza es como esta encina verde, muy grande, profunda, pero para nada útil en la vida de todos los días.

Entonces Sotsu respondió:

– ¿Conocéis al tejón y su método de caza? Escondido, aplastado contra el suelo, mira jugar a las ratas y, a continuación, de un salto rápido atrapa una. Este animal

es muy hábil y muy inteligente, y su técnica de caza es excelente; sin embargo, a veces cae en las trampas y en las redes del hombre y hace que lo maten.

El búfalo salvaje en oposición al tejón tiene una gran cabeza, como una nube. No es comestible. Es totalmente inútil. Sin inteligencia, no puede siquiera cazar una rata. Se contenta con comer simplemente hierba. Vive apaciblemente en los grandes prados, y no cae en las trampas como el tejón.

Y Sotsu continúa

– Cerca del camino, en el jardín, este gran árbol inútil no me preocupa nada. Podéis mirarlo en un campo vecino o en otra tierra. Podéis volver a plantarlo en el campo vecino o en otra tierra. Por favor, os lo ruego, saboread vuestra vida tranquilamente bajo este árbol, este árbol inutilizable. Nunca será talado y su vida será larga. Este árbol no conoce ni el miedo ni la inquietud, pero no os preocupéis para nada por él.

Así los monjes deben ser de una gran utilidad sin utilidad. El maestro Keizan dice: «El monje es como una linterna encendida bajo el sol del mediodía».

El último poema del *Hokyo Zanmai*:

*Ello es nombrado el sujeto en el sujeto.
Sólo eso triunfa.*

¿Qué quiere decir?... «El sujeto en el sujeto».

Significa la esencia en la esencia. El secreto en el secreto.

Mi maestro nos decía a menudo –era difícil de comprender– nos hablaba de la observación objetiva durante zazen, pero decía: «En último lugar, hay una realización subjetiva, es lo que significa el despertar». Esta frase es *hishiryo*, es zazen, *zanmai*, *hokyo*. Es difícil de explicar porque precisamente no se puede explicar. Es aquello que se transmite sin palabras, como en el primer verso: los budas no han hablado de ello, de este maravilloso Dharma, lo que quiere decir que lo han transmitido más allá de las palabras.

En general, nos encontramos a menudo divididos cuando practicamos zazen. A veces nuestras acciones, nuestros pensamientos, incluso nuestras palabras, están en contradicción con la práctica de la Vía. Entonces, queremos negar estas contradicciones. Querríamos solamente lo absoluto. El nirvana. Y nos gustaría rechazar el mundo relativo. El mundo kármico. Parece que hay una oposición, una contradicción, pero *hishiryo* incluye todo. *Zazenbuda* y nuestro mundo kármico. Lo absoluto y lo relativo. El sujeto en el sujeto es lo relativo, lo kármico que es sin oposición con lo absoluto, es el puro espejo y la imagen que recibe. El puro espejo es la mente en zazen, tranquila, *Ku*, la naturaleza inmutable que es sin separación con el karma impermanente. Quiere decir que no hay dos en nosotros.

Para poner un ejemplo –será la última vez–: *Zazenbuda* no está en oposición con la mujer que quiere matar a su marido. *Zazenbuda* no se encuentra en oposición con las circunstancias de nuestra vida. *Zazenbuda* ilumina las circunstancias de nuestra vida. Y los dos juntos permiten la mutación, la transformación. La gran compasión de Avalokitesvara no está en oposición con el egoísmo individual. El sujeto en el sujeto. No hay oscuridad. Es *Nyoze*: «aquello que es

así». Cuando contemplo las posturas de zazen delante de mí, cada una es diferente. Cada una está marcada por las circunstancias de la vida, pero esas circunstancias no impiden a zazen su existencia. Las circunstancias reencuentran lo absoluto. Eso, solamente eso, triunfa. No hay nada que añadir y no hay nada que quitar.

Cuento a menudo la historia del maestro Tozan que encuentra un eremita en la montaña y cuando le pregunta:

– ¿Por qué está usted aquí? ¿Por qué está usted alejado del mundo?.

El eremita le contesta:

–Un día, había dos vacas que combatían ente sí en una playa, en un momento dado, las dos se precipitaron en el mar, y hasta ahora no han vuelto.

Las dos ya no están en oposición. Es Nyo ze. Así es el Dharma. Es la unidad que abraza todas las contradicciones. No solamente un lado. Es el verdadero zazen. Hishiryo.

El maestro Deshimaru dice: «Del Nyo ze del comienzo del poema hasta el sujeto en el sujeto del fin, los trescientos setenta y seis ideogramas se suceden desde el principio hasta el fin, y se convierten en un anillo, un círculo». En un círculo no hay ni comienzo ni fin. Si queréis comprender lo que es el sujeto en el sujeto, es preciso volver al principio, estudiar el Dharma Nyoze. Y si queréis comprender y realizar el Dharma Nyoze, debéis volver al sujeto en el sujeto. Es Dokan, el Anillo de la Vía. Es nuestra regla, el trasfondo del secreto completo de la familia Soto. Encerrarlo en las categorías conceptuales del cerebro frontal es imposible. Sólo la conciencia cósmica puede realizarlo. Inconscientemente, naturalmente, automáticamente. En conclusión, hablad sin error de zazen: debéis demostrarlo, practicarlo.

El maestro es como un pastor que lleva a sus vacas a beber el agua del río. Y las vacas deben beber por sí mismas. El pastor no puede beber por las vacas. Le toca al discípulo realizar Nyo ze. El sujeto en el sujeto. La transmutación incesante.

Hokyo: «el espejo tesoro». Zanmai: «la concentración». El reflejo y el espejo puro se reencuentran. Los dos se vuelven uno. Y entonces dokan puede manifestarse. Lo universal y el individuo son sin separación. Los dos coexisten en la misma persona. En la verdadera persona.

La montaña está tranquila y los pájaros cantan. El canto de los pájaros no molesta al silencio de la montaña. El silencio de la montaña no molesta al canto de los pájaros. La montaña puede existir sin el canto de los pájaros. El canto de los pájaros puede existir sin la montaña. Aquí y ahora se realizan juntos.

El último zazen. Tenemos la tendencia a querer escapar, si no con el cuerpo, con los pensamientos: «Ya, fuera». Abandonáis el aquí y ahora. «No es posible, otra vez zazen». Es el último esfuerzo. Entonces, concentraos en la espiración.

Es el zazen de la victoria.

Me gustaría terminar con esta conclusión del *Hokyo Zanmai*, el poema dice:

*A esto se le llama el sujeto en el sujeto
Solamente esto tiene éxito.*

Esta tarde os decía: «El ego del samadhi está en unidad con el ego individual». Pero ¿qué es el ego del samadhi? Es el ego del hombre de madera y de la mujer de piedra, es decir un ego sin ego, sin emoción, que solamente está presente. Al principio, cuando empezamos a practicar zazen, es difícil, hay que esforzarse, necesitamos de la voluntad. La voluntad y una decisión fuerte. Todo esto nace de nuestro ego, de nuestra personalidad, del «yo», al principio es así. Pero de la misma manera hay gente que continua zazen con el ego, con la voluntad, con la conciencia personal, con la apariencia. Claro que podemos continuar así.

Pero no es la enseñanza del maestro Tozan, que inició la escuela Soto. En el sujeto que es el sujeto, el no ego de zazen, el no ego del samadhi, transforma al ego individual, pone en el mismo plano lo que está lleno y lo vacío. Así pues hay transformación. Es a partir de esta igualdad entre lo lleno y lo vacío que nace la sabiduría, no una sabiduría intelectual, sino una sabiduría activa que puede ir hacia todos los seres. El ego es transportado por el no ego del samadhi. Cambia. Revolución. Verdadera libertad. En sus comentarios, el maestro Deshimaru dice: «Esto es el Dharma nyo ze¹». La unidad del hombre verdadero con el Dharma.

¹ Nyo ze: esto es así

Índice

Poema completo del Hokyo Zanmai	3
Sesshin de octubre 2014.....	7
Sesshin de diciembre de 2014	17
Campo de invierno 2014	31
Primer zazen del año	47
Sesshin marzo 2015	49
Sesshin mayo 2015	55
Ango 2015, primera sesión	69
Ango 2015, segunda sesión	95

NOTAS

NOTAS

NOTAS

Shorin-Ji, Templo Zen
Villanueva de la Vera
Cáceres

