

**El Zen es la mayor  
patraña  
de todos los tiempos**

**Kodo Sawaki**



Seguir la vía del Buda significa dejar de imitar a los demás en todo. En la vía del Buda no puedes imitar a nadie, has de andarla tú mismo, de tu propia y genuina manera. Tampoco puedes imitar a nadie con respecto a la paz de espíritu, ¿cómo podrías imitar el satori de otra persona? Se trata de ti mismo, en este lugar, en este instante: ¿de qué te sirve apelar al satori de tu maestro? Es TU vida, ahí nada corre por cuenta de Buda. Practicar la vía del Buda significa crear tu propia vida, significa encontrar tu propio camino para vivir esta vida.

¿Cuál es el objetivo de nuestra práctica? Basádonos en las enseñanzas de budas y patriarcas, redescubrirnos nuevamente cada día, en esta vida en la que cada día es el primero de todos. En esta vida ilimitada se trata de descubrirnos a nosotros mismos, de forma completamente nueva, sin imitar a nadie ni apelar a lo aprendido de memoria. ¡Créate a ti mismo! ¡Redescubre tu propia vida!

Lectulandia

Kodo Sawaki

# El zen es la mayor patraña de todos los tiempos

ePUB v1.0

Juandi 07.07.12

---

más libros en [lectulandia.com](http://lectulandia.com)

---

Título original: *El zen es la mayor patraña de todos los tiempos*

Autor: Kodo Sawaki, fecha de publicación del original: 01/01/1966

Traducción: Equipo de traductores de Luz Serena, dirigido por Dokushô Villalba.

Editor original: Juandi (v1.0)

ePub base v2.0

# 1 - Encontrarse a sí mismo y crear la propia vida.

Éste es mejor que aquél. ¿Puede en verdad decirse algo así? Cada uno de nosotros se eleva como la pared de un acantilado, lejos, hacia el cielo. Ahí no ha comparación posible: tú eres tú, yo soy yo. ¿Se ríen de ti porque eres un inútil? Todo lo que tienes que hacer es encontrarte a ti mismo. Descubre cuáles son tus fuertes. Erígete sólidamente sobre ti mismo, apóyate firmemente en ti mismo.

Maquillaje. ¿No reniegas de tu propio rostro cuando lo transformas en el de otra persona? De ese modo no pareces más que un espectro. El arte de maquillarse consiste en primer lugar en conocer y aceptar el propio rostro limpio, para luego resaltar sus particularidades por medio del maquillaje. El hombre de ciencia vive como hombre de ciencia, el trabajador manual como trabajador manual. Lo único que importa es hacer con nuestra vida lo mejor posible. No puedes desaprovechar el tiempo.

Si despertamos a nosotros mismos, entonces lograremos al fin hacer lo mejor con nuestra propia vida. Pero en esa tarea no hay descanso. Cada día hemos de empezar de nuevo. Te encuentras en continua evolución, pero en cada instante eres por completo tu auténtico yo. No es como una imagen en el lienzo. Es más bien como la luna en el agua. Se encuentra en constante movimiento, real sólo en este mismo instante. Por eso la pierdes fácilmente de vista. Pero ese instante es único, tan irrepetible como la vida entera. Si lo pierdes de vista, pierdes con él tu vida. ¿Y qué será entonces de lo que Sawaki tiene que decir aquí? Lo echas todo por tierra.

¿Prácticas zazen desde hace cinco o diez años? ¡Y qué! Cada día has de buscar de nuevo tu camino. Si haces tuya la vía del Buda, advertirás que cambia día a día. ¿Cómo he de andar el camino eterno en este instante, en este caso? Tenemos que despertar de nuevo en cada instante, practicar de nuevo a cada instante. ¿Quién sabe si mañana seguiremos con vida? ¿Quién se acuerda aún de ayer? Lo verdaderamente importante es lo que hago en este momento. Mis pies tienen que sostenerse tan firmes en el suelo que por medio de ellos todo mi cuerpo se asiente en la tierra.

Seguir la vía del Buda significa dejar de imitar a los demás en todo. En la vía del Buda no puedes imitar a nadie, has de andarla tú mismo, de tu propia y genuina manera. Tampoco puedes imitar a nadie con respecto a la paz de espíritu, ¿cómo podrías imitar el satori de otra persona? Se trata de ti mismo, en este lugar, en este instante: ¿de qué te sirve apelar al satori de tu maestro? Es TU vida, ahí nada corre por cuenta de Buda. Practicar la vía del Buda significa crear tu propia vida, significa encontrar tu propio camino para vivir esta vida.

Lo que hoy en día se llama religión no son más que buenas palabras que no sirven para nada; palabrería hueca, recitada de memoria, sin relación alguna con nuestra vida.

Escuchar las enseñanzas significa echar un poco de agua en una bomba vacía. Una persona corriente es como una bomba vacía: llena de aire no sirve para bombear agua del pozo. Pero si desde arriba se vierte agua en esa bomba, entonces empezará a bombear hacia arriba el agua del fondo. De esta manera, sale de nuevo de la bomba el agua que al comienzo se vertió. Y el agua que luego sale de la bomba no procede del maestro ni del Buda, sino de las profundidades del propio pozo.

Seguir la vía del Buda significa desplegar tu propia y genuina naturaleza.

Sería una necesidad que Sawaki se pusiera la máscara del Buda Sakiamuni. Sawaki se hace por completo responsable de sí mismo. No se deja representar ni siquiera por Sakiamuni ni por Maitreya. Pues lo que puede este Sawaki, no lo pueden ni Sakiamuni ni Maitreya en su lugar. Si comprendes que dispones de algo que nadie puede reemplazar, en adelante vivirás tu vida sin ser una carga para nadie. Lo has tenido siempre. Es aquello que es lo más importante de ti mismo.

El valor de una persona no se mide por lo que gana. ¿Cuál es entonces el verdadero valor de una persona? Si lo buscas, primero deberás encontrarte a ti mismo. Si uno se empeña en esta búsqueda, ya ha dado de ese modo con la mayor fortuna que una persona puede tener. Intimar con uno mismo, ¿podría haber algo más grande que esto?

Como discípulos de Bodhidharma no aprendemos de otro. No practicamos como niños que toman clases de piano. Nuestro punto de partida es este cuerpo con cabeza, brazos y piernas. Hemos de preguntarnos constantemente si nuestra práctica no es algo distante o aprendido de memoria. Nuestra felicidad ha de consistir en encontrar firme apoyo en nosotros mismos: esto es lo que significa ser Buda.

¿Cuál es el objetivo de nuestra práctica? Basándonos en las enseñanzas de budas y patriarcas, redescubrirnos nuevamente cada día, en esta vida en la que cada día es el primero de todos. En esta vida ilimitada se trata de descubrirnos a nosotros mismos, de forma completamente nueva, sin imitar a nadie ni apelar a lo aprendido de memoria. ¡Créate a ti mismo! ¡Redescubre tu propia vida!

## 2 - Sawaki no necesita ser otra cosa que Sawaki

Si fuera rico mi enseñanza no tendría chispa. Sólo porque soy pobre tiene valor lo que os digo. Simplemente eso casa bien conmigo. No me hurto el aire que respiro. Despierto a mí mismo.

Nací huérfano, sin dinero y con poca inteligencia; reunía así todas las condiciones para ser infeliz en este mundo. Nadie podría ser más infeliz que yo y, sin embargo, me parece haber tenido la vida más feliz del mundo. No podría estar más agradecido por esta vida.

Cuando todavía era un simple trabajador en Eiheji, me encontraba una vez sentado en la sala de meditación haciendo zazen en la penumbra. Cuando por casualidad me vio la anciana que limpiaba la cocina, y que acostumbraba a fastidiarme en el trabajo, se arrodilló espontáneamente y se inclinó ante mí, como si fuera el Buda en persona. Esta experiencia ha marcado mi vida. Entonces me di cuenta de que tenía que practicar zazen durante el resto de mi vida. Hay algo en el zazen que incluso a esta mujer le impulsó a postrarse (...) No sé por qué, pero el zazen es más valioso de lo que soy capaz de imaginar. En consecuencia, he dedicado toda mi vida al camino del zazen. Me siento agradecido por poder vestir el kesa y poder sentarme en zazen.

Mi propósito en esta vida no consiste en predicar las verdades más elevadas o meditar sobre las ideas más profundas. Lo único que hago es seguir fielmente las enseñanzas de budas y patriarcas, y sentarme. A los 18 años vi con claridad que nada puede haber más precioso que una vida dedicada a zazen.

Si sabes cuál es el propósito de tu vida, haz todo lo posible para realizarlo. No es necesario invitar a otros a acompañarte en ello. Nadie más puede hacerlo por ti: eres tú quien debe crear tu propia vida.

Para mí no hay otro camino que zazen. En esta senda, no existe para mí ningún motivo para envidiar o despreciar a nadie ya que yo no quiero ser como ningún otro. ¿El señor presidente? ¡Me importa un bledo! Sawaki sólo necesita ser Sawaki. ¿Qué, si no?

No deseo nada más en esta vida. No me arrodillo ante nadie para mendigar. Tampoco me atengo a lo que los demás quieren de mí. Cuando tengo qué comer, como; cuando no, pues no. Mi ánimo es firme: mientras me alcance la vida, viviré, y cuando llegue la muerte, entonces moriré. En este instante la vida se extiende ante mí hacia lo lejos y tan clara como el cielo azul, ¿qué podría haber más bello?

No tengo patria. En cambio, allá donde esté me encuentro en casa. En ninguna parte me siento como un invitado. En los templos a los que se me invita habito como si fueran el mío propio. Vivo con naturalidad, sin grandes ceremonias. A cada paso que doy, me encuentro en casa. En cada paso se halla el universo. Ningún lugar al que

ir, ningún lugar al que regresar. Ningún lugar en el que pudiera ocultarme, y tampoco ningún lugar que tras el que andar.

Originalmente, a ninguno de nosotros nos falta absolutamente nada. Toshuo Osho lo llama: “Tu mente que es por completo Buda”. Ser Buda significa confiar en ti mismo y estar contento. No significa trepar desde tu condición de persona corriente hacia lo alto para acercarte a Buda, como si elevaras tu propio valor a las alturas. Mientras elevamos el valor de una cosa nos estamos moviendo en nuestro mundo corriente, que nada tiene que ver con el mundo de Buda.

Durante años vagué inmerso en la vorágine del karma, hasta que finalmente el zazen se convirtió en una segunda naturaleza. ¿Qué he hecho para merecer por fin la paz de zazen? ¿Qué mayor gozo puede haber que poder sencillamente sentarse en zazen? A lo largo de toda mi vida sólo quiero comer para poder hacer zazen y —si estoy enfermo— tomar medicamentos sólo para poder hacer zazen. Toda mi energía vital está encauzada hacia zazen. Y estoy agradecido de que hasta hoy todas las personas a mí alrededor me han proporcionado comida, ropas limpias que llevar y agua con que lavarme, permitiéndome así vivir esta vida para zazen.

No sé qué he hecho para merecer esta vida pero alguna razón debe de haber. En cualquier caso, no he empleado mi vida en otra cosa que en zazen. No estoy capacitado para nada más que vestir el kesa y sentarme en zazen. El monje Sawaki no está en condiciones de hacer otra cosa. Hago simplemente lo que puedo. Esto significa seguir mi camino hasta el final.

Esto agradecido por todo en esta vida: por haber nacido pobre, por que mis padres murieran pronto, por haberme marchado de casa y haber participado en todo en Eiheji. Agradecido de que hoy, como una flor que crece hacia el sol, puedo dirigir todas mis acciones hacia la Vía.

### 3 - Una margarita es una margarita es una margarita

¿Quieres ser tan feliz como los demás? ¿Dices “me gustaría ser como tú”? ¿Tu felicidad no se parece a la felicidad de ninguna otra persona? Has de descubrir tu felicidad por ti mismo.

Rodin dijo una vez que cada ser humano es artífice de su fortuna. Cada uno encuentra la felicidad a su propia manera. Cada uno afina su felicidad, cada uno la construye. Es importante que no pierdas de vista tu propia felicidad.

No importa cuál sea tu destino: es TU destino. Cada uno de nosotros ha de vivir su propio destino, en todo momento, en todo lugar. Ahí nadie puede ayudarnos.

“Yo no tengo ninguna naturaleza de Buda”. “De mí nunca se hará un Buda. Buda y yo somos tan diferentes como el sol y la luna...” Pensar así es una ofensa a los tres tesoros: Buda, Dharma y Sangha. Es una blasfemia contra ti mismo. “No soy más que un pobre gorrino, una persona extraviada...” ¿Te das pena de ti mismo? Para tratarse de un pobre gorrino te das demasiada importancia.

Cada uno cumple con su tarea en su propio lugar, sin desprestigiarse a sí mismo. Los pies firmes sobre el suelo. Esto significa samadhi: el Sí Mismo que no tiene parangón en el cielo y en la tierra. Sólo tú puedes llevar a cabo esa tarea. No hay otro mundo más que el tuyo propio. Tu yo es el mundo.

Todos parecen creer que la gente puede dividirse en clases y categorías. Pero no es así: yo soy yo. Cada uno de nosotros responde por completo de sí mismo. Esto significa ser Buda. Si observas el mundo dejando a un lado las relaciones interpersonales no hay ya “mejor” ni “peor”. Un patito feo es un Buda en cuanto patito feo, una belleza es Buda en cuanto belleza. Uno es bueno, el otro es bueno.

Cuando todos aplauden, tú también aplaudes; cuando todos ríen, tú también ríes. Sólo cuando llegues al final de todo dejarás de hacerlo y, con ambos pies firmes sobre el suelo, despertarás a la verdad: yo soy yo.

Convertirse en Buda significa buscar la perfección en uno mismo. Cada uno ha de volverse hacia sí mismo: el señor presidente tiene que ser un presidente perfecto; el simple empleado, un simple empleado perfecto.

“Anda tu camino solo, como el cuerno del unicornio”. La soledad tiene un sentido profundo. Significa que tú no te comparas con nadie.

Como el cangrejo que bajo el agua va expulsando burbujas, de igual manera nunca encuentra reposo la mente humana. Especialmente cuando uno está solo y no tiene nada que hacer, la mente empieza a “borbotear”. ¿Por qué no puede una persona preocuparse únicamente de sí misma? Porque necesita constantemente la aprobación de los demás; si no recibe la aprobación de los demás, pierde la confianza en sí misma y piensa que no sirve para nada. Por eso es tan difícil hacerse uno consigo mismo. Sólo cuando tu fe sea firme y tu vista aguda conseguirás sentarte totalmente

solo en zazen. De esta manera realizarás la verdad, como el solitario cangrejo que, satisfecho, va expulsando burbujas.

Es fácil engañar a tu padre, a tu mujer o a tu hijo, pero ¿cómo quieres ocultarte de ti mismo? Más profundo que el más profundo de los valles es el Sí Mismo no puede esconderse de sí mismo. Mantente firmemente asido en tu propio mundo, en el que nadie puede mirar.

## 4 - Zazen es tu luz

Zazen es tu luz. Sentado en zazen arrojas luz sobre ti mismo. Tú mismo reluces claro y brillante.

Zazen significa “sólo yo mismo”, “unidad del todo en el todo”. ¡Hazte uno contigo mismo! Por eso digo que con el zazen no perseguimos ningún fin. Simplemente nos sentamos. Nos sentamos, siendo uno con el universo.

El ojo es el ojo es el ojo. El oído es el oído es el oído. Si vives en el mundo sin artificios, cada uno de tus movimientos, tu actitud al andar y al estar de pie, sentado o acostado procederá del *samadhi* primigenio del no-hacer. El oído oye en *samadhi*, la nariz huele en *samadhi*, la lengua gusta en *samadhi*, el cuerpo siente en *samadhi*. *samadhi* significa la limpieza y la claridad original de la propia naturaleza.

Soltar el ego significa aceptarlo todo como un papel en el teatro. Te desenvuelves dentro del papel que te han asignado. Te harás uno con ese papel, sin preferencias ni ilusiones. El abad es uno con el abad, el pequeño monje uno con el pequeño monje. Esto quiere decir volverse íntimo con uno mismo.

Si vas al fondo de las cosas verás que no hay nada tras lo que pudieras ir, ni nada de lo que debas huir. ¿A dónde quieres retirarte cuando alguien te pone en un brete preguntándote quién eres realmente? Yo, aquí, ahora. Cada uno de nosotros ha de llenar el universo entero en este preciso instante, de inmediato, completamente, en el lugar donde se encuentra.

La práctica significa hacer del lugar donde te encuentras el paraíso, descubrir el reino celestial bajo tus pies.

Una enfermedad mantuvo a un poeta en cama durante largo tiempo. Un día dijo:

*“También hoy tengo mi sémola de arroz, también hoy crece la hiedra para mí. ¡No he hecho nada para merecerlo! Mi buena esposa, sólo por ti quiero vivir un poco más”.*

Otro quizás hubiera dicho: *“¿Qué? ¿También hoy sémola de arroz nada más? ¡Y la ventana se llena de hiedra! ¡Qué triste haces mi vida, mujer!”*

En el mismo lugar, en el mismo momento, en la misma situación, uno se muestra agradecido mientras que el otro se lamenta. De una misma cosa puedes tú alegrarte o enojarte. Todas las cosas son naturaleza de Buda, pero sólo un Buda que contempla las cosas como Buda las reconoce como naturaleza de Buda. Si una persona extraviada contempla las mismas cosas, sólo ve su ilusión. Sin embargo, eso no significa que la ilusión sea distinta de la naturaleza de Buda.

Si tu presente actitud ante la vida es engañosa, eso significa que todos los que hasta hoy te han proporcionado alimento, te han apoyado o te han enseñado algo lo han hecho únicamente para hacerte posible este engaño. Si, por el contrario, tu actitud ante la vida es firme, eso significa que has nacido, has sido educado y apoyado para

esta firme actitud. Con tu presente actitud vital despiertas todo el pasado a la vida.

¿Qué significa tener buena o mala fortuna? Sea cual sea la situación en que te encuentres, vive tu vida con ambos pies firmes sobre el suelo.

Practicar la vía del Buda no significa confiar en alcanzar un lugar bajo el sol. Andar la vía del Buda significa no patalearse en tu presente situación. Aquí está el lugar en el que dar tu vida, aquí el lugar en el que has de dar todo de ti. Éste es el sentido de la frase: “Todos los fenómenos son la forma de la verdad”.

## 5 - Cuando más des de ti, más tranquilo te sentirás

Paz de espíritu significa contentarse con la vida diaria. Contentarse significa dejar a un lado el “antes de” y el “después de” y ser uno en este instante. No me refiero al pasado y al futuro. Me refiero a mirar fijamente el presente. Nada hay más valioso que tu conciencia presente, pues en ella está la vida eterna.

“Lo que recibiste ayer, debes devolverlo hoy”. No me gusta esta idea. Si recibo algo, lo tomo y digo: “Gracias”. Si alguien lo necesita, simplemente se lo doy. Y eso es todo.

Seguir la vía del Buda significa complacerse con el día de hoy. Tus pies tienen que asentarse firmes sobre la tierra a fin de que no pierdas de vista el día de hoy, este instante, el lugar en que te encuentras y, sobre todo, a ti mismo. Practicar no consiste en acabar las tareas de limpieza cuanto antes. Si no pierdes de vista tu vida diaria mientras haces la limpieza, entonces también ahí estás practicando.

Practicar significa avanzar con paso firme mientras con una linterna iluminas únicamente la oscuridad que se encuentra ante tus pies. No podrás tener una visión general de toda la oscuridad. Pero si a cada paso que das en la práctica te procuras un breve trecho de claridad, entonces realizas la vía eterna del Buda.

Lo que hagas, hazlo sin pensar en ganancias o pérdidas. Emplea en este instante todas las fuerzas de que dispongas.

Me gusta cuando una persona se emplea en algo con toda su energía. Cuando veo que alguien se reserva las fuerzas, me entran ganas de darle una bofetada. Esto vale también para el conductor de autobuses: prefiero su tensa concentración entre el tráfico de Tokio que la relajada conducción en el campo.

Hagas lo que hagas, lo mejor es darlo todo de ti. ¡Escúpete en las manos y pon todo tu empeño en lo que haces!

Durante la guerra, había momentos en que concentraba toda mi energía en el tanden (bajo vientre) y me levantaba con decisión. Así es como al fin conseguía mirar fijamente hacia adelante. Cuando estaba allí de pie, solo, sentía el peso de todo Japón sobre mis hombros. Mientras, por temor, mantenía los ojos cerrados, no podía ver nada. Sólo la desesperada decisión de levantarme me permitía abrir los ojos.

Poner la vida en juego no es gran cosa. El cabo Sawaki se mantenía en pie, bajo el fuego enemigo, hasta que llevaba a todo su batallón al ataque hacia las filas enemigas. Pero esto no tiene nada que ver con ir más allá de la vida y de la muerte. Era sólo el desenfado con que actúa el jefe de una banda de forajidos, al estilo de Mori-no-Ishimatsu<sup>[1]</sup>. Me daba igual si aquello me costaba la vida. En cualquier caso, no me rompía la cabeza pensando en la muerte.

Si estáis así sentados ante mí, no tengo elección: cuando imparto un teisho<sup>[2]</sup> tengo que darlo todo. Y si no sé algo, lo improviso. Me lo tomo tan en serio que la

espalda se me yergue por sí sola.

No tienes elección. Simplemente haz lo que tienes que hacer. Deja lo que tengas que dejar. Cuanto más des de ti, más tranquilo te sentirás. Ahí está el secreto.

Así como no puedes darte un descanso y dejar de respirar ningún día del año, ni en toda tu vida, tampoco puedes hacer pausas en tu práctica. Usar el retrete es práctica. Viajar en autobús es práctica. Leer es práctica. La forma de la práctica cambia, pero la práctica no se interrumpe jamás.

En el zen, la religión es tu vida, siempre, en cada instante. Fija la atención en este momento, sin esperar nada de él, sin hacer depender nada de él, sin añadir ni quitar nada. Simplemente goza de este momento. Tu visión de esta vida ha de ser tan clara que puedas regocijarte incluso si tienes que morir en este preciso instante.

Si tu meta está en el futuro, ya es demasiado tarde. Has de hallarla en este instante, en ti mismo. El satori no significa depositar tus esperanzas en el futuro diciéndote: “Hoy no he llegado todavía muy lejos, pero en algún momento, de alguna manera, lo conseguiré”, sino que significa vivir tu vida dándolo todo de ti en todo lugar y en todo momento, siendo así uno contigo mismo. Sin embargo, si dices que ya “das todo de ti en todo lugar y en todo momento, y eres uno contigo mismo”, ¿no vacilas entonces ante el siguiente paso?

Pensar que se ha alcanzado el satori es también una ilusión. Sólo si tienes claro que a tu práctica le falta siempre algo, podrás encaminar cada uno de tus pasos hacia una práctica en cuerpo y alma. Esto es “dar todo de sí en todo lugar y en todo momento, y ser así uno consigo mismo”.

## 6 - La sabiduría es como una oruga

Un médico me dijo: “Soy doctor en medicina y en los estudios fui siempre el primero. Cuando empecé a ejercer, estaba seguro de convertirme en el mejor médico de todo Japón. Pero ninguno de los pacientes que acudían a mí se parecía a lo que había leído en los libros. Si no reinventara la medicina de nuevo, no podría ofrecer ninguna ayuda a mis pacientes”. Así es la vida. Si un monje zen confiara en que su satori de ayer sigue siendo válido hoy, se estaría haciendo demasiadas ilusiones.

Cada instante es el primero de tu vida. Cada instante es el último de tu vida. La verdad cambia a cada instante y, al mismo tiempo, la verdad es la vida eterna.

En este instante vuelas por el universo entero, pero eso no significa que ya lo hayas recorrido todo. Queda ahí suficiente espacio para seguir volando, suficiente espacio para que sigas volando el resto de tus días.

¿Experimentaste una vez el satori y desde entonces todo está en orden? No, desgraciadamente no es tan sencillo. El satori sólo tiene validez en este preciso instante. En el instante siguiente ya ha pasado, ha muerto. Cuanto más te estiras para alcanzar el budismo, más se aleja; cuanto más te rompes la cabeza con él, más difícil será que lo entiendas. “Ir más allá de Buda” significa ir al fondo de las profundidades sin fondo: no existe un punto final que alcanzar.

Si crees haber escalado hasta el punto más alto y haber logrado el satori, a continuación irás cuesta abajo. Practicar el zen significa continuar escalando durante toda tu vida. Si quieres practicar el zen, tienes que tener el desapego necesario para decirte que la práctica durará toda tu vida.

La sabiduría se compara a menudo con una oruga. No permanece en el vacío en cuanto vacío. Pero tampoco se queda en el ser en cuanto ser. Se mueve como una oruga, en todas direcciones. En la vía del Buda no hay “respuestas correctas”.

Aquello a lo que se le puede dar forma en un molde está muerto. Como una grabación magnetofónica. Nada para personas de carne y hueso cuya vida es lo que está en juego.

¿Queréis grabar mis palabras en el magnetófono para después escucharlas en el “club de fans de Sawaki roshi”? ¡Todo lo que tengo que deciros es válido sólo en este instante!

Escuchar una charla sobre el Dharma es como comer. Una vez que ha pasado el momento, vuelves a tener hambre.

Cuando oigas las enseñanzas debes escucharlas con un espíritu tan claro y abierto como el cielo. Si tu espíritu se expande con tal amplitud, serás uno con el universo, entrarás en un samadhi ilimitado. A esto se le llama “escuchar la doctrina”.

Si nadie me escuchara, no haría falta que me preocupara de lo que debería decir. Simplemente soñaría despierto y bostezaría de vez en cuando. Por eso es importante

para mí que alguien me pida predicar las enseñanzas y me escuche. Estoy agradecido por ello. Y si pienso en lo que debo decir mañana, es entonces cuando las enseñanzas toman forma con claridad en mí mismo.

Este instante no debe ser la continuación del anterior. Has de hacer borrón y cuenta nueva y empezar a vivir este año totalmente de nuevo. Has de empezar a vivir este mes totalmente de nuevo, y hoy has de empezar una vez más a vivir este día totalmente de nuevo.

Cada día te enfrentas a ese día por primera vez. Eterno es sólo este instante, eterno aquí y ahora. Este instante ilimitado constituye tu vida presente, que siempre es un hecho totalmente nuevo. También el pasado, contemplado desde el instante presente, es un pasado totalmente nuevo.

En el día de hoy te sientas en zazen por primera vez en tu vida. Enfrenta por tanto cada día con la misma frescura con que recibes el Año Nuevo. En zazen, cada día es día de Año Nuevo. ¡Próspero Año Nuevo! La cuestión y el contenido de tu práctica en este momento han de ser cómo enfrentas de nuevo cada momento.

En su ordenación, algunos monjes se preguntan: “¿Seré realmente capaz de llevar la vida de monje durante el resto de mis días?”. ¡No te crees preocupaciones innecesarias! Sé sencillamente un monje sólo por este día. Sé a diario monje por un día. Así podrás vivir tu vida de monje, día a día.

Cada día es el primero de la vida. Vive este día como si hubieras venido al mundo en este día.

Tienes tu propia tarea. El día de hoy presenta su propia tarea. Si abres los ojos a este instante –aquí y ahora, y en constante movimiento– te darás cuenta de que nada falta en él. El día de hoy es por completo el día de hoy: completo y concluso.

Incluso a mi edad, soy todavía un principiante en el zazen. Si por el contrario empezamos a tenernos por experimentados, nos engañaremos a nosotros mismos. ¿“Zazen para veteranos”? ¡No digas chorradas! El zazen ha de ser siempre totalmente nuevo. Por eso lo mejor es practicarlo siempre con espíritu de principiante. No creas que tu práctica ha madurado una vez que te has convertido en “veterano”.

Sé siempre un principiante en zazen. Nunca olvides cómo te sentías la primera vez que pisaste la sala de meditación. Este sentimiento de respeto nos acerca mucho al zazen. Nunca olvides tu primer zazen, no te conviertas en un “profesional” del zazen.

Tu práctica no va a avanzar únicamente porque te vayas haciendo mayor. Haz zazen ahora, mientras seas lo bastante joven para ello. Lo que hagas, hazlo siempre con espíritu lozano y con todas tus fuerzas.

Nunca descubres a Buda de manera definitiva. Siempre has de descubrir un Buda nuevo, una y otra vez. No hay tiempo para hacer descansos. Siempre has de escuchar una enseñanza totalmente nueva. Buda llena todo el ilimitado universo. La pregunta

es: ¿cuánto de él alcanzamos a ver? Nunca debemos perder de vista a Buda. También cuando leemos a Marx o Engels hemos de reconocer ahí a Buda.

Buda significa la vida que vivimos conforme a la gran naturaleza. Buda significa el hecho de que el universo vive en sí. Cada minuto y segundo de tu vida tu cuerpo humano vive esta vida universal, ni una fracción de ella te pertenece a ti personalmente. A esto se le llama el rostro verdadero. Ser Buda significa vivir la vida de tu verdadero rostro y no tu vida personal, individual. Por eso no hay recesos para un Buda.

Crear en la red de causas y efectos significa creer en lo ilimitado. Significa creer en el continuo cambio de lo ilimitado. Dentro de este cambio ilimitado, nuestra vida no es más que un simple fotograma.

Existe una gran contradicción entre la ley de la causalidad y la sucesión de instantes independientes que surgen y se desvanecen: el surgir y desvanecerse a cada instante significa que este momento es completamente diferente del anterior, y que el siguiente es diferente de éste. Por otra parte, reconocemos la ley de la causalidad en que la orina de hoy contiene la comida de ayer. Por mucho que trates de ocultar que ayer llenaste el buche con carne y cebolla, hoy lo revela el olor de tu orina. Visto de este modo, el día de hoy es la continuación del de ayer, y el día de mañana es la consecuencia del de hoy. Y, sin embargo, cada instante surge y se desvanece una y otra vez. No podrás resolver esta contradicción por medio del entendimiento, no lograrás analizar lo ilimitado en tu cabeza. Lo que es capaz de comprender sin contradicción esta contradicción se denomina “no-pensamiento” o, como se dice en el Shodoka (“Canto del inmediato satori”): “entrar directamente, de un salto, en la esfera del tathagata”.

El viejo ciruelo vuelve a florecer este año. Lo que es extremadamente viejo es también constantemente nuevo. Donde lo nuevo se encuentra con lo viejo, ahí das con el sentido oculto del Dharma de Buda.

## 7 - Descubrir el verdadero yo

Aprender significa buscar la Vía y esto significa, en definitiva, buscarse a sí mismo. ¿Hay pues alguna clase de Vía que sea independiente de tu vida? Seguir la Vía no significa otra cosa que ir al fondo de la cuestión de cuál es el propósito de tu vida.

Cuando la religión se convierte en una organización, se encamina hacia su fin. La religión ha de ser tu propia vida.

¿Qué es lo que en realidad enseñó el Buda? Que cada uno de nosotros ha de conocerse a sí mismo, ha de comprenderse a sí mismo, ha de descubrir por sí mismo lo que aquí y ahora – en este instante – ha de hacer realmente.

Cuando pronuncio estas palabras, no las digo para vosotros, sino para mí mismo. Para mí no tiene la menor importancia que alguien me escuche o no. De lo que me ocupo es de bombear el agua que hay en mí. Cuando pronuncio un discurso, me dirijo a mí mismo con el fin de sacar a la luz mi verdadero yo. No espero nada de vosotros y tampoco tengo nada que ofrecer.

Honen<sup>[3]</sup> dijo: *“Cuando sigas la Vía del Buda, no lo hagas para impresionar a los demás. No hagas de ello un negocio. Practica el budismo como un ladrón: ni siquiera tu esposa o tus hijos deben saber nada de ello”*.

El zazen no se extiende entre la gente. No trates de impresionar con el “simple sentarse”. Es mejor que hagas zazen con discreción, como si fuera algo totalmente prohibido.

¿Has alcanzado el despertar? ¿Has comprendido el Dharma del Buda? ¿Te has despojado de todo? En tal caso, cuídate de no hacer negocios con lo “despojado”.

Si no renuevas cada día tu práctica comenzarás a retroceder. Si no te pules de nuevo cada día, empezarás a oxidarte. Por eso es importante que no te pierdas a ti mismo de vista. Encuentra el camino de nuevo cada día, ya sea cuando comas, ya sea en cualquier otra de las faenas de la vida cotidiana.

Caducidad significa sólo este instante: en este irrepetible momento uno se la juega a todo o nada. Dispones sólo de este aliento. Después todo se ha acabado. Al espirar te tienes que ocupar únicamente de esta espiración; al inspirar, esta inspiración ha de ser la última de tu vida. Habitualmente nos equivocamos, pues creemos que aún hay algo que añadir: creemos que con nuestros hijos hemos de hacer de “padres”, y de “abuelos” con nuestros nietos. Pero todo existe sólo para sí, en este instante: el sobrino como sobrino, el abuelo como abuelo, el hijo como hijo. Al igual que la espiración es sólo y por completo espiración y la inspiración es sólo esta precisa y única vez inspiración. ¡Fuera con vosotros! Sólo cuando algo existe por sí solo, desligado y transparente, entonces es también, a un tiempo, uno con el universo.

Nunca estamos satisfechos. Ni siquiera lo estamos con nosotros mismos y por eso

hacemos todo lo posible para convertirnos en otro. Justo en ese punto es donde comienza el engaño. Tú no eres otro que ése que en este momento vive su vida insatisfecho consigo mismo. Nadie podría ocupar tu lugar por ti. Y todo lo que en este momento piensas, quieres y haces eres tú mismo, insustituible, tal como eres. Esto quiere decir que no existe ningún “verdadero yo” aparte de este “yo insatisfecho” aquí y ahora.

La historia del hijo pródigo narrada en el *Sutra del Loto* no es un cuento de otros tiempos. Trata acerca de ti. ¿No eres tú quien vaga por las calles pidiendo limosna, aún cuando toda la riqueza del mundo te pertenece?

¿Cuál es, en último término, el propósito de esta vida? Tomar las riendas de tu verdadero yo. Reconocer cuál es tu auténtica tarea. *Satori* significa simplemente ser realmente tú mismo. Conocerte a ti mismo y sostenerte con los pies firmes sobre la tierra. Y realizar la Vía significa entonces avanzar seguro sin perderte a ti mismo de vista.

¿Es tu espíritu blanco o rojo, redondo o anguloso, o tan falto de contorno como una ameba? No lo sabes. No hay ningún mérito en dejar este espíritu, del que en realidad no sabes nada, tan falto de contorno como es. La religión consiste en tomar las riendas de tu espíritu, en hacerte dueño de él.

Naturaleza de Buda no quiere decir otra cosa que tú mismo. Y aun así piensas mal de ti, estás insatisfecho y reniegas de ti mismo. Lo importante es que tomes las riendas de ti mismo y encuentres de este modo finalmente el sosiego. Como hija ser enteramente hija, como esposa enteramente esposa. Así es como realizarás tu naturaleza de Buda y hallarás la paz en tu vida.

Inmerso en el delirio colectivo dejas de saber qué es blanco y qué negro. Y si lo que haces, por malo que sea, lo haces dentro del grupo, no te parece ya tan malo. Te pierdes de vista a ti mismo. ¡Fuera con vosotros! ¡Yo soy yo!

Deja de desear siempre algo nuevo y vivirás en el cielo. “Fuera de la sociedad no hay ningún mérito” (*Eihei Shingi*). Los ojos funcionan enteramente como ojos, la nariz como nariz, el oído como oído. Lo que cada uno ha de hacer es cumplir su tarea en la sociedad con toda naturalidad.

Encontrarás una auténtica paz de espíritu cuando empieces a preocuparte por lo que debes, luches por tu vida y hagas todo lo posible para no perderte de vista a ti mismo. Sólo hallarás paz en tu espíritu cuando de ese modo tomes las riendas de tu mente en cada uno de tus pasos, de manera que no dejes de estar bien plantado en tierra firme.

La “paz de espíritu” que es sólo “paz de espíritu” es un producto artificial. Tu mente se precipita en el desasosiego precisamente porque persigues constantemente esta “paz de espíritu”. Shinran<sup>[4]</sup> censuraba esta clase de *nenbutsu* [la práctica de invocar a Amitaba Buda] que pretende obtener una autosatisfacción de la mente por

su propio esfuerzo. La práctica zen no es ninguna masturbación mental. Sólo puedes encontrar la auténtica paz de espíritu cuando practicas en medio de tus preocupaciones y de tu desasosiego mental. En la gran paz del espíritu se unen el sosiego y el desasosiego mentales.

Nadie puede regresar a lo que una vez fue. No hay nada que aparezca dos veces de la misma forma. Todo existe una única vez, en este instante. Por eso no tenemos otra salida que marchar simplemente de frente. La verdadera Vía lleva siempre hacia delante, sin final.

## 8 - Zazen es el viejo patriarca

Se educa a los niños alabando o censurando su conducta, pero eso no es suficiente. Así se educa sólo a personas dependientes del elogio de los demás, que al no tener seguridad en ellas mismas se convierten en cáscaras vacías de nuez. La práctica del zen es justamente así: aunque ya Dios o Buda se mueran, aunque no quieran saber nada de ti, tienes que valerte por completo a ti mismo. Has de ser uno contigo mismo.

Vivimos nuestra vida de forma provisoria, como si alguien nos hubiera dado cuerda. Nos movemos como un robot de juguete, hasta que se nos acaba la cuerda. Zazen significa no permitir que se nos de cuerda desde el exterior, sino vivir uno mismo su propia vida.

Cuando dices que no tienes tiempo, eso quiere decir que te dejas esclavizar por algo externo. Te quemas como una bengala. Sé más bien impasible, sé por completo tú mismo. Es importante que vivas tu vida firmemente cimentada en ti mismo.

Impasibilidad significa estar firmemente asentado. Firmemente asentado ¿en qué? En ti mismo. Has de estar firmemente asentado en tu vida diaria. No te dejes encandilar por cosas externas. Tampoco te dejes esclavizar por tus impulsos, no persigas constantemente tus ilusiones. Permanece inmóvil aun cuando creas haber contemplado al Buda o el *Dharma*. No dejes que nada te extravíe.

No sé qué hacer con el *satori*. Esto no significa que me aflija al decir que “*ni siquiera tengo el satori...*”. Sino que lo digo completamente seguro de mí mismo: “*¡ni siquiera tengo el satori!*”. *satori* no significa darse importancia a sí mismo. Significa hacer sencillamente lo que haces. Haz simplemente lo que haces, sea lo que sea. Esto vale no sólo para el zazen: todo lo que hagas debes simplemente hacerlo. ¡Alto el fuego, sé simplemente tú mismo! Sencillamente ser. Ser sencillamente tú mismo. Eso es *samadhi*.

El pájaro canta sencillamente su canción. La primavera trae la primavera, el ruiseñor pone de manifiesto al ruiseñor. Todo es sencillamente como es, y no lo es para ti ni para mí.

No se trata de por qué haces algo. Vive tu vida como si pulieras una teja: no hay nada que ganar. Tu vida ha de ser práctica sin fin.

Llevar una vida religiosa quiere decir mantener una postura erguida incluso cuando nadie te ve. Has de ser transparente a ti mismo, penetrarte por completo con la mirada. Practicar la verdad allí donde nadie mira: de esto es de lo que se trata.

Me marché de casa a los dieciséis años. Nunca olvidaré ese 10 de junio. Cuando pienso en mi estado de ánimo de entonces, parece que el joven Saikichi me grita: “*¡Eh, Kodo, no te duermas en los laureles! ¿Quién crees que eres?*” A esta voz he de agradecer que aún hoy en día, con pasos inseguros, continúo hacia delante en la Vía

del Buda.

Horyuji es el mejor templo de Japón. Sin embargo, no encontrarás ahí ningún budismo. El budismo lo encuentras sólo en ti mismo. Pero para encontrar de verdad a Buda en ti mismo has de darlo todo. Lo das todo y finalmente lo captas, y sin embargo sólo eres un espíritu hambriento. Vuelves a darlo todo, y sin embargo sólo alcanzas a oír la voz de Buda a lo lejos. Lo das todo una vez más, y sigues sin alcanzar a Buda. Buda está más que lejos de ti. ¿Qué otra cosa puedes hacer sino “*olvidarte simplemente de ti mismo y continuar paso a paso con la práctica*” (*Gakudoyojinshu*)<sup>[5]</sup>?

Yo me regaño constantemente. Regañarme a mí mismo significa tener la vista fija en mí. Esto quiere decir reorientar la luz e iluminarme a mí mismo. Lo único de lo que aquí se trata eres tú mismo.

Reorientar la luz e iluminarse a uno mismo significa estar completamente expuesto a uno mismo. Significa sentarte tranquilamente y contemplarte a ti mismo, como si estuvieras en una butaca en el cine. Si te contemplas de esta manera comprenderás a todos los seres que sufren: comprenderás que tú mismo eres uno de esos seres que se han enredado en su propia ignorancia.

Cuando te encuentres contigo mismo, te verás como realmente eres. Encontrarse a sí mismo es un asunto sólo entre tú y tú. Entre tú, el alumno, y tú, el maestro, y nadie más.

Transmitir el *Dharma* significa transmitirse a sí mismo en sí mismo. Y eso quiere decir volverse por completo uno consigo mismo.

Hablas sobre la vida de Buda y los hechos heroicos de los monjes zen de otros tiempos. Cuentas lo que has leído en los sutras. Pero ¿a quién le interesa ya eso? El problema del que ha de tratarse es de ti mismo. ¡Es TU problema, y a este problema ha de dirigirse tu práctica!

¿Crees que Dogen Zenji era un magnífico maestro zen? Pero ¿qué hay de ti mismo? Ilusión significa perder el tiempo con discursos sobre otros. Eso es como si murmuraras mientras duermes. “*No sostener teorías vacías*” (*Hachidaininkaku*)<sup>[6]</sup> quiere decir dejarse de sutilezas y verborrea y ser por completo uno con este instante, aquí y ahora.

Hay personas que siempre buscan mi confirmación: “*¿Es ahora suficiente?*”, “*¿Estoy al fin listo?*”, “*¿He alcanzado ya el satori?*”. Mientras necesites la confirmación de otros, tu práctica no es pura. Si la Vía está realmente firme bajo tus pies, ya no es necesario preguntar a otros por la dirección a seguir.

Cada uno de nosotros es la luz: ninguno nos distinguimos un ápice de Buda, simplemente nosotros nos hemos desviado un poco del camino. Por eso hemos de escuchar claramente, con todo este nuestro cuerpo aquí vivo, la voz con la que nos habla la reluciente sabiduría. Hemos de manifestar el *Dharma* de Buda con nuestro

cuerpo. ¿Que podría ser más maravilloso que esto?

Ese conglomerado de células que llamamos persona corriente es la manifestación de Buda. Aquí radica el significado del zazen. Zazen es el viejo patriarca que, al mismo tiempo, es tu totalmente nuevo “yo”.

Buda significa tú mismo. Si TÚ no vives como Buda, ¿quién entonces?

## 9.- Nazco con mi universo y moriré con mi universo

Cuando se habla de “Sawaki”, sé que se trata de mí, aún cuando no se añada ningún “Kodo”. Si “Sawaki” llena todo el universo, no hay ningún “Sawaki” aparte del universo y tampoco ningún universo aparte de este Sawaki.

Creemos que vivimos por nuestras propias fuerzas, pero en realidad es la gran naturaleza la que nos mantiene con vida. Tu vida no te pertenece a ti solo: es universal. Esta vida universal es tu yo, es el verdadero cuerpo humano que llena el cosmos entero. Zazen quiere decir vivir la vida universal, es decir, tu yo. Esto significa a su vez manifestar y dar testimonio del universo entero. Cuando practico zazen yo solo, el universo entero lo practica conmigo, incluido en el zazen.

Vivir tu vida por ti mismo significa llenar todo el universo. Tú solo llenas todo el universo. En esto radica el sentido profundo del zazen.

¿Quién realiza la verdad universal? ¿Quién sino tú mismo? La religión no es más que tu propia vida.

¿Qué puede haber más lastimoso que alguien que se queja constantemente de su propia desgracia? Entre tú y Sakiamuni Buda no existe la menor distancia.

Cuando conozcas con claridad que tu vida está conectada con el universo y que ninguna distancia te separa de Buda, ya no te importará si en el escenario representas un papel principal o secundario: en cada una de tus acciones desplegarás toda tu fuerza vital.

Es interesante darse cuenta de que el aspecto de este mundo depende de la actitud que tomes ante él. La Vía del Buda es tu verdad propia y personal. Pero esto no significa que este camino termine con tu propia liberación personal (eso sería Hinayana). En el Mahayana, por el contrario, estás conectado no sólo a Buda, sino también a todos los seres que sufren y arden en los infiernos.

El zazen es tu propia verdad personal, con la cual liberas tanto el eterno pasado como el eterno futuro. Es un hecho objetivo que en lo profundo de tu subjetividad, en tu fuero interno, puedes darte cuenta de que cuando algo te va mal, también le va mal al sol y a la luna. Cuando, por el contrario, algo te va bien, hasta los rábanos que tienes en el plato sonrían. Pero cuando estás furioso, hasta la alfombra se excita contigo. En eso se encuentra la raíz de tu mundo.

Lo que ves no se encuentra fuera de ti mismo. Por eso puede también decirse que todos los fenómenos no son más que tu propia sombra.

Lo que los otros ven no es tu propia experiencia. Tú has de descubrir tu propia verdad. El satori no se encuentra en alguna parte ahí fuera: se trata de ti mismo. Se trata de dar un giro de 180 grados a tu modo de vida, a tu modo de ver las cosas, de oír y de oler, de degustar y saborear. Has de regresar a la vida. Nunca encontrarás la respuesta en los libros.

El marco de nuestro ego es tan limitado que sólo vemos el mundo muy desfigurado. Observamos las cosas como a través de unas lentes tintadas. Y eso que vemos, a menudo ni siquiera existe: ¡nos fijamos sólo en las telarañas que tenemos ante los ojos! Hemos que quitarnos esos anteojos tintados para poder ver las cosas tal como son: transparentes y sin afeites. Entonces conoceremos también que las montañas y los ríos, los árboles y los prados no existen separados de nosotros.

Este mundo es tu mundo, es mi mundo. Es como si millones de luces, una por cada persona, se iluminaran mutuamente. Cuando yo muera, también morirán conmigo mi monte Fuji, mi cielo y mi tierra. Esta taza de té morirá conmigo.

Soy mi propio mundo. Si muero, el mundo muere conmigo. Dirás: “Pero aún cuando tú mueras, ¡este mundo seguirá existiendo!”. No, mi parte del mundo muere conmigo. Pues cada uno de nosotros está completo, sin que falte nada. Seguir la Vía del Buda significa hacerse plenamente consciente de este hecho.

Vienes al mundo con tu universo. Y cuando mueres, tu universo muere contigo.

## 10 - El Buda Sawaki versus el ser humano Sawaki

La gente dice que el ser humano Sawaki no tiene apetitos mundanos. ¡Nada de eso! Lo que sucede es que me domino. Si me dejara llevar por mis apetitos deshonraría el Dharma del Buda. Por eso no lo hago. Eso es todo. Pero precisamente porque tengo muchos apetitos, comprendo también los apetitos de los demás. Si no los comprendiera sería un idiota y no quiero vivir como un idiota. Si contemplo las inflexiones de mis apetitos, observo puntas, ángulos y aristas. Sigo la Vía del Buda llevando conmigo estos ángulos y aristas de mis apetitos. Porque si las aristas de tus apetitos se vuelven romas, también lo bueno que hay en ti se erosionará y te quedarás sin brío. La fuerza para mantenernos bajo control la recibimos de la magnitud de nuestros apetitos. Es importante el punto en el que esta vida llena de apetitos se encuentra con la Vía del Buda.

El ser humano Sawaki es conducido por la Vía del Buda. Por eso el ser humano Sawaki no puede hacer siempre lo que le viene en gana. Esto significa creer en la Vía. Cuando me observo a mí mismo, el ser humano Sawaki no puede manejarme a su antojo.

A nadie le gusta de verdad el Dharma de los Budas y Patriarcas, sino más bien el dharma del vino y las mujeres. También yo preferiría dejarme llevar y hacer lo que me viniera en gana, pero zazen no me da opción: me lleva hacia delante. Todo se encarga de que no me extravíe.

Aun cuando trates de permanecer inmóvil, nunca hallarás auténtico reposo; este es tu sino como persona humana. Es una debilidad humana y no se puede hacer nada para cambiarlo. De lo que se trata en la Vía del Buda es de domar esta obstinada fiera humana. Pero no hay que destruirla. Un caballo salvaje tiene su valor como caballo si lo domas de manera que en cualquier parte puedas dejarlo correr libremente. Si por el contrario el caballo está medio muerto, no podrás hacer nada con él. Lo mismo sucede con las personas: no se trata de renunciar a nuestra condición humana, sino de adiestrarla. Una persona correctamente adiestrada es un Buda.

Cada célula de nuestro cuerpo es la materia prima de los apetitos. La cuestión es: ¿para qué utilizas esas células? Este cuerpo representa un lastre para toda la vida, pero eso no significa que podamos arreglárnoslas sin él. Sin este cuerpo no podríamos hacer zazen. El truco consiste en tirar de él y llevarlo por la mejor dirección posible. De esta manera podemos convertir los apetitos en sabiduría y transformar este gravoso cuerpo en algo valioso. Nunca nos liberaremos de nuestros apetitos, pero dependiendo de cómo nos manejemos con ellos dejarán de suponer un lastre para nosotros.

Poseer fuerza mística significa saber tratar con uno mismo. Buda y yo jugamos al tira y afloja. ¿Quién es más fuerte? ¿Conseguiré arrastrar a Buda hacia mí y

merendármelo? Al menos así lo desea el ser humano Sawaki, que siempre quiere sacar pecho y quedar por delante de los demás.

¿Buscas la verdad? ¿Quién eres entonces tú en realidad? ¿No eres un simple hombre de la calle? ¿Qué hay entonces de tu gran búsqueda? ¿Tratas de vivir como si en tu condición de persona corriente hubiera algo muy especial?

El Dharma del Buda no consiste en hacer esfuerzos sobrehumanos. El Dharma del Buda comienza allí donde nosotros, personas corrientes, dejamos de luchar contra nosotros mismos.

No entendemos zazen porque lo contemplamos con nuestros ojos de personas corrientes.

¿Qué sabemos realmente de la vida? ¡Absolutamente nada! ¿Cuál es el objetivo de nuestra vida? ¡Ninguno! No sabemos absolutamente nada y, pese a todo, tenemos que comer cada día. “*Vivo mi vida por la gracia de Dios*” decía Nishida Tenko. En tal caso, quizá no tengamos que hacer tanto teatro en torno a nosotros mismos. Cuando dejes de hacer ese teatro en torno a ti mismo verás que todo es muy sencillo. Eso que tomas por “ti mismo” no eres tú en realidad. ¡No te dejes engañar!

La Vía del Buda no conduce al paraíso. Consiste sencillamente en no extraviarse con quimeras y en no volverse loco. Practicar la Vía significa simplemente descongestionar la cabeza. Se trata de amasar a fondo los conceptos rígidos e ideas persistentes que tenemos en la cabeza. Sólo cuando no nos aferremos a absolutamente ninguna cosa tendremos una “mente suave y dócil”.<sup>[7]</sup>

Cuando me altero hago *gasshō*.<sup>[8]</sup> *Gasshō* reduce la congestión y la inquietud desaparece. Cuando te sientes en la posición de loto completo, sentirás calor en tus caderas, mientras que tu cabeza se descongestionará. En zazen se trata de reducir esa congestión de la cabeza.

Envueltos en el *kesa*<sup>[9]</sup> no podemos perdernos en nuestros apetitos ni aún cuando lo intentemos. El *kesa* nos protege de los apetitos, nos hace cruzar el mar de la vida y la muerte. También tenemos que agradecer al *kesa* que dispongamos de comida suficiente para hacer zazen.

Cuando vives en un templo zen, el taiko<sup>[10]</sup> suena a las tres de la mañana indicando que es hora de levantarse. De esta manera desaparece por sí solo tu deseo de seguir durmiendo. Un deseo que se disuelve en la nada. Un paso hacia el *nirvana*.

En el Budismo, la conexión entre la persona que cae en el infierno y el Buda que la libera de ese infierno se produce mediante la confesión. Cuando la confesión es verdadera, también lo es la budeidad. En este punto, la ilusión se mezcla con el *satori* y se pone de manifiesto la profundidad de la fe.

Vivir toda tu vida guiado por Buda y por el Dharma significa que tu espíritu es ya Buda.

## 11 - La dicha y la libertad de un loco

Incluso el que alguien vierta un cubo de brea sobre tu cabeza podría serte útil, siempre que lo observes desde una perspectiva completamente diferente de la habitual. ¿Qué sientes cuando ves el rostro enfadado de tu adversario? ¿Qué sientes cuando oyes cómo te insultan? ¿Eres capaz de transformar el veneno en medicina y sacar fuerzas de ello? La pregunta es cómo te comportas en la vida y la respuesta a esa pregunta ha de ser tu religión.

Si alguien difunde falsos rumores sobre ti, te enfureces y quieres hacérselo pagar caro. Es normal, pero de este modo demuestras cuán inmaduro eres. Mejor es recibir estos falsos rumores como un aviso del cielo. “¡Sawaki ha aceptado sobornos!”: si no pongo cuidado, podría sucederme. “¡Sawaki ha tenido relaciones con esta y esta otra muchacha!”: cuando oigo tal cosa, me doy cuenta de que verdaderamente eso sería posible. Si acojo esos rumores como un aviso, se convertirán para mí en una valiosa señal.

Por cruel que la vida pueda ser conmigo, los golpes del destino no hacen sino ayudarme en el camino hacia la liberación. Quienes aparecen ante mí como enemigos impiden que me distraiga. Quienes me atormentan como demonios evitan que me duerma en los laureles.

Crees que la vida es una lucha en la que hay que devorar o ser devorado. Pero cuando te des cuenta de que estás indisolublemente ligado a todas las cosas que hay a tu alrededor, entenderás también que incluso tus enemigos en la lucha por la supervivencia no hacen sino ayudarte a crecer y madurar.

Si tratas de obtener dulce néctar de un caqui ácido, no lo conseguirás. Sólo podrás saborear el auténtico dulzor del caqui si esperas a que madure por sí solo y la acidez se transforme en azúcar, pues no hay dulzor aparte de la acidez. Del mismo modo sucede con el Dharma del Buda que lo abarca infinitamente todo.

Está bien que sufras alguna desventura, pues en ese momento vuelves de repente a ver con claridad ante ti. No es conveniente que siempre te vaya bien: se te empezará a poner una cara como la del gato que se repantinga amodorrado al sol.

Me gustaría que durante el resto de mi vida me acompañara un anja [1]. Pues a la vista de mi anja no me será posible rendirme y dormirme en los laureles. Esto sólo ya es práctica. Y tanto más si no sólo estoy a la vista de mi anja, sino rodeado de enemigos aguardando a verme flaquear: de esa manera, estaré tan concentrado desde la mañana hasta la noche que todo lo que haga se convertirá en práctica. Tener una vida como ésta, en la que en ningún momento puedo ocultarme entre bastidores, es para mí una auténtica fortuna.

¿Cuál es el mayor secreto que rodea a la enseñanza budista? ¡El arte de convertirse en un loco feliz! Esto significa encontrar la liberación en ti mismo, en tu

forma de ver las cosas. De ninguna manera podría ser más feliz de lo que soy. Desde que me levanto hasta que me acuesto estoy agradecido por todo lo que me sucede.

En el zen se dice: “Cada día es un buen día”. Ahora la pregunta es: ¿qué has de hacer para que cada día sea de verdad un buen día? ¿Qué has de poseer para poder disfrutar verdaderamente de todos y cada uno de los días? ¡Absolutamente nada! No has de hacer o poseer absolutamente nada para ser feliz. Constantemente te dejas embaucar por la idea de que has de hacer tal cosa o de que quieres tener aquella otra. Cuando al fin te des cuenta de que esa idea es una quimera, cada día será verdaderamente un buen día, y cualquier año será un buen año.

La cerilla de la sabiduría alumbra en todas direcciones: ¡olvida todo lo demás, abandónalo todo!

En nuestra vida diaria se nos pone continuamente a prueba: nos preocupamos de esto y aquello o creemos estar en serios apuros. Pero en realidad nos preocupamos sólo de nuestro propio destino personal; cuando nos liberamos de esa idea, todos los problemas se disuelven.

Unas veces te va bien, otras mal, ¿pero merece realmente la pena dejar que el humor cambiante de cada momento te traiga loco? Cuando de una vez te olvides de ello, comprobarás que en realidad todo eso da exactamente igual. Para tener una vida feliz, has de morir.

Un auténtico budista no se deja embaucar por nada ni nadie.

Son sólo tus propios problemas personales los que te preocupan. Es sólo tu propia felicidad individual lo que te ilusiona. De niño nunca quería perder, pero ahora, con más de ochenta años, ya no me importa. Si prescindes de todo lo que se refiere únicamente a ti personal e individualmente, siempre tendrás paz. Ya no te importarán tus pesares y tu felicidad no hará que te pases de la raya. Mantendrás la calma en cualquier situación. Tu ego no aparecerá ya en primer plano. Eso es la auténtica satisfacción.

Conseguirás poner fin a las quimeras cuando te olvides de ti mismo.

## 12 - ¿No quieres ir al infierno? No temas, en el infierno se pasa bien

Desde que naces hasta que mueres, tu vida está dominada por ilusiones. Cada día luchas por ponerte delante de los demás a codazos. ¡Algunos llevan sus ilusiones tan lejos que hasta confían en tener una vida larga y feliz!

¿Cómo vives tu vida humana? Hay quien responderá: “¡A mí qué me importa! Me han arrojado a este mundo sin que nadie me haya preguntado antes. ¡Qué alternativa tengo sino hincarle el diente al pan de cada día hasta que llegue el momento de cascarla!”

¿Qué tiene de excelso esta vida? Da igual que seas rico o pobre, funcionario del Estado o simple obrero, tu vida no consiste en definitiva más que en comer y cagar. Lo que importa es que entres con decisión en el flujo de la vida. Puedes dejarte arrastrar sin rumbo, buscando exhausto el aire, o saltar a la corriente: aquí se decide si vives tu vida como un tormento o como un placer.

Una vez me topé con un neurótico que temía suspender una oposición oficial. Cuando se dirigió a mí, nervioso y con cara de preocupación, le dije: “Si no superas el examen, ¿no significa eso que hay otros candidatos más capaces que tú? ¿No es razón para alegrarse? Si, por el contrario, alguien como tú pasa la prueba, eso significaría que no hay muchos que sean mejores que tú y, en tal caso, eso no es bueno para nuestro país”.

¿No quieres ir al infierno? No temas, en el infierno se pasa bien.

Como gente de a pie, tomamos nuestras opiniones por ciertas: hoy creemos ser felices, al día siguiente decimos que somos desgraciados... Así desperdiciamos nuestra vida, pues ¿acaso no es nuestra imaginación la que nos dice que somos ‘felices’ o ‘infelices’? ¿No es esto en realidad algo del todo insustancial?

Siempre llevamos encima nuestras propias y personales opiniones y éstas nos dominan constantemente. Si nos desembarazamos de ellas, seremos uno con el universo, uno con Buda.

¿Por qué todo el mundo da una y otra vez vueltas en círculo, como locos en un atolladero? Porque a cada uno sólo le importa su propio destino personal. Sólo cuando decidas pasar toda tu vida como un monje pobre pondrás fin a esta comedia, igual que yo.

En toda mi vida no he hecho más que divertirme. Los viajes que hago son mi hobby y si a la gente que viene a escuchar mis charlas la estimulo a seguir el Dharma del Buda, no lo hago porque me den luego una propina; para mí es sólo un divertimento. La gente debería divertirse más, en vez de andar enfurruñados porque tienen que trabajar.

Nadie te fuerza a hacer nada con tu cuerpo o mente. Pero a pesar de todo crees

obstinadamente que tu trabajo es ‘trabajo’ y cada vez exiges más a cambio. Yo no me preocupo por lo que me ofrezcan, pues para mí lo que hago no es ‘trabajo’ sino diversión.

Serás mucho más feliz si conviertes el trabajo en un juego. Los estudiantes de bachillerato en Kumamoto siempre me decían: “Observándole en su vida cotidiana, resulta difícil saber si lo que hace es trabajo o diversión. Podría decirse que su trabajo es divertirse. No hay nadie en el mundo que sepa hacer esto mejor. ¡Es usted verdaderamente envidiable!”.

Hay un Sutra que habla de las quinientas vidas de Sakiamuni antes de que renaciera como Buda. Una vez vivió como ermitaño, otras como brahmán o filósofo, y otras como caballo o rana. Todo eso eran divertimentos de Buda. Lo que él expresa con sus anteriores vidas es el hecho de que todo lo que hacemos —cuando sea y donde sea, de cualquier forma y en cualesquiera circunstancias, sea de la índole que sea— es puro juego. Jugar significa crearse a sí mismo.

¿En qué estriba la grandeza de Ryokan? En el lúdico desenfado con que vivía la vida. Nunca se preocupaba por lo que recibiría a cambio de su trabajo. ¡La gente tendría que aprender del espíritu lúdico de Ryokan!

El bodhisattva Avalokitesvara no huye de nada ni persigue nada. No se deja arrastrar en este mundo perecedero, pues —al contrario que los hinayanistas— no parte de la hipótesis de que antes de nada hemos de liberarnos de nuestras penas y de nuestras ilusiones. Él comprende con claridad que originalmente nada de eso existe y, por consiguiente, no hay para él nada que perseguir o de lo que huir. Y por eso disfruta de la libertad de realizarse lúdicamente en toda situación y de todas las formas imaginables.

## 13 - No eres tú quien practica zazen

¿Cuál es en realidad el sentido de nuestra vida? ¡Nuestra vida no tiene ningún sentido! Gracias a zazen llegas finalmente a un punto en el que ya no esperas nada de la vida, ni siquiera de zazen.

Dices que imitar al Buda no tiene nada de divertido. Si imitas a un ladrón te convertirás inmediatamente en ladrón. Lo magnífico de este vulgar cuerpo humano es que con él podemos imitar a Buda.

Con este cuerpo, que hasta hoy has entregado a los juegos de azar, puedes practicar zazen también y “entrar de golpe en la esfera del Tathagata”<sup>[11]</sup>. Esta entrada en la esfera del Tathagata se refiere al zazen practicado por una persona corriente que hasta un instante antes de entrar en ella, se agita nerviosa calculando las pérdidas y las ganancias.

Nunca acabarás por completo con tus ilusiones. Algunos dicen: “No quiero alardear, pero ya no tengo ilusiones”. Trata de no practicar zazen como si estuvieras pelando una cebolla. Aunque alcances el satori, o lo que sea que logres, eso no es auténtico. En lugar de ello, practica zazen con la mentalidad de persona corriente, cargada de ilusiones e impulsos. Perdido como estás en los seis mundos del sufrimiento, siéntate simplemente en zazen con este cuerpo. Cuando simplemente te sientes de esta manera, tu mente de mono y tu voluntad de caballo se volverán no-pensamiento<sup>[12]</sup>, y tus ilusiones aparecerán como lo que en realidad son: verdad inmaculada. Esto es lo que, en el Eihei Koroku<sup>[13]</sup>, Dogen Zenji llama “el loto en medio del fuego”.

Si tomo lo que no es mío, soy un ladrón, inmediatamente, en ese preciso instante. Si por el contrario practico zazen, soy de inmediato un Buda. Para eso no hace falta ninguna técnica. Para ser Buda sólo he de creer en zazen y sentarme. Ése ya no es “Kodo Sawaki”, sino algo mucho más allá.

En ese momento, ¿qué es lo real? ¡La postura de tu cuerpo! Lo que suceda en tu conciencia no es el problema. El verdadero problema se resuelve en el momento en que te entregas a la forma correcta de sentarte. Si llevas las cavilaciones sobre tus problemas hasta sus últimas consecuencias, al final no te quedará otra cosa que simplemente sentarte. No tienes más alternativa que practicar. Finalmente llegarás a la práctica de ‘simplemente sentarte’<sup>[14]</sup>, en la que el cuerpo y la mente son abandonados<sup>[15]</sup>.

En el mundo humano todo gira siempre en torno al dinero, a la carrera profesional, a la buena comida y a la diversión. Pasamos toda nuestra vida corriendo detrás del sexo, de las golosinas y otros cebos. *Zazen significa decir adiós a todo eso, significa descansar de ‘ser humano’.*

¿Qué significa practicar? ¡Acabar con el modo de ser humano! Significa tirar la

toalla como ser humano.

¿Qué significa ‘pensar sin pensar’?<sup>[16]</sup> Significa tomarse vacaciones de nuestro ser humano. Si te despides del mundo humano, tomarás la distancia necesaria para dirigir la vista hacia ti mismo y arrojar luz sobre ti mismo.

¡Despréndete de ti mismo! No te quedes contemplando la luna. La luna brilla por sí sola.

Nuestras ilusiones no tienen fin. No hay nada que podemos hacer para cambiarlo. Tampoco se trata de cambiar nada: se trata simplemente de ser. Esto significa sentarse sin más. Cuando entiendas que no tienes más opción que ésa, dejarás de meterte en callejones sin salida.

¿Por qué vivimos en realidad, en este instante? Vivimos en la gracia de la gran luz y por eso deberíamos poner fin a nuestras artimañas egoístas y regresar a nuestra verdadera naturaleza. Esto quiere decir que debemos desembarazarnos de nuestra ansiosa ambición de ‘más, más y más’, y entregarnos por completo a la verdadera vida que se realiza en cada instante en y a través de nosotros. Para ello no necesitas hacer absolutamente nada. Si te entregas por completo a este instante serás sencillamente zazen y zazen se sentará por y a través de ti.

Debes creer en este ‘simplemente sentarse’. Creer significa que las dudas sobre la naturaleza universal de tu propia existencia se disipan: “¡Es cierto! ¡Este 'yo', 'mi' y 'mío' no han existido nunca en realidad!”. Así es como se clarifican tus dudas sobre el zazen y entonces te das cuenta de que no tienes más opción que sentarte. Esto es lo que significa creer en ‘simplemente sentarse’.

Cuando te sientas en zazen, no eres ‘tú’ quien practica zazen. Ahí sólo hay un espacio ilimitado. Es éste espacio ilimitado quien practica. Este espacio ilimitado es el verdadero objeto de la fe en zazen.

En zazen dejas de ser ‘tú’. Te haces uno con la gran naturaleza, o mejor dicho, la gran naturaleza regresa, por fin, a ti mismo.

## 14 - Soy como moho que crece en un rincón húmedo

Originalmente, zazen no significa otra cosa que practicar el samadhi de la clara luz del tesoro<sup>[17]</sup>. No se trata de 'lo que ese estado nos aporte' sino de retornar a ese estado original. Como el de un bebé lactante que se siente pleno siendo simplemente un bebé lactante. Por el contrario, hay gente que espera alcanzar algún tipo de conocimiento mediante la meditación zen. Eso no tiene nada que ver con zazen.

¿Qué hace a Ryokan tan digno de aprecio? Que nunca trataba de demostrarnos nada. Si me comparo con él, he de avergonzarme: gano demasiado dinero.

‘Alcanzar la vía’<sup>[18]</sup> no es algo que llevemos a cabo nosotros, los humanos. No tienes que hacer nada adicional para cultivar aquello que crece a partir de una raíz profunda. Los ojos son horizontales, la nariz vertical<sup>[19]</sup>.

Vivimos esta vida conforme al orden cósmico que nos mantiene vivos. ¿Por qué entonces sacamos pecho y hablamos de ‘nuestra vida’? ¿Cómo es que todo gira en torno al ‘yo’?

No hay absolutamente nada que te pertenezca a ti mismo o te constituya. Todo es como una corriente que fluye. No existe ahí ninguna sustancia fija, ningún ‘yo’.

(Kodo se pellizca las mejillas). Esto de aquí no es más que un hongo que surge de la tierra cuando se dan la temperatura y la humedad precisas. No es nada especial, ¡simple moho! Un producto del calor y de la humedad.

Todo lo ves distorsionado porque lo contemplas desde la perspectiva de tu propio ego.

¿Debo llorar?

¿Debo volar?

¡Olvida las lágrimas y agita las alas!

Quién no recuerda esta canción infantil. Se trata de darlo todo en este instante y entregar este cuerpo al Buda. Si apelas al bodisatva Avalokitesvara de todo corazón, en ese momento ya no hay tú, sólo queda el bodisatva Avalokitesvara. Y, a la inversa, eso significa que tú llenas todo el universo.

El campo, la montaña, la aldea, mi cuerpo son el canto del gallo, ¡y nada más!

Para ser uno con todo sólo has de adecuar tu longitud de onda. La separación entre el campo, la montaña y tú desaparece y entonces el canto del gallo resuena en todo el universo. Aparte del canto del gallo no hay nada. Esto vale no sólo para los sonidos. Todo es uno con ese canto y no hay nadie que lo oiga ni nada que sea oído. En ese punto, sujeto y objeto se disuelven.

Has de contemplar las cosas desde una perspectiva en la que lo has olvidado todo por completo. No sólo la riqueza y la pobreza, también todas las escalas de valores

humanas. Si puedes hacerlo, ni mil santos llegarán a tu altura.

¡Alto el fuego! ¡Olvídalo todo! Como hombre debes olvidar tu ser-hombre, como mujer tu ser-mujer. Los científicos han de olvidar su ciencia, los nobles su nobleza<sup>[20]</sup>, los pobres su pobreza. Entonces no hay ya fundamento para el odio o la presunción.

En la Vía del Buda no se trata de transformar a una persona corriente en un Buda. En la Vía del Buda, la persona corriente y el Buda saltan juntos más allá de la frontera entre lo ‘normal’ y lo ‘especial’, la ‘ilusión’ y el ‘satori’. La doctrina budista no hace de la ilusión y la iluminación ningún problema.

‘Un impacto que te hace olvidarlo todo’.<sup>[21]</sup> No debes afanarte en oír el ‘verdadero sonido’ del bambú. El sonido del bambú llena ya todo el universo. Cuando escuchas el sonido del bambú no hay nada más que el sonido del bambú. Cuando te metes en la bañera, no hay nada más que el baño. Cuando almuerzas no hay nada más que la comida.

Hacer como si tu práctica o tu satori te pertenecieran a ti equivale a hacer como que duermes y a la vez afirmar que no estás en casa.

La vida no transcurre como tú te imaginas. Pero si dejas de crearte ideas falsas y en vez de ello diriges tu mirada hacia ti mismo, te darás cuenta de que no hay ningún obstáculo a tu alrededor.

Todos tus problemas tienen su origen en la falsa suposición de que puedes luchar contra la necesidad. ¿No te das cuenta de que has errado en tus cálculos y de que ahora pateas en vano?

‘¡Nada ahí!’<sup>[22]</sup>, escribió Jiun Sonja con grandes pinceladas. La gente ríe, llora y hace mucho teatro para nada. Cuando mires las cosas desde una perspectiva que no se basa absolutamente en nada te darás cuenta de que verdaderamente ahí no hay nada.

Haces mucho ruido para nada. En realidad da exactamente igual cómo caigan los dados. Pues, pase lo que pase, nunca te caerás de la flor de loto del Dharma que lo abarca todo.

## 15 - Sobre la felicidad y la satisfacción

El Dharma del Buda es eterno e ilimitado, ¿cómo podría encajar en el estrecho marco de la felicidad y de la satisfacción?

Como seres humanos que somos, tenemos conocimientos y satoris. Pero si no vamos más allá de lo que lo que las personas poseen, entonces nuestro satori es sólo nuestro, una propiedad personal. Lo que no es más que propiedad personal tuya no es nada al fin y al cabo.

¿Dices que sujeto y objeto son uno y llamas a eso tu satori? ¿Hablas de abandono y crees haber hallado de esta manera tu serenidad? Ése es un error muy extendido.

Dices querer deshacerte de tu ego. ¿No estarás en realidad intentando igualar a Buda? ¿A un Buda que te has creado conforme a tu propia idea?

¿Dices que la doctrina de Buda es difícil de entender? ¿Por qué te resulta tan difícil? Porque tratas de comprenderla privadamente, dentro de tu pequeño cráneo. ¡Si simplemente dejaras de hacerlo, no habría ningún problema!

A fin de cuentas, la doctrina de Buda gira únicamente en torno a la cuestión de cómo deshacernos de nosotros mismos. No obstante yo siempre he pensado que la práctica me haría evolucionar como imaginaba, y así practiqué con el mayor esmero durante años sin que mi problema se viera resuelto. El verdadero problema eres tú mismo, pero este problema no lo comprenderás hasta el final.

¿Te crees contento? ¡Eso es sólo un sueño! Deja de soñar y haz sin reservas lo que no contenta: zazen. Sigue con paso firme el camino en el que no hay nada que ganar. Serás así ‘una persona en camino hacia la iluminación’.

‘Paz de espíritu’ o ‘satori’ no son nada fijo: si crees haber comprendido el ‘verdadero dharma’ cometes un gran error.

Cuanto más libros leemos, más nos aferramos a nuestras ideas: “Esto es hinayana, esto es mahayana, o mejor dicho...”. Pero con cada nueva idea compleja vamos perdiendo el auténtico sabor de la realidad. Por eso hemos de comprender de una vez que nuestros juegos conceptuales no nos llevan a ningún lado. Entonces podremos desmontar de nuevo esta amalgama de conceptos y contemplar el mundo sin adornos ni artificios. Si nos liberamos de la telaraña de conceptos en que nos hemos enredado, nuestra presión sanguínea se reducirá y enfrentaremos las situaciones de la vida con un espíritu fresco. Por eso digo siempre: ¡eh, fuera con vosotros!

Constantemente nos trabajamos con algo. Si nos atenemos a las reglas, nuestra conciencia se atasca en ellas: “¿No veis como me atengo a las reglas?”. O decimos cosas como: “Nadie entiende correctamente este aspecto de la doctrina de Buda, excepto yo”. No debemos volvernos tan histéricos.

Por bueno que sea lo que haces, si te atascas en ello no vale nada: ¡olvida tu

satori, olvida tus buenas obras!

Lo determinante no es tu inteligencia. Eso no tiene nada que ver con la enseñanza de Buda. El Dharma no es otra cosa que tú forma original. Por eso es importante que dejes de engañarte a ti mismo y a los demás y que, en vez de eso, regreses a tu auténtico yo.

La vacuidad significa originariamente eso que no encaja en el estrecho marco de tus deseos y pensamientos. Nada transcurre como esperas.

¿Por qué está la gente tan estresada? Porque están siempre muy ocupados tratando de conseguir algo más.

Permiten que su ego juegue con ellos. Todas las ideas que este ego nos susurra son ilusiones.

Te llevas a engaño si buscas un camino para ti, algo personal. Échate de lleno al camino. Si lo abandonas todo por la Vía, no quedará de ti otra cosa que la propia Vía: eso es satori.

El satori no es algo que vaya a satisfacerte a ti personalmente: satori significa que el universo entero está unido sin suturas. El satori ha de tener el mismo efecto en ti que en los demás. Mientras gire sólo en torno a ti mismo, no tendrá nada que ver con la Vía del Buda.

Oka Sotan Roshi<sup>[23]</sup> decía:

¿Cómo dices? ¿Me pides una solución para ti al gran problema de la vida y de la muerte? ¿Y a quién le importa tu vida y tu muerte? ¡Tú no cuentas para nada! ¡Ja, ja, ja...!

Hacerse monje significa decir adiós a los deseos y esperanzas humanas. Significa sustituir esos deseos y esperanzas por algo totalmente diferente.

No hagas del zazen una actividad más de persona corriente. Haz más bien que la persona corriente que hay en ti sea parte del zazen. Con el zazen no debes hacer absolutamente nada.

La solución al problema de la vida y de la muerte la conocerás cuando te disuelvas en la práctica de la vía del Buda. Vivir tu vida de este modo no significa otra cosa que ‘desprenderte del cuerpo y de la mente’.

## 16 - El zen no es algo espiritual. El zen se practica con el cuerpo

Un empresario que tenía que conseguir una gran suma de dinero escuchó una de mis charlas y llegó a la siguiente conclusión: “Lo que puedo, puedo; lo que no, no. Sencillamente haré con mi cuerpo lo que pueda, sin crearme preocupaciones innecesarias en la cabeza”.

Algunos monjes dicen: “En mi corazón llevo la cabeza afeitada” y dejan que les crezca el pelo. ¿En qué están pensando? Sólo cuando te afeitas la cabeza puedes saber cómo se siente uno con la cabeza afeitada. Sólo si te pones un chándal sabrás cómo se siente uno con un chándal. Por eso yo prefiero llevar el kesa.

El satori no se produce en tu cabeza. El satori se experimenta con el cuerpo. Significa colocarse en la postura del Buda. Lo que se llama ‘espiritual’ hay que disfrutarlo con precaución. La práctica del zen ha de comenzar en el cuerpo.

Practicar significa llevar una vida religiosa.

La mente se expresa en el cuerpo, o mejor dicho, en la actitud ante la vida.

Los sutras no son más que el agua que al principio has verter en la bomba para ponerla en marcha. Cuando practicas con tu propio cuerpo, tu actitud vital actúa como una bomba que hace brotar el agua de la verdad eterna.

Dar significa no exigir. No me refiero sólo al dinero o a los bienes materiales. Tampoco debemos anhelar el satori o alcanzar el paraíso. Ni tener miedo al infierno. Se trata de vivir nuestra vida cotidiana como expresión del dar. Tenemos que experimentar lo que ‘no sirve para nada’. Entonces dejaremos también de estar pendientes de nuestra vida y nuestro verdadero yo se manifestará, libre y soberano, en nuestra actitud vital.

La Vía no se expresa en la comprensión intelectual: nuestra actitud vital y nuestro carácter son la Vía.

Zen es tu vida cotidiana. Cuando vas al retrete, has de redescubrir tu vida en el retrete. Cuando te metes en la bañera, en la bañera has de retomar una vida religiosa. En zazen se trata de reactivar tu vida de nuevo, constantemente, con renovado aliento.

Satori no significa adquirir nuevos conceptos. Satori significa crear la propia vida de nuevo. Significa vivir nuevamente la vida eterna en cada instante.

Si te quejas de que hace frío, te parecerá que hace todavía más frío del que realmente hace. Mejor permanece en silencio. Cuando hablamos de algo nos dejamos engañar por las palabras.

Un profesor de judo dijo: “En mi escuela se trata de estar siempre fluyendo. Si por ejemplo tu adversario te tiene agarrado por la muñeca derecha, es demasiado tarde para que te preocupes por tu mano derecha. Estar fluyendo significa ahí abrir

una nueva vía con la mano izquierda. Lo primero que debes aprender cuando empiezas a practicar judo es a estar fluyendo. Ahora tengo ochenta años y aún sigo ejercitándome en el fluir”. ‘Estar fluyendo’ de esta manera significa crear constantemente de nuevo la propia vida. No permanecer en ninguna parte, no mantenerse quieto, no aferrarse a nada. Quien no crea así su propia vida de nuevo, constantemente, se estancará en su vida cotidiana.

Si no te aferras a ti mismo, la vida en el mundo no es tan complicada. Si todo te parece tan complicado y problemático es sólo porque te aferras a ti mismo. Crees que la luna está triste o feliz porque la observas desde tu punto de vista personal. ¡Obsérvate mejor a ti mismo desde el punto de vista de la luna!

No hay razón para que estés tan hundido. Si pierdes, eso significa que tu adversario gana. A los ojos de Buda tan bueno es lo uno como lo otro.

Te mantienes atado a tus ilusiones. De esta manera te encadenas a ti mismo. Para salir de ese atolladero has de contemplar el universo en su conjunto, sin aferrarte a ningún detalle. Tampoco las ilusiones se dejan atrapar. Tú eres tú, yo soy yo. Lo que para la cabeza es felicidad no lo es para los pies. Si contemplas el universo en su conjunto, las ideas pertinaces en la que se fundan tus ilusiones se disolverán por sí solas.

## 17 - ¿Buscas paz de espíritu? Mejor preocúpate como es debido

“¿Cómo dices? ¿Paz de espíritu? ¿Qué quieres hacer con eso, tú, tan joven? ¿O crees quizá que cuando hayas alcanzado la paz de espíritu podrás dejarte llevar durante el resto de tu vida? ¡Preocúpate mejor de hacer debidamente lo que tienes que hacer! Yo tengo ya más de setenta años y todavía sigo preocupándome. ¡Despierta de una vez de tu sueño!”

Palabras del abad decano del templo Horinji.

Durante toda la vida hemos de preocuparnos de la doctrina de Buda: ¿qué puedo hacer por la Vía?, ¿cómo debo vivir? Aquí han de empezar nuestras preocupaciones. Si no tenemos cuidado, cuando nos hacemos mayores nos habituamos a ser monjes y dejamos de preocuparnos.

¿Crees que gracias al zazen tengo mucha energía en el *hara* [bajo vientre] y un corazón fuerte y que eso hace de mí una persona llena de energía? ¡No digas tonterías! Vivo la vida como si anduviera sobre una capa fina de hielo, con mucha precaución y el mayor respeto. Y lo hago así precisamente porque practico zazen.

En algún momento deberíamos reflexionar sobre lo que podemos hacer a fin de no ser una carga para los demás. No hay nada más importante que no ser un obstáculo para nadie. Si no te haces cargo de la lata que das a los que te rodean, tu práctica no llega a ser siquiera hinayana; eso es lo último.

Deberías ser consciente de que no todo es como a ti te gustaría. Y será así toda tu vida. No tienes más remedio que aceptarlo. En principio no hay nada que no tengas que aceptar, pues no hay ni una sola cosa que obedezca a *tus* preferencias.

Te alteras porque crees que tu cuerpo te pertenece. Tu cuerpo no es más que un apestoso saco de carne, lleno de pis y de mierda. ¿Realmente te pertenece? ¿Pertenece a alguien? Cuando sabes que tu cuerpo no es *tu* cuerpo, no hay razón para que te alteres.

Adáptate a tu entorno, dales gusto a los demás. Vive tu vida de manera que a tu vecino le permita estar contento. Ponlo en práctica en tu vida de pareja. Ponlo en práctica cuando trates con tus padres o tus hijos. Vive la vida como un muerto, así no le tocarás narices a nadie.

Esto vale también para mí: si no estoy verdaderamente muerto, enseguida empiezo a enfadarme. ‘Estar muerto’ significa que este cuerpo no me pertenece. Pertenece a todos y se lo dejo a los demás para que hagan con él lo que quieran. Si quieren, que se diviertan con este muerto.

Si quieres encontrar el camino tienes que tirar tu cuerpo por la borda. Despertarás en el momento justo en que te desprendas de tu cuerpo.

Nadie puede vencer a alguien que se ha desprendido de su cuerpo. Aunque le des

una patada en el culo no conseguirás amedrentarle.

Algunos piensan que liberarse de la vida y de la muerte equivale a poner su vida en peligro. Pero poner la vida en peligro no es nada del otro mundo. Los bandoleros de antaño lo hacían continuamente. Liberarse de la vida y de la muerte significa algo muy distinto: significa clarificar la enseñanza del Buda.

En cierta ocasión, tras mi regreso de la guerra, fui testigo de la explosión de un arsenal. ¡No te puedes imaginar cómo se me encogieron las pelotas! Durante la guerra solía alardear de mi ardor guerrero, pero echando la vista atrás veo que no era más que la despreocupación de un jefe de bandidos como Kunisada Chuji<sup>[24]</sup>. El valor se muestra cuando tenemos un adversario contra quien luchar. Pero si estamos sentados en completo silencio y solos en zazen, de nada nos servirá nuestro valor y ardor guerrero si, de repente, la tierra bajo nosotros empieza a temblar. La serenidad que encontramos en la doctrina del Buda nada tiene que ver con la arrogancia de un Kunisada Chuji. La manera de poner en práctica la doctrina del Buda ha de ser muy diferente. Cuando comprendí esto por primera vez, dejé de competir con los demás por ver quién era el mejor y más valeroso.

Siéntate. No hay que tener prisa. Adopta tranquilamente la postura correcta. Éste es el punto de partida: observa toda tu vida desde zazen, ponte en marcha para arrojar luz sobre tu vida.

Una persona corriente que se convierte en un santo no es más que un producto kármico. El arte de zazen radica en sentarse sin más, sin estar pendiente de ninguna otra cosa. El valor de simplemente sentarse<sup>[25]</sup> radica en su transparencia e insipidez.

Zazen no es algo llamativo. La gente trata continuamente de destacar, de llamar la atención, por eso el zazen no les dice nada. Lo que la gente entiende por ‘enseñanza’ del Buda” no tiene en realidad nada que ver con la enseñanza del Buda.

No hay una sola cosa que no sea expresión de la enseñanza auténtica. Ahí vemos cuán transparente es la verdadera enseñanza. El problema es que la gente no quiere transparencia, sino estampados de colores.

*Todo el día  
en silencio se sienta  
un viejo santo<sup>[26]</sup>.*

Cuando leo estos versos tengo la sensación de que mi presión sanguínea se reduce. Llevado a la práctica esto significa: zazen.

Lo insondable significa: nada que ganar. Dicho en lenguaje corriente: ¡zazen no aporta nada!

¿Qué vida más despreocupada puede haber que aquella en la que no hay nada que ganar? Que el zazen no aporta nada se debe a que simplemente nos sentamos, sin ningún otro propósito. Así he vivido toda mi vida hasta hoy: sin el propósito de obtener ninguna ganancia.

Una vez uno preguntó a otro que solía recitar el nombre de Buda:

- *¿Te ha servido de algo recitar continuamente el nombre de Buda?*

- *Absolutamente de nada*, respondió.

Con mi zazen es igual: todos se esfuerzan en alcanzar la iluminación mediante el zazen, pero yo tengo ya setenta años y el zazen aún no me ha proporcionado la menor cosa.

La vía del Buda pone fin de una vez a todo, incluida la ilusión, incluida la iluminación.

¿Qué te ha proporcionado haber nacido? Actúas como si fueras algo muy especial, pero ¿a quién le importa? Nada es bueno para nada. Por eso decimos: “No hay nada a lo que recurrir”, nada que ganar”.

“Nada que ganar”. ¿Qué podría ser más hermoso en una persona?

## 18 - ¡Estimado público: Observen este magnífico ejemplar de monje!

Hay gente que dice: “Sawaki roshi no es uno de esos curas degenerados que tienen templo propio”. ¡Qué sutiles podemos ser cuando se trata de engañarnos a nosotros mismos y a los demás! Siempre encontramos algo especial que podemos admirar y aplaudir y con ello no hacemos más que ensuciar el Dharma. ¿Quién ha hecho estas buenas obras? Si has sido ‘tú’, no valen nada.

Cuando dejes de exhibirte, tu vida se expandirá sin límite. Desde que acepté el puesto de profesor en la Universidad de Komazawa, recibo un sueldo mensual por hacer zazen. Resulta curioso que uno empiece a hacer negocios con algo que practica para sí solo, a escondidas. ¡Esto revela que mi práctica aún no está madura!

Ryokan no tenía dinero ni títulos. ¿Por qué le hacía esto tan especial? Porque no se enredaba en asuntos humanos. Y porque él habría sido el último en considerarse especial.

Cuando la gente empieza a decir que eres muy especial dejas de ser un auténtico monje y comienzas a mostrarte como ‘especial’. Si la gente te presta demasiada atención es que algo no va bien en tu práctica.

Las tazas de té de estilo coreano antiguo no se dan aires de grandeza ni se humillan. No hay afectación ni adornos, no muestran la menor ambición; el ceramista se ha olvidado por completo de todo eso. La ceremonia del té debe girar precisamente en torno a este olvido.

El signo de la auténtica bondad es que no conoce límites. La bondad ha de disponer siempre de libertad de movimientos para dar más de sí. Y no ha de tener la menor conciencia de que es ‘bondadosa’. Vivir libre de conceptos e ideas significa hacer simplemente lo que haces, sin demasiada conciencia de ello.

La jardinería japonesa es muy sutil: los maestros jardineros llevan este arte tan lejos que dan forma una y otra vez a los distintos elementos hasta que finalmente parece que todo ha surgido de forma natural. Eso es lo más en el diseño de jardines. La pregunta entonces es: ¿por qué no disfrutar directamente de la naturaleza en estado salvaje?

Una persona ‘peculiar’ que se tiene a sí misma por peculiar, no lo es tanto en realidad: sólo se vende como tal. Una persona sólo es verdaderamente peculiar si no se considera peculiar en absoluto.

Alguien que se considera maestro zen y quiere que los demás le traten como tal no es más que un chiquillo. Un auténtico maestro zen no se preocupa en absoluto de si es un maestro zen o no.

Hay monjes que son extremadamente estrictos en el respeto de las reglas sólo porque quieren ser admirados por ello. Esto me recuerda a los presentadores de circo

y me dan ganas de decir: ¡Estimado público: Observen este magnífico ejemplar de monje!

Al igual que la vida, también el Dharma del Buda no es más que un sueño dentro de un sueño. No puedes alardear de este sueño. De lo contrario sería como aquel maestro del silencio que decía: *‘Todo el mundo habla constantemente de sí mismo, sólo yo permanezco en silencio’*.

*Silencioso  
y elegante el vuelo  
del ruiseñor.*<sup>[27]</sup>

Sin darnos bombo, debemos seguir calladamente la Vía, sin más, como el ruiseñor, que vuela en silencio. Para ello es necesario que en lo más hondo de ti tengas una actitud religiosa. Éste es el camino de la iluminación.

A un joven monje que practicaba la Vía con una visible gran ambición, le dije: “¡Ten cuidado, no vaya a ser que te quedes sin aliento!”. En la práctica de la Vía no se trata de alcanzar nada. Tu práctica diaria debe ser expresión de la ausencia de objetivo, de entrega y de abandono

El poeta de haiku Buson no aspiró a nada especial durante toda su vida. Precisamente por eso nos resulta tan sublime y puro.

## 19 - El Budismo te da fuerzas para vivir

La vida es como una pelea conyugal. Esperamos en vano que alguien llegue y la zanje por nosotros. No obstante, la única autoridad competente capaz de zanjar la disputa se encuentra en nosotros mismos. A esto es a lo que llamo fe. El Budismo te da esta fuerza interior. Has de vivir como si el bodisatva Avalokitesvara habitara en tu corazón y te visitara cada día. Has de cultivar esta relación a tal punto que Avalokitesvara se haga presente en todo instante y lugar; así no sólo te liberarás de tu propio sufrimiento, sino que también harás que se desvanezca todo el sufrimiento a tu alrededor.

Todas tus acciones han de surgir de la invocación del nombre del Buda.

Por edificante que pueda resultar escuchar la doctrina del Buda, por formidable que pueda ser el *satori* que experimentas, si este *satori* se mantiene ahí arriba, alto como una campana que cuelga del techo, sin que tú tires de la cuerda de la práctica, la insatisfacción continuará prendiendo en tu vida. ¡Tu práctica ha de ser como el tañido de esa campana!

Has de observar tu vida con los claros ojos de Avalokitesvara, para así transformarla y materializar esa claridad en la propia práctica diaria: ¡no te pierdas de vista a ti mismo!

No basta con mirar el mundo desde arriba, desde tu elevado punto de vista. Tan pronto sepas en que dirección va tu camino, has de echar a andar con paso firme hacia adelante. Si conoces tu camino, vayas donde vayas no te extraviarás. Hagas lo que hagas, no tendrás nada que temer.

Zazen ha de desplegar su actividad en tu vida. Has de sentir la actividad de zazen en toda tu vida. También esta vida, en su frescura, es zazen.

Si captas la enseñanza en toda su magnitud, tu práctica será más profunda. Has de tener presente la práctica en cada instante.

El *samadhi* real es aquello que pone orden en tu vida. Es la mente que ordena tu vida. Hablo a menudo del verdadero yo o de que estamos ligados al universo; en último término se trata de vivir completamente nuestra vida. Para ello primero hemos de tamizarla y cuidarnos de que todo encaje correctamente: haz lo que debas hacer y deja estar lo que debas dejar estar.

Para quien practica zazen, su práctica se manifiesta cuando orina, cuando come y en el sonido que hacen sus sandalias o zapatos al andar. Que recitemos un *sutra* antes de entrar en la bañera se debe a que zazen mismo se toma un baño.

No debes encerrar tu *satori* en un recipiente hermético. Si has entrado una vez en contacto con esta cosa con la que no hay nada que hacer, has de fundar en ella toda tu vida. Si tomas té, toma té; si estás comiendo, come. Tanto si duermes como si te levantas o te desplomas, esta luminosa claridad ha de llenar toda tu vida.

Día a día has de marchar de nuevo desde cero a partir de ti mismo, has de vivir tu vida dándolo todo de ti. También un novicio ha de darlo todo de sí para ser realmente, por completo, un novicio. En zazen se trata de darlo todo para ser uno con zazen; a la hora del té, para ser uno con el té; al comer, para ser uno con la comida. Al trabajar, das todo de ti en el trabajo y cuando duermes, duermes como un lirón.

La vía del Buda está siempre bajo tus pies. Cuando orinas es la manera en que orinas, al estornudar es el estornudar. Es el sonido de tus pasos. La vía del Buda llena todo el universo.

No hagas nada a medias: has de observar tu vida y a ti mismo desde una perspectiva que se sitúa antes del nacimiento de tus padres. ¿Cómo quieres realmente vivir tu vida? El primer paso has de darlo a partir de un punto que se sitúa antes del nacimiento de tus padres.

*“Aun cuando escuches y repitas las enseñanzas del pasado, ¿qué sentido tienen si no las pones en práctica?”*, dijo Shimazu Jisshin.<sup>[28]</sup>

Si has llegado a la punta del mástil, avanzar un poco más... hace daño. Aquí la Vía del Buda deja de ser tan sólo palabras, es tu práctica concreta. Práctica significa convertir la Vía del Buda en hechos.

Deja de soñar: no hay ningún Buda tras de ti, ninguna persona corriente ante ti, ningún *satori*. Simplemente, déjate llevar por la enseñanza del Buda. Esto es lo que quiere decir “no-pensamiento” (*hishiryo*). Simplemente, ve hacia delante.

No debes hacer de la Vía del Buda un medio para alcanzar algún fin en tu vida. Lo que has de hacer es que toda tu vida sea guiada por la Vía del Buda.

## 20 - La postura del cuerpo se expresa en la vida diaria

Vive la vida simplemente siguiendo la voz del Dharma. De esta manera tu vida misma será religión. La religión no puede ser ningún ideal, ninguna conquista intelectual. Consiste en que este cuerpo, esta masa de carne y sangre, este saco de células, este nido de bacterias se mueva según la verdadera enseñanza. Cuando la actividad de este cuerpo está unificada con el movimiento del verdadero Dharma, lo que este cuerpo hace se denomina práctica.

Cuando se habla de práctica, la gente lo relaciona con ponerse bajo una cascada<sup>[29]</sup> o practicar zazen. No es así. Práctica significa vivir la vida impulsado por el Buda.

La gente piensa que la práctica del zen es algo muy complicado. Pero la práctica no es más que vivir nuestra vida cotidiana. Práctica es nuestra actitud ante la vida. Dogen Zenji llama a esto gyobutsu (práctica del Buda). Practicar la Vía del Buda significa realizar todas las actividades de la vida cotidiana, con este cuerpo, sobre la base de zazen.

Separado de la vida cotidiana el Budismo es algo muerto. Todos los aspectos de tu vida han de ser la Vía del Buda.

Si no pones cuidado, la enseñanza del Buda se convertirá para ti en un ideal. Sería un gran error. La enseñanza del Buda es una actitud. Por eso se dice: “Tu conducta es el Dharma del Buda. Su esencia se expresa en el modo como haces las cosas”. No seas tan tonto como para creer que eso significa que hay que seguir las reglas de conducta como un robot. En zazen no debes caer en ninguno de los dos extremos. Comienza con la práctica de tu cuerpo, acompasando tu longitud de onda con la de los Budas y Patriarcas y manteniéndote abierto a todo lo demás.

Mi fe es zazen, es sentarme. “Tu conducta es el Dharma del Buda. Su esencia se expresa en el modo como haces las cosas”. Sólo mediante esta práctica encontramos al Buda vivo. Sin la práctica no puede haber Buda alguno. El auténtico Buda lo manifestamos nosotros mismos a través de nuestra actitud vital.

Tengo la impresión de que hoy en día muchos confunden la libertad con hacer simplemente lo que les viene en gana. La gente moderna parece padecer esta enfermedad crónica de sólo querer hacer lo que les divierte. Pero todos los aspectos de nuestra vida diaria han de dirigirse hacia un claro objetivo. Hemos de apuntar con tanta exactitud como un tirador de precisión, cuando comemos igual que cuando vamos al retrete.

Mientras no practiques el verdadero Dharma, no cabe hablar del hecho de que “la Vía no es difícil de alcanzar”<sup>[30]</sup>. Que la Vía no es difícil de alcanzar significa simplemente practicar tal como lo han hecho los Budas y Patriarcas.

Manifestar el verdadero Dharma tomando tu propia vida como materia prima es

lo que se denomina práctica de la Vía del Buda. Zazen es la manifestación del tathagata<sup>[31]</sup> en tu propia vida.

Hemos de poner todo el empeño en aproximarnos lo más posible a la enseñanza del Buda en nuestra vida diaria. Hemos de agarrarnos a la red del Buda tanto en ésta como en la próxima vida, tanto en éste como en el siguiente mundo. Ésta es nuestra práctica.

Dogen Zenji no habla en ninguna parte de ‘escuela zen’. Únicamente habla del Dharma del Buda. ¿Por qué? Porque nuestra escuela no gira sólo en torno al zen. Cuando comemos somos de la escuela del comer, en el retrete nos adherimos a la escuela del retrete y cuando estornudamos lo hacemos siendo fieles a la escuela del estornudo.

Ser Buda significa ser totalmente tú mismo, aquí y ahora. Ser totalmente en este instante. Ser completamente uno con lo que haces. Ser completamente uno con todos los aspectos de tu vida diaria.

Ser uno con tu vida diaria es lo que los preceptos budistas expresan en párrafos concretos. En ellos se pone de manifiesto tu naturaleza de Buda.

La práctica no consiste en aprender un oficio como hace el aprendiz. Consiste en llenar las veinticuatro horas de tu vida diaria con la naturaleza del Buda.

No te esfuerces en buscar el camino a lo lejos. La práctica se refiere a todos los aspectos de tu vida diaria. Dormir es práctica, levantarse es práctica. No puede haber nada que no sea práctica. Desde la mañana hasta la noche no te separa ni un pelo de la naturaleza del Buda. Eso significa andar la vía del Buda.

Tu práctica misma es satori. Tu forma es el espíritu. Tu actitud es la Vía. Que tu conducta es el Dharma del Buda significa que tu actitud y tú postura se expresa en todos los aspectos de tu vida.

## 21 - Satori es perderlo todo

Había uno que siempre andaba quejándose de que todos sus amigos acabaron siendo ministros y gobernadores, mientras que él tenía que ganarse el pan como simple vigilante... ¿Y qué pasa? Un ministro vive su vida como ministro, un vigilante la vive como vigilante. En TU vida hay cosas más importantes que eso. Me gusta expresar el Budismo con un sólo mandato: “¡Alto el fuego!”.

Ahí no hay dos partes enfrentadas, nadie con quien competir.

Hemos de vivir nuestra vida de manera que se ajuste lo más posible a la enseñanza de Buda. Si nos apoyamos únicamente en nuestras ideas humanas, estaremos siempre compitiendo con el resto de la gente.

Para darse cuenta de que la naturaleza de Buda llena todo nuestro ser, hemos reparar primeramente en la fugacidad de todas las cosas. Reparar en la fugacidad de las cosas significa dar un sentido a nuestra vida.

Si tomas conciencia del carácter efímero de todo, comprenderás que es mejor sacrificarte por los demás que vivir para ti mismo. Es este espíritu de sacrificio por los demás el que comprende la fugacidad de las cosas.

Sea como sea, no podemos evitar hacer cosas por los demás: ¿no te has dado cuenta de que te sientes mejor cuando das que cuando recibes?

Cuanto más hagas por los demás más ganarás en tu vida. Cuanto más haces para ti mismo, más se escapa la vida a tu control.

Si tratamos de dominar la naturaleza por medio de nuestra civilización y ciencia, en algún momento esa naturaleza nos devolverá el golpe. ¿No observamos a menudo que quien sólo piensa en sí mismo acaba viendo cómo el mundo que le rodea acaba reaccionando arrebatándose todo? Por ejemplo, hay gente para quien todo su empeño en la vida es ganar dinero, pero cuando finalmente quieren disfrutar de su riqueza, sus hijos los echan de casa. Y, al contrario, uno que ha dedicado toda su vida a los demás experimenta que también esto tiene un efecto rebote: los demás se preocuparán igualmente por él.

Muevas hacia donde muevas el agua en la piscina, enseguida volverá a nivelarse. Si tratas de acercar el agua hacia ti, se escurrirá de tu lado. Si por el contrario la empujas hacia los demás, volverá a ti. Lo que haces por los demás, lo haces por tanto también para ti mismo; lo que haces por ti mismo, lo haces por los demás. No hay delimitación alguna entre ti y los demás, todo está unido sin suturas. Sacrificarse por los demás con ese espíritu significa tener el espíritu de un *bodhisattva*.

El mayor logro que puedes alcanzar consiste en hacerte uno con el universo entero. Una vez llegado a ese punto lo verás todo como parte de ti mismo y cualquier cosa que hagas por ti, la harás también por los demás. Esto quiere decir que el mayor beneficio particular que puedas alcanzar es a la vez lo más beneficioso para los

demás. Y, a la inversa, si vives tu vida por completo para los demás, sin pensar ni una pizca en ti mismo, obtendrás el máximo beneficio particular posible. Tu espíritu hallará la paz, y nada faltará en tu vida.

Budeidad no quiere decir “yo solo”. Significa: “yo junto a todos los seres que sufren”.

Si arrojas sobre las cenizas frías un solo trozo de carbón ardiendo, se apagará. Pero si se juntas unos cuantos, encenderán un fuego. Así me ayudas tú a mí, y yo te ayudo a ti.

*(Acercas de las relaciones entre hombres y mujeres.)* ¡Ese problema es importante! Si encuentras una mujer con la que puedas estar seguro de que os ayudaréis mutuamente en vuestro camino espiritual, en tal caso no hay nada que oponer a que consolidéis la relación y os caséis. Pero, como he dicho, tiene que ser una relación que os permita a los dos avanzar.

A veces nos parece como si dar algo a los demás representara una pérdida para nosotros, cuando en realidad la dedicación a los demás representa la mayor dicha posible para una persona.

*“Hasta hoy he creído que el mundo estaba ahí para mí; a partir de hoy voy a sacrificar mi vida por el mundo”.* Éste es el giro que hay que dar.

Si ahora, en el lugar donde te encuentres, lo das todo, no quedará ahí ya nada de ti. Si te entregas a esta práctica, te darás cuenta de que igualmente no hay ningún lugar en el que tú no estés.

Si tu espíritu es tan abierto y ancho como lo son el cielo y la tierra juntos, te reconocerás por todas partes, y en todas partes estarás sin nada de ti, con abnegación.

*“Arroja lejos de ti tu pequeño yo. ¡Verás que tu cuerpo es tan grande como los tres mil mundos del gran cosmos!” Muso Kokushi*

Una vez hayas comprendido esto, cuando orines en el retrete pensarás también en quien después ha de hacer la limpieza. Cuando te bañes, pensarás en quien después ha de usar la bañera. Quien da se pone en el lugar de quien recibe, y quien recibe se pone en el lugar de quien da. Es lo que se quiere decir cuando se habla de la luz que resplandece en todas direcciones. Te encuentras a ti mismo en cualquier parte de este mundo, pues cielo y tierra son tu verdadero yo.

Dicho de manera más concreta: hemos de perder tanto como podamos. No debes tener ningún éxito. Lo mejor es sacrificarte por los demás permaneciendo por completo oculto.

A menudo digo que satori significa perder. Ganar significa extraviarse. Quien tiene éxito en las apuestas o en la lotería, se perderá en la ilusión. ¿Por qué quiere la gente ganar y tener éxito? Si el mundo comprendiera de una vez que esto no es para

nada necesario, tendríamos paz en la tierra.

La enseñanza del Buda significa que Buda se sacrifica por los seres que sufren. Fíjate en Sakiamuni. Nació príncipe, pero renunció al trono y se hizo mendigo. También Bodhidharma pasó de príncipe a mendigo. Sólo hallarás el Dharma del Buda allí donde te sacrifiques y pierdas. Donde hay algo que ganar, no hay ningún Dharma.

## 22 - ¿Quieres vivir 80 años? ¡Mejor vive la vida eterna!

Siempre andamos a la greña debido a nuestras ilusiones. Con nosotros llevamos siempre una contradicción que no somos capaces de resolver. Y cualquier motivo puede hacer que esta contradicción estalle. En último término esto significa que no entendemos nuestra vida.

A los trece o catorce años empecé a atormentarme con mis penas personales y a los dieciséis el sufrimiento llegó a su punto álgido: “¿Cómo he de vivir? ¿Debo deshacerme de este cuerpo doliente? No, no es eso”. No me quedó otra que seguir mi camino con este cuerpo de pecado. Este cuerpo podría haberse convertido en un bandido capaz de apuñalar a su propio hermano. En vez de eso tomé la decisión de dedicarme al zazen. No es ninguna minucia. Esto no representa únicamente un beneficio para mí, sino también para los que me rodean.

Desesperar de la vida humana, dejar de ser humano, convertirse en Buda..., pero no es así de sencillo. Has de practicar como la persona que eres. No se trata de escapar del ciclo de la vida y la muerte. Esta vida y esta muerte son el escenario de tu práctica.

Pero no creas que practicas dentro de la vida y la muerte. Tu propia práctica es tu vida-y-muerte. Y la liberación consiste en la aceptación de esta vida-y-muerte, tal como es. Perderte en este mundo de la ilusión, en esta vida-y-muerte, es tu práctica. Todo lo que forma parte de él es parte de tu práctica, ya sea comer o hacer la contabilidad.

Todo es verdad. En el universo entero no hay nada que no sea la verdad. Todo predica esa verdad, las flores, los seres humanos, la luna, el agua. Si el mundo te parece un valle de lágrimas es porque lo contemplas sin adaptarte a su longitud de onda.

En el Dharma del Buda no se trata de conocer nada fuera de ti, se trata de conocerte a ti mismo. Si reflexionas en calma sobre ti mismo, comprobarás que no hay ahí ninguna sustancia que aprehender. En esta vida hay momentos en los que tu espíritu es uno con Buda y otros en los que es uno con los espíritus hambrientos, y aún otros en los que se lamenta de sus penas. Por eso es importante que adaptes tu longitud de onda a la del Buda. Has de pulir el espíritu que es uno con Buda hasta que resplandezca.

La gente piensa que hay entre ellos algunos que son los “malos”. Es un gran error. Quien es malo no lo es de forma fija e inamovible. Un simple movimiento de la mano puede hacer de ti un ladrón, pero también un ángel. Eso sucede muy rápidamente.

Hacia arriba o hacia abajo, depende de lo que hagas con tu palanca de mando: puedes orientarla hacia los Budas y Patriarcas, pero también puedes matar a alguien y orientarla así al infierno. O te dejas sencillamente llevar por tus impulsos,

orientándola así hacia los espíritus hambrientos.

Tu eterna naturaleza de Buda ha tomado en algún momento el camino equivocado y, de repente, te das cuenta de que te falta algo: has caído en el camino de los espíritus hambrientos.

Quieres ganar dinero, quieres llevar una vida regalada, quieres hacer carrera. Eso representa desviarse del camino. En el Zen se trata de regresar a tu propio camino. ¡Acuérdate de tu propia naturaleza! Desde ese punto de vista te darás cuenta de que no naciste por ti mismo, ni de que no por respiras por ti mismo, y de que tampoco eres tú quien hace que te lata el corazón. “Hago sólo lo que me apetece”. No digas tonterías, los antiguos sabios nos enseñan que el universo no está separado de nosotros mismos.

Tu práctica diaria ha de consistir en ajustar tu actitud vital a la de los Budas y Patriarcas. Si tu orientación se ajusta de verdad a la del Buda, tú mismo serás Buda.

Si aceptas la enseñanza del Buda y con todo tu cuerpo te dejas llevar por los Budas y Patriarcas, tú mismo, tal cual eres, serás un patriarca budista.

Te dedicas afanosamente a tus estudios porque tienes una meta clara ante la vista. Además te motiva que otros vean tu éxito. Pero tan pronto alcanzas tu meta, te sobreviene de nuevo la melancolía. Aún hay algo que falta. Te reencontrarás con tu auténtico yo cuando rompas con este saco de carne maloliente y seas uno con el universo. Para ello lo que tienes que hacer es sentarte firmemente sobre tu culo. Cuando al fin te des cuenta de que eres uno con el universo y vivas tu vida cotidiana sobre la base de esta experiencia, entonces sentirás alegría, entonces experimentarás tu felicidad.

Permitís que esos sacos de carne jueguen con vosotros. En realidad esos sacos no están separados, sino que penetran libremente todo el universo. La cuestión para nosotros es ahora cómo trasladar esta vida cósmica a la vida diaria.

Poseer el espíritu de la fe significa tener el mismo nombre y la misma edad que Buda, comer la misma comida, tirarse los mismo pedos y vivir la misma vida. Zazen y la profunda reverencia en gasshō son lo que nos une directamente a Buda.

Es una lástima utilizar este cuerpo humano únicamente como tal. ¡Qué desperdicio si mueres con cincuenta, ochenta o cien años! En la Vía del Buda se trata de vivir la vida eterna de un Buda.

Tu cuerpo y tus fuerzas son limitados. En la Vía del Buda se trata de ir más allá de tus límites y consagrarte a lo ilimitado.

Practicar la Vía del Buda significa utilizar este cuerpo no sólo con sus limitaciones, vivir esta vida no sólo en su precariedad. Lo nuestro es la eternidad, no meramente una vida sana que alcance los ochenta años.

## 23 - Cuando tu vida acabe, se acabó

¿Cómo ha de vivir una persona? Tú no tienes ni idea. Tu esposa no tiene ni idea. Tus hijos no tienen ni idea. El mundo está lleno de gente que no tiene la menor idea de cómo debe vivir.

“¿No tienes suficiente para vivir? Muérete entonces”. Cuando una vez le dije esto a una persona, puso cara de terror. ¿Vives para trabajar o trabajas para vivir? La mayoría de la gente parece pasar toda la vida preocupándose de procurarse el sustento. De esta manera vives tu vida a la defensiva, combatiendo en una guerra perdida. Cuando vives, vive para tu tareas y para esta tarea debes también comer.

Como persona también debes pensar en algún momento para qué vives realmente esta vida. ¿Por qué vives? ¿Tienes claro el sentido de esta vida y te alegras de haber nacido como persona?

Vivimos nuestra vida como niños que juegan al escondite: buscar, atrapar y ser atrapado. En nuestra búsqueda nos enredamos más y más en la maleza y, antes de que en medio de ese jaleo consigamos atrapar algo, nos encontramos ya en el ataúd.

Distingues entre lo que te gusta y lo que no te gusta. Persigues lo que te gusta y huyes de lo que no te gusta. Tu ilusión es como el juego del escondite. Vivir sereno e impertérrito equivale a poner fin a ese juego. Incluso en medio del dolor no debes esperar nada mejor. No trates de disminuir el dolor, huir de él o correr tras algo diferente. En eso consiste la auténtica serenidad.

Quien siempre quiere degustar nuevos manjares lo pasa mal cuando éstos le faltan. Hay quien quiere siempre disfrutar de la vida, pero en algún momento ese disfrute se esfumará. Halla la felicidad quien, nacido pobre, pasa por una dura escuela. Él comprende que la escasez no es necesariamente escasez y que la satisfacción no es necesariamente satisfacción. Es la persona corriente la que hace mucho teatro por nada. Constantemente da vueltas en círculo, corre tras lo que le gusta, huye de lo que le disgusta. La mayor felicidad consiste en meterse de lleno en lo que venga.

No hace falta que te pases la vida buscando “*paz de espíritu*” como si buscaras un agujero en el que esconderte. Si tu vida diaria consiste en preocuparte, entonces encuentras la paz de espíritu en medio de esas preocupaciones.

Tratar de obtener un *satori* personal, sólo para ti, es un gran error. Ni siquiera tu cuerpo te pertenece a ti solo. No vives separado de todo. El *satori* ha de ser una raíz que compartes con el cielo y la tierra. *satori* es un cuerpo que compartes con las diez mil cosas. De ahí que todo lo que posees individual y personalmente es una ilusión carente de valor, por mucho que tú lo valores.

Cuando llueve, llueve. Cuando hace viento, hace viento. ¿Quién sabe si eso es bueno o malo? Lanzas maldiciones. Sí, ¿y qué? Tu punto de partida ha de ser ese “¿y

qué?”

Forcejeamos y nos empeñamos en buscar algo en un mundo en el que no hay nada que encontrar...

Nos revolvemos como si tratáramos de zafarnos de algo y llamamos a esa agitación nuestras “emociones”. Deja de porfiar y hallarás la paz. Si no la encuentras es porque no paras de porfiar.

El mundo de las distinciones no es más que un Fata Morgana. Vivimos en este mundo como quien en sueños monta un gran teatro, sin darse cuenta de que está soñando.

Para la persona corriente no hay ninguna realidad. En medio de la realidad de todas las cosas ve sólo alucinaciones.

En el mundo no hay felicidad ni infelicidad. Es como si en sueños te enamoras o te separas de tu pareja. Cuando despiertas no hay nada de eso. Una figuración.

¿Por qué se presentan precisamente de esa manera los diez mil fenómenos de este mundo? Si te lo preguntas verás que no hay la menor razón. ¿Qué sentido tiene que cada uno de nosotros sea como es? ¡Absolutamente ninguno! Todo es como es, sin sentido ni finalidad.

La vida es la melodía de lo no nacido. No tiene ningún “sentido”. No digas que es “dulce” o “amarga”, “bella” o “ardua”. Lalalí, lalalá. No es tan complicado.

*Mu* no significa “nada”. Significa lo que los humanos no podemos imaginar.

“*Del nacimiento hasta la muerte: sólo esto. ¡Esto!*” Dijo el maestro Sekito Kisen.

Es irrelevante que te guste o que no te guste. Las cosas son como son. No hay lugar para preferencias. La maleza no se inquieta por nada, simplemente crece.

Igual da que sueñes con el cielo o con el infierno; cuando duermes, duermes. Tu sueño es sólo eso... un sueño.

Por la noche sueñas de todo. También tienes sueños no aptos para menores. Pero cuando despiertas por la mañana compruebas que no era nada.

¿Quieres llegar a los ochenta? Cuando tu vida se acaba, se acabó. ¡Sea como sea!

## 24 - ¿Por qué has venido al mundo?

Cuando aún era joven insultaba a veces a Amithaba Buda: “Oye tú, ¿no habías prometido no entrar en el nirvana hasta que hubieras liberado a todos los seres que sufren? ¿Es que te has olvidado de mí?”. Pero el error era mío: a los ojos de Amithaba todos somos ya Budas.

Todo ser vivo sufre. Pero a los ojos de Buda no existe el menor motivo para sufrir. Y, a pesar de ello, sufrimos: nosotros provocamos nuestro sufrimiento, esto hace que nos enfademos y, finalmente, nos echamos a llorar.

No hay ningún problema, el camino es sencillo, sin dificultades. ¿A qué se debe que el camino de los adultos parezca tan complicado mientras que para un niño de pecho es tan sencillo? Los adultos son extraños. ¿Por qué no abren simplemente los ojos y miran hacia delante en lugar de contarse mentiras a sí mismos y maldecirlo todo? No hay absolutamente ninguna razón para quejarse: cuando llueve, deja que llueva; cuando arrecia la tormenta, déjala que arrecie.

A ojos del Buda no hay ni un solo ser extraviado. A ojos de una persona corriente, no hay más que ilusión.

La persona corriente se aferra a sus conceptos personales, fijos. Cree saber bien qué es “felicidad” o “*satori*”. Pero luego se encuentra completamente perdido: “¿Cuál es la verdad última y absoluta?”. Eso no existe. No tienes más que quitarte los anteojos y limpiarte la cera de los oídos para ver, oír y sentir cómo son las cosas realmente. “Verdad absoluta” no es algo que pueda comprenderse intelectualmente. Te encuentras en medio de la verdad, aunque no lo entiendas.

Sin buscar nada, sin aferrarse a nada, sin desechar nada, simplemente actuar de acuerdo con tu naturaleza: ése es el secreto en la esgrima japonesa.

La naturaleza de Buda no es nada especial: todo el mundo la tiene desde el principio, pues cada uno de nosotros cuenta con su propia y verdadera forma.

Todo ser es naturaleza de Buda. La paz de espíritu equivale a saber que hasta al mayor loco le resulta del todo imposible perder la naturaleza de Buda.

Originariamente todo es un producto de la gran naturaleza. Por eso podemos decir que todas y cada una de las cosas existen por gracia de la naturaleza. Es esta gracia de la naturaleza la que establece nuestro verdadero ser, nuestra forma de vida propia.

Las montañas son tan poco cicateras como los ríos: se dan por completo recíprocamente, sin la menor conciencia de estar dándose. Eso hace del mundo algo tan bello.

Hacer las necesidades, llevar ropa, comer, el *samsara* y el *nirvana*, las cuatro estaciones, el tiempo que hace y cómo cambia: todo son manifestaciones de la resplandeciente luz de Buda. Todos los aspectos de tu vida cotidiana están llenos de esta luz que resplandece en todas direcciones y se manifiesta en todos los fenómenos.

Un budista no se preocupa de si una religión es mejor que otra. El budismo no es una teoría de la religión. El budismo es la realidad cósmica. No podemos convertir esta realidad en objeto de elucubraciones filosóficas.

Mientras no proyectes sobre las cosas tus ilusiones de persona corriente, todo lo que ves con los ojos, lo que oyes con tus oídos, lo que hueles con la nariz, lo que degustas con la lengua es la verdad.

¿Qué podría haber más estúpido que esos tres monos que no ven, no oyen y no hablan? ¿Se ríen de nosotros! ¿Para qué están ahí esos oídos sino para ver? ¿Y para qué tenemos una boca sino para hablar? ¿Para qué nos sirven los ojos si con ellos no vemos? Todo lo que oímos, vemos y decimos ha de ser de provecho.

¿Qué mayor libertad puede haber que la de ver con los ojos, comer con la boca y respirar con la nariz? Nos extraviamos en la ilusión cuando perdemos de vista este hecho.

Cuando aceptas el ciclo de la vida y muerte tal como es, es decir, si no maldices nada y no persigues nada, eso es no-pensamiento.

Cuando al fin se disipe la niebla artificial de tus fantasías, perderás también todos tus conceptos previos y, en ese momento, sin nada de lo que huir ni nada que perseguir, serás simplemente tú mismo. Y verás con claridad lo que con este cuerpo has de hacer y lo que no.

Se dice que este cuerpo, tal como es, es el cuerpo de Buda. Pero el cuerpo de una persona corriente no es, pese a todo, más que una persona corriente. Sólo puede decirse de él que es un Buda cuando la persona corriente se ha olvidado de sí misma por completo.

Estás tan enamorado de ti mismo que te pareces más a un diablo que a un Buda. La enseñanza del Buda ha de jugar contigo como con una marioneta hasta el punto de que no seas capaz de moverte por ti mismo. Sólo entonces podrás decir que este cuerpo, tal cual es, es Buda.

Y entonces *“pude realizar el Gran Asunto al que había dedicado toda una vida de estudio”*<sup>[32]</sup>. ¿Qué falta entonces? Tus ojos están horizontales, tu nariz vertical, ¿dónde está la complicación? Desde el comienzo todo está bien tal como es.

¿Por qué hemos nacido en este mundo? Para resolver el problema de nuestra vida. ¿En que radica la solución de este problema? En que junto a todos los seres vivos tomes la senda del Buda. Hemos de saber que desde el comienzo nada falta: todos posemos la naturaleza del Buda y no es posible que nos desviemos de su senda. Lo que sucede es que nos distraemos continuamente al borde del camino, indecisos, sin saber qué dirección es la correcta.

## 25 - Todos los aspectos de la realidad son satori

En la Vía del Buda has de observar las cosas desde un punto de vista elevado, a fin de conservar en tu interior la paz. De ese modo serás uno con el yo cósmico, para después regresar y vivir totalmente sereno tu yo cotidiano.

Dentro del no-pensamiento (*fushiryo*) hay entierros y bodas. Hay verano e invierno. No te preguntes si el verano es mejor o peor que el invierno. Contempla las diez mil distinciones desde el no-pensamiento.

Sabemos que no existe un “yo” y, sin embargo, nos hacemos daño cuando caemos al suelo. ¿De dónde viene este dolor? Todo el universo es uno con este dolor. Eso es todo.

Si tú sigues el curso de las cosas, cielo y tierra siguen el curso de las cosas. Cuando nadas a contracorriente, también el cielo y la tierra van contracorriente. En esta vida no hay ninguna razón para perseguir nada ni huir de nada. Por eso digo: ¡alto el fuego! Si te das completamente carece de importancia el que sigas el curso de las cosas o nades a contracorriente.

Cuando se habla de abarcar con la mirada el paisaje cósmico de un vistazo, eso no tiene nada que ver con la distancia. Lo determinante es la precisión en el enfoque. Has de negar todas tus ideas ilusorias. Todo lo que has ido poniendo en tu cabeza es falso. Todo lo que crees y piensas es falso. Si de esta manera lo niegas todo, al final ya no quedará nada. Eso significa que te habrás quitado las gafas tintadas. Entonces, de repente, verás las cosas como realmente son.

No hay complicación alguna: las cosas son sencillamente como son. Y eso es todo. Y si está bien así o no, no tiene absolutamente ninguna importancia.

¿Qué es *satori*? Todos los aspectos de la realidad son *satori*. *satori* no es un estado psicológico especial que experimentas en un determinado momento y lugar. Eso es una fantasía. El *zazen* sin límites espacio-temporales es el auténtico *satori*.

¿Crees que tu práctica religiosa podría llevarte al *satori*? No, tu misma práctica es *satori*.

Te esfuerzas en alcanzar tu *satori*. ¡Eso es como si quisieras colgarte un aro en la nariz!

¿Quieres liberarte? ¡Deja eso en manos del Buda! Si invocas el nombre de Amithaba Buda solamente con la esperanza de que él te libere, tu fe en Buda no es pura.

Mientras lo contemples todo bajo la perspectiva de tus opiniones personales te encontrarás sumido en un sueño.

Si crees realmente en Buda mientras invocas su nombre, el paraíso radica en la propia invocación.

Lo creas o no, *zazen* es Buda. Más allá del marco de tus opiniones y deseos.

Zazen significa simplemente sentarse, sin ni siquiera pensar en que convertirte en Buda. Zazen es la mayor paz que puede haber en esta vida.

“Espíritu ilimitado, sereno”<sup>[33]</sup>. No hay en ello nada extraordinario. No has de hacer nada, como una pluma que se balancea en el aire. Cuando la pluma cae al suelo, cae al suelo. Hay quien deposita sus esperanzas en tener una vida tan larga como sea posible. Pero no tenemos que esforzarnos en llegar a los setenta u ochenta años. Cuando mueras, muere sin más.

Has de regocijarte en tu muerte. Cuando ves una mujer bella te haces ilusiones, al igual que cuando hueles algo sabroso. Todos tus problemas radican en este cuerpo. Cuando este cuerpo se vaya marchitando, deberías respirar aliviado: “*¡Al fin me liberaré del sufrimiento!*”.

¿No es nuestra verdadera tarea en esta vida regresar a nuestro espíritu original y propio? Todo lo demás son sólo burbujas que flotan sobre el agua...

## 26 - Ser lo más pobre posible y huir del éxito

“Quiero probar con el zazen para convertirme en un hombre auténtico”. A esta gente le digo: “¡Tú nunca te convertirás en un hombre auténtico!” Zazen es la manera más aburrida de pasar el tiempo. Sólo le diré algo a quien está muy cansado de su vida humana, pues en zazen se trata de despedirse de ser humano. Zazen no es nada que el ser humano pueda imaginar.

Para una persona corriente zazen no es nada. Mejorar uno mismo, ascender unos peldaños... Eso son técnicas mundanas con las que una persona no llega a zazen.

La gente espera del zen inspiración. Si encuentras inspiración, eso será sólo inspiración, pero no zen. Todos quieren ser los primeros en experimentarla, tanto los científicos como quienes practican zazen. Pero, en realidad, todo lo que puedas experimentar personalmente –por grande e importante que pueda parecerse– no vale nada.

Cuando era un joven monje ponía todo mi empeño en alcanzar el satori. Fueoka Ryoun roshi<sup>[34]</sup> me dio una lección para toda la vida: “No hay razón para ponerse nervioso, Kodo. Te comportas como alguien a quien le cuelga de la nariz un resto de mierda y se pregunta: '¿quién se ha tirado un pedo?' Mientras busques de esta manera nunca encontrarás nada”.

“La vía del Buda no es una escalera por la que ir ascendiendo peldaño a peldaño. Y el satori no es como las galletas, que comes una tras otra y tampoco como los koanes, que “cascas” uno tras otro. El satori no es cuantificable”. Fueoka Ryoun

¿Quién quiere el satori? “¡Yo!”. Un satori que gira en torno a este “yo” no es nada.

Los jóvenes que se devanan los sesos con sus koanes parecen pensar que el satori es algo individual: quieren un satori para sí. ¿Pero cómo puede darse individualmente lo que llena todo el universo?

Hay gente distinguida que se compra una casa con vistas a un maravilloso bosque de cedros, para luego cercarla y cultivar en el jardín sus propios cedros bonsái. Los seres humanos quieren tenerlo todo para sí solos.

¿Tomas por la realidad sólo lo que encaja en tu estrecho marco personal? ¡La realidad abarca todo el universo!

Si una vez en el ataúd reflexionaras de nuevo sobre ti y sobre todo lo que has acumulado a lo largo de la vida, te darías cuenta de que nada te pertenece. No era más que un juguete que se te prestó mientras durara tu vida.

No creo que ser nombrado kancho [el máximo cargo dentro de la escuela Soto

Zen] sea un gran honor. Todos los sucesores de Buda han mendigado la comida. ¿Qué importancia podrían tener cargos y honores para quien vive en la indigencia?

“¡Soy discípulo del maestro Fulano!” A esta gente sólo le importa el nombre de su maestro. Les importa más el envoltorio que el contenido.

Incluso en zazen trata la gente de conseguir algo. Hasta en la vía del Buda se estresan.

A la gente sólo le interesa la pompa y el boato. La admiración que puedas despertar por ello no tiene ningún valor. Pues quienes te admiran no han entendido nada de la Vía del Buda. Te admiran a lo más como buen vividor. La práctica de la Vía del Buda ha de ser discreta y modesta. Ahí no puede haber nada digno de admiración.

Ha habido monjes que han muerto a espada, otros han muerto de hambre. La cuestión acerca de qué nos depare esta vida personalmente no tiene la menor importancia en relación con la Vía del Buda. No pienses que el Dharma del Buda te reportará satisfacción y tampoco trates de mejorar con el Dharma tu vida humana.

La vida de monje, el camino de la fe, consiste en poner a las personas al servicio del Buda.

Dogen Zenji no se preocupa en lo más mínimo por la cuestión de qué sea útil. Él dijo: “¡Sé lo más pobre posible, huye del éxito!”

## 27 - La práctica religiosa consiste en librarse de los conceptos e ideas obsesivas

Si estás crispado no podrás librarte de tus ideas obsesivas. Si por el contrario abandonas tus aspiraciones, el mundo que te rodea cambiará al instante como por arte de magia.

Constantemente te das cabezazos contra un muro. ¿Por qué? Porque te empeñas en salirte con la tuya. No te entiendes para nada a ti mismo (*ga-chi*), ves todo desde tu propia perspectiva (*ga-ken*), tratas de ser siempre mejor que los demás (*ga-man*) y no amas a nadie más que a ti mismo (*ga-ai*). No es de extrañar que tropieces en cada esquina. Esto es peligroso para ti y para los demás. La práctica religiosa consiste antes que nada en mitigar esta obstinada actitud vital.

Todo el mundo se deja engañar por su pasado: “*¡Antes tenía mucho más dinero!*” “*¡Antes era joven y guapo!*” Cuanto más piensan en ello más se mortifican.

Es propio de la naturaleza humana aferrarse a los conceptos e ideas personales. Llevamos una mole de granito en la cabeza. A esto es a lo que llamo nuestra “individualidad”: no queremos deshacernos de lo que nos pertenece muy personalmente.

Tus opiniones particulares son lo que te pertenece de modo totalmente personal. Esas opiniones particulares giran en último término en torno a ti mismo. Por eso lo que te pertenece de modo totalmente personal es el origen de tus problemas e ilusiones.

Los hombres se aferran a su condición masculina, las mujeres insisten en su condición femenina. Ambas partes se aferran obstinadamente a sus puntos de vista. La práctica ha de consistir en aplacar ese obstinado apego. Cuando estés realmente dispuesto a desprenderte por completo de ti mismo, no dependerás ya ni de tu vida. Por eso es importante para la práctica desarrollar una mente flexible y elástica, en lugar de aferrarte a tu estrecho marco personal. No te enredes en pequeñeces, conságrate al todo cósmico, a lo ilimitado. Es la disolución de este obstinado apego lo que designan expresiones como “espíritu religioso” o “satori”.

Lo que llamamos “ego” no es más que una idea persistente a la que nos aferramos en virtud de nuestras experiencias.

Si te desprendes de esta pequeña idea de “ego”, te descubrirás a ti mismo en el prójimo. Te descubrirás a ti mismo en todas las cosas: en una taza de té, en un par de sandalias. Y todas las cosas adquirirán gran importancia para tu vida. Eso es lo que significa practicar el zen.

Vive tu vida poniéndote en el lugar de tus padres, de tu esposa, de tus hijos. De ese modo te encontrarás contigo mismo en tus padres, en tu esposa, en tus hijos.

La razón por la que dices que la enseñanza del Buda es difícil de comprender es

que no quieres olvidar el saber que has acumulado. Quien está falto de fe, no escucha; por eso no puede profundizar en la enseñanza, por mucho que se la explique. Sólo a quien reciba la enseñanza ofreciendo tan poca resistencia como un barril sin fondo le será posible asimilarla.

Cuando inclinas tu cabeza ante el Buda sin ninguna afectación, se esfuma tu actitud egoísta. Tu pequeño “yo” se disuelve en el todo. Eso no significa que “tú” tengas el *satori*. Al contrario, “tú” te desvaneces, tú “yo” no se hace ya presente.

Buscamos el camino, pero ninguno de nosotros tiene la menor idea de dónde podría encontrarse: aquí no está, ahí tampoco. Por eso debemos empezar por dejar de confiar en nuestras propias ideas. En el instante en que uno se ha desprendido de todo, ve florecer un ciruelo: ¡el cosmos, henchido de la naturaleza del Buda! Así es como Reibun zenji<sup>[35]</sup> se dio cuenta de que Buda y él estaban ligados indisolublemente, de que él mismo era Buda.

En la Vía del Buda no hallarás dos cosas distintas, sean las que sean. No hay separación entre Buda y yo. Pero esto no quiere decir que yo esté ligado a Buda como una mosca que trepa por la espalda de una estatua de Buda. Todo, tal como es, es el Buda cósmico. Sólo soñamos que somos algo distinto: éste se tiene por rico, ése por pobre, y aquel otro por un hombre o aquella por una mujer; pero en realidad no hay ni hombre ni mujer, ni rico ni pobre. Cuando tras tu muerte te conviertas en cenizas, nadie dirá: “*Estas son las cenizas de una belleza*” o “*Estas son las cenizas de un patito feo*”.

Vivimos nuestra vida cotidiana dentro de la naturaleza original del Buda pero, pese a ello, nunca nos topamos con esa naturaleza. Es como el ojo, que nunca se ve a sí mismo.

El *samadhi* comienza en el momento en que vas más allá del sujeto y del objeto: yo y tú, quien ve y quien es visto. Cuando esta distinción desaparezca, tú y tu práctica seréis uno.

Yo no existo, tú no existes, los ríos y montañas, los pastos y los árboles no existen. Cuando “yo” existo, el cielo y el infierno existen. Cuando “yo” no existo, tampoco existen el cielo ni el infierno.

La Puerta del Dharma del Gozo y la Serenidad<sup>[36]</sup> no significan buscar el objeto de la fe. No busques en otro lado. Si buscas en otro lado, te alejas de la realidad que se encuentra aquí y ahora.

La fe de la que hablo es la fe en el principio eterno, en la verdad eterna. Esta fe consiste en abandonar las representaciones humanas.

¿Cómo es que en tiempos de Sakiamuni un viejo zoquete o una prostituta se despertaron a la Vía? Eso se debe simplemente a que se desprendieron de su incredulidad. No eran ni especialmente sabios ni doctos, ni habían escuchado muchas enseñanzas del Dharma. Es sólo que no tenían ninguna duda. Fue la fuerza de su fe

inquebrantable lo que les condujo al despertar.

## 28 - Una persona extraviada es también Buda

¿Qué sucede cuando, para tratar de comprender la fugacidad, meditas siempre con la mente puesta en cadáveres putrefactos?<sup>[37]</sup> Al final, el mundo entero te parecerá lúgubre y sombrío. No te esfuerces en representarte lo bello como algo horrible. Una chica guapa no lo es porque te haga girar la cabeza y te distraiga de la meditación. Simplemente es guapa y eso es todo.

Cuanto más te ocupes de tu mente de mono y de tu voluntad de caballo, más brincos darán en el sitio tu mente de mono y tu voluntad de caballo burlándose de ti. Ya puedes practicar zazen, recitar el nombre de Amitaba Buda o seguir las normas tan fielmente como quieras, ya puedes también esperar a caerte de viejo, que nunca te librarás de tus ilusiones. Por desesperadamente que trates de extinguir tus ilusiones, no alcanzarás el estado del no-pensamiento o de no-mente; no harás más que volverte loco.

Cuando vayamos al fondo de nosotros mismo comprobaremos que ahí no hay nada especial. Al principio éramos amebas o células germinales, ni machos ni hembras. ¿Por qué entonces tratamos de aderezar nuestra fachada con fabricaciones erráticas como “belleza” o “fealdad” o “satori” o “ilusión”? Todos nuestros juicios de valor son alucinaciones, nada más que un sueño. Y sólo porque no queremos despertarnos de él nos retorremos en nuestro dolor. Pero no podemos olvidar que somos nosotros quienes fabricamos ese dolor.

No te dejes atrapar por nada, no te ates a nada. Sea lo que sea que hayas alcanzado, no te detengas ahí o acabarás enmoheciendo. “*La mente actúa sin asentarse en nada*”<sup>[38]</sup>. Por eso este actuar es ilimitado en todas direcciones

También la palabra “Buda” no es más que una mole de granito en tu mente. Has de librarte de tus conceptos de “Buda” o “Dharma” para verlo todo simplemente como es.

Dices “fuego”, pero al pronunciar esa palabra no te quemas la boca. Dices “agua”, pero eso no calma tu sed. Has de abandonar de una vez las palabras y volver la vista a la figura sin forma de la realidad.

La cuestión es si hablas acerca de las cosas desde un punto de vista mundano o desde el punto de vista de la enseñanza del Buda. Nada es realmente como se lo denomina; sin embargo, si conoces el significado de las palabras reconocerás que también estos nombres de las cosas son reales.

En todos los fenómenos concurren el uno y las diez mil distinciones. Todo va al uno y el uno se disuelve en todo. Esta interacción no se detiene ni un solo instante.

Si haces demasiado hincapié en el *samadhi* [el volverse uno], te entumecerás. Si por el contrario buscas con demasiado ahínco la sabiduría, te perderás en las diez mil distinciones. En nuestro caso no se trata ni de petrificarnos en un protozoo ni de

convertirnos en profesores distraídos. Se trata de vivir el *samadhi* y la sabiduría juntos, como parte de nuestra vida diaria. Ésa ha de ser una actividad completamente espontánea, con ambos pies firmes sobre el suelo. Un ejemplo lo ofrece la vida diaria de Sakiamuni a lo largo de sus 40 años de predicación.

El vacío es la estructura de la nada que todo lo abarca. No hay budismo sin los seres que sufren.

Has de observar el escenario tras las bambalinas y observar desde el escenario lo que se oculta tras las bambalinas. “El escenario” es el ser, “tras las bambalinas” es el vacío. El escenario no es concebible sin lo que se oculta tras las bambalinas y sin escenario tampoco hay un “tras las bambalinas”.

“La forma es el vacío, el vacío es la forma”<sup>[39]</sup> Esto significa que forma y vacío son inseparables. El todo vivo que reside en esta división se manifiesta aquí y ahora ante nuestros ojos.

Si reflexionamos acerca de nuestra vida en este mundo desde el punto de vista del Budismo, apreciaremos que es como un reflejo en el agua: la cara que se refleja en el agua soy yo, pero yo no soy esa cara reflejada. Seremos así testigos de la insondable e ilimitada concurrencia de “yo” y “el otro”.

La relación entre el ser humano y el Dharma del Buda es de una profundidad insondable. La persona corriente y el Buda viven juntos. No hay ninguna persona corriente aparte del Buda y no hay ningún *nirvana* fuera de la vida y la muerte<sup>[40]</sup> Has de encontrar la paz en medio de la casa en llamas.

Quien por su cuerpo tiene un tropiezo, también con su cuerpo encontrará de nuevo el camino. Por eso también puede decirse que este cuerpo, tal como es, es Buda. “*La oscuridad de la sombra del pino depende de la claridad de la luna*”. Cuanto más te sientes en zazen más claramente comprenderás que en ti conviven el Buda y la persona corriente. Eso es *samadhi*: un mundo complejo que se extiende ilimitadamente.

Lo que en zazen emerge a la superficie no son ilusiones. Es el contenido de ti mismo. “¡Ajá! *Éste es mi aspecto por dentro. Ningún contenido del que pudiera sentirme orgulloso...*”. Es importante hacerse por una vez esta reflexión. En ti mismo encuentras tanto al Buda como al diablo, a un animal o a un espíritu hambriento. Este escenario interno se encuentra en constante cambio: unas veces es el cielo, otras el infierno. Todo es reflejo de ti mismo. Cuando profundices tranquilamente en ello comprenderás que la doctrina de la escuela Tendai de “los tres mil *dharmas* en el interior de una conciencia”, la doctrina de “los setenta y cinco *dharmas*” de la escuela Kusha y la de “los cien *dharmas*” de la escuela Yuishiki representan explicaciones de este escenario interno de ti mismo.

¿Es la condición de persona corriente algo malo? No. Mientras no trates de sacarle partido, tu condición de persona corriente es como una nube que cruza el

cielo. Que esa nube tenga la forma de una serpiente o de un demonio no tiene la menor importancia, se desvanecerá en la nada. Si la imagen de una chica guapa no quiere abandonarte, siéntate simplemente en zazen: en algún momento esos pensamientos pasarán como las nubes. No permanecerás decenios pensando en esa chica.

La vida es muerte, la muerte es vida. Pues todo es sólo un sueño: soñamos que vivimos, soñamos que morimos. En realidad, vida-y-muerte son uno.

Cada instante es un encuentro y una despedida al mismo tiempo: dentro de este instante concreto, nacimiento y muerte son una sola cosa.

## 29 - Si hubieras muerto el año pasado ¿quién te echaría de menos?

¿Te preguntas por qué tu prójimo tiene esa expresión de enfado? Quizá se deba a que tú mismo estás enfadado con él y él te corresponde con la misma mirada de enojo. Lo que sientes por los demás se refleja en su actitud hacia ti.

Observamos las cosas a través de nuestros anteojos tintados. En el Budismo llamamos a eso “karma” o “ilusión”. El mundo que nos satisface y el mundo que nos desagrada son fabricaciones nuestras.

Dices que lo has visto con tus propios ojos, pero ¿hasta que punto puedes confiar en tus ojos? ¿Quién establece qué es bueno y qué malo? ¿Quién establece qué es frío y qué caliente, quién decide sobre la victoria y la derrota y quién puede realmente decir si tu práctica es buena o no lo es? Cada uno lo ve a través de sus propios anteojos del karma y la ilusión. El mundo que vemos no es más que el conglomerado de nuestras ilusiones.

Un anciano que desde hacía años mantenía relaciones con la esposa de otro, ahora que está enfermo en cama cree que esa mujer –también ya anciana– le engaña con otro. Esta idea ilusoria es una proyección de su propio karma pasado, que ahora se presenta ante él de forma gráfica y concreta. Todo ese teatro que se monta la gente gira en torno a un espejismo. Nos dejamos engañar por las proyecciones de nuestro propio karma.

En la vida cotidiana nos dejamos llevar por nuestras caprichosas emociones de alegría o pena, de inquietud o felicidad. El ajeteo que podemos observar en las calles comerciales de Tokio – en Shibuya, Shinjuku o en Ginza – no es nada en comparación con el jaleo que reina dentro de ti. Es la consecuencia inevitable de tu karma pasado, que se manifiesta en muchas capas que se superponen unas a otras.

Tu vida es el resultado de tu propio karma. En este momento, incluso aquí he gastado un poco del combustible de la ilusión; pero sólo un poco, por eso me veis tranquilo. Sin embargo otros tienen el tanque algo más lleno.

En algún Sutra se dice que a quien durante toda su vida ha hecho el mal, a la hora de la muerte las paredes, puertas y pilares se le mostrarán en forma de demonios. Cuando uno está a punto de morir y la conciencia empieza a apagarse, las acciones del pasado regresan para atormentarle y hacen que se retuerza en el dolor de su propio karma. Esto es cierto, tú mismo lo experimentarás.

Vas montado en un vehículo de Buda, pero como no eres consciente de ti mismo vives en tu sueño de karma e ilusión. Te mueves así en ese vehículo como en una montaña rusa, dando vueltas por los seis mundos.<sup>[41]</sup> Tus ilusiones carecen de sustancia. Proceden de tu karma. Sólo parecen ser lo que son.

Lo que llamas frío o caliente, alegría o pena, lo llamas así sólo por comparación

con tu vida pasada. Eso es karma sin sustancia. No existe, pero tampoco puede decirse que sea nada.

En la vida no hay felicidad ni infelicidad. Todo depende únicamente de tu perspectiva particular. Hay gente que incluso en la situación más dichosa se ahoga en su pena.

Por bien que te vaya, piensa que no es más que un estado de ánimo pasajero. Por mal que te vaya, piensa que también esto no es más que un estado de ánimo pasajero. No puedes tomarte todo eso tan en serio.

El cuerpo humano es una estructura provisional compuesta por los cuatro elementos: agua, aire, tierra y fuego. Pero si alguna vez indagas a fondo qué es lo que en lo más íntimo mantiene este cuerpo unido, verás que no hay nada que hallar. “Cuando despiertes al cuerpo del dharma, verás que no hay nada”<sup>[42]</sup>. Desde la perspectiva de la insustancialidad no tiene la menor importancia el curso que tomen las cosas. ¿Quién te echaría de menos si hubieras muerto el año pasado? ¡Nadie! Ni siquiera tendrías por qué haber nacido. Y si hubieras venido al mundo en forma de gato o caballo, tampoco nadie tendría nada que objetar.

Has de tomar conciencia de lo que tu cuerpo significa. Si la existencia de tu cuerpo es un engaño, entonces no hay en realidad ni nacimiento ni muerte. Si reflexionas seriamente sobre ello, comprobarás que tu cuerpo es sólo un sueño. No es real, sólo te parece real.

Te pase lo que te pase, si lo observas a la luz de lo ilimitado verás que no es nada. Lo mismo sucede cuando alguien te hace un regalo: estás fuera de ti de alegría, pero en realidad eso no es absolutamente nada.

Sakiamuni Buda dijo: “No debes tomar lo que no te pertenece”. Hogen Bikkhu respondió: “Entendido”. ¿Que entendió? Que no había en todo el universo nada que le perteneciera. Y que tampoco había nada que tomar. Estaba tan desnudo como un recién nacido.

No hay nada que te pertenezca, tampoco nada que me pertenezca a mí. Todo lo que dices que es de tu propiedad, tan sólo lo has tomado prestado por el breve espacio de tiempo de tu vida.

Hablas de victoria y derrota, de ganancias y pérdidas. Es como si pretendieras contar las olas del mar. El agua del mar no aumenta ni disminuye, pero tú sólo tienes ojos para la espuma de las diez mil olas que se alzan ante ti. Pasas así la vida zarandeado por las olas del pasado.

Ve más allá de lo masculino y lo femenino, de la riqueza y la pobreza. Cuando trasciendas todo eso, al final comprobaras que no es más que una obra de teatro. Incluso Buda y el satori son sólo sueños. Cuando contemples tu vida desde la perspectiva de la nada, verás que no son más que escenas de un confuso sueño. No hay ahí “sentido” ni “finalidad”.

¿Despiertas de tu sueño y piensas que ya has dejado para siempre atrás tus ilusiones? No es tan sencillo. Mira las burbujas que un cangrejo expulsa bajo el agua. Cuando crees que son reales, se revelan irreales; cuando por el contrario las tomas por irreales, comprobarás que son reales. Practicamos dentro de nuestro sueño. Está bien así. Siendo uno con la práctica, uno con el sueño.

La historia de tu vida es como el paso de las nubes. El vasto cielo es el vacío. No hay nada que atrapar, verdaderamente nada<sup>[43]</sup>.

## 30 - Ya vives en el nirvana, ¿y todavía te preocupas por ganar más dinero?

Te adornas con títulos y distinciones, y ni siquiera sabes quién eres realmente. No sabes a qué azarosas circunstancias debes tu nacimiento y tampoco por qué respiras. Sin darte cuenta te has enamorado de una chica y, de repente, te ves con esposa e hijos y sigues sin saber nada.

No tienes que preocuparte tanto de si eres feliz o no, de si la vida te agrada o no. Incluso de eso que te agrada te hartarás en algún momento, mientras que de pronto puedes empezar a hallar gusto en aquello que no te gustaba. En resumen, todo es vacío.

Todas las cosas existen sólo por interacción kármica, de modo que no hay nada que sea algo por sí mismo.

Nirvana es el mundo en el que el vacío no se muestra más que como vacío. Ahí no hay absolutamente nada. Pero la gente corre frenética persiguiendo o huyendo de algo. Ahí no hay nada que alcanzar ni lugar en el que puedas esconderte.

Vives en medio del nirvana y todavía te preocupas por lo que recibirás a fin de mes.

Tanto en tu conciencia como en tu vida es importante que no te dejes trastornar por pamplinas. Sin embargo, te derrites cuando recibes elogios y te hundes cuando no. Sigues bebiendo cuando tu sed está ya saciada y no sabes cuándo tienes ya suficiente de algo. Dejas que cualquier cosa te tome bajo su control hasta que al final ya no sabes qué hacer con tu vida.

El perro negro le dijo al perro blanco:

- “Oye, perro blanco, si los rumores son ciertos, los perros blancos cuando mueran renacerán como humanos. Me gustaría estar en tu lugar: siendo humano podría comer con cuchillo y tenedor y andar sobre dos piernas. ¡Qué bien estaría eso! Pero siendo un perro negro, ¿qué garantía tengo de renacer como humano?”.

El perro blanco, con voz llorosa, respondió:

- “Eso me dicen todos, y también yo creo que la próxima vez renaceré como humano. Sólo una cosa me preocupa...”.

- “¿Cuál?”

- “Me pregunto si siendo hombre recibiré suficiente mierda para pasar la canícula.

El mundo de los perros es diferente al de los humanos. El perro que durante la canícula no tiene heces que comer sufre un golpe de calor. Pero ¿qué persona comería heces? A esto se refería Nishiari Zenji<sup>[44]</sup> cuando dijo que tan difícil era que una persona corriente pudiera explicar el Dharma del Buda como despertar en un niño de pecho el interés por la pornografía.

Algunos beben té y comen galletas para consolarse y olvidarse de su vida. Con

cada galleta tapan una ilusión, con cada galleta aparece una nueva.

Un caballo nunca se comporta peor que un caballo. Las personas tienen opción de ir más allá de su condición humana; sin embargo, prefieren dejarse arrastrar por sus instintos animales.

Eres mortal. Y pese a ello no te interesa más que el dinero y la buena mesa. Hasta el momento de tu muerte te afanas en acumular todo cuanto sea posible. Ésa es la causa de tus padecimientos.

En vez de creer que el dinero te convierte en alguien especial, piensa en quien está tras la ventanilla en un banco: también por sus manos pasa continuamente dinero.

¿Qué mal aqueja a los seres sufrientes? La locura colectiva. No necesitas tanto dinero para vivir, pero la locura colectiva te hace creer que aún no tienes suficiente. También el afán por hacer carrera es expresión de esta locura colectiva.

Has de ser una persona que no se deje embaucar por nada en la vida. No eres un pez gubio<sup>[45]</sup> que muerde cualquier anzuelo. Por desgracia, la gente corriente muerde fácilmente los cebos que se le presentan. Por eso en nuestra práctica hemos de estar sobre todo atentos en no dejarnos arrastrar por nada ni nadie.

La gran naturaleza no conoce el nerviosismo, sólo las personas se estresan de continuo. ¿Cuál es el origen de esta contradicción? Yo creo que se debe a que sólo las personas se rompen la cabeza pensando por qué son tan desgraciadas y qué tendrían que hacer para ser más felices.

La gente está siempre huyendo. Se ocultan por aquí, se ocultan por allá, siempre a la busca de un mejor escondrijo. ¿Cuándo llega la huida de una persona a su fin? Cuando la meten en el ataúd.

No se trata de huir tan lejos que nuestras penas y preocupaciones no puedan ya alcanzarnos. Tampoco tratamos de perseguir una cosa allá donde haga falta hasta que la consigamos. La cuestión es vivir con este cuerpo, tal como es, bien cimentado en la enseñanza del Buda. La esencia de la enseñanza del Buda es experimentar el nirvana dentro del samsara<sup>[46]</sup>.

Cuando brille el sol, déjalo brillar; cuando nieve, deja que nieve. Has de contemplar el panorama en conjunto, no sólo tu pequeña parcela personal. Pero la gente prefiere fabricarse cosas en lugar de tomar la naturaleza como es.

Tu cuerpo, tal como es, irradia la luz de la verdad. Lo único que se interpone en el camino de esa luz es tu mente y sus maquinaciones. Si olvidas todos tus secretos planes e intenciones y miras a tu alrededor con los ojos y los oídos bien abiertos, sin querer alcanzar nada, advertirás que todo está bien tal como es.

La grulla que despreocupada agita sus alas no habla de “paz de espíritu” y no se lamenta de “penas y preocupaciones”. No vuela tras nada y tampoco delante de nada.

Nada en el mundo tiene verdadera importancia: el dinero no la tiene, tu carrera

profesional tampoco, lo que te guste o no es irrelevante. Nada tiene menos interés que lo que a la gente interesa. ¿Catástrofes? No son nada. El propio Ryokan<sup>[47]</sup> decía: “En la desgracia has de enfrentarte a la desgracia. Cuando mueres, ¡muere!”. De esta fabulosa manera puedes zafarte de cualquier catástrofe.

Si cierras los ojos y piensas en lo que has dejado atrás, advertirás que todo es vacío. Observado en este instante, desde la distancia, no era “bueno” ni “malo”.

## 31 - ¿Quieres estar tan cerca de tu maestro iluminado como un piojo en los calzoncillos?

No te apegues tampoco a tu maestro. Ni siquiera a Buda o al Dharma debes apegarte. Un monje de nombre Mugai lloraba al tener que despedirse de su maestro, Nishiari Zenji. Nishiari le dijo: “¿Quieres estar siempre cerca de mí? Si tan enganchado a mí estás, ¡conviértete en un piojo y métete en mis calzoncillos!”

Los hombres deberían olvidarse del ser-hombre, las mujeres del ser-mujer. Los ricos han de olvidar su riqueza, los pobres su pobreza. Y los monjes su condición de monjes. Sólo cuando lo olvidas todo de este modo aparece el verdadero Dharma.

Es importante contemplar este mundo desde la perspectiva de la muerte. ¿Cómo se ve el mundo desde el ataúd? Mientras vives, sólo ves el mundo de tus ilusiones. Únicamente cuando mueres viene este mundo a la vida auténtica.

¿Por qué es tan difícil comprender lo evidente? Nos dejamos confundir por nuestros hábitos. Cuando te haces monje, empiezas a adquirir tus “hábitos monacales”, y te dejas engañar por ellos. O por el “espíritu de la época”, o por el “ambiente”. Y empiezas a lamentarte de tu destino y te echas a llorar. Pero ¿en qué estriba tu infelicidad? Fuera de ti mismo no hay nada que pueda definirse como “felicidad” o “infelicidad”.

La vida es un sueño que sueñas con tus esquemas mentales. Cuando dices que te divierte, entonces la vida te divierte. Cuando por el contrario crees que te aflige, entonces te afliges. Y por mucho que puedas estar divirtiéndote, en algún momento llegará el tedio.

Nada en la vida es firme: al acercar la mirada, la felicidad parece infelicidad o la infelicidad felicidad. En realidad no hay ni una cosa ni otra, ni alegría ni pena. Nada ha de ser de una determinada manera; todo está bien tal como viene. Son las personas las que montan todo un teatro alrededor. Es la vida.

Si te pones a analizar la vida en serio, advertirás que eso que llamamos “felicidad” e “infelicidad”, “alegría” y “pena”, “cielo” e “infierno”, “iluminación” e “ilusión” no tienen la menor consistencia. Es como si habláramos en sueños. En realidad, hace tiempo que estábamos ya en las buenas manos de la verdad omnipresente.

La vida es una comedia. Para ti sería mucho más fácil si te dijeras que en esta obra representas el papel del criado. Pero como tomas esta representación teatral por la realidad, no estás conforme con ese papel. Si por el contrario se te adjudica el papel de ministro, entonces sacas pecho. Incluso hay quienes se echan a llorar porque se les ha pasado la hora de la función.

Muchas cosas en la vida no son más que productos del cerebro: conceptos que hemos ido llenando de aderezos. Hemos de volver a nosotros mismos, despertar a

nosotros mismos y ver el mundo tal cual es, desnudo, sin nuestras fabricaciones. El Dharma del Buda no significa otra cosa que eso. Hemos de olvidar de una vez todo lo que nos han enseñado, lo que sabemos de oídas. Sin embargo, nos dejamos engañar por el saber que hemos acumulado, por lo que hemos aprendido en la escuela o hemos visto en la televisión.

En realidad no vivimos esta vida más que para pasar el tiempo. Pero cuando lo pensamos dos veces, de repente empezamos a preguntarnos por su sentido. Decimos: “He hecho esto y aquello, ¿qué recompensa recibiré por ello?”. Tratamos así de procurarnos buen karma, pero no hacemos sino contaminarnos a nosotros mismos. Es mejor vivir siempre con desenvoltura, empezando de nuevo en cada momento. El karma comienza en el instante en que no tomas ya las cosas como son. Cuando dejas de ser como exactamente eres, empiezas a adherirte a tu ego. La gente se deja arrastrar por ese karma.

No hay nada que puedas agarrar, nada que sea definitivo. En el momento en que te desprendes de todas las ideas que te has fabricado, ahí comienza el camino.

Hay gente que quiere discutirlo todo con antelación: “Suponiendo que sucediera esto y aquello, ¿qué haríamos entonces?” A esto siempre respondo: “No hay problema, ¡al final morimos!”. Romperte la cabeza sobre lo que harías en tal caso o en el otro no es sino fabricarte preocupaciones. Los verdaderos problemas te llegan por sí solos.

La vida es como una guerra: estás constantemente procurando tener a tus enemigos bajo el fuego. Zazen significa hacer callar las armas. ¡Alto el fuego!

No vemos con claridad porque nos dejamos engañar por los hábitos de nuestros ojos, oídos y nariz. Nuestra mente ha de estar tan limpia como una hoja en blanco. El mundo se nos ofrece fresco y lozano cuando lo contemplamos desde el ilimitado y limpio cielo del zazen.

Si tienes ante la vista siquiera una pequeña esquina de lo inconmensurable, todos tus juicios de valor de persona corriente se desvanecerán en el aire. Había uno que por sus crímenes de guerra hubo de pasar tres años en prisión: luego se vio por vez primera como un hombre desnudo, al que todas sus condecoraciones y distinciones ya no le aportaban nada.

Fe significa ser iluminado por el yo inconmensurable que está totalmente unido al Buda. Este el yo que tú no eres, el yo que no puedes pensar.

## 32 - El universo entero no es más que conciencia despierta

Todo en esta vida lo hemos recibido de regalo, en realidad no nos falta nada. ¿Qué más podríamos desear? Y este hecho ni lo destacamos ni nos oprime lo más mínimo. Esto quiere decir que ahí no hay nada: la vida no sabe de pérdidas ni ganancias. No se puede medir, no tiene una forma fija.

¿De dónde viene este aliento? ¿De dónde viene la repentina ira en tu estómago? ¿De dónde viene ese enamoramiento tuyo? Por mucho que busques, no encuentras respuesta. Sucede igual con los fuegos artificiales: basta con contemplar, ahí no hay muchas preguntas que hacerse. Esto es también aplicable al satori: ahí no hay nada, arde igual que los fuegos artificiales. Lo que permanece no es satori ni ilusión, sino sólo el mundo más allá del satori y la ilusión, más allá de lo “bueno” y lo “malo”.

Te rompes la cabeza buscando la manera más rápida de llegar del punto X al punto Y. La respuesta de la práctica de shikatanza<sup>[48]</sup> consiste simplemente en regresar al punto en el que esas ideas no cuentan. Sentado en zazen no hay ni rico ni pobre, ni hábil ni torpe. Se trata de regresar a ese punto y simplemente sentarse con firmeza en el suelo.

¿Crees que el dinero es la causa de tus ilusiones? No, el dinero no tiene intenciones. Y tampoco es culpa del perfume que vuelvas la cabeza para mirar a una chica. Si prescindes de tus intenciones, no hay nada ahí.

Los cipreses se realizan como cipreses, la montaña se realiza como montaña. Sólo la gente se rompe la cabeza pensando cuánto puede costar eso.

La nariz percibe el olor de la anguila asada y eso es todo. Tus ojos ven una chica guapa y eso es todo. Mientras no adoptes la perspectiva de tus apetitos humanos, no hay nada ahí. Deja simplemente que las cosas sean tal como son.

“El pájaro canta, la flor brota por sí mismos, de forma natural”. No se les ocurren cosas como: “Ahora voy a impresionar a Sawaki con este trino”. O “¿No tienes ojos en la cara? ¿No ves con qué primor florezco?”. El pájaro canta sin más, la flor brota sin más. De esta manera se realizan ellos mismos, como ellos mismos, por sí mismos.

Las diez mil cosas permanecen totalmente serenas. Incluso cuando el viento sopla y agita las flores. Y cuando llueve y tu preciado traje se moja, tú eres el único que se irrita, la lluvia se mantiene tranquila.

La gente dice que Sawaki tiene una gran nariz, pero mi nariz nunca ha dicho eso de sí misma ni se ha preocupado jamás por ello. Es grande y calla. Es igual con el resto de las cosas: son como son, sin pensar en ello. Llevado a la práctica esto significa zazen.

Las cosas no dicen: “¡Soy una soberbia pieza de cerámica!”. O: “Sólo soy un jarrón barato...”. Las cosas callan, pues carecen de verdadera sustancia.

Todas las cosas son en realidad como son: la montaña, una montaña; el río, un río; el tatami<sup>[49]</sup>, un tatami; la ventana, una ventana. Y si contemplas detenidamente las diez mil cosas, verás que, tal como son, son el cuerpo del Buda. Sólo que ellas nunca han tenido conciencia de ser Buda iluminado, desde siempre se les cayó esa venda.

La Vía del Buda es el mundo en el que no hay cosas tales como el satori. En ese mundo no hay enemigos ni aliados, ni nada por lo que luchar. Por eso la gente dice que el Budismo es “aburridísimo”.

La sabiduría es diferente de la inteligencia. Quien es inteligente se coloca en el término medio, pero la sabiduría consiste en comprender que no existe tal punto medio. No hay ningún yo. Por eso los sabios no se ocupan de sí mismos. El sabio no busca la liberación para sí solo.

Cuando te echas un pedo, apesta. ¿Qué es verdad sino eso? No hay nada en el espacio y el tiempo que no sea expresión de esta verdad. ¿Es lo blanco mejor que lo negro? ¿Quién puede decidirlo! Del mismo modo, todas las cosas expresan el Dharma, sin que unas sean mejores que otras.

La luz cósmica lo penetra todo, no hay rincón que no ilumine. Siempre que parece que una cosa existe y otra no, o que una cosa surge mientras que otra perece, no es más que la luminosidad de la luz cósmica. Por eso no hay nada que tomar ni que dar. Pues el tomar y el dar mismos son esa luminosidad.

Cuando no observes el mundo percedero con desprecio –esto es, cuando pongas en práctica el no-pensamiento–, entonces quizás adviertas que todo en el universo entero no es sino conciencia despierta. Eso quiere decir que el suelo sobre el que ahora te sostienes ha de ser el paraíso y que en cada instante has de entregarte por completo a la tarea que te ocupe en ese momento.

La Vía del Buda es realidad cósmica, la verdad de la gran naturaleza. Por eso todos los fenómenos son expresión de la Vía del Buda.

Cuando Sesshu<sup>[50]</sup> pinta ríos y montañas, está pintando al Buda. Todos los fenómenos son manifestaciones del Buda, eso es satori.

Buda significa el universo tal como es desde el principio. El universo es un único mandala, un enorme altar del Buda. Todo lo que ves es parte del mandala cósmico, todo lo que oyes es un mantra cósmico.

Lo que llamamos “Buda” o “Vía” adopta cualquier forma; es como un material que se puede procesar y convertir en cualquier cosa. Podemos también dibujarlo sobre el papel con figura de demonio o de serpiente, pero de esa manera le adjudicamos una forma fija. Nuestra práctica ha de consistir en conservar esta mente, como Buda que es, fresca y viva.

Todo es la Vía del Buda, no hay nada que no sea la Vía del Buda. No debemos reducirla a un texto que recitar. La Vía del Buda no puede convertirse en un concepto trillado, ha de ser nueva en cada instante.

### **33 - Las nubes blancas son el kesa que envuelve mi zazen**

Zazen significa vivir la vida eterna con este cuerpo, tal como es. Significa vivir la vida de una manera absoluta. La meta más elevada que una persona puede proponerse en esta vida consiste en dedicar este cuerpo al universo entero.

Zazen es insondable, no puedes estudiarlo. Zazen es la realidad, una realidad que no se deja dominar por ti. Eso la hace tan imponente.

El budismo no es ningún ideal, el budismo es la realidad. El budismo no es ninguna teoría, es praxis, esto es, práctica.

Tu cuerpo no es obra tuya. Este cuerpo no es sino una parte de todo el universo. Llamas a esta parte “¡yo!”. Pero en realidad no hay nada importante ahí.

No te preocupas mucho del inspirar y del espirar, del oír de tus oídos o del sentir de tu cuerpo. Todo eso sucede de forma inconsciente y automática. Si no fuera así, difícilmente podrías seguir con tu vida cotidiana. La mente no está separada de este cuerpo, ni es posible separar el cuerpo de esta mente. Actividades como respirar, oír o sentir son expresión de esta unidad de cuerpo y mente. Estas funciones son gracias que nos concede la gran naturaleza, en ellas brilla la luz del nirvana. Tú no puedes “hacer” la vida; por eso es importante no forjar planes personales, sino simplemente seguir la llamada de la vida.

Zazen significa dar testimonio de que has recibido esta vida de la gran naturaleza y de que sólo en virtud de esta naturaleza vives. Esto significa a su vez que tú no eres realmente “tú mismo”, pues estás indisolublemente unido al universo entero. Por eso no hay ningún lugar en el universo fuera de tu alcance: cuando practicas zazen, el universo entero practica contigo, pues el universo es el contenido de tu práctica.

Cuando practicas zazen, los seres vivos en conjunto lo practican contigo. Por eso recibe el mundo un poderoso impulso espiritual cuando simplemente te sientas en zazen.

¿Qué sucede cuando practicamos zazen? ¡Llenamos todo el universo con zazen! Por eso mi zazen incluye a Truman tanto como a Mao Zedong.

¿Qué hacemos cuando practicamos zazen? Contemplamos todo el panorama del universo de un vistazo, sin hacer nada ni quitar nada.

Todo en la vida es verdad y, al mismo tiempo, todo es también una mentira. Tu práctica debe contenerlo todo: la total afirmación tanto como la total negación, todo lo que te gusta como todo lo que no te gusta. Eso significa contemplar todo el panorama del universo de un vistazo.

Zazen significa dejar simplemente que el panorama del universo sea tal como es: imperturbable y sereno, sin límites. En esa extensión ilimitada descubres tus manos como manos y tus pies como pies.

No importa lo que suceda mientras practicas zazen: si simplemente estás sentado,

como una flor de loto que crece en el fango, todo será parte de tu zazen.

“Las blancas nubes son el kesa que envuelve mi zazen”, escribió Daichi zenji. Siéntate con este kesa en zazen, pues así la persona corriente que eres quedará envuelta en el kesa y, sin intrigas ni maquinaciones, se desvanecerá en él.

El universo entero es un solo zafutón, todo se llena de mi zazen diario: “¡Qué tipo este viejo Sawaki, ¡se sienta en pleno centro del universo!” Tu fe tiene que ser tal que tu zazen no sea un sentarse para ti solo, sino que en él ilumines con luz cósmica hasta el último rincón del universo.

En el “Sutra de los tres mil nombres de Buda” se encuentra el nombre del Buda que trasciende todos los fenómenos. Esto significa que por mucho que corras tras el Buda no podrás atraparlo. Este Buda es ilimitado; no puedes atraparlo ni escapar de él.

No es posible que te distancies del universo. Lo único que crea esa distancia son tus ideas. Si por un instante te mantienes en calma, verás que en realidad no hay nada ahí.

El zen ha de ser tu actitud vital y esta actitud ha de consistir en no perderte nunca de vista cada vez que des un paso o te dispongas a hacer algo. Esto significa que siempre tienes el suelo firme bajo tus pies, que no te distancias del universo. Vives la vida inspirando y espirando con el universo.

Si cada mañana te levantas con Buda y cada noche te acuestas con él, comprenderás que incluso el más insignificante suceso que acontece al final del espacio y el tiempo es un movimiento de tu propio cuerpo.

Si comprendes que estás indisolublemente ligado al universo, también entenderás que no te es posible matar la vida cósmica. Si entiendes el principio cósmico de que no es posible matar la vida, entonces no matarás. Esto es lo que significa la frase: “No matarás”. No es una prohibición. Es una evidencia a la que has de despertar.

Lo que llamamos “preceptos”<sup>[51]</sup> no es algo con lo que podamos “cumplir”. Pues los preceptos, por su propia naturaleza, no se incumplen. Por eso, hablando con propiedad, no habría que decir: “No debes matar”, sino: “No puedes matar”.

Recibir los preceptos significa hacer que la actitud mental del Buda sea tu propia actitud mental.

Ves todo el cosmos. Oyes todo el cosmos. Hueles y degustas todo el cosmos. No respiras el aire de otro. Respiras junto con todo el cosmos.

## 34 - Zazen es espléndido porque el universo es espléndido

El Antiguo Testamento habla de la creación del hombre a imagen y semejanza de Dios. Nosotros creamos al hombre a imagen de Buda. El Dharma del Buda significa imitar a Buda.

Zazen significa crear al Buda con el cuerpo humano.

Si pones rábanos en sal para hacer takuan<sup>[52]</sup> es importante que la sal penetre bien en ellos. Para obtener un buen takuan es preciso un correcto equilibrio entre los rábanos, la sal y el peso de la piedra. De igual modo, en zazen es esencial el adecuado equilibrio entre tú, la postura de zazen y el universo.

Si dejas que tu cuerpo flaquee, también tu mente flaqueará. Si adoptas una postura íntegra, también tu mente se contagiara de esa integridad. Si nuestro propósito es volvernos como el Buda Sakiamuni, lo primero es adoptar una postura tan firme como la de Sakiamuni. De esta manera estamos sintonizados en la misma frecuencia que Sakiamuni: la forma determina el contenido.

Buda no es un concepto. Si equilibramos nuestros músculos y anhelos, este cuerpo será Buda. La práctica misma es satori. La forma es el espíritu. La postura-actitud es el camino.

Intenta mantener una disputa matrimonial con las manos en gasshō<sup>[53]</sup>: el espíritu puro que se expresa en las manos en gasshō se manifestará en ti y en quien tienes enfrente.

“Despertar” significa captar con el cuerpo la pura claridad. Esto significa que si tus músculos y anhelos se disponen como los músculos y anhelos del Buda, tendrás la mente del Buda. Practicar zazen significa sintonizar de este modo la misma frecuencia que el universo y esto significa a su vez hacer que el alocado barómetro personal empiece a funcionar con precisión.

Lo que tu persona manifiesta depende de la tensión y disposición de tus músculos y anhelos. Despertar significa comprender de manera intuitiva cuál es el correcto equilibrio en la tensión de tus músculos y anhelos. ¿Para qué poner en orden músculos y anhelos? No preguntes para qué, ¡simplemente hazlo! Hazlo con el cuerpo. Cuando el cuerpo alcanza su equilibrio natural, eso es el despertar.

¿Cómo es que zazen es algo tan espléndido? Porque el universo lo es. El orden cósmico es espléndido. Zazen no significa otra cosa que seguir el orden cósmico. Si en este cuerpo nos hacemos uno con el universo, eso se manifiesta en la espléndida forma de zazen. ¿Qué podría por tanto ser más formidable para una persona que practicar zazen?

La práctica misma de zazen es espléndida.

Que la práctica de zazen sea tan espléndida no tiene explicación. Un sacerdote estaba sentado en zazen cuando el chaval de la casa de al lado, de seis años de edad,

se coló en el templo. Asustado, el niño corrió a casa y le dijo a su madre: “¡Mamá, el sacerdote del templo se ha convertido en un Buda!”

Quien confía en zazen ha de ser uno con zazen. Ser-uno representa el espíritu de la confianza.

Yo confío en que zazen es uno con este Sawaki. Zazen es Sawaki, Sawaki es zazen. Y ningún espacio los separa. Pero esto no es tan sencillo. Habitualmente en zazen piensas en la chica que te acabas de cruzar por la calle o en cualquier otra cosa. Pero en realidad zazen es tan alto e inmóvil como el monte Fuji. Por tanto, no te agites y tampoco te duermas en zazen. Cuando me siento como una piedra, zazen atrae a Sawaki totalmente hacia sí y lo absorbe. Eso quiere decir samadhi y ése es mi auténtico yo.

No te desmorones en zazen. Mantente alerta mientras estés sentado. Tu zazen es inútil si no estás tan concentrado como el que se adentra en solitario en las filas enemigas.

En la práctica de shikantaza no hay nada que añadir, pues shikantaza requiere el empleo de todas nuestras fuerzas. Shikantaza es nuestro aliento. No respiramos para obtener el satori. Ahí no hay “objetivo” alguno, ahí sólo hay zazen, practicado con el cuerpo y con la mente. Esto quiere decir que se trata de “estar simplemente sentado”.

Samadhi significa comprender ese yo para el cual no hay sustituto, significa hacerse uno con el instante presente. Es importante que demos continuidad a este samadhi durante toda nuestra vida. Ayer zazen, hoy zazen. Día sí, día también. De esa manera intimaremos con nosotros mismos en zazen, y comprender este zazen no significa otra cosa que comprendernos a nosotros mismos

## 35 - Confianza básica

Ten cuidado de no confundir el estado de embriaguez en el que te sientes seguro y feliz con la confianza básica<sup>[54]</sup>. ¿Te sientes bien mientras haces zazen? ¡No te creas que esa “agradable sensación” es samadhi! Es la misma ilusión que te envuelve cuando de alguna manera te sientes seguro y feliz. La verdadera enseñanza del Buda empieza en el momento en que despiertas de esa embriaguez. Para muchos “religiosos” esa embriaguez representa una fuente de ingresos nada despreciable. Por eso a ninguno se le pasa por la cabeza decir lo que acabo de decir.

Lo que tomas por “sublime” no es más que una forma de embriaguez. Con la enseñanza del Buda que aquí predico quiero ayudarte a despertar de ella. No es de extrañar que yo no te parezca “sublime”.

Vivir en el estado de confianza básica significa ir más allá del pensamiento discriminador y no dejarte arrastrar por tus opiniones y deseos. En otras palabras: significa confiar en lo que realmente eres.

Prestas atención a cualquier señuelo que se balancee ante tus narices: son fabricaciones de tu conciencia. Déjate ya de esas niñerías. Has de salir totalmente de ti mismo y contemplarte con los ojos del mundo. Obsérvate con los ojos de la montaña: la montaña no te elogia, no te censura y tampoco te saca la lengua.

La luna te observa: por mucho que trates de ocultarte en este mundo, tus secretos saldrán a la luz.

Tu vida será impecable y justa cuando tomes conciencia de la caducidad de las cosas. Dejarás de matar el tiempo y de engañarte a ti mismo. No engañarse a sí mismo significa llevar una vida religiosa: sin doble moral, transparente, una con el universo.

El estado de confianza básica es espíritu puro, espíritu transparente, un espíritu tan claro como el cielo.

Zazen significa volverse transparente. En ningún lado te enfrentarás contigo mismo tan implacablemente como en zazen. En ti verás ahí lo que preferirías no ver. Y cuanto más puro sea tu zazen, más transparente te volverás a ti mismo. Cuanto más transparente te vuelvas, con mayor claridad aparecerán ante tu vista tus facetas más turbias. Practica zazen sólo cuando quieras realmente conocerte a ti mismo.

Debes practicar zazen en medio de tus ilusiones. Zazen arroja la luz de la verdad sobre ti, que estás extraviado. Aún en medio de tus ilusiones, el Buda te envuelve y cuanto más claramente veas al Buda, más claramente advertirás hasta qué punto te ves atrapado por tus ilusiones y de qué manera miserable vives en realidad tu vida. Confianza significa hacerse cargo, conocerse calladamente a uno mismo.

Piensa por un momento cómo afectaría a tu conducta que Dios observara todo lo que haces. Tener una religión significa observar nítidamente tu vida de esta manera.

Obsérvate con los ojos de Dios: sentirás arrepentimiento.

Arrepentirse significa negarse por completo a uno mismo y vivir sin ego alguno. De esta manera te fundirás con el universo; esto es, estarás totalmente unido al Buda.

Rezar no significa pedirle a Dios un lugar en el paraíso o esperar algo como el satori. En un autentico rezo no aparece por ningún lado ese mendigo que anida en tu corazón y que te tira continuamente de la manga para pedirte esto o aquello. Tus rezos no pueden surgir de tus deseos y esperanzas personales. Un rezo auténtico brota de aquello que compartes con las diez mil cosas del cielo y la tierra. Ese rezo te une totalmente a lo ilimitado, como una garza blanca que se posa en la nieve<sup>[55]</sup>.

Cuando nos postramos en un gesto de veneración al Buda, no contemplamos ahí al Buda como a alguien externo al que dirigimos nuestras súplicas. La verdadera veneración que le profesamos al Buda ha de manifestarse en nuestra vida diaria: tenemos que llevar a Buda en nuestras entrañas. Esto quiere decir que tienes que fundirte con Buda. Entonces no hay ya ni “tú” ni “Buda”.

Cuando dos personas hacen una mutua inclinación de cabeza, esto significa que le dan un pequeño descanso a su ego. A la inversa, significa también que para inclinar la cabeza ante alguien hemos de darle un pequeño descanso a nuestro ego. En el momento en el que dos personas se reverencian así se unifican totalmente. Tanto el que se inclina como el que acoge ese gesto de reverencia van más allá del marco de sus sentimientos de persona corriente.

Lo más importante en la vida es vivir con respeto. Incluso tus problemas familiares desaparecerán si tan sólo por una vez tratas durante diez días de mostrar respeto por el otro.

Vivir en el estado de confianza básica significa hacer una pausa. Todo el mundo se deshace en lágrimas o estalla en risas: tienes que tomarte un descanso de eso. Si llegas al enfrentamiento es porque te obstinas en mantener tu punto de vista personal. Si dejas de aferrarte a la idea de “ti mismo”, también se disolverán todos tus problemas. Ser no-mente<sup>[56]</sup> significa simplemente prescindir de uno mismo. No hay ningún problema en tu vida que no se resuelva tan pronto como prescindes de ti mismo.

## 36 - Eres uno con el universo

Con tus constantes gimoteos no consigues más que afligirte. Es hora de que alises las arrugas de tu corazón y simplemente te sientes durante media hora: ¡haz borrón y cuenta nueva! Así, a la luz de la verdad original, te encontrarás con tu auténtico rostro.

El secreto de las artes marciales japonesas consiste en no dejarse ofuscar por el intelecto. En estas artes se alcanza la perfección cuando la mente, en un perfecto equilibrio de tensión, gravedad y compostura, no deja al descubierto ningún punto débil y sus vibraciones coinciden exactamente con las del universo. En tales momentos no existe ninguna brecha entre el cielo y la tierra y eres por completo tú mismo. En pocas palabras: estás en *samadhi*.

A la entrada de este zendo<sup>[57]</sup> hay colgada una caligrafía que dice: “Mirador con vistas al universo”. En zazen puedes contemplar todo el paisaje cósmico. Eso significa que tú desapareces dentro del universo. Por eso es importante que te olvides de ti. Si consideras tus propios asuntos como lo más importante que hay, te separarás de la totalidad de las cosas y te precipitarás en lo más hondo del infierno. Tu deriva empieza en el momento en que te separas del resto del universo. Tus asuntos privados te parecen tan importantes sólo porque te niegas a comprender que nada te separa del resto del universo.

La luz de Amitabha Buda<sup>[58]</sup> ilumina cielo y tierra. ¿Qué es lo que arroja sombras sobre esa luz? ¡Sólo tu ambicioso afán por hacer tuya la iluminación!

*“El santo o el sabio no tiene ningún yo, pues no hay ningún lugar que esté separado de él. Comparte sus raíces con el cielo y la tierra, su cuerpo es el cuerpo de las diez mil cosas”*<sup>[59]</sup> A todo el mundo le gustan palabras tan bellas como éstas. Pero lo importante es que te liberes de esas opiniones de persona corriente que te separan de la realidad de las cosas. Tienes que ablandar tu testarudez para recuperar una mente recta y flexible.

Practicar zazen significa renunciar a tu yo personal. En zazen te tomas vacaciones de tus asuntos privados. Sólo cuando dejes de ocuparte de tus asuntos privados comprenderás que eres uno con el universo. Mientras no quieras comprenderlo y sólo te preocupes de tu propio saco de carne, ni todo el dinero del mundo, ni tus estudios académicos, ni siquiera años de práctica de zazen te ayudarán.

Los seres sufrientes corren tras las cosas sin conocerse a sí mismos. Es el error de pensar que las cosas existen separadas de nosotros, en eso consiste nuestra ilusión. En realidad todas las cosas del universo están ligadas indisolublemente.

Puesto que soy uno con el universo, todo lo que se encuentra ante mí es una forma de mí mismo.

Vivir sin ego<sup>[60]</sup> significa olvidarse de sí mismo. Desaparece así la sutura entre tú

y las cosas y aquello que tomabas por “ti mismo” se expande sin límites.

Contempla por una vez el mundo dando un giro de 180 grados a tu perspectiva habitual. De esta manera sintonizas tu cuerpo en la frecuencia del universo. Vive con el universo, muere con el universo. Si eres uno con el universo, tu nacimiento no es realmente tu nacimiento ni tu muerte es realmente tu muerte.

No podemos ser conscientes del hecho de que somos uno con el universo, ni podemos comprenderlo. Y, sin embargo, vivir nuestra vida firmemente asentada en este hecho es nuestra tarea más grande como seres humanos.

El hecho de que compartes raíces con las diez mil cosas del mundo no se presentará ante tu conciencia. Si pudiera presentarse ante tu conciencia, quedarías fuera de la unidad, te desligarías de las cosas. Lo que sucede es que no tenemos otra manera de expresar el hecho de que las cosas son como son.

La luz de la sabiduría no es algo que puedas percibir, pues la percepción misma es la luz de la sabiduría.

El auténtico yo no es una parte de tu conciencia. Cuando eres consciente de ti mismo, lo eres únicamente porque te comparas con los demás. Pero al igual que no eres consciente de ti cuando duermes, de la misma manera tampoco eres consciente de tu verdadero yo. Pero que no puedas verlo o entenderlo no significa que no seas uno con él. En zazen eres realmente uno contigo mismo.

Sujeto y objeto, yo y tú, zazen y *satori*: todos estos objetos de nuestra mente discriminadora nada tienen que ver con el zen. Se trata de que seas totalmente uno con zazen.

Ser uno en zazen significa que tú mismo, a ti mismo, por medio de ti mismo, te vuelves tú mismo. Por eso no puedes hacer de zazen un objeto de tu conciencia. Afirmar que has obtenido el *satori* o que te has transformado de esta o aquella manera es como si dijeras: “*¡Mira qué profundamente duermo ahora!*” Una vez me quedé dormido en la peluquería. El peluquero me dijo después que tenía una expresión muy dulce mientras dormía. Quería yo verlo con mis propios ojos y decidí colocar un espejo junto a la cama para poder echar una mirada furtiva a mi rostro durante el sueño. Comprobé que eso no funcionaba. Cuando de verdad duermes no sabes que duermes: eres uno con el sueño.

Tengas los *satoris* que tengas, no te esfuerces en retenerlos en la memoria. Tienes que dejar que el viento se lleve las hojas que caen del árbol y tienes que permitir que el canto del pájaro desaparezca entre las nubes.

Zazen es la cosa más natural del mundo. El *satori* es totalmente transparente, en él no hay nada que asir.

Cuando practicas zazen no debe quedar ni un resto de zazen. Es esencial que la propia práctica desaparezca en tu práctica. Cuando el regusto a *zazen* se ha disuelto por completo, tu práctica es al fin natural, sobria y cabal.

Que las cosas son como son significa que en el universo no hay la menor elaboración ni ornamentación.

Los Budas y Patriarcas no han practicado zazen. Los Budas y Patriarcas han sido practicados por zazen. Este punto es importante: no debes hacer zazen, has de ser hecho por zazen. No sabes cómo, pero zazen simplemente lo hace. Zazen hace zazen y tú no puedes evitarlo.

Zazen hace tábula rasa con todo. Pero eso no lo vemos con nuestros ojos, lo vemos con los ojos de zazen. No hay palabras para el mundo que ves con los ojos de zazen: es el mundo verdadero. También el yo que ves con los ojos de zazen escapa a cualquier descripción: es tu yo verdadero.

## **37 - Tus ilusiones no son otra cosa que la luz de la sabiduría**

Dices que cuando tratas de practicar zazen te vienen un montón de pensamientos molestos a la cabeza. ¿Y cómo te das cuenta de todos esos “pensamientos molestos”? ¡Eso se debe a que en zazen disminuye la presión sanguínea y tu cabeza se vuelve clara y sobria!

Quien se tiene por un hombre bueno, no lo es en realidad. Quien por el contrario se tiene por un hombre malo, no es tan malo. Por eso, cuando reconoces tus ilusiones como tales, esto no es ni más ni menos que una prueba de claridad interior. Por lo demás, no hay ya más ilusiones que erradicar ni tampoco verdad a la que aspirar.

Te quejas de tus pensamientos durante zazen. Pero ¿no es completamente natural que durante toda tu vida tengas pensamientos? No es necesario tomarlos por “molestos” e intentar extirparlos. Tampoco es necesario que los tomes por algo de particular importancia. Deja simplemente que esos pensamientos sean como son. Cuando lleguen, deja que lleguen. Lo que no debes hacer es agarrarlos y enlazar uno con otro; así te perderás en tus pensamientos. Sólo con que dejes de hacerlo, tus pensamientos se disolverán por sí solos. Cuando uno se disuelve, enseguida aparece el siguiente. Mientras no te ocupes de ellos, todos desaparecen sin dejar ningún rastro tras de sí. Y como salidos de la nada, nuevos pensamientos aparecerán en la superficie de tu conciencia. Permanece simplemente sentado en zazen, dejando que venga lo que venga, sin ocuparte de ello. Zazen es lo único que te permite realmente no ocuparte de ello.

Zazen es transparente, por eso tus ilusiones aparecen con tanta claridad.

Cuando con la mente despierta te sientas en zazen, todo es exactamente como es. Oyes el ruido de la calle con más claridad que en cualquier otro momento. No vives tu vida en estado de coma y, por lo tanto, no hay ninguna razón para querer excluir nada de tu conciencia.

Siéntate sin más en zazen y deja que todo venga como venga. ¿Qué es pues lo que viene? ¿No es el escenario normal y corriente de tu vida cotidiana? Si tu zazen es de verdad el zazen de todos los Budas, el contenido de ese zazen ha de ser la totalidad de los seres que sufren.

Cuando practicas zazen, mil pensamientos pasan por tu cabeza, pero eso es sólo la prueba de que tu cerebro sigue funcionando y estás aún en vida. Eso no es ni una ilusión ni una verdad profunda, es el hecho más evidente que puede haber. Como las nubes blancas que siguen su camino, tampoco para tu mente hay lugar alguno en el que pueda morar.

Ochenta y cuatro mil pensamientos surgen y desaparecen: esto significa que tu cuerpo – ¡sin que tú intervengas para nada!– hace su función, sin interrumpir su

actividad ni por un instante. Por eso no eres realmente “tú” quien “tiene” tales pensamientos. Estás en un error si crees que eso son “pensamientos tuyos” con los que tienes que hacer algo. Para evitar este error no tienes más que dejar de ocuparte de tus pensamientos. La actitud de tu práctica es correcta si simplemente dejas estar tus pensamientos. Así comprenderás que el surgir y desvanecerse de los ochenta y cuatro mil pensamientos no es otra cosa que el natural funcionamiento de tu cuerpo en cada instante. A ese funcionamiento debes el estar vivo en este momento y por eso cada pensamiento no es sino la luz de la verdad.

Creas que tu zazen no sirve para nada, pues dices: “*Por mucho que practico zazen no consigo librarme de mis molestos pensamientos*”. Si constantemente te rompes la cabeza pensando en cómo puedes deshacerte de tus “pensamientos molestos”, no es de extrañar que no puedas librarte de ellos: la idea de liberarse de los pensamientos es también un pensamiento.

Si cuando estás sentado andas cavilando acerca de si tu mente está en orden tal como está y sobre si ahora tu práctica es realmente *satori* o no lo es, eso quiere decir que no tienes ninguna confianza en zazen. Lo que pueda pasar por tu mente mientras haces zazen no tiene la menor importancia, ¡permanece sentado sin más! Siéntate con absoluta confianza en zazen, sin dejarte llevar en lo más mínimo por esas ideas.

Algunos se quejan de sus ilusiones durante zazen y dicen que la práctica les resulta todavía confusa. Pero ahí no hay nada que aclarar: el Dharma del Buda es precisamente eso que a tu persona corriente le parece “confuso”.

Contemplado desde fuera, no hay nada que objetar a zazen. Pero cuando lo observas desde dentro no te parece tan bueno. Creas que ahí aún falta algo. Te preguntas si de verdad estás sentado correctamente. Y eso es bueno, pues estarías loco si pensaras: “*¡Mi zazen es magnífico así como es!*”

Por eso dice Dogen Zenji: “Cuando el Dharma llena tu cuerpo y tu mente, entonces adviertes que aún falta algo”.<sup>[61]</sup>

Zazen significa poner de manifiesto al Buda con tu cuerpo de persona corriente. Pero no has de ser consciente de ello. Un Buda del que seas consciente sólo existe en tu conciencia de persona corriente.

Siéntate como el que originalmente eres. Olvida todo aquello a lo que en esta vida te has ido habituando. En zazen tu karma no juega ningún papel. La liberación que zazen representa es la liberación de tu karma.

## 38 - ¿Te disuelves en zazen? ¿O practicas para ti solo?

“Nuestra escuela es la escuela de zazen. Mientras continúes practicando zazen y mientras con tu práctica tires de los demás hacia delante, no puedes equivocarte”.

[62]

Zazen significa simplemente sentarse con confianza en la postura y en la estructura del cuerpo. Éste es el maravilloso dharma que llamamos *shikantaza*.

Creer significa comprenderse a sí mismo. Si dejas quieto un cántaro lleno de agua turbia, la suciedad pronto se depositará en el fondo. Esto sucede también con tus ilusiones durante zazen: tienes ilusiones y no pasa nada. Lo único que importa es que seas por completo tú mismo. No te dejes engañar por nada ni por nadie. Siéntate sin más en tu lugar, estable, y también tus ilusiones se sedimentarán.

“Alguien que ha practicado tanto zazen como usted debe de tener unas ondas cerebrales muy especiales”. ¿Por qué? Quien practica zazen por primera vez, practica no obstante el mismo zazen auténtico. Tu zazen empeora incluso con la edad: el instrumental que sufre daños no puede ya repararse.

¿Dónde se manifiesta la Vía del Buda? ¿No es en nuestra práctica de zazen? ¿En el puro hecho de sentarnos? *Shikantaza*, simplemente sentarse, ha de ser abandono del cuerpo y de la mente, ha de ser auténtico desprendimiento.

No puedes “hacer” zen. No hay nombre para ello, sólo el contenido: simplemente sentarse. “*Namu amida butsu*”<sup>[63]</sup>: basta la invocación.

¿Qué significa tener el *satori*? Significa ajustar la frecuencia propia con la del universo, significa vivir una vida indisolublemente ligada al universo. Esta unión sin suturas es lo que en la Vía del Buda llamamos “liberación”.

Has de tener bien claro que estás unido al universo. Vives la vida del universo. Por eso todo lo que haces has de hacerlo en unión con el universo.

¿Qué significa ser uno con el universo? En una palabra: “no-pensar”.

Tu ilusión consiste en que crees que existes separado del universo. No hacerse ilusiones significa no dar ningún crédito a tu ego y aceptar el principio cósmico. Por eso digo siempre: “¡Deja de lloriquear!”

El no-pensamiento<sup>[64]</sup> no se lamenta de la inevitabilidad de los acontecimientos.

Piensa por una vez en las cosas desde la perspectiva de la muerte. Un muerto no se rompe mucho la cabeza. Todos los problemas desaparecen tan pronto dejas de romperte la cabeza.

Zazen significa meterte en tu ataúd. Ahí no hay ya nada que discutir. Cuando te sientes, imagínate que ya has muerto.

La gente teme el aburrimiento. Tratan de matar el tiempo desesperadamente, buscando siempre algo “interesante”. Malgastan así toda su vida como niños que piden un juguete nuevo. Olvidan de ese modo lo maravilloso que es ese aburrimiento:

¡a ver cuánto tiempo de tu vida pasas en zazen!

Un día que pasas en zazen es más largo de lo habitual: “*La montaña está tan inmóvil como la eternidad, el día tan largo como el de un niño*”. En la niñez los días son largos. En la vejez un año pasa como en un soplo. Si quieres saborear el tiempo, practica zazen. Un día en zazen nunca es corto, pues en zazen lo siempre nuevo –“*el día tan largo como el de un niño*”– está envuelto por lo siempre viejo –“*la montaña tan inmóvil como la eternidad*”–.

He leído en el periódico que al piloto Linuma<sup>[65]</sup> que con su pequeño avión voló sin hacer escalas hasta Londres, esos cuatro días y noches se le hicieron más largos que los veinte años vividos hasta entonces. Esto es interesante. Puedo imaginarme cuántas preocupaciones y apuros debió de pasar y qué rico y pleno debió de ser ese tiempo.

La gente abandona el zazen porque es aburrido. Cierto, zazen no despierta ninguna ambición en la persona corriente.

En nuestra escuela, zazen no es una preparación para el *satori*. Practicamos zazen sin más. Para eso no se necesita nada más. No necesitas traer lápiz ni papel. También puedes dejar en casa tu *satori* y tus ilusiones. ¡No te traigas nada a zazen! Zazen significa simplemente sentarse, eso es todo. En esta sencilla actividad descansa una extensión ilimitada, pero como no hay ninguna golosina que la gente pueda encontrar, enseguida lo dejan.

En la sala de zazen has de morir. A ese lugar se le llama también “*la sala del árbol marchito*”. Cuando nos sentamos aquí juntos es como un bosque de árboles muertos.

Ser uno con el tiempo y el espacio significa vivir como si ya estuvieras muerto. Significa soltarlo todo. Si quieres vivir tu vida totalmente en serio has de matar tu ego.

¿Te disuelves en zazen? ¿O practicas zazen sólo para ti mismo? Ahí encontrarás la respuesta a la pregunta de si tu zazen es o no auténtico.

## 39 - La transmisión del Dharma

El budismo es contagioso. Sakiamuni contagió a Mahakashiapa, Mahakashiapa a Ananda, y así fue transmitiéndose el Dharma de generación en generación hasta que me infectó también a mí. Puede también compararse a la transmisión de un impulso eléctrico. Lo que importa es que tu frecuencia sea la correcta: si tus rodillas flotan en el aire o dejas que tu mandíbula caiga, no sentirás esa corriente eléctrica. Si por el contrario ajustas tu frecuencia correctamente, comprobarás que tú eres Sakiamuni y que Sakiamuni es tú mismo.

¿Qué es religión? Sintonizar con la frecuencia de los Budas y Ancestros. Zazen significa sintonizarse con la frecuencia del satori.

La transmisión del Dharma, más allá de las palabras, tiene lugar mediante un cambio de frecuencia. Debes sintonizar la frecuencia de tu propia identidad, que no tiene parangón en todo el universo. Entonces desarrollarás tu actividad en comunidad con todo el universo.

Lo que se denomina “transmisión del Dharma” no es ninguna clase de transacción comercial entre dos individuos. El Dharma llena todo el universo. Por eso se dice que la transmisión del Dharma significa la liberación de todas las ilusiones. El universo está a reventar de seres sufrientes. Pero ¿por qué sufrimos? No porque nos divierta, claro está. Sufrimos, eso es todo. Ese dolor es el dolor del universo, es sufrimiento cósmico. Pero lo mismo vale para el satori. También el satori llena todo el universo. Por eso el satori y el sufrimiento son como dos caras de la misma moneda. En una cara, la persona corriente; en la otra, el Buda. O también puede decirse que los Budas llevan a los seres sufrientes sobre los hombros y –como una vez dijo Nishiari Bokuzan Zenji– incluso Sakiamuni y Amithaba acaban de empezar con la práctica.

La transmisión del Dharma significa que en la enseñanza del maestro te descubres a ti mismo. Descubrirte a ti mismo significa al mismo tiempo crearte a ti mismo.

Una persona corriente que se ha descubierto a sí misma no es ya una “persona corriente”, pues el contenido de toda persona corriente es un Buda. Pero un Buda no es sólo un “Buda”. El contenido de todo Buda es una persona corriente. Buda y la persona corriente son uno y distintos, distintos y uno. No puedes separarlos.

Andar la vía del Buda significa cambiar la frecuencia de tu cuerpo y tu ego para sintonizar la del universo y practicar en unión con todos los Budas. A esto llamo yo “transparencia”. A este respecto se podría también hablar de la vida eterna que va más allá de la vida y muerte de los individuos. En medio de lo efímero has de descubrir algo que no cambia en toda la eternidad.

En el samadhi no hay ni persona corriente, ni Buda ni sutura entre la persona corriente y el Buda. Por eso se dice que todas las cosas sobre la tierra y en el cielo comparten las mismas raíces. Pero esto no significa que tú dejes de existir.

“¡Olvida el ver, olvida el comprender!”<sup>[66]</sup> Cuando desaparece la sutura entre la persona corriente y el Buda, no queda más que zazen. Ahí se encuentra el verdadero significado del convertirse en Buda. Zazen no afirma ser satori; zazen ni siquiera es consciente del satori, por eso zazen es satori.

Lo que se denomina “satori” es hacerse uno consigo mismo en unión con todo el universo. Estás unido a todos los Budas y dioses. Pero cuando ahora dices que tienes el “satori” mientras que otro no lo tiene aún, estás cayendo en la trampa de tu saco de carne<sup>[67]</sup>. Cuando sintonices con la frecuencia del universo, la conciencia de que tienes el satori desaparecerá. De este modo te liberarás al fin de las ataduras de este saco de carne.

Zen es hacerse íntimo intimar con uno mismo. Te haces tú mismo, por medio de ti mismo, a ti mismo. A eso se le llama Buda, alguien que se ha convertido completamente en sí mismo.

Zen significa regresar a ti mismo. Cuando se habla de dar un paso atrás, esto se refiere a echar una mirada a uno mismo. Zazen es una perspectiva vital completamente nueva.

En zazen te vuelves íntimo contigo mismo. Cuando te vuelves íntimo contigo mismo, todas las cosas del universo serán parte de ti mismo. ¿No descuidamos habitualmente esta intimidad con nosotros mismos?

No se trata aquí de tu enmohecido yo personal. Se trata del ti mismo que está indisolublemente ligado al universo. Esto quiere decir que estas unido a la vez con todos los Budas y con todos los seres sufrientes. Buscarte a ti mismo de esta manera significa poseer el corazón de la Vía. El corazón de la Vía comprende que no hay separación entre “yo” y “tú”.

Vivir en la confianza básica Creer significa hacerse íntimo consigo mismo en zazen y trasladar a la práctica de la vida diaria esta claridad acerca de uno mismo.

Sólo sentarse. Así de sencillo es afirmar el nuevo yo.

## 40 - En zazen haz como si fueras Buda

Practicar la Vía del Buda significa hacer como si fueras Buda. Tienes que imitar al Buda tan fielmente como seas capaz. No obstante, surgirá un problema si tratas de entender la enseñanza del Buda desde tu condición de ser humano. Pues en tal caso estarás tratando de hacer de la enseñanza del Buda algo humano. Y creerás que tu imitación del Buda es un logro humano tuyo que te reportará el correspondiente beneficio. Se dice que esto es una “enfermedad zen”.

Zazen no tiene nada que ver con algo así como soltar la cuerda del arco para acertar con la flecha en la diana. Pues en zazen la diana es todo el universo. Es imposible errar el tiro. Pero nadie te premiará con un paquete de cigarrillos por acertar en la diana.

“¿Me reporta algo o no me reporta nada?”. Abandona esta actitud y siéntate sin más.

*“En profundo samadhi, contempla a los Budas en las diez direcciones”*<sup>[68]</sup>

Aquí lo relevante no es sólo la profundidad del *samadhi*. Se trata también de trasladar este *samadhi* a la práctica. Pero tampoco se trata sólo de práctica, sino también de la profundidad del *samadhi* del que procede esa práctica. Por eso no basta simplemente con apoyarse en el principio fundamental de la enseñanza. Hemos de dejar de aferrarnos a nuestro ego y sumirnos en el puro *samadhi*. Simplemente sentarnos en zazen. Eso es lo que quiere decir profundidad. Pero si ahí no hacemos más que adoptar una pose con el propósito de alcanzar algo, eso no será un profundo *samadhi*, sino mera forma sin contenido. No debemos perseguir nada ni tampoco arredrarnos ante nada.

Meister Eckhart dice que el verdadero Dios está allí donde ya no hay ni siquiera Dios. ¿Qué hacemos cuando practicamos zazen? Absolutamente nada. Si durante zazen nos dedicamos a alguna tarea adicional, hacemos de zazen algo muy pequeño. Sólo cuando no hacemos absolutamente nada, llenamos de este modo el universo entero.

Que estamos en condiciones de no hacer absolutamente nada demuestra que llenamos el universo entero. Esto vale no sólo en este instante. Vale para siempre.

En el capítulo *Sansuikyo*<sup>[69]</sup> del *Shobogenzo*, Dogen Zenji habla de “noticias de una época anterior a la infinidad de eones vacíos de un pasado eterno”. Este pasado, al que ni siquiera podemos darle nombre, es transparente e insípido, solitario y silencioso, ilimitadamente ancho, largo y remoto. Llevado a la práctica, eso significa: zazen.

La calma solitaria sólo existe allí donde practicas zazen según la doctrina, sin desviarte un ápice. Ahí no hay ya la menor expectativa de nada, no hay sorpresas espirituales. Desde el principio no entra para nada en cuestión si esto reporta algo o

no. Nada podría haber más sencillo que esto, pero a la vez tampoco hay nada que pudiera provocarte mayor desasosiego. Te preguntas constantemente si todo va bien en tu zazen. Incluso los discípulos de Dogen Zenji parecían tener dificultades para comprender este puro zazen del que no recibimos absolutamente nada.

Practicar zazen y eso es todo. Cada acción concreta, en cuanto tal acción concreta, es exactamente esta acción. Y eso es todo.

*Shikantaza* significa extraer agua del pozo con un cubo sin fondo.

Cuando escuchamos que para ser Buda simplemente hemos de hacer zazen, esto nos suena tan sencillo que de repente abandonamos por completo la práctica. Por eso echamos pestes de nuestra práctica. Si por el contrario empezamos a estar orgullosos de lo que practicamos, ensuciamos igualmente nuestra práctica. Por eso cuando practicamos hemos de poner atención en lo que hacemos. Tendemos constantemente a ir por nuestro propio camino y a dejarnos llevar por la corriente de nuestras sucias inclinaciones. Esto es lo que hace que *Shikantaza* sea tan complicado. Pero precisamente ese ejercicio es *Shikantaza*.

A menudo he oído al maestro Murata Seisho, que practicaba con Shichiri Osho en Hakata, invocar el nombre de Buda a su elegante callada manera. Luego siempre advertía a los demás: “¡Todavía no lo hacéis correctamente! ¡Vuestro *ShikantazanenbutsuShikantaza* es demasiado superficial!”. Quería decir que los demás no invocaban el nombre de Buda con todo su cuerpo. Si invocas el nombre de Buda débil y lánguidamente –cien mil veces “Nanmandabu, nanmandabu”–, eso no tiene nada que ver con la Tierra Pura del Buda.

Tu práctica de *Shikantaza* no debe ser superficial. Has de llegar hasta el final, darlo todo. “Simplemente sentarse” no significa esperar sentado. Toda tu vida ha de depender de que tu práctica siga el rumbo correcto.

Tu zazen no debe ser algo intermedio. No es un medio con vistas a un fin. Zazen ha de ser tu mundo. Si sigues el camino hasta el final, regresarás al hogar en este lugar, aquí y ahora, por completo tú mismo.

Zazen no es más que zazen. El propio zazen es la meta; la otra orilla [el nirvana], el valor más alto. No se trata de convertirse en Buda.

## 41 - ¿Quieres tener salud y larga vida? ¡Debes estar enfermo!

Para mí la forma misma de zazen es el Buda viviente. ¿Y con qué materia prima se construye esta forma? Ahí no hay nada más que el ser humano Sawaki. Utilizo este cuerpo de persona corriente para hacer con él zazen junto con Sakiamuni Buda y con todas las montañas, los ríos, los árboles y las plantas. La mente del ser humano Sawaki es como un mono salvaje y su corazón como el de un caballo loco, al igual que la mente y el corazón de los demás de seres vivos. Por eso zazen consigue salvar a todos los demás seres a través de mí.

El mayor regalo que puedes hacer a todos los Budas de los tres mundos es tu práctica de zazen. Practicar zazen significa liberar a todos los seres vivos. Así pues, el contenido de tu zazen ha de ser la liberación de todos los seres. Sentarse un rato en zazen significa tanto aspirar a la verdad, hacia arriba, como hacia abajo, acudir al rescate de todos los seres.

Cuando nos sentamos en zazen, esto se traduce también en que, con ese zazen, imprimimos un impulso a toda la sociedad. Salvar a todos los seres vivos significa que yo me siento en zazen.

Habrà gente que tachará mi zen de “zen de persona corriente”. Ese calificativo no me supone ningún problema. Resulta que la Vía del Buda da la posibilidad a la persona corriente de transitar el mismo camino que Sakiamuni Buda. Y es en la práctica de este camino en la que creemos.

Hoy en día todos ansían salud y una larga vida. Pero ¿con qué fin quieres en realidad tener salud y larga vida? ¿No te das cuenta de que tu deseo de una vida larga es en sí mismo una especie de enfermedad? Larga vida y salud por sí solas no significan absolutamente nada para mí. Sólo las deseo a fin de que me permitan recorrer la Vía del Buda.

¿Qué quieres en realidad? Quizá merezca la pena que reflexiones sobre ello. Si no haces más que dejar pasar los días y engullir todo lo que se pone delante de tus narices, tu vida no es una vida auténtica. Sólo mediante la práctica espiritual alcanzarás lo que en último término deseas como persona. ¿Y qué es tal cosa? Yo lo llamo: zazen.

Quiero que todo el mundo practique zazen. Con este propósito como mi pan de cada día.

Nuestra mente está continuamente en movimiento. No es cuadrada ni redonda, no se deja controlar. Pese a ello, es con esta mente inquieta con la que damos cumplimiento a nuestro voto de salvar a todos los seres vivos, un voto que nos impulsa a lo largo de toda nuestra vida.<sup>[70]</sup> Y en algún momento el voto da sus frutos.

Practicar sin tratar de cumplir un voto es como conducir una moto sin manillar.

No puedes mantener el equilibrio. Cuando haces algo bueno, no deberías hacerlo sólo porque así se te antoja. Nuestra práctica ha de estar cimentada en el voto.

Cuando en tu espíritu madura la decisión por el voto, no tiene la menor relevancia que seas joven o viejo. El budismo es un camino espiritual basado en el voto. Cuando te decides de veras por el voto, eso dará sus frutos.

Cuando en efecto sepas lo que has de hacer, te dejarás la piel en ello. Si conoces la dirección a seguir, nada podrá poner freno a tu ardiente ímpetu.

Dar cumplimiento al voto da lugar a una auténtica paz de espíritu. Sin el voto no serás capaz de resistir las tentaciones. Con el voto dispones del margen de maniobra espiritual necesario para mantenerte dueño de ti mismo.

Grande es tu tarea: has de comprender que llevas la humanidad entera sobre tus hombros. “Mi vida es necesaria para el planeta. ¿Cómo podría el mundo salir adelante sin mí?”. Así de grande y firme ha de ser tu seguridad en ti mismo.

Para nosotros se trata del universo, de la eternidad. Y de nada más que eso. Sentado con los isquiones firmemente apoyados en el zafu, el espíritu se vuelve inmovible.

El Dharma del Buda quiere decir que nosotros, humanos, deponemos las armas. Que dejamos de rechazar unas cosas para aferrarnos a otras, de odiar lo uno mientras que amamos lo otro. El Dharma del Buda es el mundo en el que no tenemos que huir de nada ni correr en pos de nada. No hay ninguna obligación de hacer nada. Naturalmente, esto no quiere decir que podamos tumbarnos a la bartola. Ponemos la vida en ello, pero si vivimos en cuerpo y alma, cuerpo y alma hallarán verdadera paz.

Zazen es completamente transparente e insípido, por eso es tan difícil explicarlo. En zazen no hay nada digno de elogio, por eso precisamente lo pregonamos a voces. No hay nada más difícil que esforzarse por algo que en realidad no es nada. De ahí que tengas que ser una persona cabal si pretendes difundir la práctica del transparente e insípido zazen.

## 42 - Los Budas viven en la ignorancia y los seres ignorantes en la iluminación

El abad de la comunidad de mi templo vio una vez a un grupo de monjes mendigando y dijo: “¡Nunca ante he visto una claridad tan pura!” Nada es tan puro y limpio como la práctica de la mendicidad de los monjes. Si tienes cinco niños que alimentar, ¡colócales cinco sombreros de monje y llévatelos a mendigar!

Vivir conforme a un voto no significa tratar que los demás bailen al son de nuestros ideales. No te burles de los demás, sino trata de ponerte en su piel. ¿Qué pasa si a uno le gusta coleccionar cursis figurillas de porcelana?

En la Vía del Buda no debes buscar ser mejor que los demás. ¿Qué importancia tiene ser mejor que los demás? Tienes que involucrarte en las penas de todos los seres. Alguien que se libera del sufrimiento únicamente a sí mismo es como un cadáver. Buda vive entre los seres humanos.

Yo soy como un camaleón: cuando viajo en tren pongo cara de mal humor para que los niños no me molesten cuando hago la siesta. Podéis imaginaros sus caras de sorpresa cuando, al apearme, les sonrío alegremente y les deseo buen viaje.

El Kannongyo<sup>[71]</sup> trata sobre las treinta y tres formas distintas que adopta el bodisatva de la compasión. Estas formas no son dioses ni divinidades. Los Budas y Bodisatvas adoptan la forma de los seres que sufren. Tampoco tú deberías mantenerte separado de los demás sólo porque no quieres tener nada que ver con las ilusiones colectivas de la gente. Compasión significa comprender perfectamente los sentimientos humanos de quienes te rodean. Cuando un niño llora, debes consolarlo. Un Buda ha de poder ver las cosas a través de los ojos de los seres que sufren. Así de amplio ha de ser el terreno de juego de tu práctica vital.

Sólo cuando desapareces sin dejar rastro puede hablarse de gran compasión. Mientras quede algún vestigio de ti, no puede hablarse de compasión.

Incluso si lo único que te importa es ganar dinero, será preciso que entiendas a tus congéneres. Y si quieres explicarle algo a alguien, precisarás de una buena dosis de intuición: sólo cuando comprendas el marco de referencia desde el cual tu prójimo ve las cosas, podrás explicárselas de manera que las entienda.

La educación es una interacción entre corazones.

No estudies por el examen, estudia porque es divertido. Estudia porque de verdad quieres aprender. La tarea del profesor ha de consistir en orientar a los alumnos hacia esta forma de aprender.

Cuando te enfadas con alguien, en tu fuero interno no debes estar realmente enfadado. Siempre has de disponer del suficiente margen de maniobra para reír de nuevo al instante siguiente. Siempre que le echo una bronca a alguien, río a la vez en mi corazón.

“Hago el voto de liberar a todos los seres, antes de alcanzar yo mismo la liberación”.<sup>[72]</sup>

Pero, dado que no es posible ayudar a alguien si antes no has comprendido tú mismo la enseñanza del Buda, esto significa en último término que tenemos de practicar junto a todos los demás.

Los Budas de los tres mundos llevan sobre sus espaldas a los seres que sufren; por eso están inmersos de lleno en la ilusión. Los seres que sufren son llevados a hombros por los Budas y, de ese modo, se encuentran en la cima de la sabiduría iluminada. En realidad, no hay Budas aparte de los seres que sufren, ni seres que sufren aparte de los Budas.

Gran compasión significa estar indisolublemente ligado a los seres humanos.

Suponiendo que llegues a morir por haberlo dado todo por los demás, ¿es de verdad eso tan malo? Lo único importante es tener un corazón que nada espera para sí mismo.

Para mí, la vida monacal representa una pérdida: me he hecho monje para inmolar este cuerpo en aras de la enseñanza del Buda.

Hay sacerdotes que están todo el día holgazaneando en el templo, fumando cigarrillos y esperando a que alguien se muera para officiar los funerales. Como discípulo de Buda, no debes confundir la vida sacerdotal con un negocio. Tienes que acabar con los negocios religiosos. ¿No es éste el sentido de la Vía de los Budas y Ancestros? No hay nada reprochable en asistir a un entierro para hacer un donativo a los allegados del difunto o para predicar el Dharma. Pero no es honesto que los sacerdotes cobren por sus sermones.

## 43 No hay nada superior a aquello que no sirve para nada

Las personas corrientes montan durante toda su vida un buen número en torno a su reputación, sus preferencias, su carrera y lo que es de su gusto. Andan constantemente husmeando como un perro, esperando pillar algo en algún lado. ¿Y qué conseguimos con ello? ¡Nada! Cuando al fin comprendas que así no consigues nada, no habrá ya nada que buscar. Encuentras la paz en zazen, en abandono del cuerpo y de la mente.

¿Eres tú quien haces zazen? ¡No! ¡Es zazen quien te hace a ti!

Cuando alguien quiere descansar, debe hacer un alto en su actividad. Hacer un paréntesis en sus actividades significa tomarse vacaciones de ser persona. Significa dejar de ser persona corriente. Cuando te tomas un descanso y abandonas tu condición de persona corriente, eres un Buda. Por eso es comprensible que Buda no goce de gran reputación entre la gente corriente.

La enseñanza del Buda es incomparable. No tiene nada que ver con lo que divierte a las personas corrientes. La enseñanza del Buda es lo que menos gusta a los seres humanos.

Zazen no aporta nada. Zazen no es una herramienta humana. Las herramientas de los seres humanos son destruidas por los humanos. Lo eterno, por el contrario, no tiene nada que ver con los seres humanos.

No invoques el nombre de Buda esperando obtener una limosna. Cuando invoques el nombre de Buda tiene que de ser para nada.

Tenemos que entregar el cuerpo y el espíritu para aquello que no sirve para nada. No hay nada superior a aquello que no sirve para nada. Sólo lo que no sirve para nada es absoluto. Pero si tratas de sacar algo de ello, no obtendrás nada.

Todo en la vida conlleva costes. Nada es de balde. Por eso no encontramos sentido a hacer nada completamente de balde. No hay nada que requiera mayor determinación que hacer una cosa totalmente en balde.

Si practicamos la Vía del Buda como queriendo de ese modo atesorar algo, entonces no hacemos sino agrandar nuestro ego.

“Hacer sin más” significa simplemente hacer sin más.<sup>[73]</sup> Hablar sin más, sentarse en zazen sin más, comer sin más. Hacer sin más significa vivir sin perder la cabeza por la recompensa.

Una vez me preguntaron: “¿De verdad es tu propósito liberar a todos los seres vivos?” Respondo: Hago simplemente lo que aquí y ahora debe hacerse. Que eso tenga o no que ver con la liberación de los seres es una cuestión sobre la que más tarde otros dirán lo que tengan que decir. Ahora yo sólo hago lo que realmente hay que hacer. Ni por la sociedad ni por ninguna otra cosa. Lo hago sin preguntarme qué

va a reportar.

Todo lo que haces hazlo sin más, para nada. Si cuidas del prójimo, hazlo sin más, para nada. Si oras, hazlo sin más, para nada.

La verdadera comprensión consiste en no pensar en ganancias. Consiste en abandonar este cuerpo y entregarse al Buda.

Cuando una persona se entrega al Dharma, ya no hay titubeos ni vacilaciones. Cuando lo abandones todo, hasta el último resto, siéntate recto sin más, sin titubeos ni vacilaciones.

## 44 - La Vía del Buda te atraviesa desde la cabeza hasta los pies

En el Budismo nos ocupamos de la cuestión de cómo hemos de vivir esta vida de la mejor manera posible. Se trata de llevar una vida que verdaderamente merezca la pena ser vivida. ¿Cómo podemos realizar con este cuerpo, que en cualquier momento puede morir, una tarea que produzca frutos eternos?

Constantemente te atrincheras en tu ego. Observas las cosas sólo bajo el punto de vista de tu ego, por eso te equivocas. Aun cuando te inclinas ante Buda, algo va mal. Incluso cuando haces zazen, lo haces mal.

Las cosas que hemos aprendido no hacen más que nublarnos la vista. Si no pongo cuidado, también yo empiezo a adquirir “hábitos de monje”. Si lo que mi maestro o los discípulos más veteranos me han enseñado se convierte en un “hábito de monje” me quita la libertad.

“¡Mira estos peces gordos!”. La razón de tanta charla insustancial entre los monjes estriba sencillamente en que no tienen que preocuparse por el pan de cada día. ¿Qué quieres hacer realmente con tu vida? Ésta no es una pregunta baladí. ¿Qué sentido tiene la vida? ¿Por qué vivir? Ten cuidado de no estirar la pata antes de que estas preguntas penetren hasta lo más hondo de ti.

Ten cuidado, si no empezarás a creer que tu cuerpo –tal como es– es el cuerpo del Buda y del Dharma. Tu “cuerpo de dharma” no es más que una teoría hueca. ¿Dónde están si no los treinta y dos rasgos de tu budeidad? ¿Dónde está tu aureola? No obstante, esto no significa que vayas a alcanzar la budeidad por medio de la práctica. Si lo crees así quedarás de nuevo atrapado por tu idea de “práctica”. Por buena que pueda ser tu práctica, tu problema es que nunca olvidas tu “buena práctica”.

Se dice que no hay la menor diferencia entre todos y cada uno de nosotros y Buda. ¿No hay de verdad la menor diferencia?, me pregunto. Nada de eso, ¿cómo podría haber una diferencia mayor! ¿Preguntas qué te diferencia de Buda? Eso que llevas contigo: los hombres creen que son “hombres”, las mujeres que son “mujeres”. Ahí se encuentra la raíz de la ilusión.

Deja de hacer distinciones intelectuales. Sakiamuni Buda no intentaba sino deshabituarse del pensamiento discriminador. Demasiados de nosotros desperdician la vida haciendo distinciones. Pasamos toda la vida en el mundo de nuestro conocimiento intelectual, que no penetra realmente en nuestro ser.

Desde la mañana hasta la noche te ves en un continuo vaivén entre la alegría y la pena, y ocuparte de tu particular estado de ánimo no hace sino empeorar las cosas: con tus cavilaciones sobre la vida y la muerte te adentras más y más en un callejón sin salida. El problema de la vida y la muerte es una ratonera psicológica, sólo existe en tu mente. Puedes convencerte de que la solución de este problema te llevará a

escapar del ciclo de la vida y muerte, pero la solución en la que piensas es sólo una solución dentro de tus ideas y la propia idea de querer resolver el problema de la vida y de la muerte es parte del problema en sí.

Crees que te has liberado de la avidez y la codicia y ahora te aferras tercamente a esta idea. Crees que has acabado con tus ilusiones y de este modo no haces sino crearte una ilusión más. Siempre queda algo que no quieres soltar de la mano. Debes acabar con esta disociación y también con esta mente que cree “acabar con”, e incluso debes acabar con la idea de acabar con algo. Por eso en el Dharma del Buda nunca llegas a un punto final.

La sabiduría de los Budas es una fuerza que echa sus raíces en zazen. Se manifiesta cuando te deshaces de todos los conceptos e ideas persistentes de tu mente. Has de deshacerte de esto y aquello, de todo por completo, y en el momento en que tu mente de persona corriente se ha disuelto totalmente es cuando se manifiesta la sabiduría de Buda; no en virtud de tus ideales e ideas, sino en virtud de tu práctica de zazen.

Se trata de un giro interior de 180 grados. Has de nacer de nuevo en lo más hondo de ti a fin de liberarte de tu ego. No es algo imposible. Quizá no dure mucho tiempo; en tal caso libérate de tu ego al menos en ese instante.

Una práctica devota no tiene nada que ver con lo que la gente llama “ponerse manos a la obra”. Tampoco significa que debemos rompernos la cabeza. Significa sencillamente abandonarse a zazen. Ahí no hay nada que ganar. Tampoco trates de resolver tus tareas escolares durante zazen.

Si tienes bajo control el asunto crucial de tu vida no sentirás rencor ni aun cuando alguien quiera cortarte la cabeza. Ése ha de ser el objetivo de tu práctica de la vía del Zen. Sólo cuando practiques zazen de este modo sabrás apreciar el auténtico valor de tu vida.

“¿Incluso alguien como yo tiene naturaleza de Buda?”. No seas tan torpe, no digas tonterías, ¿no te das cuenta de que siempre te has encontrado en medio de la naturaleza de Buda? Cuando sentado en zazen despiertas de tu ilusión ya no se plantea la cuestión acerca de la naturaleza del Buda; en zazen todo tu cuerpo es penetrado por zazen, ¿quién podría dudarlo? Cuando bebes más de la cuenta todo tu cuerpo está borracho, hasta la última célula. ¿O tienes todavía alguna duda?

La Vía del Buda te atraviesa desde la cabeza hasta los pies. Cuando te encuentres en samadhi sentirás la Vía del Buda penetrar en cada célula de tu cuerpo.

Todas las obras escritas por Dogen Zenji son actas de su práctica de zazen. Cuando lees el Shobogenzo has de considerarlo desde misma práctica diaria.

Dogen Zenji se encontró con Nyojo Zenji<sup>[74]</sup> y se cercioró de que shikantaza y shinjin-datsuraku [el desprendimiento del cuerpo y de la mente] son suficientes, no hay necesidad de nada más. Shinran Shonin<sup>[75]</sup> y Honen Shonin<sup>[76]</sup> se valieron

únicamente de la práctica del Nembutsu, y de nada más. Al igual que Dogen Zenji estudiaron a fondo las enseñanzas de las escuelas Tendai<sup>[77]</sup> y Shingon<sup>[78]</sup>, pero no hicieron el menor uso de ellas. Esto es importante: si buscas la verdad, basta con llegar al fondo de una cosa; todo lo demás está de sobra.

La meta de tu vida ha de ser alcanzar la verdad. No debes inquietarte demasiado por lo demás.

¿Con qué fin comes en realidad tu pan de cada día? ¿Sólo porque tienes hambre? ¿Y también en lo demás haces sólo aquello de lo que tienes ganas? ¡Eres como un crío! Has de tener claro para qué vives en realidad, con qué propósito comes tu pan de cada día. Has de tener ante la vista un objetivo preciso. Hagas lo que hagas, has de hacerlo con ese fin. Haz lo que puedas, y cuando llegues al final de la vida entonces has llegado al final. Sólo necesitas una única tarea a la que merezca la pena, simple y tranquilamente –sin ruidos innecesarios–, dedicar tu vida.

## 45 - Descubres el día de hoy allí donde aún no hay pensamientos

*“Sólo Dios sabe cómo será el otoño, si traerá lluvia o tempestades.*

*Hoy yo me emplearé a fondo quitando malas hierbas en el arrozal”.*

Ocuparse simplemente del arroz, sin rezongar. La abnegación y entrega de esta práctica es lo que llamamos liberación del pensamiento<sup>[79]</sup>. Ahí no tienes necesidad de preocuparte por el futuro y tampoco debes vanagloriarte de lo que hiciste ayer.

Un samurái que nunca pierde su espíritu de samurái expresa el no-pensamiento. El cocinero permanece en la cocina cocinando y cada uno en su puesto hace lo que le corresponde.

Sé totalmente tú mismo. En cualquier momento y lugar has de tener los pies sobre suelo firme, sin desperdiciar ni un solo instante de tu vida. Cuando eres tú mismo, eres Buda.

Ni siquiera a Sakiamuni debes imitar. Debes crear tu vida cada día. Tú día de hoy ha de extenderse ilimitadamente. No hagas de él una copia de tus ideas de ayer. Tus ideas de hoy han de ser completamente libres.

(Sobre la experiencia de iluminación de Reibun al observar los melocotoneros en flor:) ¿Qué es lo más importante de tu vida? Cuando las hojas de los pensamientos caen y el viento se lleva las flores de la ilusión, ya no queda nada tras lo que correr ni nada de lo que huir. Libre ya de tus preferencias e ideas, compruebas sorprendido que lo que considerabas más importante, lo que has estado buscando desesperadamente, no era más que una ilusión que se ha desvanecido sin dejar rastro. No queda nada más. Y de repente ves ante ti los melocotoneros en flor y esas flores llenan todo el universo. ¡Todo el universo está lleno de la cosa más importante de tu vida! Por mucho que uno lo intente con uñas y dientes, no podrá desprenderse de ella.

La cosa más importante de tu vida no la recibes de tus padres ni de tu maestro: la descubres en las flores del melocotonero. Este asunto, el más importante, va más allá de tu vida y de tu muerte: ¡los melocotoneros florecen!

El incesante ir y venir de pensamientos y sensaciones no es algo que puedas controlar ni dirigir. Estas idas y venidas se producen al margen de tu voluntad, de ahí que podamos vivir nuestra vida como si hubiéramos muerto tiempo atrás: sin perseguir el satori ni huir de la ilusión. No tenemos nada que anhelar ni tampoco nada que temer. No hay nada que debiéramos hacer, absolutamente nada. Este “absolutamente nada” es nuestra realidad y por eso vivimos como si estuviéramos muertos.

¿Acaso respiramos conscientemente? ¿Hacemos latir nuestro corazón conscientemente? No, nuestros pulmones y nuestro corazón funcionan por sí solos, sin nuestra intervención. De modo que tampoco nada nos impide vivir esta vida libre

de pensamientos.

Tú mismo eres la verdad. Por eso no puedes escatimarla. El cielo y la tierra tampoco escatiman la verdad.

Querámoslo o no, el Sutra del Loto rige nuestra vida. Esta vida adopta por tanto mil formas diversas: las montañas y ríos son nuestra vida, el nacimiento y la muerte son nuestra vida, las ganancias y pérdidas, las alegrías, las penas y la búsqueda de un poco más de todo son todos aspectos de la realidad de nuestra vida. Y nada de ello podemos convertirlo en un asunto privado.

Nuestra conciencia está únicamente determinada por nuestro karma, por eso no podemos confiar en nuestras preferencias. Lo importante es verse libre de pensamientos; es decir, pensar de manera realmente libre [hishiryo].

¿Qué quiere decir “tener el satori”? Quiere decir no tener absolutamente nada y, en lugar de ello, soltar por completo. Entonces los ríos y montañas, el espacio y el tiempo son todos expresión del satori.

El satori comienza en el instante en que dejas de buscarlo.

Percibes la enseñanza de Buda como si la vieras a través de un cristal deformado. Cuando te ves libre de pensamientos esto significa que te has quitado los lentes coloreados y contemplas el mundo desde zazen, sin mezclar ahí para nada tus opiniones humanas. Esto es lo que se quiere decir con “desprenderse del cuerpo y de la mente”<sup>[80]</sup>.

Estar libre de pensamientos significa estar totalmente presente en cada instante, poner la atención en este momento.

## 46 - No debes tomarte el Budismo demasiado al pie de la letra

Cuando practicamos shikantaza no debemos apoyarnos en los conocimientos que hemos acumulado. No obstante, es importante que entendamos correctamente el significado y el sentido de shikan [simplemente]. Antes de poder leer el Shôbôgenzô, tienes que conocer la filosofía Yogaçara<sup>[81]</sup>. Si alguien inexperto lee el Shôbôgenzô sin estar familiarizado con la filosofía Yogaçara será como quien comercia con arroz sin disponer de una balanza o de algún otro aparato de medición.

Cuando era joven, el estudio del Budismo me dio no pocos dolores de cabeza. Me parecía tan complicado porque lo entendía como un nutricionista entiende el arte de cocinar: si queremos analizar con precisión científica cuánta sal y vitaminas contiene un plato, cuántas calorías, cómo hay que prepararlo para que las vitaminas no se pierdan etc., no hacemos sino crearnos dificultades. Si hoy en día el Budismo se marchita es porque mucha gente lo contempla bajo la perspectiva del análisis nutricional sin nunca haber comido de él. A mí, día sí, día también, me basta su simple sabor. No me interesa la cáscara inerte del conocimiento.

En Japón los artesanos tienen a chicos de nueve o diez años de edad como ayudantes o recaderos. Cuando llegan a los quince o dieciséis años se les pone al fin una herramienta en la mano. No se les explica nada más, pero si no saben qué hacer con la herramienta se les dice: “¡Eh, tú! ¿Qué estás haciendo? ¿Dónde has tenido puesta la vista hasta hoy?”. Lo mismo sucede en un templo Zen. Ahí no se habla mucho de Budismo. Se practica.

Dedicarse a la práctica es algo diferente a reflexionar sobre la práctica. Hablo por ejemplo a menudo de los rasgos faciales porque me interesa la fisonomía. Considero que la forma es de gran importancia. Creo que la forma del gasshō<sup>[82]</sup>, del sampai<sup>[83]</sup> y del zazen ya fue transmitida de uno a otro por los Budas anteriores a Sakiamuni. Dedicarse a la práctica significa entregarse por completo a esa forma.

“Cuando la forma es correcta, también lo es el contenido”. En una postura y actitud correctas se expresa una actitud de espíritu correcta. Por eso es necesario que revisemos a la luz de la práctica de zazen nuestra actitud ante una vida que cambia día a día, afinando nuestra actitud vital desde la mañana hasta la noche.

Un monje necesita adoptar la actitud vital de un monje, un profesor la de un profesor. No debes flaquear en ningún momento. Forja tu propia actitud al estar en pie, al andar, al sentarte, al acostarte. No te pierdas nunca de vista.

La teoría no cuenta. Quizá se dejan encandilar por el koan<sup>[84]</sup>, pero en la escuela Zen Rinzai los monjes se sientan de hecho en el cojín al menos por espacio de veinte o treinta años. Esta vida no hace concesiones al mundo humano, no hacen componendas con la sociedad humana. La práctica de estos monjes es muy

profesional. Comparados con ellos, los seguidores de la escuela Soto me parecen comediantes de tres al cuarto: las enseñanzas de la escuela Soto no calan en ellos.

Si a los budistas de hoy en día les quitas su historia, arqueología y filología, y luego los sacudes como es debido, comprobarás que están completamente huecos.

Sólo los tarugos se entusiasman por lo que está escrito en los libros. Debes aprender a distinguir la realidad de tus elucubraciones mentales. Cuando leas léete a ti mismo, créate a ti mismo. No eres realmente tú mismo hasta que no has dejado atrás toda teoría.

Acumular conocimientos sobre el Budismo es peligroso: crees poder abordarlo todo mediante palabras. Y antes de que esas palabras cobren para ti sentido, ya has compuesto con ellas una tesis doctoral o la gente empieza a pagarte por tus “charlas sobre el dharma”.

Las palabras de las religiones establecidas son como latas de conserva vacías, un mal recurso en caso de necesidad.

Las personas de ciencia hablan durante toda la vida únicamente de palabras. Rebuscan con tanto celo entre las letras que al final les llega la muerte antes de haber encontrado en ellas algún sentido para su propia vida. Esto se debe a que reflexionan y discriminan demasiado. Les resulta imposible comprender una cosa simple y directamente; por ejemplo, esclarecer zazen mediante zazen mismo.

Por eminente que sea una filosofía para todo lo que una persona ha imaginado, otra vendrá con sus ideas y lo echará todo por la borda. No podemos acceder a las cosas mediante nuestras palabras e ideas. Lo que hay que hacer es llegar desnudo al lugar que permanece inmóvil cuando todo lo demás se derrumba.

Iluminar la conciencia significa salvar a todos los demás antes de salvarte tú mismo. Pero si no haces más que hablar de salvar a los demás mientras ni siquiera eres capaz de ceder tu asiento en el autobús, tus palabras se las lleva el viento.

Alguien me preguntó una vez: “¿No crees tú también que el Budismo es la mayor patraña de todos los tiempos?”. Por supuesto, todo lo que cuentan los monjes budistas es tan falso como lo que aparece en los libros. ¿Por qué? Porque habla del nirvana gente que nunca lo ha experimentado y otros se extienden acerca del gran despertar tras la muerte de la mente, cuando ellos mismos son incapaces de abrir los ojos. Parece que a los religiosos les gusta divagar sobre asuntos que no tienen nada que ver con su propia vida. Esto vale también para todos los sutras famosos: sin práctica no son más que patrañas.

¿Quieres comerte un pastel? Por mucho que grites “¡pastel!” ninguno va a caerte del cielo. Nuestras palabras y conceptos no son la realidad. El Zen gira en torno a esta realidad; pero no para reflexionar sobre ella, sino para asirla firmemente a fin de expresarla luego con libertad.

Si la humanidad regresara a su verdadera naturaleza se libraría de todos sus

problemas. Pero hasta el momento todo gira en torno al dinero, a follar y zampar, ¡una auténtica casa de locos!

En la Vía del Buda se trata de crear la propia vida. No hay palabras para explicar esto. En esto consiste la vida de un monje. Las palabras han de surgir de la vida del monje constantemente re-creada.

La religión comienza con la ciencia y concluye con el arte. La religión no consiste únicamente en invocar el nombre de Amitaba Buda.

## 47 - No has pagado nada por nacer, ¿y encima quieres que se te devuelva el dinero?

“*Practicamos zazen con el objetivo de tener el satori, ¿no es verdad?*” ¡Qué tontería! ¿Hasta por el zazen quieres recibir una propina? Al menos zazen deberías hacerlo con naturalidad y sin objetivo alguno.

Cuando alguien me pregunta para qué sirve zazen yo respondo que no sirve para nada. Ante lo cual la gente dice: “*Si no sirve para nada, mejor lo dejo*”. La cuestión es ¿qué hay que sirva para nada?

Lo que parece una “ventaja” no lo es en realidad. La ventaja de la enseñanza del Buda consiste en que no hay ninguna ventaja. Llevo más de tres meses seguidos de un lado para otro haciendo lo que no reporta nada. En mi camino de una *sesshin* a la siguiente parece que voy a desfallecer de agotamiento. Ésta no es precisamente una de las “ventajas” que la gente siempre espera.

Todas las demás religiones ofrecen recompensas. Sólo la nuestra no ofrece ninguna. Tiene gracia: predicamos lo que sólo alguien sin méritos puede predicar. Las personas de mérito llaman a esto “pagano”.

Visitar un templo budista, invocar el nombre de Buda o sentarse en zazen, nada de ello reporta nada. Toda nuestra vida no reporta nada al fin y al cabo. ¿Qué puede haber más ruin que una persona que ante todo lo que hace siempre pregunta qué va a ganar con ello?

Hemos de evitar buscar el aplauso por lo que no merece ningún aplauso. Cuando era joven hacía siempre lo posible por ganarme la admiración de la gente superficial. Cuando hoy pienso en ello me empiezan a sudar los sobacos. Hemos de cuidarnos de la admiración de nuestros congéneres.

Lo que la gente elogia no tiene ningún valor. La vida en las montañas: ninguna persona te elogiará por ello.

Sólo en el mundo humano puede hacerse carrera. Qué estúpido es tratar de reunir de nuevo, una tras otra, todas las cosas a las que se ha renunciado con la ordenación monástica. ¿Qué excusas presentaría a los ancestros un sacerdote de 73 años que con su cabeza rapada y su *kesa* trata de hacer carrera como la gente mundana?

¿Qué puede ser más errado que tratar de hacer carrera como monje budista? ¡Un monje se caracteriza precisamente por que no hace ninguna carrera!

Cuando un monje lo abandona todo y lleva una vida sencilla, ya no hay para él ninguna otra cosa especial que practicar. Tampoco es necesario dar limosna a los pobres: si llevas una vida que es digna de compasión incluso para los pobres, esa vida tiene más mérito que ninguna otra práctica. Y, a la inversa, no es bueno acumular dinero y hartarse de exquisiteces que te conviertan en la envidia de los pobres. Creo que había una razón profunda en el hecho de que Sakiamuni renunciara al trono.

Si estiras el cuello para sobresalir por encima de los demás, correrás también tras el dinero y te esforzarás por alcanzar un puesto importante. Religión significa inclinar la cabeza en *gassho*. En la inclinación de cabeza se realiza la auténtica vida.

He vivido toda la vida como un parásito, pero, en realidad, ¿qué quiere decir esto? En cualquier caso, no hay absolutamente nada que me pertenezca a mí o a ti. Nada nos pertenece y precisamente por eso hemos de tratarlo todo con el mayor respeto. Vivir como un parásito significa tener respeto y consideración por todas y cada una de las cosas.

Yo no albergo la menor esperanza. Me pidan lo que me pidan, hago lo que mandan; me eche la gente de comer lo que me eche, lo acepto sin más. No me importa lo más mínimo de qué se trate.

La gente vive en sus fantasías. Primero se fabrican una idea, luego la agarran con fuerza y empiezan a pelearse por ella, entrando todo a formar parte del gran teatro. Una persona como yo, que vive en paz, no trata de llegar a cualquier precio a un pesebre en el que, de todos modos, no hay nada que comer. No trato de alcanzar nada inalcanzable. No lloro cuando tengo mala suerte y tampoco me vuelvo loco cuando la suerte me sonrío. Siempre he mantenido la serenidad.

Una vez bajé con un montacargas a una gruta de varios cientos de metros de profundidad. Aunque el montacargas descendía a un ritmo constante, al cabo de un rato me dio la impresión de que íbamos hacia arriba. Esta ilusión se parece a la que experimentamos cuando creemos haber encontrado un “chollo”.

Siempre tratas de ganar algo. No has pagado nada por nacer, ¿y encima quieres ahora que se te devuelva el dinero?

Todo lo que hacemos es gratuito. Todo lo que recibimos es gratuito. La lluvia cae gratuitamente, el sol brilla gratuitamente. El sol no nos pasa ninguna factura por su “energía solar”. ¿Cuál es el problema de que no podamos llevarnos nada a la tumba? La cuenta está saldada, ¡listo, punto final!

¿Qué tiene de grave si al final mueres en la cuneta como un perro callejero? He vivido toda mi vida con el propósito de acabar dañándola como un chucho callejero. He malgastado toda mi vida en zazen.

Todos tratan de añadirle algo a la vida humana. Ahí está su error.

Qué sorpresa se llevará la gente cuando compruebe que al final nada sirve para nada. Reconocerán su error de golpe, como un mudo que le echa el diente a un fruto amargo<sup>[85]</sup>.

## 48 - ¿Del arco y las flechas a la bomba atómica: a qué se llama “progreso”?

El *satori* no tiene un comienzo, la práctica no tiene final. No esperes que nadie te dé una propina por ello. Practicar significa dar toda su expresión al *satori*, presente ya desde el principio. Por eso no hay ningún *satori* fuera de la práctica y tampoco práctica fuera del *satori*.

Si practicas *zazen*, tu práctica debe expresarse en tu actitud en la vida diaria: en la búsqueda de la sabiduría del despertar y en la ayuda desinteresada a todos los seres que sufren.

Si dices que el objetivo de la práctica de la Vía del Buda consiste en hacer de una persona corriente un Buda, eso es una verdad a medias. Siempre has de recorrer la Vía del Buda junto con todos los seres que sufren. Si te apartas de los demás, eso no tiene ya nada que ver con la Vía del Buda.

El secreto de la Vía del Buda consiste en hacer las cosas sin más. Te equivocas si crees que la Vía del Buda está ahí para ayudarte como persona.

Si miras con franqueza en el fondo de tu corazón, comprobarás que cuando dices: “*Me sacrifico por los demás*”, no haces sino ocultar tu egoísmo. ¿No estás haciendo en realidad que todo gire en torno a ti mismo?

¿Por qué los “religiosos” de todos los tiempos han sido siempre tan ambiciosos y ruines? Porque se ganaban el pan haciendo creer a los demás que estaban en posesión de la verdad. Pero como eso no se funda en criterios objetivos, tratan desesperadamente de echar el lazo a los creyentes.

Algunos me preguntan por qué no creo mi propia organización Zen. En el Budismo no puede haber ninguna organización. Tan pronto comienzas a organizar algo el contenido se va al garete. ¡No tienes más que echar una mirada a la actual escuela Soto Zen!

La gente se deja engañar gustosamente por sus propias fantasías. Pero lo que una persona fantasea, otro vendrá que lo echará abajo.

Todo el mundo busca satisfacción, el cumplimiento de sus deseos. ¡Y la respuesta se halla en los periódicos! No es de extrañar que se extravíen y se hundan cada vez más en el pozo de su ignorancia. Informaciones procedentes de todo el mundo llegan a nuestra pantalla el mismo día en que se producen. Y de igual modo se acelera también la rueda de nuestras ilusiones. Llamamos a esta aceleración “progreso” o “civilización”; la pregunta es ¿en qué dirección progresamos? Desde el punto de vista del Budismo, este progreso es en realidad decadencia. Aceleramos nuestro declive y el mundo entero se sume en el sufrimiento.

La humanidad progresa desde el arco y las flechas hasta la ballesta, de la ballesta a la escopeta, y de la escopeta a la ametralladora, hasta llegar a la bomba de

hidrógeno. Pero ¿cuánto han avanzado los humanos en cuanto a su carácter? Siguen siendo los mismos granujas que se lían a mamporros entre sí. Con la diferencia de que hoy disponen de armas más peligrosas.

La pregunta es qué entiendes por “cultura”. Cuando el cine no te baste y los conciertos ya no te satisfagan, date simplemente un descanso de tu “cultura” y siéntate en zazen: ahí encontrarás finalmente lo que durante siglos habías estado buscando sin éxito por todos los rincones.

¿Por qué se monta la humanidad todo ese teatro? Es como una pelea de gallos que se dan picotazos sin parar. La enseñanza del Buda trasciende todos los “ismos”. Lo que los humanos han podido concebir es siempre falso.

Sólo el Dharma es verdadero. Esto no es ninguna arrogancia: “Dharma” significa “verdad”.

La luz de la sabiduría significa –dicho con mis palabras– que disminuye la congestión sanguínea.

Si de verdad te dedicas a la religión y al budismo, llegará el momento en el que hasta las flores del ciruelo y el sonido del bambú te prediquen el Dharma. La voz de los valles y el color de las montañas, ésa es la religión que tú realmente buscas.

¿No ha de ser el objetivo de todo auténtico filósofo y de las personas religiosas hallar la verdad en todas y cada una de las cosas? Todas las cosas del universo son manifestaciones de la verdad y el universo en su conjunto es Buda.

## 49 - ¿El diablo se ha apoderado de ti? ¡Arrebátale el botín!

La última estación de tu vida es aquella en la que ya no hay nada a continuación: ése es el punto crucial en la enseñanza del Buda.

No entenderás las cosas hasta que no vayas hasta el final y observes tu vida desde la más alta cumbre: para comprender verdaderamente el mundo necesitas la fuerza necesaria para colocarte en la perspectiva de la nada.

Dices: “Esto soy yo y eso es una montaña”. Al separarlas de esta manera, no puedes comprender de verdad las cosas. De pequeño se te enseñó que eso es una “montaña” y aquello un “río”. Pero ¿qué eran antes de que tú nacieras? ¿Y qué serán tras tu muerte? La Vía del Buda es la vía que precede a tu nacimiento y continúa tras tu muerte. En esta vía no hay divisiones: todo en el cielo y sobre la tierra está indisolublemente unido, ahí sólo estás tú, en cuanto eres uno con el universo. O podría también decirse que sólo está el universo, con todos sus ríos y montañas. Esto no quiere decir que tratemos de hacer de la diversidad una unidad. Originariamente sólo hay una realidad, la cual se encuentra más allá de nuestras construcciones mentales.

Estar libre de pensamientos significa que acoges en ti lo ilimitado.

Tu práctica ha de ser la práctica de todo el universo. En la práctica debes darlo todo de ti, pero esto no significa que trates de hacer de ti un santo o que dejes de ser una persona corriente. Mientras no dejes de aferrar o desechar alguna cosa, tu práctica no será universal. No aferrar ni desechar nada significa permitir que la luz caiga directamente sobre ti. Esto es práctica y esto significa sentarse sin más: ser iluminado por la luz cósmica en todas direcciones.

La vida te ha llevado a un callejón sin salida y no sabes cómo salir. Te has decidido a apostararlo todo a la última carta: “Quiero seguir la Vía del Buda”. Se te abre ahí finalmente un rayo de esperanza: ves la luz de tu auténtico yo, al que nada puede colocar entre la espada y la pared.

“Arriba y abajo, siempre dando vueltas mi yoyó.

Ahora quiero morir, ésta será mi tumba”.<sup>[86]</sup>

Vayas donde vayas, hagas lo que hagas, el universo de tierra, agua, fuego, viento y vacío existe sólo aquí y ahora, y tú debes vivir tu vida empleando todas tus fuerzas en este momento, que es a la vez la vida eterna.

Tegurama-Ô (literalmente, “el viejo de los yoyós) vendía yoyós a los niños en las calles de Kyoto y Osaka a comienzos del S. XVIII. Un día se sentó en el bordillo de la calle, escribió las palabras antes citadas en una tabla de madera mortuoria y murió<sup>[87]</sup>.

Nuestra práctica es como la siega del arroz: si no pones en ello toda tu atención

puedes acabar cortándote una mano. Pero si lo agarras por la raíz con decisión y presencia de ánimo, no es tan complicado. Cuanto más da de sí una persona, más formal parece.

Deja de lloriquear. Vive en el presente, en este día, en este momento. ¿Qué otra opción tienes sino esmerarte aquí y ahora?

¿No es extraño que la gente quiera siempre ahorrar fuerzas? A alguien como yo, sin ningún talento particular, que tampoco es especialmente inteligente y que no tiene ni padres ni dinero, no le queda otra que darlo todo de sí. En ese sentido he tenido suerte en esta vida, pues ¿qué mayor suerte puede haber que encontrarse en circunstancias que le obligan a uno a darlo todo de sí?

La Vía del Buda representa el samadhi del simple hacer. ¿No está claro que eso no tiene nada que ver con la fatigosa tarea de buscar atribulado la verdad en los libros?

Los ocho volúmenes del Sutra del Loto, los seiscientos volúmenes del Sutra de la Sabiduría y el Sutra del Nirvana, todos se desarrollaron a partir del zazen del Buda Sakiamuni. Esos sutras son las notas a pie de nuestro zazen, nuestro zazen es la manifestación concreta de los sutras.

Todos estos años has ido de compras con tus sentimientos hasta estrellarte, tenías celos y has repartido golpes a diestro y siniestro. Ahora simplemente siéntate aquí. Ya has vagado sin rumbo durante demasiado tiempo antes de llegar a este momento. La búsqueda desesperada ha acabado al fin: ahí se halla la paz y la serenidad que nos regala zazen.

No tengo más deseos que poder raparme la cabeza, llevar el kesa y practicar zazen durante toda mi vida. Pues tampoco Dogen Zenji hizo nada distinto. A esta vida se refiere cuando dice que “se resuelve el gran asunto de toda una vida de práctica”<sup>[88]</sup> (Bendowa). Esta es la mayor felicidad que puede existir. Si la experimentas, estarás lleno de agradecimiento de haber nacido persona y de haber entrado en contacto con la enseñanza del Buda.

Seguir la Vía hasta el final significa que al diablo, que se había apoderado de ti, le arrebatas de nuevo el botín.



Kodo Sawaki, Kodo Sawaki ha sido uno de los más grandes maestros de la historia moderna del Zen japonés. Popularmente se le conocía con el nombre de "Kodo sin morada" ya que se negó siempre a vivir en un templo y prefirió recorrer el país, viajando siempre solo, enseñando zazen en las cárceles, en las fábricas, en las universidades, allí donde hubiera alguien deseoso de oír el Dharma y de practicarlo. Dio clases en la Universidad Zen de Komazawa, fue educador en el segundo monasterio Soto de Japón, el famoso Sojiji. Su enseñanza podría ser resumida en dos puntos: exactitud en la práctica de zazen y estudio constante del Shobogenzo del Maestro Dogen. Murió en 1966, después de haber enseñado durante toda su vida a laicos y monjes. Su cuerpo fue entregado por deseo suyo a la Facultad de Medicina de Tokyo. Entre sus principales discípulos destacamos a Shuyu Narita Roshi, Kosho Uchiyama Roshi, Suzuki Kakuzen Roshi y Taisen Deshimaru Roshi.

# Notas

[1] Forajido parecido a Robin Hood, que vivió a finales de la era Tokugawa. <<

[2] Enseñanza formal sobre el Dharma.<<

[3] Hōnen () nació el 13 de mayo de 1133, en la provincia de Mimasaka y murió el 29 de febrero, 1212, en Kioto. Fue un líder budista japonés. Cuando era monje de la secta Tendai en el monasterio del monte Hiei, aprendió las doctrinas del budismo chino Tierra Pura, que le enseñó el concepto de salvación mediante la misericordia del Buda Amitāba. Posteriormente a partir de eso, fundó otra secta en Japón llamada Jōdo shū. Hōnen creía que solamente unas cuantas personas eran espiritualmente capaces de seguir el camino del Buda hacia la iluminación y en 1175 proclamó que lo único necesario para la salvación era el nembutsu, es decir, la devoción total hacia Amitāba. Después se asentó en Kioto donde reunió a varios discípulos, entre ellos a Shinran. Hōnen fue perseguido por otros budistas lo que hizo que se exiliara en el año de 1207, pero regresó a Kioto en 1211, donde murió finalmente días después de escribir la obra Ichimai-kishomon, un breve escrito sobre sus enseñanzas elementales.

<<

[4] Shinran Shonin o Shinran (1173-1262), reformador budista japonés. Nació en 1173 en el seno de la familia Hino. Su padre, Ainori, sirvió durante muchos años a la corte imperial. Tuvo muchas contrariedades con su familia, pues los Hino eran tradicionalmente sintoístas, mientras que él se inclinó hacia el budismo, razón por la cual, a los 19 años de edad, abandonó su casa y entró al templo Tendai, en el monte Hiei. Diez años después, abandonó el monasterio para dirigirse a la casa Rokakkudo en Kioto. En esa casa - relata en sus Memorias - vio al príncipe Shotoku Taishi, quien había fallecido cinco siglos antes. Lo tomó por una señal y decidió convertirse en discípulo del reformista Honen Shonin. En 1207, el Emperador Tsuchimikado proclamó un edicto por el que se prohibían las prácticas reformistas budistas. Honen y Shinran fueron exiliados a Niigata y muchos seguidores, ejecutados.<<

[5] Gakudoyojinshu, “Puntos esenciales en la práctica de la Vía”, una de las principales obras del maestro Dôgen. Traducida y publicada por Dokushô Villalba en Miraguano Ediciones, Col. Textos de la Tradición Zen, Madrid 1990.<<

[6] Hachi dainin Goku, “Las ocho realizaciones del Gran Hombre”, el último de los 95 capítulos del Shobogenzo, del maestro Dôgen, que recoge las últimas enseñanzas del Buda Sakiamuni contenidas en el Sutra del Nirvana. Fue también la última enseñanza impartida por Dôgen a sus discípulos antes de morir.<<

[7] Nyunanshin, en jap. “una mente flexible y suave”, una expresión del maestro Dôgen para designar la mente despierta.<<

[8] Gasshō, en jap.; anjali en sans.: gesto de unir las palmas de las manos.<<

[9] Kesa, en jap.; kasaya, en sans.: hábito del monje budista que se viste cubriendo el hombro izquierdo y dejando al descubierto el derecho.<<

[10] Taiko, en jap.; gran tambor que marca el ritmo diario de la vida en un templo zen.

<<

[11] Frase extraída del Canto del Dharma Verdadero (ch.: Zhengdaoge; jap.: Shodoka), del maestro chan Yongjia Xuanjue (jap. Yoka Daishi). Tathagata (“El que tal cual es”) es uno de los epítetos aplicados al Buda.<<

[12] En jap. fushiryo, estado caracterizado por la ausencia de actividad mental.<<

[13] Eihei Koroku, “Crónicas de Eihei”, una de las principales obras del maestro zen Eihei Dogen. Recoge poemas, comentarios y enseñanzas impartidas a sus discípulos.

<<

[14] En jap. shikantaza.<<

[15] Dogen aprendió de su maestro chino Rujing que zazen es “desprenderse del cuerpo y de la mente’ (shinjin datsu raku, en jap).<<

[16] ‘Pensar sin pensar’ es una de las posibles traducciones del término japonés hishiryō. Hi, significa más allá; shiryō, pensamiento. El maestro Taisen Deshimaru la traducía como ‘pensar sin pensar, no pensar pensando, pensar desde el fondo del no pensamiento’.<<

[17] En jap. Kômyozô zanmai. Este es el título de una obra de Koun Ejo, el sucesor de Eihei Dôgen.<<

[18] ‘Alcanzar la Vía’ es la traducción de la expresión japonesa shiido.<<

[19] Una expresión de Eihei Dogen para explicar que el estado de la meditación zen es el estado natural del ser humano.<<

[20] No se refiere a la nobleza como virtud, sino a quienes poseen títulos nobiliarios, a la “gente importante”.<<

[21] Expresión contenida en el Shobogenzo Keisei-sanshoku, ‘El color de la montaña, la voz del valle’, de Eihei Dogen. Publicado por Ediciones Miraguano en la colección ‘De corazón a corazón’, traducción y comentarios de Dokushô Villalba.<<

[22] Jiun Sonja (Osaka, 1718; Kyoto, 1804). Monje japonés de la escuela Shingon, calígrafo y pintor. Es considerado uno de los grandes maestros de caligrafía en el estilo Zenga. También fue un ferviente devoto y estudioso del kesa, el hábito del monje budista. Kodo Sawaki estudió los textos de Jiun Sonja concerniente al kesa. ‘Nada ahí’ es el título de una de sus caligrafías más famosas.<<

[23] Oka Sotan fue un célebre maestro Soto Zen japonés de principios del siglo XX. En 1923 fundó el monasterio Antaiji, dedicado al estudio del Shobogenzo. Fue uno de los maestros de Kodo Sawaki, quien años más tarde sería el abad de dicho monasterio.<<

[24] Kunisada Chuji (1810–1851), célèbre samurái japonais de la époque Edo.<<

[25] En jap., shikantaza.<<

[26] Haiku de Masaoka Shiki.<<

[27] Probablemente un haiku de Yosa Buson (1716-1783).<<

[28] Shimazu Tadayoshi, también conocido como Simazu Jisshin (1493-1568) fue un daimyo (señor feudal) de la provincia japonesa de Satsuma durante el período Sengoku. Escribió un poema muy famoso en Japón titulado Iroha, cuyo primer verso es precisamente el citado por Kodo Sawaki.<<

[29] Práctica habitual de ciertas escuelas esotéricas japonesas, como la Shingon.<<

[30] Expresión extraída del Xin Xin Ming, (Shin Jin Mei, en jap.), el Canto al Corazón de la Confianza, del tercer patriarca chan Jiangxi Sengcan (Kanchi Sosan, en jap.). Editado por Ediciones Miraguano, Textos de la Tradición Zen, versión de Taisen Deshimaru y traducción desde el francés de Dokushô Villalba, como “Poema de la fe en el espíritu”. Editado también por Ediciones i, en traducción directa del chino de Dokushô Villalba, como Xin Xin Ming, Canto al Corazón de la Confianza.<<

[31] Sans. Tathagata, uno de los epítetos usados para referirse a aquel que ha alcanzado la budeidad, un Buda. Puede ser traducido como ‘el que es lo que es’.<<

[32] Frase extraída del Shobogenzo Bendowa, del maestro Eihei Dôgen. Traducción inédita de Dokushô Villalba.<<

[33] Expresión contenida en el Eihei koroku, de Dôgen Zenji.<<

[34] Fueoka Roshi fue uno de los maestros zen que más influyó en Kodo Sawaki. Había estudiado durante años con Nishiari Bokuzan Zenji, un gran maestro de la Era Meiji (1868 - 1912), y cuanto más tiempo pasaban juntos, más le atraía a Sawaki su carácter franco y directo. Las charlas de Fueoka Roshi sobre el Gakudoyojinhu, el Eiheishingi y el Zazenyokinki, fueron la base de la práctica de shikantaza posterior de Kodo Sawaki.<<

[35] Reiun Zenji es el maestro chan chino Lingyun Zhiqin (jap. Reiun Shigon, f.d.), uno de los discípulos del maestro chan chino Guishan Lingyun (jap. Isan Reiyû, 771-853). Se dice que Lingyun Zhiqin alcanzó la iluminación al ver las flores de un durazno. Entonces compuso el siguiente poema:

*“Durante treinta años  
he estado buscando un espada rival (un objeto).  
Muchas veces las hojas han caído y las ramas se han desnudado.  
Pero desde que vi el durazno en flor  
no he vuelto a tener duda alguna”.<<*

[36] “La Puerta del Dharma del Gozo y de la Serenidad” es una expresión del maestro Dôgen en referencia al zazen, que se encuentra en su obra Fukanzazengi, “Para la difusión universal de los principios de zazen”. Una traducción comentada de este texto puede encontrarse en la obra de Dokushô Villalba “Riqueza Interior”, Miraguano Ediciones, Madrid.<<

[37] Se trata de una meditación propia del Budismo Theravada.<<

[38] Frase extraída del Sutra del Diamante.<<

[39] Frase extraída del Sutra de la Gran Sabiduría, Maka Hannya Haramita Shingyo, en jap.<<

[40] Shoji soku nehan, en jap.<<

[41] El mundo infernal, el de los espíritus hambrientos, el de los animales, el de los demonios combativos, el de los humanos y el de los seres celestiales.<<

[42] Extraído del Shodoka, “El Canto del Verdadero Despertar”, de Yoka Daishi.<<

[43] Pocos días antes de morir, señalando hacia la ventana, Kodo Sawaki dijo: “Ven aquí, ¿ves la ladera del Takagamine? Puedo oír cómo la montaña me llama: “¡Kodo, Kodo!”<<

[44] Nishiari Bokusan, Nishiari Bokusan Kin'ei (1821-1910). La mayoría de los maestros contemporáneos de la escuela Sôtô se refieren a las enseñanzas de Nishiari Bokusan, una figura importante de la escuela Sôtô pre moderna. Este monje representa el arquetipo del “especialista en Shôbôgenzô” (jap. genzôka) que pasa la mayor parte de su vida estudiando textos Zen y, más concretamente, los del maestro Dôgen. Nacido como Sasamoto Mankichi, Nishiari se hizo monje a la edad de 13 años bajo la dirección del maestro Kinryû en el templo de Chôryû-ji. Recibió el nombre monacal de Kin'ei. Bokusan es el segundo nombre monacal bajo el que generalmente es más conocido. En 1842, recibió la transmisión oficial (jap. dempô) del maestro Zen Ansô Taizen del templo Honnen-ji. Aunque fue nombrado rápidamente jefe de templo, Nishiari se fue al templo de Kaizô-ji para profundizar sus estudios sobre el Shôbôgenzô bajo la dirección del maestro Gettan Zenryû (? -1865). Permaneció allí doce años. Su biografía cuenta que se iluminó escuchando al maestro Gettan pronunciar, durante una enseñanza formal, “el saber y la visión no dependen de los conceptos”, una frase del Sûrangama sûtra. Nishiari dirigió numerosos templos: Kasuisai-ji, Shûsan-ji, Hôsen-ji, Hôrin-ji, Honnen-ji, Hôkô-ji, Kôryû-ji y Nyorai-ji. En 1901, fue nombrado treceavo abad permanente del monasterio de Sôji-ji. En esta ocasión recibió el título imperial de Jikishin Jôkoku Zenji, “Maestro Zen del Reino Puro de la Sinceridad”. En 1902, se convirtió finalmente en superior general (jap. kanchô) de la escuela Sôtô. Ha dejado varios libros de comentarios de textos Zen chinos y de obras de Dôgen, en resumidas cuentas, de ejecución bastante clásica. Tuvo quince sucesores oficiales, entre los que se encuentran Kishizawa Ian (1865-1955) y Yasutani Ryôko (1885-1973).<<

[45] El gobio es un pez de la familia de los ciprínidos que se encuentra en las aguas dulces de Europa. En España parece ser nativo en los ríos Ebro y Bidasoa e introducido en otros.<<

[46] Samsara es el mundo perecedero, en el que vida y muerte se suceden sin fin.<<

[47] Ryokan (, Ryōkan), también conocido como Daigu Ryōkan fue un monje budista Zen, calígrafo y poeta que vivió en Niigata (Japón) del 1758 al 1831. Descendiente de una familia acomodada, su padre poeta de cierto renombre ejercía la jefatura del poblado, el joven Eizo pasó su juventud dedicado al estudio. A los dieciocho años decidió entrar en un monasterio zen. Allí su vida dio un vuelco. Estudió con el famoso maestro Kokusen de la escuela Sotō. El monje budista Ryōkan compuso muchos wakas (poemas) en un estilo naif evadiendo intencionalmente las reglas complejas y el estilo tradicional del waka. Después de la muerte de su maestro, Ryokan fue reconocido como el único heredero y depositario de la Transmisión. Pero a pesar de haber sido designado como sucesor de Kokusen, eligió dejar el monasterio de su maestro. Pasó los veinte años siguientes en una ermita en la montaña. La llamó Gogo an. En los últimos años conoce a Teishin, una monja zen joven, con la que mantuvo una íntima amistad. En el final de su vida, abandonará Gogo an para instalarse en la residencia de su amigo Kimura Motoemon. El "gran tonto", 'daigu' en japonés, cómo él mismo se llamaba, murió en 1831, a los setenta y dos años.<<

[48] Shikantaza, se traduce habitualmente por "sentarse, simplemente sentarse". la traducción literal es "sentarse con una resolución total".<<

[49] Tatami es la estera de paja de arroz con la que se hacen los suelos de las casas japonesas tradicionales.<<

[50] Sesshu Toyo, (Akahama, Japón, 1420-?, 1506) Pintor japonés. Fue discípulo de Shubun y el pintor más destacado de su época, así como uno de los grandes maestros de la pintura japonesa de todos los tiempos. Conoció a fondo la pintura de China a raíz de un viaje por ese país que realizó en 1468-1469. El estilo chino y diversos rasgos de las técnicas pictóricas japonesas están en la base de su singular estilo, que se caracteriza por la intensidad y la dureza del trazo. Destacó sobre todo en el género paisajístico y en el de pájaros y flores, a los que otorgó por primera vez un papel protagonista. En el conjunto de su creación artística destacan de manera especial el Rollo del largo paisaje y la pareja de biombos Flores y enebro.<<

[51] Preceptos, kai en japonés; sila en sánscrito.<<

[52] Rábano encurtido muy popular en Japón.<<

[53] Gasshō, en jap.: gesto en el que ambas manos permanecen con las palmas juntas; anjali, en sánscrito.<<

[54] “Confianza básica” es la traducción del japonés shin (xìn, en chino), como en el título de la obra Shin Jin Mei, (Xìn Xîn Ming, en chino), que puede ser traducido como Canto a la Confianza Básica.<<

[55] Hace referencia al poema de Hokyô Zan Mai (El Samadhi del Espejo Precioso), del maestro chan chino Dongshan Liangjie (jap. Tôzan Ryôkai): “La nieve blanca se amontona en la planicie de plata. La luz de la luna envuelve la garza blanca”. Expresa la fusión con el Todo, el estado de Unidad no-dual. Enseñanza formal sobre el Dharma.<<

[56] “No mente”, mushin en jap. Un estado de conciencia relacionado con fushiryo, “no pensamiento”.<<

[57] Zendo, en jap., es la sala de meditación de los templos zen. También es llamada sodo, o dojo.<<

[58] Amitabha Buda es el Buda de la Tierra Pura, la luz del corazón que aparece en cada uno de nosotros cuando nos hemos depurado de las emociones y de los puntos de vista aflictivos.<<

[59] Expresión atribuida al monje chino Jo Hoshi (318-414)<<

[60] Sin ego o no-ego, muga, en jap.<<

[61] Frase extraída del Shôbôgenzô Genjôkoan, o Actualización de la Verdad Universal.<<

[62] Se dice que estas fueron las últimas palabras de Kodo Sawaki antes de morir, dirigidas a uno de sus discípulos y sucesores, Uchiyama Kosho.<<

[63] Invocación del nombre de Amitabha Buda.<<

[64] Mushin: no-pensamiento. También puede ser traducido como “espíritu libre”.<<

[65] Masaaki Linuma, (2 Agosto 1912-11 Diciembre 1941) fue un aviador japonés. A la edad de 24 años se hizo famoso por efectuar el primer vuelo entre Japón y Europa con un avión construido en Japón. Salió de Tokyo y vía Formosa, Indochina, India, Iraq, Grecia, Italia y Francia, aterrizó en Londres el 9 de abril de 1937. Empleó 94 horas, 17 minutos y 56 segundos, con un tiempo de vuelo real para todo el recorrido de 51 horas, 19 minutos y 23 segundos.<<

[66] Expresión de Oka Sotan Roshi.<<

[67] “Tu saco de carne” se refiere al cuerpo como símbolo de la propia identidad.<<

[68] Extraído del Sutra del Loto.<<

[69] Sansuikyo, el Sutra de la montañas y de los ríos.<<

[70] Los practicantes zen comprometidos con el Dharma formulan cuatro votos durante su ordenación como bodisatvas: 1. Por numerosos que sean los seres, hago el voto de liberarlos a todos. 2. Por profundas que sean las oscuridades, hago el voto de iluminarlas todas. 3. Por supremo que sea el Dharma, hago el voto de fundirme en él. 4. Por maravillosa que sea la Vía del Buda, hago el voto de realizarla<<

[71] Sutra del Bodisatva Kanzeon, también llamado Kannon, el bodisatva de la compasión (Avalokitesvara en sánscrito). En realidad, se trata de uno de los capítulos del Sutra del Loto. Ver El Sutra de la Gran Compasión, traducción y comentarios de Taisen Deshimaru, Ediciones Miraguano, Madrid.<<

[72] Frase procedente del capítulo Hotsubodaishin (Dar libre curso a la aspiración al Despertar) del Shobogenzo del maestro Eihei Dôgen.<<

[73] “Sin más” es la traducción del japonés shikan, también traducido como “solamente”, tal y como en la expresión shikantaza, “solamente sentarse”, o “sentarse sin más”.<<

[74] Nyojo Zenji es Tiantong Rujing, el maestro chino de Eihei Dôgen.<<

[75] Shinran Shonin o Shinran (1173-1262), reformador budista japonés, discípulo de Honen Shonin.<<

[76] Honen Shonin (1133-1212) fundador de la escuela Jodo-shu (Tierra Pura) en Japón.<<

[77] La escuela budista Tendai (ch. Tiantai) fue fundada por el maestro chino Zhiyi (Chigi en japonés), en el 550 dC. Fue Introducida en Japón por Saichō en el año 807 dC. Se basa principalmente en el Sutra del Loto (Hokkekyo, en jap.).<<

[78] La escuela Shingon (Shingon shū) es una de las escuelas principales del budismo japonés, y la más importante entre las esotéricas, o tántricas, fuera de la India y el Tíbet. La palabra "Shingon" es la pronunciación japonesa del término chino "Chen Yen", que a su vez es una representación de la palabra sánscrita "mantra". El budismo Shingon surgió en el Japón durante el período Heian (794-1185), cuando el monje Kūkai fue a China, estudió el tantra y regresó, armado de muchos textos y obras de arte, y desarrolló su propia síntesis de la práctica y doctrina esotérica, centrada en el Buda cósmico Vairocana.<<

[79] Munen-muso, en jap.<<

[80] Shin jin datsu raku, en jap.<<

[81] Yogācāra o Vijnanavada es una de las dos escuelas budista Mahāyāna más importantes. Apareció en la India alrededor del siglo II, fue introducido en China en el siglo VII por Xuanzang y a mediados del mismo siglo, fue divulgado en Japón con el nombre de Hossō. El Saṃdhinirmocana Sūtra fue el Sutra fundamental del Yogācāra que aún continúa siendo uno de sus referentes principales. El Pratyutpanna Sutra y el Daśabhūmika Sūtra también contienen elementos yogacara mientras que el Lañkāvatāra Sūtra, también es de una importancia considerable para esta corriente. Rechaza el realismo total del budismo Theravāda y el realismo empírico de la escuela Madhyamika, inclinándose por una postura más complicada en la cual la realidad percibida por los seres humanos no existe sino que sólo parece real en virtud de la capacidad de la mente para percibir patrones de continuidad y regularidad.<<

[82] Gasshō, anjali en sánscrito, consiste en saludar juntando las palmas de las manos y hacer una ligera inclinación.<<

[83] Raihai, postración en la que el cuerpo se inclina hasta tocar el suelo con la frente.

<<

[84] Kōan (del chino: gōng'àn) es, en la tradición zen, un problema que el maestro plantea al novicio para comprobar sus progresos. Muchas veces el kōan parece un problema absurdo, ilógico o banal. Para resolverlo el novicio debe desligarse del pensamiento racional y aumentar su nivel de conciencia para adivinar lo que en realidad le está preguntando el maestro, que trasciende al sentido literal de las palabras.<<

[85] El hecho de ser mudo no tiene que ver tanto con la sorpresa por el error cometido como con el hecho de que no podemos compartir esa sorpresa con nadie. “Todo duerme”, dijo el príncipe Sakiamuni al abandonar el palacio. Era como un mudo que había despertado a su pena, sin que pudiera compartir su conocimiento con nadie. [Nota del traductor alemán, el venerable sacerdote zen Muhô, abad del templo Antaiji, en Japón.<<

[86] Parece ser que estos versos fueron el epitafio de Tegurama-Ô.<<

[87] La tabla de madera mortuoria (sotoba, en jap.) está esculpida en forma de símbolos de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y vacío.<<

[88] Expresión extraída del capítulo Bendowa del Shôbôgenzô de Dôgen Zenji.<<