

Kōshō Uchiyama



fundamentos de  
la práctica del  
**abrir** budismo zen  
**la mano del**  
**pensamiento**

Kairós

Kōshō Uchiyama

# ABRIR LA MANO DEL PENSAMIENTO

Fundamentos de la práctica  
del budismo Zen

Traducción al inglés y edición de Tom Wright,  
Jisho Cary Warner y Shohaku Okumura

Traducción al español de Denshō Quintero

editorial Kairós

Título original: OPENING THE HAND OF THOUGHT

Originally published by Wisdom Publications Inc.

© 2004 by Jisho Warner.

All rights reserved.

© 2009 by Editorial Kairos, S.A.

[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

Primera edición: Noviembre 2009  
Primera edición digital: Junio 2010

ISBN: 978-84-7245-731-7  
ISBN digital: 978-84-7245-781-2

Composición: Replika Press Pvt. Ltd. India

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de esta obra.

A todos aquellos que practican el dharma de buddha

*Sentarse es la práctica del Buddha.  
Sentarse es no hacer.  
Es la verdadera forma del ser.  
Excepto sentarse,  
nada que buscar, nada más  
es el buddhadharma.*

Eihei Dōgen Zenji  
Shōbōgenzō-Zuimonki  
*Dichos de Eiheiji de Dōgen Zenji*

# SUMARIO

## Prólogos

Prólogo a la edición en español

La historia de este libro y de su autor

por Jisho Warner

Maestro y discípulo

por Shohaku Okumura

Sobre la naturaleza del ser

por Daitsu Tom Wright

El tema de mi vida

por Kōshō Uchiyama

## 1. Práctica y caquis

Cómo un caqui se vuelve dulce

El significado de la práctica budista

Los cuatro sellos

La práctica es de por vida

## 2. El significado de zazén

Depender de otros es inestable

El ser que vive la Verdad total

Todo es tal como es

Vivir la realidad de la vida

## 3. La realidad de zazén

Cómo practicar zazén

Soltar los pensamientos

Despertar a la vida

## 4. El mundo de la práctica intensiva

Sesshin sin juguetes

Antes del tiempo y del esfuerzo personal

El escenario de la vida

## 5. Zazén y el verdadero Ser

El Ser universal

La actividad de la realidad de la vida

## 6. El mundo del ser se desenvuelve

La insatisfacción en la vida moderna

El ser asentado en sí mismo

Interdependencia y la vía media

Ilusión y zazén

## 7. Vivir plenamente despierto

[Zazén como religión](#)

[Voto y arrepentimiento](#)

[El voto del bodhisattva](#)

[Mente magnánima](#)

[La dirección de lo universal](#)

[8. El buscador de la Vía](#)

[Los siete puntos de la práctica](#)

[1. Estudio y práctica del Dharma del Buddha](#)

[2. Zazén es nuestro verdadero y más venerable maestro](#)

[3. Zazén debe actuar de manera concreta en nuestra vida diaria](#)

[4. Vivir de acuerdo con el voto y arraigarlo profundamente](#)

[5. Esfuerzo para la práctica y el desarrollo](#)

[6. Sentarse en silencio durante diez años](#)

[7. Ayudarse unos a otros](#)

[Dejando Antaiji](#)

[Notas](#)

[Glosario](#)

[Acerca del autor y de los traductores](#)

## PRÓLOGOS

## PRÓLOGO A LA EDICIÓN EN ESPAÑOL

En 1997, de camino a un retiro de meditación intensiva en Minnesota, empecé a leer el libro *Abrir la mano del pensamiento*. La sencillez con la que el maestro Uchiyama hablaba del Zen y la claridad de su discurso desprovisto de tecnicismos, me maravillaron. Tuve claro desde el primer momento que para ofrecer el Zen en la sociedad contemporánea es necesario encontrar un lenguaje cotidiano, fácil de digerir, para que las personas vean en los ejemplos sencillos de su propia vida la aplicación directa de esta práctica y comprendan que, lejos de tratarse de un camino trascendental, consiste en descubrir, con toda sinceridad, quiénes somos y desarrollar todo nuestro potencial en las actividades ordinarias. Las claves estaban en lo que el maestro Uchiyama describía: regresar a una experiencia anterior a las elaboraciones mentales que nos impiden manifestar la vida en toda su dimensión y confiar en nuestro ser íntimo alejados de las comparaciones y la competencia con los demás. Decidí entonces estudiar este texto con detenimiento y pensé que la mejor manera para hacerlo era traduciéndolo. Las enseñanzas del maestro Uchiyama consignadas en este libro se convirtieron en el eje de mi vida. Años atrás había contactado con el maestro Shohaku Okumura, quien era uno de los editores del libro y discípulo directo del maestro Uchiyama. Creyendo que la mejor manera de madurar era la de practicar con él, empecé a indagar sobre sus actividades. Por fortuna pude conocerle y asistir a algunos de los retiros que él dirigía. Aunque su propia aproximación eran muy personal, su práctica y sus enseñanzas estaban enraizadas en las de su maestro, y fue así como decidí a mi vez hacerme su discípulo y esforzarme por personificar esta comprensión.

Cuando en el año 2004 quise comunicarle que había finalizado las correcciones de la traducción, me enteré de que se había publicado una edición revisada en inglés, y al tratar de hacer los cambios con la nueva publicación me encontré con muchas dificultades. Como resultaba más sencillo comenzar de cero, empecé a traducirlo otra vez. Con este nuevo trabajo me sorprendí al descubrir otros niveles de profundidad que no había penetrado en la versión anterior. Revisando el primer borrador, observé que mi intención original había sido la de traducir un texto, es decir, poner en español las palabras del maestro Uchiyama. De mis años de práctica en el Zen y por mis ensayos escritos, he comprendido que, al tratar de expresar esta experiencia a través del lenguaje, a lo máximo que uno puede llegar es a esbozar unas indicaciones para un camino que se realiza dirigiendo la mirada hacia el interior de uno mismo; región íntima ininteligible para otros. Así, decidí que mi trabajo de traducción debía procurar sobre todo canalizar y transmitir la potencia

misma del maestro Uchiyama; ser puente entre esta actitud vigorosa y los lectores de habla hispana, para motivar en ellos el deseo de acercarse a la experiencia misma de zazen, la meditación Zen.

Resulta maravilloso cómo este texto puede servir igual tanto para una persona que nunca ha escuchado hablar del Zen, como para alguien que lleva años practicando. Pienso ahora en las palabras del Buddha en el *Sūtra del Loto*, cuando le dice a su discípulo Śariputra que un buda debe saber explicar las enseñanzas con medios hábiles, de acuerdo con la capacidad de comprensión de quien le escucha. Así, este libro no es para una sola lectura de corrido, sino que puede servir como manual práctico, proporcionando diversas herramientas en estadios diferentes a lo largo del camino.

Han pasado doce años desde que empecé a traducir *Abrir la mano del pensamiento*, puedo decir que este trabajo me ha permitido profundizar y madurar mi práctica, y, sobre todo, me ha motivado a buscar un lenguaje personal para tratar de ayudar a otros a través del Zen. La presente obra no habría sido posible sin la desinteresada ayuda de los miembros de la Comunidad Soto Zen de Colombia y otros amigos practicantes, quienes con sus comentarios contribuyeron a la versión final del texto. Quiero expresar mi especial agradecimiento a la monja Zen Sara Kaikyo Robby de La Florida, por su minuciosa lectura del borrador y sus acertadas correcciones.

Finalmente, espero que esta versión en español sea fiel al deseo del maestro Uchiyama de inspirar al lector para indagar en el propio ser, con la determinación y el asombro de un explorador que se aventura en territorios vírgenes.

DENSHŌ QUINTERO  
Bogotá, marzo de 2009

# LA HISTORIA DE ESTE LIBRO Y DE SU AUTOR

POR JISHO WARNER

Éste es un libro muy especial. Si es digno de nuestra atención y nuestros elogios es porque *Abrir la mano del pensamiento* va directo a la práctica del Zen. Describe el acto de zazén –sentarse de manera comprometida en medio de la propia vida– con gran claridad y de manera práctica. También señala el amplio punto de vista que abre zazén mostrando cómo el budismo Zen puede ser una actividad profunda que sustenta la vida.

Este libro es un regalo para nosotros de parte de uno de los más eminentes maestros Zen, Kōshō Uchiyama Roshi, que, aunque nunca salió del Japón, con su mente y su corazón voló a través del Pacífico. Envió a sus discípulos a los Estados Unidos para enseñar y guió a muchos de los occidentales que visitaban Antaiji, su templo en Kyoto, del que fue abad durante diez años.

Antaiji era un lugar de práctica muy inusual debido a la mezcolanza de monjes y laicos, de japoneses y occidentales, que practicaban todos juntos. Aún más destacable era el hecho de que estuviese exclusivamente dedicado a la práctica de zazén y a investigar el significado de la vida. En principio, la mayoría de los centros monásticos en Japón son principalmente sitios de entrenamiento para licenciar a los sacerdotes de los templos, pero Uchiyama Roshi pensaba que era más importante practicar sin expectativas de recompensas. A quien quería practicar en Antaiji, él le decía que la gente debía practicar sólo por la práctica misma. Aquellos discípulos que necesitaban certificación como sacerdotes de templo eran enviados a los monasterios regulares para recibir entrenamiento adicional.

El profundo conocimiento que tenía Uchiyama Roshi de Occidente y su determinación para hacer el Dharma y la práctica del Zen accesibles a nosotros los occidentales, además de su bagaje en filosofía y religión occidentales, se integraron con su práctica profunda y con su comprensión creando una voz única. Vivió para zazén. Con toda su energía investigó lo que significa vivir la verdadera vida del Zen y en este libro él nos lo transmite, para que podamos sumergirnos y verificar las enseñanzas en nuestra propia vida.

El Zen es un extenso cuestionamiento acerca de cómo vivir una vida en verdad plena. La vida es universal, sin embargo nosotros nos sentimos separados de ella y de todos los demás seres. Tomamos lo que necesitamos, descartamos y guardamos, disfrutamos y sufrimos, y así la vida parece tener que ver sólo con nosotros. Uchiyama inquierte lo que una persona es, qué es el ser, cómo desarrollar un verdadero ser que no esté separado de las demás cosas y que pueda establecerse en

paz en medio de la vida. Dedicó su vida a descubrirlo por sí mismo y a trasmitirlo a los demás con gran alegría. Las enseñanzas de Uchiyama Roshi vienen directamente de su vida, desde el idealismo de su juventud y sus tempranos años de pobreza cuando aprendió a digerir el abatimiento convirtiendo el despecho en ecuanimidad, hasta llegar a la sabiduría de su vejez. Lo que es más importante es que esta gran contribución a la enseñanza y a la práctica del Zen está ahora a disposición de los lectores.

*Abrir la mano del pensamiento* es el propio acto de zazén. Es la práctica budista original de no agarrar ni aferrarse; la práctica de la libertad tal como está ocurriendo en este preciso momento, en la propia mente. Como dice el subtítulo, este libro ofrece una base para la comprensión, la intención y la aspiración de hacer realidad la verdadera práctica del Zen. Hay una versión anterior de *Abrir la mano del pensamiento*. En esta revisión, se procuró un lenguaje más claro. Hemos añadido nuevos prólogos, un índice y algunas notas aclaratorias al final.

Los tres traductores hemos sido transformados por la gran mente de Uchiyama Roshi. Shohaku Okumura era un joven estudiante cuando le conoció. Okumura se convirtió en su discípulo y con el tiempo se estableció en los Estados Unidos para enseñar el Zen. Daitsu Tom Wright fue en la dirección opuesta, de Wisconsin a Kyoto, en donde también se convirtió en discípulo de Uchiyama Roshi. Wright permaneció en Japón y pudo continuar trabajando junto a su maestro hasta la muerte de Uchiyama en 1999. Jisho Warner conoció por primera vez las enseñanzas de Uchiyama en los Estados Unidos cuando éstas empezaban a enraizarse hace aproximadamente 20 años. Este libro es una labor de amor por parte de Kōshō Uchiyama y de nosotros tres.

# MAESTRO Y DISCÍPULO

POR SHOHAKU OKUMURA

En 1965 cuando tenía 17 años y era un estudiante de secundaria, un amigo mío fue a Antaiji en Kyoto y permaneció allí algunas semanas durante un período de práctica especial para estudiantes que transcurría en el verano. Ese otoño, mi amigo me contó todo acerca de su experiencia en el templo: sentarse en zazén, escuchar las conferencias del viejo sacerdote y trabajar con los jóvenes monjes. Estaba particularmente impresionado por la forma en que un joven monje le enseñó el modo correcto de encender el fuego para que la leña quemase bien y pudiera calentar el agua para el baño, así como el modo de extinguir el fuego antes de que el agua estuviese demasiado caliente. Ésta fue su primera experiencia con leña para fuego. Aprendió lo que significa estar concentrado y atento. El viejo sacerdote era Kōdō Sawaki Roshi. El joven monje era su discípulo Kōshō Uchiyama.

En junio de aquel año, Uchiyama Roshi había publicado su libro *Ser (Jiko)*. Pedí prestado el libro a mi amigo y me interesé mucho por la forma de vida de Uchiyama Roshi. En febrero del año siguiente mi amigo fue intervenido quirúrgicamente por un dolor estomacal que venía sufriendo desde el otoño anterior. Estuvo muy enfermo durante los meses siguientes a la intervención y luego murió. Después de su muerte, su madre me dijo que había tenido cáncer intestinal, y debido a su juventud el cáncer se desarrolló muy rápido. La muerte de este amigo fue una de las razones por las que me hice monje budista. Con su propia muerte me mostró la realidad de la impermanencia; fue un gran maestro y un bodhisattva para mí.

Fui muy afortunado de encontrar al comienzo de mi propia práctica una explicación tan clara sobre la práctica del Zen. Incluso para un estudiante de secundaria como yo era comprensible. Comencé a ver que nuestros pensamientos son como nubes. Cuando estamos sentados en una buena postura surgen diferentes tipos de pensamientos, permanecen por un rato y luego desaparecen. Simplemente los dejamos venir y los dejamos irse sin controlar nuestra mente, sin evitar que vengan ni que pasen; sin atraparlos ni perseguirlos. Tratamos de mantener la misma postura erguida, inmóviles, sin dejarnos determinar por las condiciones en las que nos encontramos y confiando en que sobre las nubes de los pensamientos están brillando, como el sol en un cielo azul y claro, la sabiduría y la compasión del Buddha. Esto es lo que *Abrir la mano del pensamiento* vino a significar en mi vida.

Cuando por primera vez leí el libro *Ser (Jiko)*, de Uchiyama Roshi en 1965, quise hacerme su discípulo aún cuando no tenía ningún conocimiento del budismo ni del Zen. Después de graduarme en la escuela secundaria, traté de visitar Antaiji, pero se

trataba de un templo muy pequeño sin un portón que marcase la entrada, de modo que no pude encontrarlo. Afortunadamente poco después de comenzar las clases en la universidad, Uchiyama Roshi vino a Tokio y dio una conferencia pública acerca de «permanecer en la mente apropiada, entre la locura y estar descerebrado». Su conferencia estaba llena de humor y era fácil de entender para mí. Estaba seguro de que él sería mi maestro.

Unos meses más tarde empecé a asistir a un grupo de zazén en una pequeña casa ubicada en el cementerio de un gran templo no lejos de la universidad. Asistí a mi primera *sesshin* de cinco días en Antaiji en enero de 1969. La *sesshin* era exactamente como Uchiyama Roshi la había descrito en su libro. Fue una experiencia muy difícil para mí; tenía muy poca experiencia, el zendo de Antaiji estaba muy frío, yo estaba soñoliento y sufría mucho dolor todo el tiempo. Cuando la *sesshin* acabó me sentí contentísimo y pensé que aquella sería mi última *sesshin*, pero por algún motivo regresé. Uchiyama Roshi se sentaba mirando a la pared igual que el resto de los practicantes. El pequeño zendo estaba repleto y la gente se sentaba en dos y hasta tres filas. Yo estaba muy impresionado de que hubiera extranjeros sentados junto a los monjes japoneses y a los practicantes laicos.

En la primavera siguiente visite Antaiji de nuevo y le pedí a Uchiyama Roshi que me ordenara. Me dijo: «nunca aliento a la gente a que se ordene. Es muy difícil ser un verdadero monje. Ya hay demasiados insensatos vistiendo hábitos. Si quiere ser un verdadero practicante de zazén, lo aceptaré.» Todavía aprecio su respuesta a mi petición –no me dejó espacio para inventar excusas o sentirme culpable. A pesar de que yo quería abandonar la universidad y comenzar a practicar en Antaiji, me sugirió que primero terminara los estudios. De modo que permanecí en Antaiji por algunos meses más y luego regrese a la universidad en Tokio. Recibí la ordenación el 8 de diciembre de 1970.

Un día después de la ceremonia de la ordenación tuve la oportunidad de hablar con él. Me dijo: «ayer, mientras tomaba té con su padre antes de la ceremonia, me pidió que cuidara de usted, pero yo no puedo hacer eso. Debe practicar por usted mismo y caminar con sus propias piernas.»

Ésta fue la primera enseñanza que recibí personalmente de mi maestro. Decía que nunca miraba a sus discípulos, sino que miraba al Buddha, y que su propia práctica era caminar en esa dirección. Si quería practicar junto a él como su discípulo, yo debía mirar al Buddha y dirigirme en la misma dirección con mis propios pies. Aprecié lo que me dijo y traté de depender de sus enseñanzas y no de él, practicando por mí mismo y siguiendo su ejemplo.

Después de graduarme en la universidad de Komasawa, me convertí en monje residente de Antaiji y practiqué allí hasta febrero de 1975, cuando Uchiyama Roshi se retiró. En realidad practiqué permanentemente en Antaiji bajo su guía sólo durante tres años. No fue mucho tiempo, pero aquellos tres años tuvieron una influencia decisiva en mi vida.

Cuando me gradué en la universidad y entré en Antaiji, Uchiyama Roshi animó a

algunos de sus discípulos para que estudiaran inglés y él mismo pagó los cursos. Tenía una perspectiva muy amplia sobre la historia de la espiritualidad humana y creyó que el siglo XXI iba a ser la era de la espiritualidad. También fue una persona muy práctica y pensó que el mundo necesitaba personas que tuvieran una profunda experiencia en la práctica de zazén y que fueran capaces de expresar su significado en otros idiomas. Alentó a sus estudiantes a ser pioneros en lugar de seguir las tradiciones establecidas. Sin embargo, nos dejaba escoger nuestra propia dirección y nunca nos obligó a nada. Yo no estaba particularmente interesado en estudiar inglés ni en practicar con extranjeros, pero por alguna razón no pude negarme. Este «sí» sin mucha convicción marcó el resto de mi vida. Me hice amigo de muchos occidentales y practicar con ellos se hizo natural para mí.

Después de que Uchiyama Roshi se retirara como abad de Antaiji en 1975, viajé a (Massachusetts) para practicar en el Pioneer Valley Zendo con dos de mis hermanos en el Dharma. Cuando regresé a Japón en 1981, Roshi me animó a que empezara a trabajar en traducciones junto a Daitsu Tom Wright, otro de sus discípulos. Posteriormente regresé a los Estados Unidos para tratar de continuar lo que había aprendido de mi maestro. Tengo una enorme gratitud por sus enseñanzas y por su práctica, las cuales siempre permanecieron enfocadas en la realidad de la vida que incluye a todos los seres del Universo. Sin su ejemplo nunca habría sabido cómo vivir mi propia vida.

# SOBRE LA NATURALEZA DEL SER

## POR DAITSU TOM WRIGHT

Una de las enseñanzas más confrontadoras del budismo y de Kōshō Uchiyama Roshi en particular, se centra en la naturaleza del ser y en el significado del término *jiko*. “Ser” es tan sólo una traducción burda de *jiko*. “Ser” tiene un significado cultural, psicológico y filosófico para los occidentales, que difiere inevitablemente del terreno que la palabra *jiko* abarca en japonés. Incluso en japonés *jiko* tiene significados budistas que difieren del uso ordinario.

*Jiko* está definido en el Gran Diccionario de Términos Budistas de Nakamura Gen (*Bukkyōgo Daijiten*), como el ser individual y “el ser original”, que es el ser que ha nacido con la naturaleza de buddha o que inherentemente la posee. Todos los seres sensibles portan la semilla del despertar o del ser despierto, de modo que el ser original es universal. Muchos, textos budistas y del Zen, tales como *Crónicas del acantilado azul*, tienen expresiones tales como *jiko ichidan no daiji*. Aclarar realmente qué es el “ser” es de vital importancia. Una característica básica de la existencia, de particular relevancia en este contexto, es que todos los fenómenos (*dharmas*) carecen de ser independiente. Ésta es una de las tres (o a veces cuatro) características de la existencia, las cuales forman parte de la enseñanza budista básica y están comentadas en este libro. La traducción del término budista como “ser”, nos lleva a un gran dilema: si no hay ser, entonces ¿por qué es necesario aclarar qué es el ser?

Se podría pensar que es preferible limitarse al uso de palabras en el propio idioma, pero si uno no conoce el origen, puede ser difícil encontrar sentido a los diferentes significados que se integran en la aparentemente simple palabra “ser”. Lo que tradicionalmente ha sido traducido como “ser” en la expresión «todos los *dharmas* carecen de ser independiente» es el término sánscrito *ātman*. En japonés *ātman* es traducido como el sustantivo *ga*, apego, alma o espíritu avaro. Esto no es *jiko*. Recuerdo que la primera vez que me encontré con el término *jiko* fue cuando un antiguo monje en Antaiji lo señaló en el capítulo Genjō Kōan del *Shōbōgenzō* de Eihei Dōgen. En aquella época, yo estaba leyéndolo de una traducción al inglés y sentía curiosidad por saber que expresión japonesa había sido usada. La cita se convirtió en una de las más famosas de todo el *Shōbōgenzō*. «practicar y aprender acerca de la Vía del Buddha es practicar y aprender sobre *jiko*. Practicar y aprender sobre *jiko* significa olvidarse de *jiko*. Al olvidarse de *jiko*, uno es afirmado por todas las cosas, por todos los fenómenos (*dharmas*). Ser afirmado por todas las cosas significa estar dispuesto a abandonar todos los conceptos prefabricados y las

divisiones artificiales del propio cuerpo y de la mente, lo mismo que del cuerpo y de la mente de los otros; de todas aquellas cosas que nos afirman.»

No es fácil comprender las profundas capas de esta cita sin dedicar bastante tiempo a pensar en cómo la palabra “ser” está siendo usada. Por ejemplo, al comienzo, cuando Dōgen equipara el estudio y la práctica de la Vía del Buddha con el estudio y la práctica de *jiko*, *jiko* está siendo usado en su sentido universal más amplio. En la siguiente línea, sin embargo, es diferente. A pesar de que la frase parece paradójica, la enseñanza sobre *jiko* es olvidarse de *jiko*. Lo que Dōgen está diciendo es que al aprender sobre *jiko* en el sentido amplio, es decir, como identidad universal, debemos olvidar o soltar todas las ideas estrechas que solemos mantener acerca de lo que somos.

Para ilustrar este punto, Uchiyama Roshi suele citar muchos ejemplos concretos. En un tren atestado de pasajeros, y esto en Japón es un hecho muy concreto, olvidarse o no apegarse a los pensamientos de quienes somos en términos de prestigio, edad o género, significa ponerse de pie y darle nuestra silla a alguien que parece estar más cansado que nosotros, sin pensar en que estamos haciendo una buena acción o esperar que se tenga una buena impresión de nosotros. El mismo espíritu surge en no aferrarnos a un sentimiento de frustración cuando tenemos que cocinar para un grupo y no podemos sentarnos con todos los demás. Tampoco debemos enfadarnos porque se nos ha pedido limpiar las letrinas en lugar de la habitación de nuestro maestro, sabiendo que nadie podrá apreciar el maravilloso trabajo que hemos hecho. Hay infinidad de ejemplos en nuestras vidas.

Con el paso del tiempo Uchiyama Roshi nos preguntó a Shohaku Okumura y a mí, como estábamos traduciendo el término, pensó que tal vez sería mejor no traducirlo y simplemente usar el término *jiko*, permitiendo a los lectores saborearlo por ellos mismos. Por ejemplo, Dōgen acuñó la frase *jin-iss-ai-jiko*. El primer carácter *jin* significa completo o exhaustivo, mientras que *issai* expresa el todo, la totalidad, o lo que todo incluye. *Jin* e *issai* están adheridos a *jiko*, para hacerlo más comprensible. Poniendo estos caracteres frente a *jiko*, podemos obtener algo como el ser-completo-que incluye todo; una definición exacta pero difícil de usar en lenguas occidentales. Kōdō Sawaki Roshi tenía la expresión enigmática: *jiko ga jiko wo jiko suru*, en la que la palabra “ser” es usada como sujeto, verbo y complemento directo (objeto). Es prácticamente imposible traducirla; tal vez, «el ser hace el ser a partir del ser». Uchiyama Roshi tenía una expresión similar, *jiko giri no jiko*, el ser que es completamente ser. Creo que Sawaki y Uchiyama acuñaron estas expresiones contemporáneas como interpretación del *jin-issai-jiko* de Dōgen.

He traducido *jiko* como el ser universal o el ser completo, más recientemente como identidad universal. Es lo mismo que buddhata, o el ser despierto que mencioné anteriormente. Pero suena un tanto abstracto, cuando lo que más necesitamos es entender lo que esto significa en el contexto de nuestra vida. Es precisamente el Zen en nuestra vida diaria lo que Uchiyama Roshi enfatizó por encima de cualquier cosa. Después de todo, cuando se nos pide que nos

presentemos o que nos identifiquemos al conocer a alguien por primera vez, seríamos considerados un poco raros si respondiéramos: «hola, soy el universo entero, es un placer conocerlo/a».

*Jiko* es usado en japonés coloquial para identificarnos en un sentido individual, no universal. En japonés moderno *jiko* es usado en términos tales como *jiko chushin*, o *jikoshugi*, cuyo significado es egocentrismo o estar centrado en uno mismo. En este caso, el término es usado en un sentido dualista, de uno mismo como opuesto a otro, e implica el punto de vista del individuo con énfasis en nuestra auto-importancia en menoscabo de la importancia de aquéllos a nuestro alrededor.

A pesar de que Uchiyama estudió filosofía y no psicología, en la universidad de Waseda, con frecuencia se refería a sí mismo de manera jocosa como el psicólogo de psicólogos. Una interminable fila de visitantes venía a verle –ejecutivos de todas partes del país, doctores en medicina y también psicólogos. Venían a pedirle consejo para sus vidas, centradas en sí mismos, y él les recibía a todos. También vio que las dificultades psicológicas de algunas personas podían ser aliviadas al sentarse en la postura de zazén y conseguían encontrar alguna compostura. Si doctores o psicólogos notaban que sus pacientes se beneficiaban ampliamente gracias a la incorporación de zazén en sus terapias, tanto mejor.

Al mismo tiempo me señalaba que tales usos de zazén debían ser entendidos como ejemplos de *bonpu zen*, es decir, Zen utilitario, o un Zen con el propósito de mejorar o perfeccionar la condición o las circunstancias propias. Esta forma de Zen podía ser útil para algunas personas; nunca criticó su uso, pero señalaba que el Zen utilitario no debía ser igualado con practicar zazén sin anteponer condiciones u objetivos. En otras palabras, Roshi establecía una gran diferencia entre practicar zazén de manera incondicional con una actitud de soltar todos los pensamientos de beneficio personal, y zazén realizado con propósitos utilitarios. *Jiko* en las enseñanzas budistas y en las de Dōgen y Uchiyama, no tienen nada que ver con mejorar uno mismo. Por el contrario, se refiere a ver la propia vida desde la perspectiva más amplia, y entonces actuar de modo que esta perspectiva se pueda manifestar de la manera más completa a través de nuestras actividades en la vida cotidiana.

# EL TEMA DE MI VIDA

POR KōSHō UCHIYAMA

La civilización que comenzó en Grecia, se desarrolló en el Renacimiento europeo y llegó a su máximo nivel de control en la Edad Moderna, ha sido una civilización intelectual que ha definido y catalogado todo. Pero al haber organizado todo de manera intelectual, la gente que está sometida al influjo de esta civilización parece estar a punto de sofocarse y empieza a mostrar un gran interés por las tradiciones del mundo oriental, donde espera encontrar una profundidad ilimitada que trascienda las interpretaciones intelectuales. Esta búsqueda está bien, pero las ideas de la gente sobre «ilimitado» y «trascendente» parecen confusas.

Kyoto, la antigua capital de Japón y mi hogar durante muchos años, tiene más de mil años de antigüedad. Está rodeada por montañas que la mayor parte del año están envueltas por la niebla o la bruma. Esta niebla recubre montañas donde las rocas están profusamente tapizadas de musgo. En medio del silencio, estas piedras y rocas recubiertas de musgo parecen expresar una profundidad ilimitada. Las montañas mismas, apiladas unas encima de otras y rodeadas por la densa bruma, contribuyen a la impresión de un arroabamiento místico. Muchos libros relacionados con el Zen o con la ceremonia del té tienen fotos de templos y casas de té con fondos de rocas cubiertas de musgo y montañas envueltas por la bruma.

Es cierto que la bruma contribuye a que el escenario de Kyoto sea tan hermoso. Pero sería un gran error ver en este exótico paisaje la clave del pensamiento oriental, porque cuando la bruma y la niebla se desvanezcan al contacto con la clara luz de la razón, quedará muy poco. La verdadera profundidad de Oriente no es la negación de la razón humana o una profundidad escondida en una neblina anti-intelectual. Lo ilimitado de Oriente debe existir aun después de que la bruma de la confusión se haya dispersado por la luz de la razón. La profundidad de Oriente está más allá del alcance de cualquier razonamiento pero no se opone a la razón. Es como un cielo sin nubes ni niebla. La clara profundidad del universo es la verdad incommensurable descubierta en Oriente. Lo que espero es que los lectores entiendan por sí mismos, con su propio intelecto, que el Zen tiene que ver con la verdadera profundidad de la vida que está más allá del alcance de ese intelecto. Esta vida no puede ser confinada a Oriente u Occidente; se extiende a toda la humanidad. Espero que en la medida en que lean puedan mirar su propia vida con una mente fresca y aplicar en la cotidianidad lo que he escrito. Es ahí en donde se encuentra el verdadero mundo del Zen.

Mi infancia se desarrolló durante el período Taishō (1912-1926) y la juventud

durante los diez primeros años del período Shōwa (1929-1989). De acuerdo con el calendario occidental, nací en el año de 1912. Me gradué en 1935 y luego estuve durante dos años más en la universidad, concluyendo mis estudios en 1937. Los comienzos de la era Meiji en Japón (1867-1912) estuvieron caracterizados por una adoración total a todo lo que viniera de Occidente. No obstante, durante los períodos Taishō y los inicios del período Shōwa, Japón empezó a mirar de manera más cuidadosa sus raíces históricas. Al mismo tiempo, en el escenario político despertaba el ultra nacionalismo que desembocaría en la segunda Guerra Mundial. En otras palabras, los políticos aprovecharon el resurgimiento del orgullo natural del pueblo japonés hacia su riqueza cultural y lo manipularon.

Desde la época en que estaba en la secundaria, nunca me interesé por el nacionalismo. Mis ojos estaban dirigidos hacia un mundo más amplio, y mi sueño siempre ha sido aportar algunas ideas útiles para otras personas alrededor del mundo. De niño me gustaba el *origami* (figuras de papel doblado). Soñé con llegar a crear una nueva figura de *origami* que la gente, sin importar el lugar, pudiera realizar y disfrutar.

Como parte de su trabajo, mi padre realizaba maquetas topográficas y fue también experto en *origami*. Supongo que aprendió de su madre la técnica, igual que yo. Gracias a mi abuela se desarrolló en mí el deseo de crear objetos a partir del *origami*. Durante mi época de universitario, mi interés por inventar nuevas figuras casi se desbordó. Inventé numerosos pliegues para hacer formas diferentes y creé un estilo para hacer casi cualquier cosa –flores, animales, automóviles, buddhas– doblando un único cuadrado de papel.

En realidad todo esto tan sólo formaba parte del mundo de los pasatiempos. Para mí existía un tema de muchísima mayor importancia que tenía que ver con mi vida y se centraba en la pregunta ¿qué es el ser? Y escribí un libro sobre del asunto de *jiko* (de manera muy general el “Ser”), titulado *Jiko*. El término japonés *Jiko* significa «ser universal» o «ser total». Vivimos de manera simultánea como un ser personal, un individuo que se ocupa de sus quehaceres diarios y como un ser universal que incluye el universo entero. Cuando uso la expresión “ser universal”, lo hago en el sentido del ser que vive la verdad total de la vida. Tratar de entender y vivir en esta realidad se ha convertido en el tema que engloba mi vida.

Mi padre sentía curiosidad por todo y ponía toda su energía en aquello que le despertara interés, pero parecía no haber un hilo conductor en sus actividades. En contraste, mi vida ha sido dedicada a buscar una vía que esté interconectada, y sobre todo, que sea la vía más espiritualmente refinada para vivir. Lo que he buscado es la forma más refinada de vivir mi vida. Escribí el libro, *Jinsei ryōri no hon* (Cómo cocinar la propia vida), titulado originalmente en inglés *Refining your Life (Refinar la Vida)*, (y que más tarde sería reeditado con el título *From the Zen Kitchen to Enlightenment, (De la cocina Zen a la iluminación)*). Como escribí en el libro, con la expresión “refinar” quiero aludir a un compromiso permanente y focalizado de vivir la verdad de la vida, no a una forma pseudosofisticada de vivir.

Los temas de mi vida están basados en las profundas conexiones que el Japón ha mantenido tanto con la cultura de Oriente como con la de Occidente. En primer lugar era importante para mí estudiar y aprender de la sabiduría antigua. Luego, conociendo este pasado, tenía que encontrar mi propio estilo de vida a la luz del pasado. Lo primero que hice para cumplir este propósito fue estudiar filosofía occidental y cristianismo. Mediante el estudio académico uno puede llegar a tener una idea muy completa de lo que trata la filosofía occidental, pero con el budismo es diferente. Es virtualmente imposible llegar a entenderlo si no se practica. Para investigar y comprender el budismo y zazén de manera minuciosa, me hice monje. Hacerme monje fue de alguna manera un recurso para practicar zazén, ya que era más fácil hacerlo si llevaba vida de monje. Antes nunca se me había ocurrido que *tendría* que hacerme monje. Cuando estudiaba catolicismo pensé en ingresar como novicio con el único objetivo de profundizar en mi estudio de la religión, pero los reglamentos dentro de la Iglesia no me habrían permitido ordenarme si ésta hubiera sido mi única motivación.

Fui ordenado monje el 8 de diciembre de 1940, día de Pearl Harbor en Japón, un día antes de la fecha en los Estados Unidos. Hasta entonces, yo había sido un intelectual, que salvo leer y pensar apenas hacía nada más, pero estaba decidido a poner toda mi energía en esta práctica. Más tarde escribiría un poema llamado “Poema al dejar el hogar”:

Como rayo de sol en brillante mañana de otoño,  
llegar a ser completamente uno,  
cuerpo y mente,  
con práctica sincera, diáfana.

Después de la guerra yo era extremadamente pobre como la gran mayoría de los japoneses, y no tuve hogar hasta que me establecí en Antaiji, en las afueras de Kyoto, en 1949. Mis primeros años en Antaiji fueron tan duros como mis años de vagabundeo errante, pero continué la búsqueda de una auténtica forma de vida. Creo que comprender el ser universal es inseparable de zazén. Por eso en mi libro *Jiko* hablé bastante acerca de zazén. Fue en este libro cuando utilicé por primera vez la frase «abrir la mano del pensamiento» (*omoi no tebanashi*). Pienso que zazén es la expresión más elevada de la cultura humana<sup>1</sup>. Otras formas de desarrollo han hecho la vida humana más confortable y complicada, pero no más sabia espiritualmente.

He descrito los dos lados de una persona que practica zazén. Uno de ellos es el ser personal que siempre está siendo atraído por y hacia los pensamientos que tienen que ver con los deseos. El otro es el ser que está sentado en zazén soltando tales pensamientos; ésta es una persona ordinaria viviendo el ser universal. El primer lado es como las nubes y el segundo como el amplio cielo en el cual flotan las nubes. Escribí:

Cuando miramos hacia arriba tendemos a pensar que las nubes ascienden en el cielo, pero en alguna parte leí que si dibujamos un círculo de ocho centímetros de diámetro que represente la tierra, la línea del lápiz representa el ancho de toda la atmósfera. Las nubes son simplemente cosas flotando aquí y allá, apareciendo y desapareciendo en este estrecho espacio.

La lluvia es algo que simplemente sucede bajo estas minúsculas nubes, pero cuando la lluvia sigue cayendo sobre nosotros, pensamos que el cielo entero no es más que nubes y gotas de lluvia. En realidad sobre la atmósfera que es tan sólo “una delgada línea de lápiz” siempre hay un cielo azul y el sol está brillando. Pero no podemos siquiera imaginarlo. ¡Somos tan sólo unos pobres seres que viven sobre la superficie de la tierra!

De igual manera, siempre estamos cubiertos por las oscuras nubes de la ansiedad y la tristeza, atrapados por las tormentas de la ambición y la ira, tropezando con la agonía y la desesperación. Sin embargo, las nubes y la lluvia de nuestros pensamientos solamente están sucediendo en una atmósfera tan delgada como esa línea de lápiz. Este clima mental está sucediendo tan sólo en nuestros pensamientos anhelantes de satisfacción. Fuera de esta esfera de pensamientos, el cielo siempre es azul y el sol siempre está brillando en él. Cuando podemos sentarnos inmóviles como el cielo circundante, podemos ver y experimentar el dolor y la tristeza como tormentas, sin ser avasallados por ellos.

Zazén es precisamente la postura de sentarse en la esfera de la paz absoluta de la mente, que es como el gran cielo en el cual las numerosas nubes de los pensamientos vienen y van. No importa cuánto zazén hagamos, las personas pobres no se van a hacer ricas ni la pobreza se convertirá en algo fácil de sobrellevar.

No importa con cuánta sinceridad practiquemos, las adversidades son adversidades. Pero al mismo tiempo estamos en un confort absoluto como el cielo imperturbable, y no necesitamos pensar sobre nuestra vida en términos de difícil o fácil.

Aquí estoy, habiendo vivido casi ochenta años, y el hilo que recorre toda mi existencia ha sido la búsqueda de la forma de vida más refinada, aquello que en el budismo se conoce como el último refugio.<sup>2</sup>

Recorrer la vía del ser universal es lo que se conoce como *butsudō* o la Vía del Buddha. Éste es el sendero que he recorrido durante mi vida. Cuando las personas oyen una frase como *buddhadharma* o “Vía del Buddha” se pueden llegar a hacer la idea de algo muy especial o sagrado, pero se trata tan sólo de expresiones que han sido transmitidas a través del tiempo para orientarnos. Lo que he tratado de hacer durante mi vida es explicar estas cosas de una manera concreta que pueda ser comprensible y útil para cualquiera. He estudiado tanto el cristianismo como el budismo, e intelectualmente la filosofía occidental, para hacer realidad tanto mi

propia expresión como el voto vitalicio de expresar el auténtico significado de vivir el verdadero ser.

Siempre creí que el espíritu necesario para cultivar esta vida del ser debía ser muy similar al de los primeros pioneros americanos, un espíritu explorador de fronteras. Difiere sin embargo en que aquellos pioneros penetraron las fronteras del Oeste americano con la intención de delimitarlo y reclamarlo como propio. Pero ésta no es la actitud de alguien que anhela cultivar las fronteras del ser universal.

Lo más importante es recordar perseguir la vía del ser de manera desinteresada, y no por algún tipo de beneficio. Debido a que en concreto ya somos el ser, no tiene un valor particular hablar de él. Pero, si no hacemos todos los esfuerzos por manifestarlo, con tan sólo saber que existe por oídas, no será de ningún provecho. Concretar lo eterno es la misión que tenemos enfrente. Aunque tengamos un vaso de agua fresca y limpia ante nosotros, si no la bebemos no aplacaremos nuestra sed. Expresar el ser universal es una práctica perpetua, pero si no caminamos la vía por nosotros mismos no podrá ser realizada, no será nuestra senda.

Que esto –la actualización del ser universal– sea la misión de nuestra vida.

## SÓLO UNA REVERENCIA

Junto mis manos derecha e izquierda y hago gasshō.  
Hago *gasshō* para hacerme uno con el Buddha y con Dios.  
Hago *gasshō* para hacerme uno con todo lo que encuentro.  
Hago *gasshō* para hacerme uno con los innumerables objetos.  
Hago *gasshō* cuando la vida se hace vida.

*Último poema de Uchiyama Roshi,  
terminado el día de su muerte.*

## **1. PRÁCTICA Y CAQUIS**

## CÓMO UN CAQUI SE VUELVE DULCE

El caqui es una fruta muy extraña. Si se come antes de que esté maduro su sabor es horrible. Hace que la boca se frunza debido a su astringencia. De hecho no se puede comer verde; si uno lo intenta acabará por escupirlo y tirarlo todo. La práctica budista es igual: si no se deja madurar bien, no podrá nutrir nuestras vidas... Por eso tengo la esperanza de que las personas empiecen a practicar y continúen su práctica hasta que lleguen a estar realmente maduras.

El caqui tiene otra característica realmente interesante; para entenderla, hay que conocer algo acerca del caqui oriental. Existen dos tipos de árbol de caqui, el dulce – *amagaki*, en japonés– y el astringente, el que hace fruncir la boca llamado *shibugaki*. Cuando se plantan semillas de un árbol de caqui dulce, todos los árboles que nazcan darán caquis astringentes. Si yo dijera que al plantar semillas de un caqui dulce los retoños resultantes darían todos caquis dulces, sería fácil de entender, pero parece que no es así como funciona. Sin excepción, todos los retoños de semillas de caqui dulce serán amargos. Si queremos hacer crecer un árbol de caqui dulce, ¿qué hay que hacer? En primer lugar hay que cortar una rama de un árbol de caqui dulce e injertarla al tronco de un árbol de frutos astringentes. Con el tiempo la rama dará frutos dulces.

Siempre me he preguntado de dónde salió el primer caqui dulce. Si los retoños de las semillas de un caqui dulce siempre dan frutos agrios, ¿de dónde salió ese primer fruto dulce? Un día tuve la oportunidad de preguntarle a un botánico especializado en árboles frutales y me contó lo siguiente: en primer lugar, el caqui oriental es una planta nativa del Japón y se remonta a cientos de años. Se necesitan muchos años para llegar a obtener un árbol de caquis dulces. Aún el fruto de un árbol de más de cuarenta o cincuenta años es de sabor amargo. Significa que estamos hablando de un árbol que tiene por lo menos cien años de edad. Sólo después de ese tiempo, las primeras ramas dulces de un árbol agrio empiezan a madurar. Es entonces cuando son cortadas e injertadas a un joven árbol astringente. Lo que ha tomado más de cien años en crecer en un árbol, es cortado y trasladado a otro para que continúe allí.

En cierto sentido, el budismo y nuestras vidas son lo mismo. Si se deja a la humanidad tal cual, tendrá siempre una característica agria sin importar el país o la región del mundo donde se mire. Así es como ha sucedido. Sin embargo, hace algunos miles de años en la cultura india de aquellos días nació un caqui dulce: el budismo, o mejor, nació el Buddha Śākyamuni. Igual que la rama de un caqui astringente que tras muchísimos años al final da un fruto dulce. Después de un tiempo, una rama fue cortada de ese árbol de la India e injertada en el tronco y raíces de la China de aquellos días. De ahí, una

rama portando frutos dulces fue traída al Japón y plantada en un país bárbaro. Recientemente, ramas de aquellos árboles asiáticos han sido injertadas en árboles nativos del suelo americano.

Otra característica de los árboles viejos es que tienden a marchitarse con facilidad. En gran parte, es poco lo que queda de budismo en el Asia actual, con excepción del Sudeste asiático y algunos lugares del centro asiático, como el Tibet. Japón es uno de los pocos lugares donde todavía se puede encontrar, aunque marchito y seco como está. Ahora el caqui dulce ha sido alimentado en América y necesita ser atendido y cultivado para que pueda florecer y madurar aquí. No sucederá sin el debido cuidado y atención.

Lo que he dicho se aplica también a la vida de cada uno de ustedes. Quisiera que tantos como puedan de ustedes se convirtieran en ramas cargadas de los frutos dulces de una vida compasiva, y encuentren un auténtico modo de vida en las propias raíces amargas, que al fin y al cabo son la propia vida, la familia, los compañeros de trabajo y la sociedad.

En mi vida he tenido una única preocupación: descubrir y revelar una auténtica forma de vida para la humanidad. Por eso me hice monje. A través de los años, nunca he considerado siquiera por un momento volverme famoso de acuerdo con los parámetros usuales de la fama. Lo único que me interesa es ser ejemplo de una verdadera forma de vida que sea posible para cualquier persona, en cualquier lugar del mundo.

## EL SIGNIFICADO DE LA PRÁCTICA BUDISTA

El punto inicial para la práctica budista es el modo que una persona escoge de vivir su vida. Espero que no se me malinterpreté cuando utilizo las palabras “práctica budista” o “budismo”. No estoy hablando de una determinada organización religiosa. Lo que me interesa es el modo en que una persona cualquiera, desnuda de ropajes religiosos o filosóficos, puede vivir su vida fructíferamente.

Es probable que la mayoría de los casi cuatro mil millones de habitantes del mundo actual viva en función de una felicidad material. Pensando en su propia vida, casi todas las personas concentran su energía en la búsqueda de bienestar material, salud o prosperidad. Otros por su parte buscan un absoluto como autoridad de la vida y dependen de un Dios o de un ser incondicional que valide la propia forma de vivir. Ejemplos clásicos de esto pueden ser el cristianismo o el islam. Un tercer estilo de vida es el de aquellos que buscan algún tipo de Verdad filosófica permanente. Pero lo que encontramos casi siempre es algo que tiene muy poca o ninguna relación con nosotros como individuos.

Ahora bien, en términos de estas tres formas de vida, ¿dónde encaja el budismo? De hecho no se acomoda a ninguna de ellas. Para explicar el porqué, quiero retroceder por un instante y hablar de mi juventud. Cuando estaba en la escuela secundaria, nunca consideré siquiera la búsqueda de la felicidad de manera material. Esto siempre me pareció fútil. En lo que se refiere al segundo modelo, someterme a una autoridad suprema tampoco me interesó. Nunca pude llegar a creer en un gran ser y plantearme seguirle. Sólo me quedaba el tercer tipo, la búsqueda de la Verdad. Cuando estudié filosofía occidental en la escuela secundaria y en la universidad, buscando la gran verdad, lo que más me sorprendió fue la manera como se planteaba la búsqueda. La tradición de perseguir una verdad filosófica desde la tradición de los griegos hasta los filósofos alemanes, requería de un tipo de pasión extraordinaria. Pero la pasión misma estaba desconectada de la vida diaria, la cual carecía de valor en relación con la verdad. Parecía que era suficiente con descubrir una verdad abstracta, pero la realidad de la vida diaria, que continuaba existiendo separada y en contraste con la verdad filosófica, continuaba planteándose un problema. Así que, a pesar de haber aprendido mucho de esto, nunca pude volcar mi vida por completo a la búsqueda filosófica de la verdad.

La búsqueda de la verdad era, con certeza, el tema o telón de fondo para el tipo de vida que yo deseaba vivir, pero no la verdad en el sentido de un absoluto separado de la realidad. En otras palabras, cuando se habla de alguna verdad ideal, o de cómo deberían ser las cosas en un estado ideal, no puede evitarse el notar una contradicción entre eso y

la realidad de lo que somos. Mi punto de partida fue desplazarme hasta el límite de esta contradicción y, desde ahí, descubrir una verdad innegablemente real.

En el Nuevo Testamento, Pablo habla de la lucha entre lo que debería ser y el anhelo o voz de nuestro propio cuerpo<sup>3</sup>. Ésta es un área en la que siempre sentí una conexión con el cristianismo. Aunque nunca pude llegar a creer en un Dios en el sentido cristiano, sentí una fuerte identificación con las palabras de Pablo, en lo que concierne a la lucha entre el cuerpo y el espíritu.

Por aquella época yo no tenía en realidad una comprensión lo bastante profunda como para llegar a una clara definición de la verdad en un sentido filosófico. Yo no sabía qué era exactamente, pero de cualquier manera estaba convencido de que era por la verdad o en la verdad como quería vivir mi vida. Poco a poco fue creciendo en mí la sensación de que la verdad que buscaba estaba próxima a las enseñanzas de las que hablaba el budismo, y empecé entonces a mirar más profundamente la Vía del Buddha. Finalmente me hice monje. Solo después de cuarenta años de práctica budista siento que finalmente puedo empezar a dar una definición más clara de la verdad.

## LOS CUATRO SELLOS

Para empezar hay que diferenciar dos tipos de realidad en nuestra vida de seres humanos. Una es la realidad del azar o accidental. La otra es la realidad que tiene una naturaleza absoluta o innegable. Por ejemplo, quizás me estoy sirviendo una taza de té. No tendría que estarlo sirviendo yo mismo, pero de todos modos lo estoy haciendo, es una realidad accidental. No hay una razón absoluta por la que debiera estar aquí sentado tomando té. Tan sólo sucede de esta manera. Viendo las cosas así, los sucesos de nuestra vida son en su mayoría realidades accidentales. Las cosas bien podrían estarse desarrollando de forma diferente.

No quiere decir que no haya realidades absolutas. De hecho, hay realidades innegables. Un ejemplo es que todos los seres vivos mueren. ¡No hay excepciones! No importa cuánto se oponga uno o resista, todo muere. Son realidades de las que no podemos escapar. De manera que, a diferencia de las realidades accidentales que pueden ser cambiadas o rediseñadas mediante el deseo, hay realidades innegables que ocurren no importa cuánta resistencia opongamos a ellas.

Cualquier verdad real o absoluta debe consistir en vivir nuestra vida de acuerdo con ciertas realidades ineludibles, que suceden sin importar cuánto nos opongamos a ellas. El budismo, en tanto que enseñanza religiosa, está fundado precisamente en este tipo de verdad. Durante el período en que florecía el comercio entre la India, Grecia y Roma, alrededor de la época de Cristo, cuando el budismo Mahāyāna estaba en plena expansión, las expresiones y explicaciones referentes a la actitud del Buddha Śākyamuni se volvieron muy refinadas. De ahí surgió un budismo sin igual. Esta particularidad está representada en los cuatro sellos o principios, *shihōin* (a veces sólo se mencionan tres sellos y se conocen como *sanbōin*). Estos cuatro sellos resumen más o menos el budismo<sup>4</sup>.

El primer sello es que todos los fenómenos son impermanentes, *shogyō mujō*. El segundo es que todo es sufrimiento, *sangai kaiku*. El tercero es *shohō muga*, algunas veces explicado brevemente como que todas las cosas y eventos (todos los *dharma*s) carecen de ego. Quizás sería más claro decir que las cosas por sí mismas no tienen existencia substancial propia e independiente. El cuarto sello es que nirvana es tranquilidad o quietud, *nehan jakujō*. En el budismo Mahāyāna la expresión *shohō jissō* –todas las cosas son en sí mismas realidad última, o todas las cosas son como son– también es aplicada a este punto, significando que todo fenómeno es verdad en sí mismo. Estos cuatro succinctos principios resumen el budismo.

*Shogyō mujō*, impermanencia, significa que todo ser vivo muere. En otras palabras,

todo lo que tiene vida pierde la vida. Más aún, nadie, menos aún la cosa misma que vive, sabe con exactitud cuándo terminará su vida. La vida tiene un límite y siempre está en estado de incertidumbre. Ésta es la primera realidad innegable.

Antes mencioné que muchas personas piensan que lo más importante en la vida es perseguir felicidad material o riqueza. Pero al comparar tal parámetro de vida con la realidad de la muerte, todo se derrumba. Cuando una persona que piensa que es feliz gracias a su condición material debe encarar la muerte, lo más probable es que caiga en las profundidades de la amargura y la desesperación. Si felicidad significa tener mucho dinero y buena salud, entonces, por esta misma definición, usted tocará fondo cuando llegue el momento de morir. Cuando se está frente a la muerte, ¿de qué sirve tener buena salud y dinero? Es por ello por lo que todas las búsquedas materialistas no pueden terminar más que en abatimiento cuando se enfrentan a la incuestionable realidad de la muerte.

Con exactitud, ¿qué es lo que debemos aprender de esta primera realidad innegable? Debemos dilucidar lo que la vida y la muerte son en realidad. Debemos saber con claridad lo que significa estar vivo y lo que significa morir. En el budismo de la Tierra Pura existe la expresión *goshō o negau*, es decir esperanza en la otra vida. La creencia es que la vida se abre después de la muerte. Pero ésta no es una buena comprensión de la frase. A lo que *goshō* o “después de la vida” se refiere, es a la vida que surge en el momento en que se esclarece el asunto de la muerte. Significa saber con claridad qué es la muerte y por ende vivir de verdad la propia vida. Es lo más importante que podemos aprender de la primera realidad innegable.

Permanecer ignorantes sobre la vida y la muerte puede llevamos a morir en medio de la desesperación y la amargura, lo cual conecta con la segunda realidad innegable, *sangai kaiku*, todas las existencias están atadas al sufrimiento. El sufrimiento no es algo que venga y me ataque de vez en cuando. La totalidad de mi vida, tal como es, es sufrimiento. Sin embargo, yo voy por ahí peleando con la gente, amándola o ignorándola sin ser capaz de ver en realidad ese sufrimiento. De hecho sufrir, en el sentido más profundo, es todo eso. En otras palabras, mientras el asunto de la muerte permanezca sin esclarecer, todo en el mundo sufre. Éste es el concepto detrás de la idea: todos los seres sensibles sufren. No es algo de lo que se hable con frecuencia, ya que la mayoría de las personas no tiene ni la menor idea sobre este asunto.<sup>5</sup>

Mencioné antes que existen dos tipos de realidad, la una *accidental* y la otra *innegable*. Visto así, yo tan sólo soy una realidad accidental. Después de todo, no hay nada que determine que tenía que haber nacido en el Japón del siglo XX. Podría de igual manera haber nacido en el antiguo Egipto o en Papúa y Nueva Guinea, o de hecho no haber ni siquiera nacido. En otras palabras, haber nacido en una época o en un determinado lugar es tan sólo una posibilidad, un accidente, como el hecho de estar aquí y ahora es un accidente.

Podríamos decir entonces, que las cosas que veo en mi mundo y el mundo mismo materializándose mientras lo creo, son también accidentes<sup>6</sup>. Por ejemplo, puede que yo mire por la ventana y vea que el tiempo se ha despejado y piense que el día está

hermoso. Pero sucede así tan sólo por el lugar en el que me encuentro. Con toda seguridad, en otra parte debe estar lloviendo ahora mismo. De modo que en un sentido amplio, no es correcto decir que “hoy” es un día claro. Después de todo, habrá gente a la que le está lloviendo o nevando, y en cualquier otro punto habrá gente trabajando bajo el ardiente sol del desierto. Por ello, no hay razón alguna para creer que tan sólo lo que percibo con mis ojos es la realidad absoluta o innegable realidad.

No se puede decir que nuestra forma de ver los objetos sea absoluta. Si usted y yo estamos sentados juntos, aunque usted crea que estamos viendo la misma taza que está enfrente, no es cierto. Usted la ve desde su ángulo y perspectiva y yo desde el mío. No hay fundamento para decir que un hecho o una idea en la que creemos sean absolutos.

Tenga en cuenta todos los satélites meteorológicos que giran alrededor del planeta. Desde su posición, el mundo entero se ve como un mapa y las ciudades como Nueva York y Tokio como una especie de moho que crece en la superficie. Parece como si la gente hubiera estado viviendo en una especie de moho que crece en un trozo de queso viejo. De acuerdo con lo anterior no tengo bases para decir que el mundo que veo lo es todo. Inclusive los satélites meteorológicos me lo pueden confirmar. Si veo una fotografía tomada desde la Luna, la Tierra parece ser una pequeña bola con una especie de pelusa blanca flotándole alrededor. En resumen, todo lo que veo es un accidente.

Debido a que mi nacimiento en el Japón del siglo XX es sólo un accidente, como lo es estar aquí sentado mirando por la ventana en el cuarto de esta casa en particular mientras escribo estas palabras, de eso se deriva que no soy más que un accidente. Soy relativo, no absoluto. Y si mi conclusión es que soy accidental, entonces mis pensamientos también lo son.

Si tanto mi mente como yo somos accidentales, quizás lo único que puede ser llamado inevitable o absoluto es Dios. Que Dios deba ser absoluto es el principio de todas las religiones, para las cuales sólo Dios puede ser real y verdadero. Puesto que nosotros no somos más que objetos creados, somos relativos. El origen de este tipo de religiones está en la negación de uno mismo en favor de otro: Dios.

La tercera forma de aproximarse a la vida, a la que ya me he referido, dice que todo lo que se basa en una perspectiva individual es relativo o contingente, y sólo se puede confiar en una verdad abstracta o *logos*. Este tipo de verdad está derivada puramente de la razón humana, en griego *nous*, y es el fundamento de la filosofía occidental.

Este tipo de pensamiento no se focaliza sólo en el individuo, sino en toda la humanidad. A pesar de que cada miembro de la humanidad nace y muere, la humanidad como totalidad no muere. Bueno, en algún momento sucederá, con el fin de la Tierra o antes. Pero la humanidad ha existido durante los últimos cincuenta mil años, y es posible que exista otros cincuenta mil más. En cierto sentido, no ha nacido y no morirá. El mundo académico no se ocupa del problema del nacer y morir de los objetos, por el contrario, se ocupa de la humanidad como un fenómeno que no ha nacido ni morirá. No obstante, ver las cosas desde esta perspectiva lleva a pensar que cuando muera seré olvidado por la verdad.

¿En qué se diferencia entonces el pensamiento del budismo Mahāyāna de tales puntos

de vista? La aproximación budista desde una perspectiva Mahāyāna puede describirse de la siguiente manera: si aceptamos y comprendemos de manera apropiada la verdadera naturaleza tanto de la realidad accidental como de la innegable realidad, y vivimos de acuerdo con esta comprensión, el asunto de la vida y la muerte deja de ser un problema terrible.

La tercera realidad innegable es que todas las cosas carecen de existencia substancial independiente, *shohō muga*. Debido a que nada es en sí mismo substancial, tal como es, no hay nada a qué agarrarse. Significa que los pensamientos no son tampoco algo a lo que nos podamos agarrar. Lo único que podemos hacer es soltar todo lo que viene a la cabeza.

La expresión: «soltar todo lo que surja» es mi propia manera de expresar *kū*, la vacuidad. También se puede interpretar como «carente de cuerpo o forma», o no estar atado a la forma. Al hablar podemos referirnos a una cosa u otra, lo cual sólo es posible porque nos apagamos a algo o tratamos de hacer conexiones entre las cosas y las ideas<sup>7</sup>. «Soltar todo lo que surja» no es tratar de forjar una conexión con algún objeto exterior. Esto es la verdad que emerge de la tercera realidad innegable.

La primera realidad innegable es la de que toda cosa viva muere, y la segunda realidad innegable es la de que a lo largo de nuestra vida sufrimos porque no entendemos la muerte. La verdad que se deriva de estos dos puntos es la importancia de esclarecer el asunto del nacimiento y de la muerte. La tercera realidad innegable es comprender que todos los pensamientos y sensaciones en mi mente aparecen de manera fortuita; por azar. De ahí que la conclusión inevitable sea que no hay que aferrarse a lo que surge en nuestra cabeza. Es lo que hacemos cuando nos sentamos en zazén.

Lo que llamamos “yo” o “ego” surge por accidente, de modo que sólo lo soltamos, en lugar de atrapar los pensamientos y el “yo”. Cuando abandonamos nuestros criterios acerca de las cosas, todo se hace real. Ésta es la cuarta realidad innegable, calma completa o *nehan jakujō*, también descrita como «todas las cosas son lo que son», *shohō jisshō*. Cuando lo soltamos todo no creamos apegos artificiales ni conexiones. Todo es tal como es. Todo existe de una manera accidental u otra. Es «la realidad presente de la vida». La realidad de aquello que no puede ser aprehendido, la realidad de la cual nada puede decirse. Esta “*inasibilidad*” es lo único real acerca de las cosas.

Las cosas siendo tal como son, es lo que se conoce como “talidad” de las cosas (*tathāta* en sánscrito). Pero no se puede asumir que lo que yo he estado llamando «la realidad presente de la vida» es algún tipo de entidad estable. No es algo que pueda ser aprehendido o comprendido por la razón o el intelecto. Soltamos, y esto en sí mismo es la realidad de la vida, fuera de la cual no puede haber otra realidad.

Cuando soltamos todos nuestros conceptos no hay realidad posible fuera de ahora; en este sentido lo que existe aquí y ahora es absoluto e innegable. Esta realidad irrefutable es al mismo tiempo la realidad de la vida fundamentalmente conectada con todo en el Universo. Esto es realidad innegable. La verdad que de aquí se deriva es que este momento es todo-importante.

Vivir aquí y ahora en esta realidad, soltar todas las cosas accidentales que surgen en

nuestra mente, es a lo que me refiero con «abrir la mano del pensamiento».

Cuando se piensa en “ahora” en un sentido ordinario, se asume que existe un flujo lineal del tiempo del pasado al presente y adelante hacia el futuro, pero no es así. En realidad todo lo que en realidad existe, existe ahora. Es en el escenario del presente donde existen el pasado, el presente y el futuro. El pasado y el futuro son reales y están vivos sólo en el presente. Déjenme decirlo de nuevo: en el presente hay un pasado, un presente y un futuro. Este concepto del tiempo en el pensamiento budista es muy importante. Difiere de la noción de la filosofía occidental para la cual el tiempo fluye del pasado al presente y de ahí al futuro, de manera lineal. De acuerdo con las enseñanzas budistas las cosas no suceden así. El pasado, el presente y el futuro, todos están contenidos en el presente.

Debemos entender que fuera del presente nada existe. Muy a menudo la gente se encuentra encadenada al pasado. Creer que uno proviene de una familia prominente con mucho dinero y sentirse avergonzado por la condición actual es nada más que estar atrapado por una concepción del pasado. Pensar que tenemos que remodelar una casa porque parece vieja, es tan sólo una idea. Pensar que debemos arreglarla para conservarla inalterada es también sólo una idea. De igual forma, si uno siente que debe hacer algo para llegar a ser famoso, es estar atrapado por ideas ambiciosas del futuro. Lo más importante es este momento.

Una vez más, dentro de este “ahora” tenemos experiencias pasadas y una dirección hacia el futuro que debemos afrontar. Tenemos que vivificar las experiencias del pasado y mirar hacia el futuro, todo dentro del presente. Sólo dominando las realidades del pasado pueden ellas funcionar vivamente y fluidamente en el presente. Solamente si hemos aprendido cómo conducir un coche podemos usarlo de manera eficiente para ir a algún lado. Hacer exactamente esto es *genjō kōan*, el *kōan* de la vida volviéndose vida. *Genjō* es el presente, actualizándose en el presente.

Un hombre deja su hogar después de una discusión con su mujer, toma el coche ansioso, y ¡pum!, tiene un accidente debido a que no estaba viviendo en el presente. Éste es un ejemplo del presente no viviendo completamente en el presente. La verdad que se deriva de la Tercera Realidad innegable es que debemos dar vida, o actualizar nuestras experiencias del pasado, y hacer frente al futuro mientras vivimos nuestra vida en un compromiso total con el presente.

Lo sepamos o no, vivimos siempre nuestra vida conectada con todo en el universo. Y cuando digo esto, no me refiero a la vida de alguien diferente o la vida en general, separada de mí. Esta vida que fluye a través de todo en el universo, soy yo. Y no estoy hablando de mí en tanto que un ego, sino de mi ser en el sentido de verdadero ser universal. Es el fundamento de todas las experiencias vitales. Eihei Dōgen Zenji se refiere a la realidad de la vida en el sentido de *jinissai jiko*, o «el ser que se extiende a través de todo en el Universo». Este ser no es un cuerpo fijo, está en permanente cambio. Cada vez que inhalamos, cambiamos. Nuestra conciencia también está cambiando. Todos los procesos químicos y físicos en nuestro cuerpo están en permanente cambio. Y sin embargo, todo toma una forma temporal. Éste es nuestro verdadero *ser, jiko*. Éste es

el verdadero ser, el ser universal o la realidad de la vida, como prefiero llamarlo. No importa cómo lo diga; existo sólo porque mi mundo está aquí. Cuando inspiré por primera vez, mi mundo nació conmigo. Cuando muera, mi mundo se extinguirá. En otras palabras, no he aparecido en un mundo que ya estaba aquí antes de que yo naciera, tampoco vivo como un individuo más en medio de millones de otros individuos, ni lo dejo luego todo detrás para que siga viviendo después de mí. Las personas viven pensando en sí mismas como miembros de un grupo o de una sociedad, pero esto no es como en realidad vivimos. En realidad traigo mi propio mundo a la existencia, lo vivo y me lo llevo al morir.

Nunca recalcaré lo suficiente la importancia de observar con extremo cuidado al ser universal que corre a través de todo en el universo entero. Uno coexiste junto con su mundo. Sólo cuando usted comprenda esto completamente, todo se restablecerá como el ser que lo impregna todo. Como budistas, éste es nuestro voto, o la dirección que asumimos. En otras palabras, hacemos el voto de salvar a todos los seres sensibles de modo que este ser pueda ser aún más él mismo. Ésta es la dirección que continuamente nos guía.

El Buddha Sakyamuni lo expresó de la siguiente manera: «todos los mundos son mi mundo y todos los seres sensibles –la gente, las cosas, las situaciones– son mis hijos». La expresión de *Dogen Zenji*, *rōshin*, mente o espíritu que da alimento, surge de ahí. Yo lo expreso como «todo lo que encuentro es mi vida», *deau tokoro waga seimei*.

Así, nuestra actitud fundamental debe ser “simplemente hacer» o “haciendo nada más que esto” (*shikan*). No es cuestión de pensar correctamente sobre la vida. Pensar sobre la vida no es suficiente. Nuestra vida abarca la totalidad de lo que encontramos en el instante presente, y nuestra práctica es *shikantaza*, que literalmente se traduce por «simplemente sentarse». De manera más amplia, es poner toda nuestra energía en asentar nuestro mundo, aquí y ahora, donde en realidad vivimos.

## LA PRÁCTICA ES DE POR VIDA

Quisiera resaltar este punto del por qué es tan importante continuar durante toda la vida nuestra práctica de «todo lo que encuentro es mi vida». El elemento esencial de una práctica sostenida es despertar este ser que todo lo incluye. Esto significa que tenemos que hacer realidad, una y otra vez, que todos los seres sensibles están incluidos en las fronteras de nuestra vida.

Suponga por un momento que usted y yo estamos sentados conversando. Al hablarle, no estoy hablando con otra persona diferente de mí mismo. El rostro frente a mí se refleja en las retinas de mis ojos. Usted está dentro de mí. Frente a usted, sólo me estoy viendo a mí mismo. En otras palabras, usted existe dentro de mi ser universal y hacia lo que dirijo mi ser es al ser que no está separado de mí.

Siempre hay que tener en cuenta que todos los seres sensibles sufren. Todos tenemos alguna preocupación permanente en la cabeza; por ejemplo ¿debo quedarme en donde estoy o debo ir a algún lado? Tales cosas son las que nos preocupan demasiado a menudo. De hecho no importa dónde estemos, ya que se trata de un problema menor dando vueltas en nuestra cabeza. En realidad no existe un lugar que sea Japón o un lugar que sea América. Donde usted está viviendo ahora mismo es todo lo que hay. Si por un momento surgiera en usted la idea de que América no es un buen lugar para practicar mientras que Japón sí lo es, esto no sería más que un problema retumbando en su cabeza. Cuando se ven las cosas desde la perspectiva de abandonar todas las ideas y ansiedades, resulta que no hay un lugar llamado América de donde se pueda partir y al que se pueda regresar. Practicar en América o en Japón no es lo importante, cualquiera de las dos opciones es buena.

Puede usted intentar ver todas las cosas que surgen en su mente simplemente como secreciones. Todos nuestros pensamientos y sentimientos son una forma de secreción. Es importante que veamos esto con claridad. En mi cabeza aparecen cosas todo el tiempo, pero si tratara de actuar sobre cada una de ellas, sólo me agotaría. ¿Alguna vez ha tenido la experiencia de encontrarse en un lugar muy alto y tener el deseo inminente de saltar? Este deseo de saltar es tan sólo una secreción en su cabeza. Si usted sintiera que tiene que seguir cada urgente deseo que viene a su cabeza, ¿adónde llegaríamos? Bien... En lo concerniente al pensamiento, cualquier cosa puede imaginarse o pensarse. Pero hay que tener una cierta estabilidad y en el momento en que estas cosas emergen, pensar, ¿son ciertas o no?, ¿es conveniente para mí o no? Hay que reflexionar uno mismo, y cuando uno se ve a sí mismo como relativo, como accidental, es inevitable concluir que los pensamientos también lo son.

Para llevar el Dharma budista a la plena madurez en sus vidas y en América, hay un gran, gran trabajo por delante. No es tan simple como tomar los caquis dulces del dharma y transplantarlos en cada una de nuestras vidas para que toda la humanidad se convierta en un árbol de caquis dulces en lugar de agrios. Para lograrlo hay que tener una perspectiva bastante amplia, y ver que las ansiedades y las quejas que surgen están en la cabeza, y que no hay necesidad de responder a ellas. No hay necesidad de usar la propia mente calculadora para evaluarlo todo. Muchas cosas surgen, pero cuando se reflexiona en la naturaleza accidental de uno mismo y de los pensamientos, no podemos pretender usarlos como parámetros de nuestras actividades.

Con el fin de constatar realmente que los pensamientos no pueden ser utilizados como referencia, simplemente hay que *practicar*. Y para sostener la práctica a través del tiempo es inestimable practicar junto con otros, es decir con un *samgha*, en una comunidad. En un comienzo el *samgha* estaba constituido por los monjes y las monjas budistas que vivían juntos, pero hoy en día su significado abarca a todos aquellos que practican el *dharma* budista, y sobre todo a aquellos que practican en grupos. Practicar con un *samgha* es difícil; hay que saborear el dolor y el sufrimiento que se encuentran. A veces se desea salir por la tangente, o abandonarlo todo, pero no hay más remedio que seguir adelante, continuar.

Sin embargo, después de algún tiempo —y esto tarda varios años en desarrollarse—, se empieza a tener una mejor perspectiva sobre las cosas. Uno empieza a darse cuenta de que no hay nada más importante que soltar. No debe pensarse que lo que digo significa que ya no vuelve a haber problemas, pues sí que los habrá. Pero usted empieza a ver las cosas como lo que son: ideas, planes, e incluso el modo como usted percibe las cosas a su alrededor, todo es sólo una secreción mental.

Entonces al practicar, y mejor si la práctica es con el *samgha*, uno no se puede olvidar de hacer votos. Por “voto” quiero referirme a la necesidad de trabajar y desempeñarse en función de fijar el mundo alrededor. Ésta debe ser, además de una postura vital, la base de todas las actividades. Es esencial vivir con la convicción de que se está haciendo historia para la futura generación. Nadie más lo hará por nosotros. Hay que comprender esto y plantar las propias raíces profundamente. Lo que la mayoría de las personas ve de un gran árbol son las hojas y las flores, pero hay que poner especial atención a las raíces. Un árbol no se puede desarrollar en plenitud si sus raíces no están bien enterradas. Si están profundas, el árbol crecerá y podrá dar bellas flores de manera natural.

También es fundamental discernir qué es lo que nos motiva a practicar zazén. De acuerdo con mi experiencia, resulta que muchas personas que empiezan a practicar zazén, en lo primero que piensan es en la iluminación o el *satori*. Se les mete en la cabeza que deben alcanzar la iluminación y se sientan con este único objetivo. Pero están equivocados, ya que sentarse con la idea de que se va a alcanzar la iluminación es ridículo. Esto no es muy diferente al modo en que se observa todo desde la perspectiva judeocristiana: en estas tradiciones sólo Dios es perfecto, mientras que su creación no, lo que quiere decir que no importa cuán grande llegue a ser un ser humano, porque no será nada frente a Dios. Buscar alcanzar el *satori* es lo mismo. La realidad tal como es, es

perfecta. Es la iluminación misma. Pero nuestros pequeños seres son con absoluta certeza imperfectos. Pensar que las personas pueden hacerse grandes haciendo zazén o que uno puede obtener el *satori* es estar tristemente engañado por la propia ilusión. Zazén es al budismo lo que la oración es a las tradiciones judeocristianas. Así como la oración es soltar nuestros pequeños lastimosos deseos y “pedir” para que se haga la voluntad de Dios, de igual forma zazén es abandonar nuestros juicios egoístas acerca de nosotros mismos (ya sean de superioridad o inferioridad) y confiar nuestra vida al poder de zazén personificado en el cuarto sello: todas las cosas son como son.

Cuando se oye hablar de seres humanos corrientes que han llegado a ser grandes hombres o que han alcanzado la iluminación, pueden estar seguros de que no es de práctica auténtica e iluminación de lo que están hablando. En el cristianismo no se habla de seres humanos alcanzando la grandeza. Cuando la gente empieza a hablar de cuán admirables son sus ministros o sacerdotes, Dios queda perdido entre esos elogios. Lo grande que pueda llegar a ser un ser humano no tiene importancia.

Sean cuales sean las circunstancias en que nos encontremos, siempre estamos viviendo en medio de la iluminación. Al vivir en función de abandonar todas nuestras ideas insignificantes, vivimos en medio de la iluminación. En cuanto abrimos la mano del pensamiento y soltamos nuestras ideas, comenzamos a ver que esto es así.

Siempre estamos viviendo la realidad de la vida. No obstante, tan pronto comenzamos a pensar y a calcular las cosas, de algún modo nos abstraemos de la realidad. Esto es, los seres humanos son capaces de pensar en cosas que no son reales. Por ello digo que darse cuenta de la dimensión de nuestra iluminación es ver que proporcionalmente no estamos en realidad muy iluminados. Debemos comprender esto con claridad: que aunque llegáramos a estar iluminados, nunca sería suficiente. Nuestra práctica empezará a madurar sólo cuando seamos conscientes de que, aunque vivimos en medio de la iluminación, lo poco que podamos comprender en la vida será apenas haber arañado la superficie<sup>8</sup>. Si no podemos madurar al menos un poco, entonces no podemos decir en realidad que hemos estado practicando zazén. Nuestra práctica permanecerá incompleta y agria. Pero en última instancia no tiene nada que ver con poco o mucho. Debemos continuar la práctica tratando de vivir una verdadera vida lo mejor que podamos, sin preocuparnos por medir lo que hacemos. En un entorno así la rama de caqui dulce florecerá de manera natural.

## **2. EL SIGNIFICADO DE ZAZÉN**

## DEPENDER DE OTROS ES INESTABLE

Un día, recibí en Antaiji la visita de un hombre de negocios norteamericano, de unos cincuenta años, presidente de su propia compañía. Yo sólo hablo japonés, pero trajo un excelente traductor y no tuvimos problemas para comunicarnos. Él me contó lo siguiente:

«Poseo suficiente dinero y una familia maravillosa, pero por alguna razón que desconozco, desde hace más o menos diez años vengo experimentando una terrible soledad en mi vida. Comencé a estudiar judaísmo pero no encontré ningún consuelo. Decidí entonces estudiar con seriedad el cristianismo, pero tampoco pude encontrar allí satisfacción. Hace algunos años escuché una conferencia sobre budismo Zen y sentí que tal vez ahí podría encontrar algo que me satisficiera. Desde entonces he estado estudiando Zen. He venido al Japón para estudiar Zen más profundamente y me pregunto qué opina usted de este sentimiento de soledad que experimento.»

En respuesta a su pregunta sincera le dije: «¿Se le ha ocurrido pensar que este sentimiento de insatisfacción o vacío puede ser causado por la búsqueda del valor, de las bases, o del reconocimiento de su existencia, tan sólo en cosas fuera de usted mismo, tales como sus propiedades, el trabajo o su reputación? Su sensación de vacío llega porque usted no ha podido encontrar la respuesta al interior de la realidad de su propio y auténtico ser. En otras palabras, tiene un hueco en su vida porque siempre ha vivido en comparación con las demás personas y objetos, y no desde su propio ser»<sup>9</sup>.

Mi respuesta pareció corresponder con la idea que él mismo tenía de sí, y tocado por esto, de inmediato asintió conmigo: «Tal como usted dice, mi vida diaria parece estar ocupada por la relación con objetos fuera de mí mismo. Estoy seguro de que éste debe ser el motivo por el cual siento este vacío dentro de mí. Pero... entonces, ¿qué debo hacer?».

Le contesté: «Usted nunca llegará a resolver las inquietudes de su vida deambulando en búsqueda de objetos externos. Es crucial vivir la verdad del ser, que es vivir por uno mismo la realidad del ser universal. Zazén es la práctica de este concepto. Mi difunto maestro Kōdō Sawaki Roshi solía decir: “Zazén es el ser practicando el ‘sí mismo’ por ‘sí mismo’”»<sup>10</sup>.

Asintió, como si mis palabras fueran lo que esperaba oír y continuó: «Esto es justo lo que pensé que era zazén. Me gustaría mucho que usted me permitiera practicar zazén aquí en Antaiji».

Mis respuestas a sus inquietudes no eran sólo una opinión personal. Tan sólo dije lo que está contenido en los sutras budistas desde la antigüedad. En el *Suttanipāta*, uno de

los textos más antiguos, está escrito: «depender de los otros es ser inestable»<sup>11</sup>. Y en el también antiguo *Dhammapada* se encuentra la cita: «El fundamento del ser es sólo el ser».

Este hombre era poco común en su capacidad para aceptar estas simples pero importantes citas con tal humildad y buena disposición. En la mayoría de los casos es necesario dar muchas explicaciones antes de que una persona pueda aceptar tales ideas.

¿Qué es esto que casualmente llamamos «Yo»? Parece ser que este «yo» sólo se destaca en oposición a o en el encuentro con algún «otro».

Por ejemplo, un hombre se ve a sí mismo como un “marido” que existe en relación con su “esposa” y como un “padre” con respecto a su “hijo”. En el trabajo puede sentir que su identidad como “subordinado” está determinada por su relación con sus “jefes”. También se puede ver como un “vendedor” frente a sus “clientes” y como un “competidor” con respecto a otros en el mismo campo de negocios; como “hombre pobre” en relación a uno “rico”, incapaz de comprar algo que imagina que es bueno; como un “fracasado” en contraste con un “triunfador;” “impotente” frente a la sociedad, y así indefinidamente. Sería un prodigo si un hombre cuya conciencia de sí mismo basada en compararse con otros de esta manera no se sintiera abrumado por sentimientos de inferioridad (ver [Figura 1](#)).

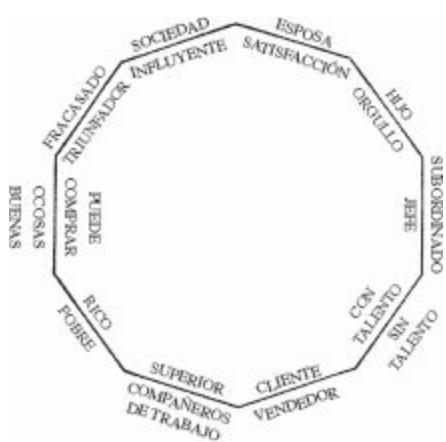
Si de alguna manera esta persona es capaz de evitar ser aplastada por un complejo de inferioridad, es fácil imaginarla consumida por el esfuerzo de perseguir todo lo que piensa que le hace falta (ver [Figura 2](#)).



[Figura 1. El ser inferior](#)



*Figura 2. El ser competitivo*



*Figura 3. El ser superior*

Por otro lado, una persona con mucho dinero o poder puede imaginarse que es superior a quienes le rodean, que es mejor y más importante que cualquier otra (ver [Figura 3](#)).

En realidad todos están en la misma situación. Todos conciben el “yo” como algo que depende del exterior, como algo definido en oposición a otras personas y cosas. En esencia no hay la menor diferencia entre ellos. No cabe duda de que es muy común vivir de esta manera, mientras se es consciente del propio “ser” como algo determinado desde fuera y en oposición a los otros. Pero si pensamos que sólo esto es nuestro “ser”, y vivimos calibrándonos con referencia a los demás y respecto a cosas, puedo afirmar que hemos perdido de vista nuestro *ser* como *la realidad de la vida*.

Jean-Jacques Rousseau escribió en *Emilio* que toda persona, independientemente de la riqueza o el status que pueda heredar, ha nacido desnuda y pobre, y cuando muera, morirá pobre y desnuda. Esto es cierto, y no obstante, entre el nacimiento y la muerte, la gente usa todo tipo de vestido. Hay gente que viste los espléndidos y hermosos trajes de una reina, mientras otros durante toda su vida visten harapos pobres y raídos. Algunas personas visten uniformes militares y otros ropa de prisioneros; otros, hábitos monásticos.

Claro que nuestros “vestidos” no están fabricados tan sólo de tela. También hay trajes de clase, posición social, fama y riqueza. Todos los vestidos de nuestros asumidos roles y nuestras queridas identidades. Llega luego un tiempo en que nos encontramos despojados, desnudos de todas estas cosas. Hay también trajes llamados “hombre apuesto” o “mujer inteligente”. Sin embargo, no importa lo bella que pueda ser una persona, al final vendrá el tiempo en el que él o ella deberá cambiar su traje y ponerse el de “anciano”. De igual forma, el traje de “genio” posiblemente con el tiempo se cambiará por el de “senil”. Hay también trajes de “complejo de superioridad”, “complejo de inferioridad”, “felicidad” e “infelicidad”, así como todos los de creencia, raza y nación. Cambiamos de un sistema de pensamiento a otro, pero en el momento de la muerte debemos despojarnos incluso de los ropajes de distinción racial y morir completamente desnudos.

Aún cuando sólo se trate de ataduras exteriores que usamos en el intervalo entre nacer desnudos y morir desnudos, casi todos los seres humanos están atrapados por ellas. Ellos asumen que el problema de la vida, de todas estas posibilidades, es ¿cuál de estos bellos vestidos usar? Me pregunto si la mayoría de la gente en algún momento se hace la pregunta ¿qué es el “ser” desnudo? Mientras sin duda siempre estamos viviendo algún “ser”, usualmente no estamos viviendo la realidad de “nuestro ser desnudo, nuestro verdadero ser”. Sólo nos preocupa qué trajes vestimos durante la vida –éste es el ser que está determinado desde fuera y que yace en oposición a otros. Parece que damos por sentado que esto es de lo único que trata la vida: que “el traje hace al ser humano”.

Mientras sea así no hay que sorprenderse de que las personas encuentren carencias en sus vidas. Ya sea que sufran de complejo de inferioridad, se consuman por un espíritu de competitividad, o se aferren a alguna idea de superioridad, es natural que todos experimenten el mismo vacío en sus vidas. Depender de los otros para conocerse uno mismo es inestable. Por supuesto no significa que debamos aislarnos de alguna manera de los demás. Aislarse es tan innatural e inestable como vivir siempre en comparación con los demás. El verdadero ser está más allá de depender o evitar a otros con el fin de saber quiénes somos. No podremos encontrar verdadera paz mental hasta que vivamos la realidad de la vida del ser, puesto que el fundamento del ser es sólo el ser. Éste es el ser universal que he venido buscando a lo largo de toda mi vida.

## EL SER QUE VIVE LA VERDAD TOTAL

He estado usando la palabra *jiko* como ser universal durante mucho tiempo. Es un concepto budista muy antiguo, pero sospecho que para aquellos habituados a pensar en términos occidentales es algo muy difícil de comprender. En japonés moderno *jiko* se usa en una variedad de acepciones más o menos psicológicas que podrían resumirse como “ser personal”. Más comúnmente *jiko* es “ser consciente” (*ishikiteki jiko*). Pero en seguida la gente piensa en un ser ocupado en beneficiarse a sí mismo en oposición a los demás, *rikoteki jiko* o ser condicionado. Éste es el ser en el que se despiertan los deseos. Los psicólogos occidentales probablemente lo llamarían “ego”.

Sin embargo, *jiko* para el budismo no se refiere ni a un ser egoísta ni a al llamado ser consciente. Ésta es la gran diferencia entre el término budista *jiko* y el sentido psicológico del ser o ego. *Jiko* en el budismo implica un ser que va más allá de la conciencia. Sin embargo, cuando empiezo a hablar de un ser que está más allá de la conciencia personal, la gente de inmediato lo asocia con un concepto místico. Si *jiko* no se refiere al ser psicológico individual y no es algo místico. Entonces ¿qué es?

Cuando nos referimos a nosotros mismos, por lo general hacemos referencia a nuestro ser consciente, incluyendo lo que vemos y lo que pensamos en ese momento, nuestro rol habitual o identidad. De hecho, nuestro ser consciente no es sólo quien pensamos ser en este instante, sino que también incluye nuestras ideas de quien creemos haber sido en el pasado. En otras palabras, nuestro ser consciente es la suma de nuestros pensamientos mientras estamos despiertos, desde el tiempo en que éramos niños hasta el presente. Tomamos todos esos pensamientos conscientes, los abstraemos de nuestra vida y a eso lo llamamos nuestro ser, pero esto es tan sólo una parte del ser.

Tomemos por ejemplo el sueño. Quienquiera que sea, todos dormimos abriendo, lo que llamo, la mano del pensamiento. No es que todo deje de existir durante el sueño; al dormir soltamos nuestra conciencia pero nuestro cuerpo continúa funcionando. Respiramos determinado número de veces por minuto y nuestro corazón late a un cierto ritmo. A la mañana siguiente nos despertamos, abrimos los ojos y nuestros pensamientos comienzan a operar. Una vez más los ponemos a funcionar basándonos en los conceptos que teníamos el día anterior acerca de quiénes somos. Lo que la vida es, no es sólo lo que somos por la mañana, también comprende los pensamientos de quiénes creímos ser toda nuestra vida hasta esa mañana.

Utilizo la expresión “abrir la mano del pensamiento” para explicar lo más gráficamente posible la conexión entre los seres humanos y el proceso de pensar. Estoy utilizando “pensar” en un sentido amplio, incluyendo las emociones, las preferencias y

todas las percepciones sensoriales, lo mismo que los pensamientos conceptuales. Pensar significa atrapar o aferrarse a algo con nuestra mano conceptual. Pero si abrimos el puño, si no aprehendemos el pensamiento, lo que hay en nuestra mano mental se cae. Nuestro ser universal, *jiko*, también incluye aquello que soltamos. Dormir durante la noche es una expresión natural de nuestra vida, con la mano de nuestra mente racional bien abierta. Cabecear mientras estamos despiertos es algo completamente diferente, desde la perspectiva del ser. Cuando uno está despierto, abrir la mano del pensamiento no es ni dormitar ni pensar. Es la delgada línea entre estos dos estados donde en realidad estamos en el momento presente.

El ser de la psicología occidental es el «pienso, luego existo» de la filosofía cartesiana. Pero nosotros somos, lo pensemos así o no. Detrás del ser consciente, la vida continúa aun cuando estemos inconscientes o desatentos. Precisamente por esto estamos vivos en una vida que incluye nuestro ser pensante. De hecho, es gracias a que tenemos continuidad de vida como puede surgir la idea de que somos nuestros pensamientos. Así nuestro ser total o verdadero no es sólo un ser abstracto hecho de ideas; nuestro ser total es la fuerza o condición de la vida que permite el surgimiento de pensamientos conscientes e incluye al ser personal consciente, pero también la fuerza que actúa más allá de cualquier pensamiento consciente.

El ser total o universal es la fuerza que hace que el corazón siga latiendo y los pulmones respirando, y es también la fuente de lo que se conoce como el subconsciente. Este ser incluyente está en el núcleo del poder creativo de la vida. Está relacionado con lo que la tradición judeocristiana llama el poder creativo de Dios. Ese poder –lo inmediatamente vivo, y también lo que es creado– también es ser. Si se desea utilizar a Dios como referencia, es crucial recibir a Dios como puro poder creativo, como algo fresco y vivo que obra en y a través de uno. No importa lo que yo haga o piense, Dios obra a través de mí.

Todo lo que está vivo es *jiko*, o ser universal. Todos estos pensamientos, sentimientos, deseos, el subconsciente y el corazón que late, el esfuerzo que permite que otras vidas funcionen y el poder creativo de la vida misma, es lo que llamo el “ser”. Decir ser “total”, “verdadero” o “universal” es una manera de tratar de incluir toda la realidad de la vida, y lo que digo aquí es que la realidad actual de la vida no es algo separado de la propia realidad. Hace años acuñé la expresión *seimei no jitsubutsu*, “la realidad actual de la vida”. Pero la expresión no fue muy útil debido a que las personas la miraban y pensaban en lo que significaría. Trataban de poner, la realidad dad hacia la que señalaba, fuera de ellos. De modo que empecé a usar el término “ser” y a describirlo de manera mucho menos filosófica: «ser es aquello que existe antes de ser cocinado por los pensamientos».

Eso que llega antes de que lo hiervas  
o lo frías en tu pensamiento,  
lo que precede a tus elucubraciones,  
la carne viva de la vida, eso es *jiko*.<sup>12</sup>

Debido a que el pensamiento cocina o procesa todo, la realidad ya está separada de lo que está crudo y fresco. Vivir de verdad la propia vida es *el ser universal, el ser que es completamente sí mismo*. De manera concreta, por muy cerca que pongamos nuestras cabezas unos de otros, lo que veamos nunca será lo mismo. Los ojos de otro ven las cosas con una óptica y un ángulo propios que los míos nunca llegarán a percibir y viceversa. El mundo que veo sólo me pertenece a mí. Lo que personalmente experimento, una vida fresca y la totalidad de mi mundo; mi propia perspectiva, también es el ser personal o individual.

La primera persona, yo, es mi propia experiencia vital y está separada de los demás. Desde este punto de vista mi maestro Kōdō Sawaki Roshi señalaba que no había manera de compartir con los demás ni siquiera un pedo. No obstante, la vida de cada persona como experiencia personal única, es a la vez el aspecto eterno del ser. El Ser no es universal en sentido abstracto, lo es en el sentido más concreto. No hay nada de abstracto en el hecho de que todos los seres vivan la misma frescura de esta fuerza vital, única y original. No puede haber nada más concreto.

## TODO ES TAL COMO ES

Hacer *zazén* es vivir la realidad de la vida del ser, sin creer que el “yo” está determinado por alguna relación con otras personas u objetos. Cuando entramos en el mundo del Zen, entramos en el mundo de la práctica donde vivimos la realidad de la vida. De hecho, este mundo de práctica no es nada especial, pero es posible que nos resulte inusual.

En lo cotidiano vivimos como un “yo” en relación con el mundo, un “yo” que posee tan sólo una apariencia social y un valor comercial. En otras palabras, encontramos el valor de nuestra existencia sólo comparados con otros. Asumimos por un lado que eso que llamamos “yo” es una especie de objeto ordinario, y por el otro que vivir la práctica en tanto que nuestro verdadero “ser” debe ser algo especial.

Los estudiosos occidentales han desviado su mirada de la realidad de la vida de una manera aún más distinta. Los pensadores occidentales, comenzando por los primeros griegos, se han habituado a aprehender toda existencia sólo mediante la razón. Esto es asir el significado de las cosas a partir de su precisa relación con otros objetos, o atrapar cosas en función de sus definiciones. Debido a esa aproximación, algunos filósofos occidentales tratan de asir el “ser” e incluso la misma fuerza vital, mediante conceptos. La vida del ser no aparece tras ser definida. La vida es una experiencia real aun cuando no sea comprendida o definida. Incluso la fuerza para entender las cosas a partir de nociones es el poder de nuestra propia vida. Esto debería ser algo claro para nosotros de forma natural, pero todos los racionalistas occidentales, tratando de explicarlo, lo enturbian. Si *pensamos* en la realidad que existe antes de las definiciones del pensamiento especulativo, eso en sí mismo crea un tipo de definición, recreando el problema. La realidad sobre la que se especula y redefine no existe antes de la definición. Es fácil caer en el error de concluir que las definiciones son la realidad.

El fundamento del budismo, nacido en la India, se refiere a la realidad de la vida antes de cualquier definición. Las diferentes escrituras budistas expresaran esta misma realidad fundamental de varias maneras: el vacío de la realidad, la realidad tal como es, más allá del logos, *tathāta* inexpresable, verdadera vacuidad<sup>13</sup>. Claro que, debido a que la vida produce todas las definiciones relativas, todas son vida en sí mismas; pero la realidad de la vida no puede ser envasada en las definiciones que de ella se hagan. La realidad de la vida trasciende todas las definiciones, aunque surjan de ella.

Si tocamos el fuego con toda seguridad nos quemaremos, pero con sólo decir la palabra *fuego* no nos quemaremos. De igual manera, si solamente pensamos en la palabra *fuego*, nuestras cabezas no arderán. Por esto, la *definición* de fuego, cuya

naturaleza es quemar todas las cosas, no puede ser en sí su *realidad*. El fuego existe independiente de su definición. En el Zen se dice que una persona conoce las cosas frías y las cosas calientes sólo cuando las siente por si misma.<sup>14</sup> Todo es integrado como experiencia real del ser.<sup>15</sup> Esto significa que no hay un valor real en las definiciones de las cosas, en los relatos de otras personas o en la llamada observación pura de las cosas, en las que la experiencia vital del propio ser ha quedado apartada. Hasta donde esto pueda llegar, la diferencia que encuentro entre el Zen y el existencialismo es que el existencialismo es una filosofía de la existencia general, no la práctica de la propia experiencia del existencialista mismo. Lo importante para nosotros es la práctica en la cual el ser vive en realidad la vida del ser total, no las discusiones ni observaciones de la existencia en general.

Desde el punto de vista del pensamiento occidental, donde todo debe ser definido de manera racional, una realidad que trasciende las definiciones carece de sentido y es prácticamente imposible. Pero desde el punto de vista de la práctica del Zen, el poder mismo que trasciende el puro pensar y crear definiciones con palabras, debe ser la realidad misma de la vida. D. T. Suzuki definió la espiritualidad como aquello que trasciende o incluye todas las dicotomías.<sup>16</sup> Este mundo de la espiritualidad se abre sólo cuando en efecto practicamos la realidad de la vida que trasciende el racionalismo.

¿Es esta realidad de la vida que trasciende las definiciones, el lenguaje y el pensamiento, algún tipo de mundo místico o esotérico profundamente escondido en algún lugar? ¿Algo de lo cual somos incapaces de hablar o siquiera imaginar? No, por supuesto que no, puesto que de hecho siempre estamos viviendo la realidad de la vida.

Si uno coloca la mano sobre el corazón puede sentirlo latiendo con firmeza. No late porque uno piense en hacerlo latir. Tampoco late gracias a definiciones fisiológicas o médicas. Por ejemplo, el hipotálamo regula los latidos de nuestro corazón, pero no es la causa de la actividad cardíaca. Mientras nuestro corazón esté latiendo en nosotros, ésta es la realidad de la propia vida. Un poder más allá de las palabras y de las ideas. Es esta realidad de nuestra vida, de nuestro nacimiento y muerte, no sus definiciones, lo que me interesa investigar.

Tengo un poco más de control sobre mi respiración que sobre los latidos de mi corazón. Puedo hacer varias respiraciones mientras pienso en ello, pero es completamente imposible para mí estar en permanente control consciente de mi respiración. Dormirme temeroso, pensando que tal vez pueda olvidarme de respirar determinadas veces por minuto durante la noche, sería un terrible problema psicológico. Durmo confiando mi respiración al gran poder de la vida que está más allá de mi control. De nuevo, no tratándose de un poder que yo controle, y puesto que ya está trabajando dentro de mí, no es diferente de la realidad de mi vida.

Sigamos un poco con las realidades concretas de nuestras vidas. Yo nací japonés y posiblemente ustedes nacieron americanos. Esto no es algo que escojamos por nuestra llamada voluntad, y sin embargo, de hecho yo soy japonés y ustedes son lo que son. Ésta es la realidad de la vida que trasciende nuestras propias medidas y reservas. También soy un sacerdote budista viviendo una vida de práctica de zazén en un determinado templo

en Kyoto, Japón. ¿Es esta forma de vida algo que escogí con mi propio poder? Sí, por supuesto, en un cierto sentido lo escogí. Pero ¿de dónde obtuve el poder para hacerlo? No puedo evitar concluir que esta elección también ha cobrado vida gracias al gran poder que trasciende mi propia voluntad y mi pensamiento, ya sea que se le llame suerte, destino, vida misma o la providencia de Dios.

Si usamos el intelecto para tratar de encontrar una respuesta a esto, sólo obtendremos una respuesta parcial o abstracta. Finalmente, en última instancia, todo lo que podemos decir es que la realidad de la vida es tal como es. El ser no existe porque yo piense o deje de pensar en él. De cualquier manera, este ser, universal y personal, es mi vida. Zazén es realmente una manera de poner esta realidad de la vida verdaderamente en práctica.

## VIVIR LA REALIDAD DE LA VIDA

He explicado que la realidad de la vida es en realidad vivir la vida tal como es y que zazén es la práctica de hacer precisamente eso. Pero, ¿hay alguna otra manera de vivir, aparte de vivir la vida tal como es? Por supuesto que no. Sea cual sea nuestra manera de vivir, ésa es la realidad de la vida, de modo que no hay posibilidad de vivir fuera de esta realidad. No obstante, también es muy posible vivir perdiendo de vista esta realidad y a causa de ello sufrir y vivir angustiados acerca de nuestra vida.

En cierta ocasión, una mujer de cuarenta y tantos años vino a hablar conmigo. Estaba visiblemente perturbada mientras contaba su historia. Siempre le había encantado pintar y tenía bastante talento. A los veinte años, sus padres la apoyaron y le ayudaron a vivir una vida de artista en Tokio. Al comienzo tuvo bastante éxito. Sus pinturas se exhibían por todas partes, ganando a menudo premios, e incluso los críticos, en generosos comentarios, dijeron de ella que era una joven artista con mucho talento. Sin embargo su brillante comienzo topó con un obstáculo. Justo cuando su reputación empezaba a crecer, su padre perdió todo lo que tenía. Era aún muy arriesgado vivir sólo de sus pinturas, y también estaba preocupada por la desilusión de sus padres. Regresó al campo e hizo todo lo que pudo para ayudarles. Los años pasaron y sus padres envejecieron, pero su persistente pasión por la pintura no le permitió quedarse y marchitarse en el campo, de modo que regresó a Tokio llevando consigo a sus ancianos padres. Trabajaba durante el día y se dedicaba a pintar por las noches. Continuó esforzándose durante varios años pero fue incapaz de obtener el reconocimiento que tuvo en su juventud. Cada pintura que exhibía y en la cual depositaba todas sus esperanzas, era descalificada. Como resultado, no pudo vender ninguna de sus pinturas y se vio forzada a continuar trabajando para mantenerse y mantener a sus padres. Su energía y espíritu se fueron minando. Afligida por su desafortunada situación, lamentó no poder desarrollar su talento debido a que la familia hubiese perdido todas sus propiedades.

Mientras simpatizaba totalmente con su incapacidad para lograr su meta como pintora debido al revés de sus circunstancias, la reprendí por su propio bien: «Está usted viendo todo esto de manera equivocada. Es un gran error pensar que lo normal es recibir una herencia familiar. Lo normal es que nadie posea nada. Usted pudo estudiar pintura a sus veinte años gracias a la riqueza de su familia. Esto es algo inusual y debería usted estar agradecida. Ahora, a pesar de que han pasado más de veinte años, sigue usted lamentándose por la pérdida de su familia y continúa siendo arrastrada por fantasías del pasado. Debe usted abrir sus ojos a su realidad presente y comenzar de nuevo con un ser completamente desnudo, carente de pertenencias o cosa alguna.

»Por otro lado, sigue usted mirando al pasado, a la época en que usted tenía veinte años y las pinturas que exhibía ganaban premios. Desearía usted poder saborear de nuevo aquellos días. ¿Acaso sufrir por aquello que no funciona como usted quisiera es algo diferente a dejarse arrastrar por más fantasías? Debe usted comenzar en su realidad presente.

»Lo esencial es que usted pinta porque lo disfruta, ¿no es cierto? ¿Podría usted sentir satisfacción por esto y por tener un trabajo de media jornada que le permite mantenerse? Si puede usted llevar esta vida y disfrutar pintando el resto del tiempo, entonces tendrá una vida enriquecedora. Esto es algo para ser feliz, se reciba o no reconocimientos.

»No he practicado zazén para convertirlo en algo rentable. He vivido una vida liderada por zazén los últimos treinta años de mi vida, pero en los primeros veinte fui completamente ignorado por el mundo. He practicado en la oscuridad y con apenas lo suficiente para comer. Pero con solo zazén fui capaz de encontrar el significado de mi propia vida aun en tales circunstancias. Durante los últimos diez años, hay gente que ha simpatizado con mi actitud hacia zazén, han venido a practicar conmigo, pero ni siquiera ahora he tenido la menor intención de hacer de zazén algo lucrativo. Tan sólo practico mi propio zazén. Para usted pintar los cuadros que quiere es su vida. ¿No debería ser esto su dicha más grande?». Ella dijo que había comprendido y se alejó con un vigor nuevo en sus pasos.

En todo momento estamos viviendo la realidad de nuestra propia vida, aunque a veces perdamos de vista esta realidad y quedemos atrapados en fantasías del pasado o en nuestras relaciones con otros. Terminamos siendo arrastrados de un lado a otro por esas fantasías y por nuestras comparaciones acerca de nosotros mismos con los otros. Viviendo de esa manera, ¿cómo no sentirnos llenos de sentimientos de aislamiento y soledad, abrumados por nuestros celos y nuestra envidia hacia aquellos que nos rodean o por algún otro gran sufrimiento?

En una ocasión que hice un viaje al campo, llegué a un lugar desde el que se veía a lo lejos un espeso bosque ascendiendo por la montaña. Se percibía la silueta del tejado de un gran templo escondido entre los árboles. Entonces le pregunté a un lugareño acerca de esto y me dijo que antaño aquel templo era mucho más grande pero se quemó y cuando lo reconstruyeron lo hicieron más pequeño. Guiado por el hombre, subí una larga escalera de piedra. Al llegar a la parte más alta y echar un vistazo alrededor, pude ver que el templo, lejos de ser pequeño, era una magnífica estructura y no parecía haber sido construido hacía poco. Comencé a preguntarme acerca de lo que mi guía me había dicho, y le pregunte cuándo se había quemado el templo. Me dijo que había sucedido durante el período Kamakura, en el siglo XIII. Me eché a reír, porque su afligido tono de voz había parecido sugerir que el templo se había quemado hacía poco, en su presente existencia. Estos aldeanos han transmitido a cada generación un sentimiento de pérdida personal sobre algo que sucedió cientos de años atrás. A pesar de vivir cerca de este hermoso e imponente templo, no lo disfrutaban porque estaban ocupados en lamentarse que las cosas no fueran de otra manera.

En una segunda reflexión, algo sucedido hace setecientos años puede ser considerado

por muchos como un evento reciente. La mayoría de las religiones alientan a sus creyentes a “recordar” acontecimientos registrados en sus escrituras sagradas, eventos sucedidos hace miles de años, y a actuar como si estos hechos les hubieran sucedido a ellos personalmente. Basados en estos “recuerdos” promueven guerras y se aniquilan en masa unos a otros. Esto no se limita sólo a las mitologías o a las religiones sectarias. Sucede lo mismo si atendemos a las diferentes doctrinas y formas de pensamiento. En lugar de mirar con sus propios ojos la fresca y vital realidad de la vida, la gente termina entumeciendo esta realidad en nombre de la justicia, la paz o de algún dogma rígido.

Todos los recuerdos y los mitos surgen de la vida humana, de modo que no podemos decir que carecen de sentido. No obstante, todas estas ideas y creencias tienen una existencia conceptual que es fijada en nuestros pensamientos, no son la cruda experiencia de vida, viva, existente aquí y ahora. Tendemos a sumergir nuestras cabezas demasiado profundamente en memorias y fantasías, en dogmas religiosos y en rígidas doctrinas. Cuando las admiramos y creemos en ellas ciegamente, de manera frenética y fanática, nos volvemos prisioneros de esta existencia fija y conceptual.

Estaríamos mucho mejor si nuestras experiencias pasadas y nuestra sabiduría sirvieran para vivir la cruda experiencia de la vida del ser, aquí y ahora. En lugar de esto, pensamos que esta existencia conceptual es nuestra vida real presente y terminamos siendo arrastrados por nuestros pensamientos. Hacemos cosas que paralizan la vida pura. Cuando un solo individuo actúa así, puede ser internado en una institución psiquiátrica como esquizofrénico, pero cuando una gran masa de gente actúa así, no existe el hospital que sea suficientemente grande. Muy desafortunadamente, tales grupos de fanáticos acaban moldeando la propia historia de la raza humana. Si reflexionamos acerca de ello, no hay duda de que todos estamos viviendo siempre la realidad de la vida, pero a menudo vivimos ciegos, tan atrapados en nuestros pensamientos que pensamos que sólo ellos son lo real y completo. Esto es una especie de realidad insana. Lo importante es encontrar una manera *sana* de vivir la realidad de la vida. En esto consiste una verdadera práctica espiritual: no espíritu o mente separados del cuerpo y del mundo, sino una auténtica forma de vida. Esto es lo que zazén es: la práctica de vivir la fresca realidad de la vida.

### **3. LA REALIDAD DE ZAZÉN**

## CÓMO PRACTICAR ZAZÉN

El significado de zazén se cimenta en el zazén mismo, de modo que la pregunta ¿cómo practicar zazén? es esencial. En primer lugar, la habitación en donde se practica zazén debe ser lo más silenciosa posible. No debe estar ni demasiado iluminada ni demasiado oscura, y debe de ser cálida en invierno y fresca en verano. Hay que evitar que entre viento o humo y la habitación debe permanecer limpia y ordenada. En otras palabras, debemos tratar de crear una atmósfera estable y apacible en donde podamos seguir sentándonos de manera regular. También es recomendable colocar una estatua de un buddha, ofrecer flores y quemar incienso. La estatua representa la tranquilidad de zazén y es una expresión artística de la compasión y de la sabiduría. De esta manera creamos un espacio que favorece nuestra práctica. Debemos cuidar siempre la atmósfera, respetando el lugar en donde nos sentamos e inclinándonos al entrar al *zendo*, o sala de meditación.

Luego, es conveniente colocar un cojín plano y cuadrado, *zafutón* o *zaniku* y encima de éste un cojín redondo y firme, *zafu*. Hay que sentarse en el *zafu* de cara a la pared y cruzar las piernas, procurando sentarse en la parte anterior del *zafu* y no directamente en la mitad. Algunas personas pueden cruzar las piernas poniendo el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho en una posición estable, clásicamente conocida como la postura del loto completo (ver [Figura 4](#)), pero para la mayoría no es posible. Se puede entonces colocar el pie izquierdo sobre el muslo derecho (o el pie derecho sobre el muslo izquierdo); esta postura es conocida como la postura de medio loto (ver [Figura 5](#)). Las rodillas deben estar firmemente apoyadas en el *zafutón*, para que el peso de la parte superior del cuerpo se distribuya de manera equitativa en tres puntos: ambas rodillas en el *zafutón* y los glúteos sobre el *zafu*. Si no se puede poner uno de los pies sobre la otra pierna, pruebe a sentarse con las piernas cruzadas apoyando ambas piernas en el *zafutón*, en la postura conocida como birmana (ver [Figura 6](#)). Si las caderas o las rodillas no le permiten sentarse con las piernas cruzadas puede ponerse de rodillas y apoyar los glúteos en un banquito o en un *zafu* colocado de lado en la postura de *seiza*, (ver [Figura 7](#)). También es posible hacer zazén en una silla, aunque así es más difícil mantener una postura estable y derecha. Pruebe a sentarse con las rodillas ligeramente por debajo de las caderas y los pies apoyados en el piso o en un cojín si es necesario. Se puede utilizar un pequeño cojín como soporte para la región lumbar. En lo posible, la parte superior de la espalda no debe estar apoyada (ver [Figura 8](#)).



*Figura 4. Postura de loto completo*



*Figura 5. Postura de medio loto*



Figura 6. Postura birmana



Figura 7. Postura de rodillas



Figura 8. Postura en un asiento



### Figura 9. Mudra cósmico

Estirando la espalda hacia arriba empuje con los glúteos natural pero firmemente hacia fuera, y mantenga la pelvis ligeramente oscilada hacia delante. Al mantenerse sentado hay que mantener la postura recta sin dejar que se incline ni hacia un lado, ni hacia delante o hacia atrás. Las orejas deben estar en línea con los hombros y la nariz alineada con el ombligo. Mantenga el cuello derecho y recoja el mentón. La boca debe permanecer cerrada y la lengua debe apoyarse en el paladar superior. Proyecte la cima de la cabeza como si quisiera perforar el techo. Los hombros relajados. Sus manos reposan en el pliegue que forman el torso y los muslos, con la mano izquierda sobre la mano derecha. Los pulgares se juntan y se tocan ligeramente justo encima de las palmas de las manos. Esto es lo que se conoce como el mudra cósmico (ver [Figura 9](#)). Los ojos deben estar abiertos, mirando a la pared y dejando que la línea de la visión caiga ligeramente delante de uno.<sup>17</sup>

Una vez que se ha adoptado la postura de zazén hay que abrir la boca y exhalar profundamente. Esto ayudará a transformar el marco mental por completo. Con el fin de relajar la rigidez de las articulaciones y de los músculos balancee ligeramente el cuerpo dos o tres veces de derecha izquierda estableciéndose finalmente en una postura inmóvil y erguida. Una vez quieto, respire silenciosamente por la nariz. Lo más importante es respirar de manera natural desde el *tánden*, el área abdominal que se sitúa un poco más abajo del ombligo. Permita que sus respiraciones largas sean largas y las respiraciones cortas, cortas, en lugar de tratar de controlarlas. No fuerce la respiración ni haga ruido respirando fuertemente.<sup>18</sup> La postura de zazén es maravillosa, ya que nos permite soltar nuestros intrascendentes pensamientos.

Comprenderán mas fácilmente lo que quiero decir si comparan la postura de zazén con la de la famosa escultura *El pensador* de Rodin (ver [Figura 10](#)). La figura se encuentra encorvada, sus hombros caídos hacia delante y su pecho comprimido. Los brazos y las piernas están doblados, lo mismo que el cuello y los dedos. Inclusive los dedos de los pies están contraídos. Cuando nuestro cuerpo está doblado y contorsionado de esta manera, la circulación sanguínea y la respiración se congestionan; nos vemos entonces atrapados en nuestra imaginación e incapaces de liberarnos. Por el contrario, cuando nos sentamos en zazén todo está recto: el tronco, la espalda, el cuello y la cabeza. Debido a que nuestro vientre reposa cómodamente en una postura con las piernas cruzadas, la sangre circula con libertad desde la cabeza hacia abajo, aliviando la congestión y disminuyendo la excitabilidad. Ya no hay necesidad de perseguir las fantasías ni las ilusiones. Por esto, hacer zazén significa adoptar la postura correcta y depositar toda la confianza en ella.



*Figura 10. El pensador atrapado en la ilusión y el practicante soltando los pensamientos*

Es fácil decir que hay que mantener la postura correcta y confiar todo a ella. Pero hacerlo no es tan simple. Incluso mientras estamos en postura de zazén, si seguimos con nuestros pensamientos, estamos pensando y no haciendo zazén. Zazén no es pensar; tampoco es dormir. Practicar zazén es estar llenos de vida esforzándonos en mantener la postura correcta de zazén. Si nos adormecemos mientras hacemos zazén nuestra energía se disipa y nuestro cuerpo se desestabiliza. Si perseguimos nuestros pensamientos nuestra postura se vuelve rígida. Zazén no es, ni estar laxo y falto de vida, ni tenso; nuestra postura debe estar llena de vida y energía.

Esto se aplica a cualquier actividad. Si uno se aletarga mientras está conduciendo o trabajando, la fuerza vital se atenúa; si se preocupa, se tensa y el cuerpo se pone rígido. Ambas situaciones son peligrosas. Sucede igual para todas las personas ya se trate de un político, de un sepulturero o de un sacerdote Zen. Nuestra fuerza vital no debe estar ni estancada ni rígida. Lo más importante es que nuestra fuerza vital viva su máximo potencial. Zazén es la forma más condensada de *vida funcionando como vida ampliamente despierta*. Es la práctica que de manera directa y pura manifiesta esa vida. De manera que, a pesar de que es fácil de explicar, ponerlo en práctica es la cosa más crucial para nuestra vida y al mismo tiempo una tremenda tarea.

Cuando practicamos zazén no debemos dormir ni dejarnos atrapar por nuestros pensamientos. Es primordial estar completamente despiertos manteniendo una postura correcta con nuestra carne y nuestros huesos. ¿Es posible lograrlo alguna vez? ¿Existe tal cosa como triunfar o dar en el blanco? Aquí es donde zazén se hace insondable. En zazén debemos esforzarnos vivamente en mantener la postura correcta, aunque no haya un

objetivo que alcanzar. De ninguna manera la persona que está haciendo zazén podrá percibir si lo ha logrado o no. Si la persona que está haciendo zazén piensa que su zazén está mejorando o que «ha dado en el blanco», simplemente está pensando que su zazén es bueno, mientras que en realidad se ha distanciado de la realidad misma de zazén. De modo que debemos esforzarnos siempre por hacer zazén de manera correcta sin ponernos a pensar que hemos logrado algo.

Esto parece una extraña contradicción. Generalmente, la mayoría de las personas piensa que si se apunta es natural que haya un blanco al que apuntar: precisamente porque existe un blanco es por lo que podemos apuntar. No obstante, si sabemos que no hay un blanco, ¿para qué tratar de apuntar? Esta es la idea común de dar y recibir; el comportamiento calculador habitual. Sin embargo, cuando hacemos zazén debemos soltar todo nuestro egocentrismo y manipulación en las relaciones con los otros. Zazén es nuestro *ser total haciéndose a sí mismo por sí mismo*. ¡Zazén hace zazén! Zazén es el acto de deshacemos del pensamiento calculador que presupone que en tanto existe el acto de apuntar debe haber un blanco. Tan sólo nos sentamos en medio de esta contradicción, con ella; a pesar de que apuntamos nunca podremos percibir haber dado en el blanco. Nos sentamos en medio de esta contradicción que es absolutamente ridícula cuando pensamos acerca de ella con nuestra mente estrecha. Cuando practicamos este tipo de zazén y simplemente nos sentamos, ¡cuán indefinibles podemos llegar a sentirnos!<sup>19</sup> ¡Cuán insatisfechos o completamente perdidos podemos llegar a concebirnos!

Este aparente problema es la razón por la cual zazén es tan maravilloso. Este pequeño y necio ser se satisface o complace fácilmente. Debemos entender la complacencia por lo que es: tan sólo la continuación de los pensamientos de nuestro ser egoísta. Sin embargo, en nuestro zazén, es precisamente en el momento en el que nuestro necio y pequeño ser permanece insatisfecho o completamente aturdido, cuando se manifiesta la incommensurable vida natural que trasciende los pensamientos de este ser. La vida funciona y el poder de buddha se presenta en el instante en que nos encontramos completamente perdidos.

La gente que practica zazén debe comprender intelectualmente *a priori* de qué se trata y en el momento de sentarse en zazén, enfocar hacia la postura correcta no con su mente, sino con todos sus músculos y huesos. Finalmente, es necesario soltar todo y confiar en la correcta postura de zazén. Zazén actualiza la realidad de la vida del ser tal como es. Pero no debemos creer que la podemos percibir.<sup>20</sup> Es imposible mirar directamente con nuestros ojos desnudos la auténtica realidad de nuestro propio rostro anterior a todos los conceptos. Por eso debemos comprender que es solamente nuestra mente calculadora la que se encuentra insatisfecha cuando no llega a ver los resultados de su actividad.

Zazén es la mejor postura para tratar de observar efectivamente a la realidad tal como es. Dirigirse hacia esta postura del cuerpo y de la vida tal como es, es a lo que también se le llama *shikantaza*, simplemente sentarse.<sup>21</sup>

Mi maestro Kōdō Sawaki Roshi a menudo decía, «simplemente haga zazén, eso es todo». Esto es lo mismo que, «zazén es el dharma, el dharma es zazén», y «hacer zazén

es tan sólo hacer zazén».

Lo único que hay que hacer es sólo zazén. Pero hay una enorme duda sobre lo que eso significa, de manera que muchas personas encuentran difícil desarrollar una práctica correcta. Mi objetivo a lo largo de este libro es tratar de explicar precisamente lo que zazén es. Sin embargo, por favor comprendan que no existe una conclusión general para este libro diferente a la que acabo de decir, o sea, sentarse en zazén.

## SOLTAR LOS PENSAMIENTOS

Ya he dicho que si uno se sienta y piensa durante zazén, esto es pensar y no hacer zazén. ¿Significa esto que no debemos tener ningún pensamiento durante zazén? ¿Podría decirse que es un buen zazén aquél en el que todos los pensamientos han dejado de aparecer en nuestra mente?

Debemos hacer una clara distinción entre “perseguir los pensamientos y pensar” e “ideas y pensamientos que simplemente surgen”. Si aparece un pensamiento durante zazén y en seguida tratamos de atraparlo, entonces estamos pensando y no haciendo zazén. Pero esto no significa que sólo estamos haciendo zazén cuando los pensamientos han cesado por completo y ya no surgen más. ¿Cómo podemos entender esta contradicción?

Imagínense colocando una gran piedra junto a una persona que está haciendo zazén. Debido a que la roca no está viva, no importa cuánto tiempo permanezca ahí; nunca le surgirán pensamientos. A diferencia de la roca, la persona que está a su lado es un ser humano vivo. Aunque se siente tan inmóvil como la piedra, no podemos decir que no surgirán pensamientos. Si eso ocurriese esta persona no estaría viva. La verdad de la vida no es convertirnos en objetos inanimados como la roca. Por tal razón, el que los pensamientos dejen de surgir no es el estado ideal de nuestra práctica. Es perfectamente natural que surjan pensamientos. No obstante, si los perseguimos, estamos pensando y no haciendo zazén. Entonces, ¿cuál debería ser nuestra actitud?

En resumen, nuestra actitud en zazén es intentar mantener la postura de zazén con nuestra carne y huesos, y con nuestra mente, soltar los pensamientos<sup>22</sup>.

¿Qué significa “soltar los pensamientos”? Cuando pensamos, pensamos en algo. Pensar en algo significa agarrar ese algo con el pensamiento. Sin embargo, durante zazén abrimos la mano del pensamiento que está tratando de asir algo y simplemente nos abstengemos de agarrar. Esto es soltar los pensamientos.

Cuando un pensamiento en relación con algo ocurre, mientras la mente no trate de aferrarlo, nada se forma. Por ejemplo, aunque el pensamiento *A* (“una flor”) ocurre, mientras no sea seguido por el pensamiento *B* (“es bonita”), no se forma el significado *AB* (“una flor es bonita”). Tampoco existe algo que pueda ser representado en el sentido de *A* que es *B* (“flor bonita”). Así, aunque el pensamiento *A* brote, mientras no continúe, *A* sucede antes de la formación de una secuencia significante. No puede ser medido en términos de un significado y tiende a desaparecer mientras la conciencia sigue fluyendo.

Debido a que durante zazén la sangre se aleja del cerebro y la excitabilidad disminuye, zazén es por naturaleza la postura en la cual podemos ver la futilidad de perseguir los

pensamientos. Mientras confiemos todo a la postura de zazén, abrir la mano del pensamiento aparecerá de manera natural y espontánea. Pero el ser humano no es una máquina, de modo que incluso en la postura de zazén es posible pensar tanto como deseemos. El punto esencial al hacer zazén es intentar, llenos de vida, mantener la postura de zazén con nuestra carne y nuestros huesos mientras, al mismo tiempo, confiamos todo a la postura y soltamos los pensamientos. Al ir manteniendo la postura de zazén y simultáneamente abrir la mano del pensamiento, tanto el cuerpo como la mente hacen zazén con el espíritu justo. Zazén no es algo que *pensemos* hacer con todo el corazón; es algo que de hecho practicamos.

Dōgen, citando al maestro chino Yaoshan Weiyān (Yakusan Igen en japonés), lo llamaba *pensamiento del no pensamiento*.<sup>23</sup> Mientras hacemos zazén con nuestra carne y nuestros huesos, tratamos de (pensamos) soltar los pensamientos (no pensar). Más tarde, Keizan Jōkin Zenji acuñó la expresión *kakusoku*, que significa estar completamente despiertos viviendo efectivamente la realidad de la vida.<sup>24</sup>

La expresión *kakusoku* de Keizan consigna de manera admirable la actitud mental de una persona haciendo zazén. Por mi parte voy a hablar de las condiciones durante zazén utilizando la palabra “despertar” en el mismo sentido. *Kakusoku* también puede entenderse como *la realidad despertando como realidad*. Este “despertar” es diferente del percibir o conocer, y esta diferencia es crucial. Conocer y percibir implican una dicotomía, una confrontación entre lo que conoce y lo que es conocido.

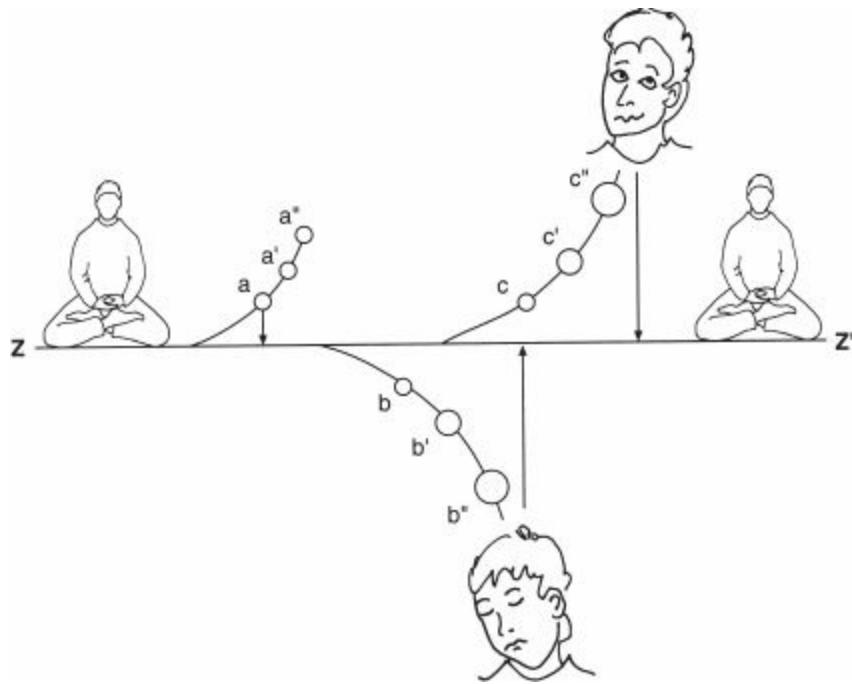
Siempre y en cualquier circunstancia estamos viviendo la realidad de nuestra vida, ya sea que lo creamos o no. No obstante, lo olvidamos. Nos adormilamos o empezamos a pensar y hacemos que esta realidad aparezca turbia o confusa. Es lo mismo que conducir un coche cuando estamos soñolientos o absortos en pensamientos. Igual que al conducir, cuando nuestra vida es descuidada se vuelve peligrosa. “Despertar” significa soltar los pensamientos; es decir, despertamos del sueño o del pensamiento y realizamos la realidad de la postura de zazén que estamos practicando con nuestra carne y nuestros huesos. En otras palabras, es con nuestra carne y nuestros huesos con los que hacemos realidad la realidad del ser.<sup>25</sup>

## DESPERTAR A LA VIDA

¿Qué es lo que sucede realmente e internamente durante la práctica de zazén? Una descripción analítica al respecto es difícil pero es justo lo que voy a tratar de hacer. En primer lugar, imagine la línea ZZ'. Esta línea representa el hecho de mantener la postura de zazén (ver [Figura 11](#)). Cuando estamos haciendo zazén, esta línea ZZ' es la realidad de nuestra vida en este momento, de modo que hacemos el máximo esfuerzo por estar presentes allí. Pero no somos algo fijo e inmóvil como una roca, y sucede que tendemos a alejarnos de esta línea: surgen pensamientos o nos adormilamos.

Cuando un pensamiento viene a nuestra mente y nos alejamos de la quietud que la línea ZZ' representa en la figura, si tomamos este pensamiento *a* como base y continuamos con los pensamientos *a'* y *a''*, estamos pensando. Si nos acordamos de algo de nuestro trabajo y comenzamos a hilar pensamientos sobre el quehacer en el trabajo, no estamos haciendo otra cosa que pensar sobre cuestiones laborales. Entonces abrimos la mano del pensamiento, dejamos que los pensamientos se vayan y despertamos a la postura de zazén con nuestros huesos y nuestra carne. Regresamos a la realidad de la vida. Este despertar es la flecha que señala el regreso a la línea ZZ'.

Pero al cabo de un rato nos adormilamos. Esto es *b*. Si *b* es seguido por *b'* y *b''*, en realidad estamos dormitando. Puede que parezca extraño utilizar los símbolos *b*, *b'* y *b''* también para el letargo, pero cuando estamos haciendo zazén, es así como sucede. Pensar y soñar se parecen mucho. Cuando tenemos sueño, un pensamiento soñoliento *b* surge en nuestra mente, y sin que lo notemos lo sigue otra ensueño *b'*. Por tanto, cuando nos adormilamos durante zazén y algún pensamiento flota en nuestra cabeza, no hacemos otra cosa que dormir. Si un pensamiento aparece en la mente cuando estamos bien despiertos y lo perseguimos, a esto se le llama *pensar*. Si surge cuando estamos aletargados y nos dejamos llevar por él, simplemente estamos persiguiendo un ensueño en nuestro sueño. También podemos estar cabeceando y al mismo tiempo *pensar* que aun sintiéndonos soñolientos, estamos sosteniéndonos y sentándonos más sólidos que nunca. Lo que en realidad estamos haciendo es sólo soñar que practicamos zazén.



*Figura 11. La mente durante zazén*

Al hacer zazén, en este caso no hay diferencia entre perseguir pensamientos y dormir, al menos desde mi propia experiencia. Cuando nos aletargamos durante zazén, debemos despertar de manera contundente poniendo nuestra energía en la postura con nuestra carne y nuestros huesos, y dejar de perseguir los pensamientos. Debemos “despertar” y retornar a la realidad de la vida, lo cual también puede representarse por una flecha dirigida a la línea ZZ’.

A veces nos olvidamos por completo de dónde estamos y qué estamos haciendo. Podemos perseguir pensamientos *c*, *c'* y *c''* y terminar completamente separados de la realidad de nuestra vida de hacer zazén en este preciso momento. Sin estar conscientes de ello podemos estar interactuando con una figura *c'''* o manteniendo un vivaz dialogo con esta imagen fabricada en el momento de perseguir los pensamientos. Incluso ahí, si despertamos –esto es, realizar la postura de zazén en carne y huesos y abrir la mano del pensamiento– este fantasma *c'''* de apariencia real desaparecerá de manera instantánea y podremos regresar a la realidad de zazén (ZZ’). Esto es primordial, ya que nos permite comprender con claridad que nuestra fantasía *c'''* no es real y que no es más que el vacío ir y venir de los pensamientos. Cuando advertimos este tipo de cosas durante zazén, ya sea en la etapa *c*, *c'*, *c''* o *c'''*, debemos despertar a zazén tan pronto como sea posible y regresar a ZZ’.

De hecho, zazén no es estar adherido a la línea ZZ’. Hacer zazén es el continuo ascender desde la somnolencia y descender desde la persecución de los pensamientos. Zazén es la postura misma de despertar y regresar a ZZ’ en cualquier momento. Éste es

uno de los puntos más importantes en lo que se refiere a zazén. Cuando hacemos zazén la línea ZZ' o “simplemente hacer zazén”, representa nuestra realidad, de modo que es de vital importancia mantenerla. ZZ' representa la realidad de la postura de zazén, pero la realidad de nuestra vida no es simplemente ZZ'. Si fuera tan sólo ZZ', ¡seríamos tan fijos e inertes como una roca! Aunque nos esforcemos en mantener la línea ZZ' nunca podremos adherirnos a ella, debido a que ZZ' no existe por sí misma. No obstante, seguimos dirigiéndonos a ella, ya que es debido al apego a los pensamientos que permanentemente nos alejamos. El propio poder de despertar a ZZ' y regresar a ella, es la realidad de la vida de zazén.

Zazén nos permite comprender que todos los pensamientos que flotan en nuestra cabeza no son más que un ir y venir insustancial que se desvanece en un instante. Yongjia, en su poema “El canto de la iluminación” (en chino *Zhengddao*; en japonés *Shōdōka*), lo expresa de la siguiente manera:

Los cinco elementos de la existencia  
son nubes que flotan sin rumbo,  
los tres venenos no son sino burbujas que se forman y estallan.  
Cuando la realidad es vista, no existen ni sujeto ni objeto,  
y en un instante se conjura al destino infernal.<sup>26</sup>

En verdad, los pensamientos, las ilusiones y los anhelos son como burbujas; oscilaciones vacías que pierden su apariencia sustancial cuando despertamos en zazén. Incluso un mundo infernal creado por nuestros pensamientos y fantasías se elimina en un instante. Zazén nos permite experimentar esto como realidad. La razón por la cual he tratado de explicar mediante diagramas lo que efectivamente sucede en zazén es porque la gente tiende a pensar que hacer zazén significa dirigirse a la línea ZZ' con el fin de entrenar y disciplinar su mente para aferrarse finalmente a ella sin oscilaciones. Deseo dejar claro que zazén, en tanto que vida real, el zazén que Dōgen Zenji llamó «el zazén de los buddhas y patriarcas directamente transmitido», no es así. Consideren el siguiente pasaje de en el *Eihei Kōroku*, de Dōgen Zenji:

«Así habló el patriarca Nāgārjuna: “Zazén es el dharma de los buddhas. Los no budistas también practican zazén. Sin embargo, comenten el error de colorearlo; sus puntos de vista incorrectos son como espinas. Por eso no puede ser el mismo zazén que el de los buddhas y bodhisattvas. Los śrāvakas y los pratyeka buddhas también hacen zazén, pero ellos sólo desean controlar sus mentes y buscan alcanzar el nirvana. Esto no es igual al zazén de los buddhas y de los bodhisattvas”.»<sup>27</sup>

Estas palabras de Nāgārjuna, quien vivió entre el 150 y el 250 d.C., fueron citadas por Dōgen Zenji en el siglo XIII. Nāgārjuna ya había aclarado la diferencia entre el zazén de los buddhas y bodhisattvas, de las prácticas meditativas de los practicantes no budistas y de aquellos budistas que buscan su propia salvación, y que él etiquetó como *hīnayāna* (la

actitud de una mente estrecha; literalmente “pequeño vehículo”).<sup>28</sup> Las prácticas meditativas de los no budistas no son el zazén puro de la vida misma. Ellas están aderezadas o coloreadas con diversos tipos de beneficio y son desarrolladas desde un punto de vista mundano y utilitario. Los *śrāvakas* y los *pratyeka buddhas* median con el fin de menguar progresivamente las ilusiones y los apegos, buscando al final extinguirlas por completo y entrar al nirvana. Nada de esto es el zazén correctamente transmitido por los buddhas y los ancestros.

En otras palabras, el zazén que nosotros practicamos no es algo en lo que triunfemos tan sólo cuando nos hacemos “uno” con ZZ’ como en el dibujo que hemos visto. Disminuir el engaño y el deseo o eliminarlos por completo no es el propósito de zazén.

Algunos budistas dicen que nirvana (la iluminación) es la completa extinción de la ilusión y el deseo, y que zazén, la meditación, es practicada con el fin de alcanzar ese estado. No obstante, si asumimos que tal iluminación es la verdad de la vida humana, es como decir que la realidad de la vida es sin vida, o sea, es la muerte. Puesto que los deseos existentes en la vida humana son la causa del sufrimiento, tales budistas piensan que, como los anhelos son parte de la vida humana y causa de sufrimiento, hay que luchar para eliminarlos y alcanzar el éxtasis del nirvana. Pero ¿no es también deseo o avidez tratar de eliminar el dolor y alcanzar el nirvana? De hecho esto es también avidez, y precisamente por eso, el practicante se encuentra atrapado en una contradicción y no puede escapar del sufrimiento.<sup>29</sup> Dōgen Zenji dijo: «la práctica de los buddhas y patriarcas es por completo diferente de la vía del *hīnayāna*» y es por ello por lo que cita a un antiguo ancestro acerca de no tratar de seguir una forma limitada de zazén comprendida como autocontrol.

El zazén de los buddhas y patriarcas, el zazén de la realidad de la vida, no es así. Debido a que los deseos y los anhelos son también la manifestación de la fuerza vital, no hay razón para odiarlos y tratar de eliminarlos. Sin embargo, si nos dejamos arrastrar por ellos y los perseguimos, nuestra vida se nubla.<sup>30</sup> Lo importante no es permitir que la vida se ensombrezca por pensamientos basados en deseos y anhelos, sino ver todos los pensamientos y los deseos descansando en el sustrato de la vida; dejarlos ser como son, sin dejarse arrastrar por ellos.<sup>31</sup> No es cuestión de hacer un gran esfuerzo para no ser arrastrados por los deseos; lo esencial es despertar y retornar a la realidad de la vida: Si aplicamos esto a zazén, significa que aunque varios pensamientos como *a* y *b* surjan, todos se desvanecerán cuando despertemos en zazén.

Incluso cuando uno está completamente perdido, arrastrado al punto donde *c*” aparece como una imagen real, al despertar a zazén *c*” también desaparece en un instante. Cualquiera que haga zazén puede experimentar con todo su cuerpo que los pensamientos no son más que oscilaciones carentes de sustancia invariable e independiente. Claro que mientras no practiquemos zazén, esto es muy difícil de entender.

Comprendo que decir que no se puede entender esto sin hacer zazén puede sonar presuntuoso. Lo digo porque por lo general somos incapaces de reconocer que lo que pensamos no es más que oscilaciones vacías, debido a que nos sumergimos en nuestros

pensamientos y vivimos demasiado en el mundo de las ideas. Una vez que pensamos en algo que queremos o deseamos, asumimos que por el solo hecho de pensar que lo queremos es la verdad. Entonces, como pensamos que esta idea es realidad y que vale la pena buscarla, procedemos a perseguirla por todas partes, y nuestro mundo se convierte en un mundo de codicia. Por otro lado, cuando pensamos en algo que odiamos o que nos desagrada, una vez más asumimos que el simple hecho de odiarlo lo hace verdadero. Al pensar que esta idea es una realidad nos sentimos obligados a seguirla, la perseguimos hasta que todo nuestro mundo se convierte en ira.<sup>32</sup>

Las actividades en nuestra vida diaria son en su mayoría el resultado de perseguir ideas de esta manera, haciendo que las imágenes aparentemente reales se fijen en nuestra mente, dando entonces más y más peso a la fijación de estas ilusiones y deseos, hasta que somos arrastrados por ellas.<sup>33</sup> Sería más exacto decir que en lo ordinario somos impulsados por el deseo y el engaño, sin darnos cuenta. Es como un hombre que está tomando saké (consumiendo fantasías). Al comienzo sabe que se está embriagando, pero cuando llega al punto en que es el saké el que se está bebiendo al hombre, es arrastrado por las fantasías sin darse cuenta y actúa de acuerdo con ellas. Casi todas las personas y las sociedades en el mundo actual son movidas por el deseo y el engaño. Por esto, nuestro zazén cobra un gran significado. Cuando despertamos durante zazén experimentamos que todas las cosas que se desarrollan en nuestro pensamiento se desvanecen en un instante.

A pesar de que casi siempre realzamos el contenido de nuestros pensamientos, al despertar despertamos a la realidad de la vida, hacemos de esta realidad nuestro centro de gravedad. En ese momento comprendemos con claridad que las ilusiones y los deseos en nuestra mente son sustancialmente nada. Cuando esta experiencia de zazén se convierte en parte integrante de nosotros, incluso en la vida cotidiana, dejamos de ser arrastrados por el ir y venir de múltiples imágenes, y seremos capaces de despertar a nuestra propia vida y comenzar completamente renovados desde la realidad de la existencia.

Entonces, ¿los deseos, las ilusiones y los pensamientos como *a*, *b* y *c*, son cosas que en principio no existen y deben ser negadas? Por supuesto que no. Como lo mencioné antes, los pensamientos que producen el deseo y el engaño también son manifestación de la fuerza vital, aunque si continuamos el pensamiento y nos dejamos arrastrar por el deseo y la ilusión, la vida se oscurece y extingue. Despertamos a ZZ' y, desde el punto de vista del despertar, somos capaces de ver que los pensamientos, los deseos y las ilusiones son en su totalidad el escenario de la vida. Durante zazén son el escenario de zazén.

Sólo hay escenario donde hay vida. Mientras vivamos en este mundo habrá felicidad e infelicidad, condiciones favorables y adversas, cosas interesantes y aburridas. Habrá momentos agradables e instantes dolorosos, tiempo para reír y tiempo para estar tristes. Todo es parte del escenario de la vida. Debido a que nos sumergimos en este escenario, somos arrastrados por él y terminamos corriendo de manera atropellada, nos volvemos frenéticos y sufrimos. En zazén, al despertar a ZZ', aunque surjan imágenes

aparentemente reales somos capaces de ver el escenario de la vida como lo que realmente es.

Es importante considerar esto con respecto al “yo” que está determinado por las relaciones con “el otro”. El “Yo” definido desde fuera es parte del escenario en la vida del ser. No es que no exista un “yo” determinado por el afuera. Existe y produce a su vez todo tipo de paisajes o escenarios. Pero mi propia vida es la realidad de la vida a la que despierto sin ser arrastrado por el escenario. Zazén es el fundamento de la vida en la que esta realidad de la vida se manifiesta. En este sentido, zazén es la realidad del ser, el verdadero ser.<sup>34</sup> Lo esencial en zazén no es eliminar las ilusiones ni el apego para convertirse en uno con ZZ’. Por supuesto hay momentos así durante zazén, pero también esto es tan sólo parte del escenario de zazén. Intentamos dirigirnos hacia ZZ’ aunque tenemos la tendencia a apartarnos de ella. La propia actitud de regresar a ZZ’ y despertar es lo más importante para practicar zazén como fundamento de la vida.

## **4. EL MUNDO DE LA PRÁCTICA INTENSIVA**

## **SESSHIN SIN JUGUETES**

Quisiera aclarar mejor la realidad de la práctica y nuestra actitud vital de acuerdo con zazén, a partir de los retiros intensivos, *sesshin*, y lo que en ellas se experimenta. La palabra *sesshin* significa “tocar o escuchar la mente” y una *sesshin* consiste en varios días dedicados casi por entero a zazén.<sup>35</sup>

Después de la muerte de mi maestro Sawaki Roshi en 1965, comencé a organizar en Antaiji *sesshin* de cinco días todos los meses. No obstante, no hay *sesshin* en febrero debido al frío ni en agosto por el calor. En julio y septiembre las *sesshin* son de tan sólo tres días. En todas estas *sesshin* el horario consiste en una simple repetición de catorce períodos de zazén, intercalados por breves períodos de meditación Zen caminando (*kinhin*), desde las cuatro de la mañana a las nueve de la noche. Hay tres comidas diarias y en seguida media hora de descanso, tiempo durante el cual cada uno se ocupa de sus necesidades personales. En Antaiji cada período de zazén dura cincuenta minutos, mientras que en muchos otros monasterios y centros, los períodos son de treinta o cuarenta minutos. Las *sesshin* de Antaiji tienen sólo dos características. La primera es que no se habla en absoluto. No hay saludos ni socialización y ni siquiera hay canto de *sútras* como sucede en otras ocasiones en un templo. Por lo general, el superior de un templo Soto no se sienta de cara a la pared, sino que se sienta mirando al resto de los practicantes para observarlos, pero yo siempre me siento de cara al muro igual que los demás. Éstas son las principales características de las *sesshin* en Antaiji. Lo único que hay que añadir a estas reglas es que cada uno se consagra a la propia práctica sin ocuparse de los demás. Comencé este tipo de *sesshin* después de haber experimentado diferentes estilos, y he continuado esta práctica desde 1965, porque creo que es la manera más pura de poner en práctica las palabras de Sawaki Roshi: «Zazén es el ser actualizando el ser por sí mismo».

Los cinco días de absoluto silencio sirven para ayudar a cada uno a convertirse en el ser que no es diferente del ser universal, sin socializar ni desviar su atención hacia otros.<sup>36</sup> Este silencio ininterrumpido hace de los cinco días un continuo período de zazén. No utilizamos el *kyōsaku*, un palo utilizado en muchos templos para despertar a un practicante que se ha amodorrado. Debido a que dejamos todo de lado y estamos frente al muro, tan sólo siendo nosotros durante zazén, podemos experimentar un terrible aburrimiento. Por ejemplo, alguien sentado en silencio podría escuchar a la persona que camina con el *kyōsaku* y pensar en lo perfecta que es su postura y en que no hay ningún motivo para que le golpeen, o pensar que la tarde se está prolongando demasiado y que sería conveniente pedir que le golpeen, sólo para pasar el tiempo.

Me parece que pasamos toda nuestra vida jugando con juguetes. Comenzamos tan pronto hemos nacido. El primero de todos es el chupete del biberón. Cuando crecemos un poco, nos entretenemos con muñecas y osos de peluche. Después con juegos “hágalo usted mismo”, cámaras y coches. De adolescentes nos interesamos por el sexo y luego viene el estudio y la investigación, la competencia y los deportes, junto a la ambición por los negocios y tal vez la búsqueda de la fama. ¡Esto no es más que entretenerse con juguetes! Hasta nuestra muerte, cambiamos un juguete por otro y terminamos nuestra vida sin haber hecho otra cosa que entretenernos con juguetes.

Hacer zazén significa actualizar la realidad de la vida. Zazén es el *ser que es sólo el ser del universo*, sin entretenerse con juguetes. Zazén es como el instante anterior a nuestra muerte, en el que se han apartado todos los juguetes. No obstante, incluso en ese momento buscamos alrededor algo para entretenernos, aunque sea por un instante.

¿Qué hacer si uno se adormece durante una *sesshin* en Antaiji? Si el propósito del *kyōsaku* es despejar nuestro sopor, no se puede evitar adormilarse cuando no se usa. Pero no hay que preocuparse; no hay nadie que pueda dormir durante la totalidad de las setenta y dos horas de una *sesshin* de cinco días. Inevitablemente uno se despierta. Debido a que se trata de la propia práctica, tan sólo hay que entregarse de corazón a hacer zazén, nada más. Zazén no es algo que estemos obligados a hacer. Es una práctica que se hace por decisión propia, tal como el ser que es sólo el ser.

Habrá momentos en los que uno está despierto pero aburrido. Con el fin de pasar el tiempo puede que uno piense en algo particular y se entretenga con esa idea. Como se trata de la propia práctica, es ridículo pasar el tiempo así, aunque a veces la gente lo hace. Si uno es mentalmente equilibrado, no podrá mantener estas fantasías indefinidamente; en una *sesshin* en la que sólo hay silencio y prolongadas y continuas sesiones de zazén, uno puede llegar a sentir que está enloqueciendo. Una mente sana no puede soportar lidiar con un solo pensamiento falso durante un período extenso. Al final, se dará cuenta por sí mismo de que lo mejor es soltar las ilusiones y concentrarse en una postura estable de zazén. En otras palabras, este tipo de *sesshin* consiste en sólo sentarse como el ser que es sólo el ser, sin ningún tipo de limitaciones externas. En consecuencia, no es posible evitar el regreso al ser que es solo el ser, a la única vida que sucede aquí y ahora, y que no se perturba con pensamientos engañosos.

Como ya referí antes, me siento de cara a la pared, como todos los demás en la sala. Así se elimina la posibilidad de una relación basada en un observador y aquellos que son observados. Si me siento con la intención de prestar atención a los practicantes, entonces no estaré haciendo nada más, y perderé de vista mi propio zazén. Si, además, todos fueran conscientes de ser observados durante zazén, se convertiría en un zazén determinado por la dicotomía del “ser” y el “otro” y no sería el zazén que es de hecho el ser que es sólo el ser. Debo ocuparme de mi propia práctica mientras los demás deben practicar en tanto que el ser que es sólo el ser.

Durante la *sesshin* no se da instrucción referente a zazén, de modo que para participar en una *sesshin* de éstas es necesario saber cuál debe ser la actitud mental correcta. Espero que las personas vengan a la *sesshin* después de haber leído y entendido algo al

respecto. Si aún tienen dudas, pueden visitar a un maestro Zen y preguntarle en algún momento diferente de la *sesshin*.

Alguien que decide hacer zazén después de haber leído mi explicación tiene una actitud diferente que la de aquellos que vienen y se sientan sin cuestionarse. También hay quienes se preocupan por entender de manera intelectual y se llenan de teorías argumentativas. Con el fin de que estas personas inquisidoras puedan entender a través de su propia experiencia que zazén no es una teoría, sino algo que de hecho se realiza, hago que se sumerjan directo en la experiencia total de la práctica silenciosa de zazén.

## ANTES DEL TIEMPO Y DEL ESFUERZO PERSONAL

Cuando realizamos este tipo de *sesshin*, comprendemos muchas verdades a partir de la vivencia personal y no desde la teoría. Lo primero que no podemos evitar sentir cuando nos sentamos en estas *sesshin* es la tremenda dilatación del tiempo. Del tiempo de una *sesshin* se dice que «un día es tan extenso como la eternidad» y «un día parece tan largo como cuando éramos pequeños». Con frecuencia en nuestra vida diaria compartimos un buen rato con algún amigo o vemos televisión y, antes de que lo notemos, ya ha pasado la mitad del día o tal vez todo el día. Pero cuando nos sentamos en zazén durante todo un día, el tiempo no pasa tan ligero. Nos duelen las piernas, nos llenamos de aburrimiento y no podemos hacer otra cosa que experimentar el tiempo como la realidad de la vida, momento a momento.

Durante la *sesshin*, las actividades están reguladas por una campana. Suenan dos tañidos, nos ponemos de pie y comenzamos a caminar. Mientras caminamos en *kinhin*, surge el pensamiento de lo hastiados que estamos y entonces, descorazonados, nos damos cuenta de que todavía es la mañana del segundo día y que no ha transcurrido ni siquiera la mitad de la *sesshin*. Estoy seguro de que todos aquellos que han realizado una *sesshin* han tenido tales pensamientos.

¿Cómo vamos a ser capaces de llegar al final? Al llegar a este punto lo único que podemos hacer es trascender el tiempo. Si no nos olvidamos de aquello llamado tiempo, será imposible para nosotros continuar a través de lo que queda de la *sesshin*.<sup>37</sup>

Cuando trascendemos el tiempo, nos olvidamos de él y encontramos la fresca realidad de la vida. El tiempo existe para nosotros porque comparamos un momento con otro y en el batiburrillo de nuestras percepciones sentimos que el tiempo fluye rápido. Cuando dejamos de comparar y simplemente somos el ser que es sólo el ser, podemos trascender la velocidad o la comparación de lo que llamamos tiempo. Aquellos que continúan sentándose durante la *sesshin* no se acuerdan ya del tiempo. Con sólo oír tres golpes de campana, comenzamos zazén; si son dos los golpes, entonces sigue *kinhin*. Otros tres golpes significan que hay que sentarse de nuevo; dos golpes otra vez y regresamos a *kinhin*. Continuamos la *sesshin* así, siguiendo el sonido de la campana.<sup>38</sup> Nadie piensa si se trata de un tiempo corto o uno largo. Finalmente, sin pensarlo, los cinco días han pasado y la *sesshin* ha llegado a su fin. Sólo entonces nos damos cuenta de que hemos olvidado el tiempo por completo mientras hacíamos zazén, aunque me temo que tal afirmación se pueda prestar a serios malentendidos. Sería más apropiado decir que al ocuparnos sólo en la práctica de zazén, los cinco días han pasado por ellos mismos.<sup>39</sup> De hecho, no importa las palabras que usemos, ninguna es apropiada. Tenemos que

experimentar la *sesshin* por nosotros mismos.

Este tipo de experiencia muestra en realidad qué es el tiempo y revela el significado de *antes del tiempo*. En general damos por hecho que todos vivimos en el mismo tiempo, pero a través de la *sesshin* podemos experimentar directamente que no es así. Por el contrario, la vida del ser crea la aparición del tiempo.

Cuando hacemos zazén cruzamos nuestras piernas y nos sentamos inmóviles. Podría decirse que es doloroso si lo comparamos con el tipo de vida indulgente en el cual podemos movernos como nos plazca. Sin embargo, si durante zazén empezamos a pensar en cuán doloroso es y lo mucho que estamos perseverando al vencer el dolor, no seremos capaces de sentarnos silenciosamente durante los cinco días. Es posible que podamos hacer un par de horas de zazén o incluso cinco, dependiendo de nuestra capacidad de aguantar y soportar el dolor, pero no existe la menor posibilidad de sentarnos durante los cinco días sólo tratando de aguantar. Más aún, nunca podremos sentarnos en *sesshin* cada mes ni llevar una vida en la práctica de zazén por virtud de algún tipo de idea egoísta con respecto a nuestra habilidad para soportar el dolor. Incluso si fuéramos capaces de hacerlo, carecería por completo de sentido. No estaremos haciendo más que comparar nuestra propia habilidad de disciplinarnos y de perseverar con la de los demás, y zazén se convertirá en la continuación de nuestra tendencia a compararnos con otras personas. Lo más importante durante una *sesshin* es soltar incluso esas ideas sobre vencer o soportar el dolor, sobre lo capaces que somos de perseverar en medio del dolor, dejándonos sumergir por zazén tal como es, como el ser *siendo el ser por sí mismo*. Al sentarnos quietos y abandonarlo todo a la postura, el tiempo pasará a su propio ritmo. Cuando soltemos nuestras ideas de dolor y de perseverancia, seremos capaces de finalizar una *sesshin* sin ansiedad.

A través de las *sesshin* podemos experimentar lo que significa soltar del todo nuestros pensamientos acerca de perseverar y sufrir, con la consiguiente influencia sobre nuestra vida diaria. En los asuntos cotidianos encontramos muchos problemas e infortunios, pero normalmente sucede que al afrontar un problema empezamos a luchar. Y al hacerlo nos colocamos en una situación peor. Es fácil verlo cuando se trata de otra persona. Cuando otros han caído en la adversidad, como observadores podemos decirles que deberían «dejar de combatir» o «simplemente calmarse». Desde fuera podemos decir esto con mucha tranquilidad, pero cuando se trata de nuestro problema, de repente perdemos la capacidad de permanecer en calma. ¿Cómo podemos hacer que este ser que no puede evitar luchar, deje de hacerlo y se calme? No existe el cómo, a menos que abandonemos la raíz de nuestros pensamientos sobre sufrimiento y perseverancia.<sup>40</sup> Durante la *sesshin* estamos en condiciones de hacerlo. *Sesshin* es la práctica que realizamos antes de la distinción entre el poder propio y el poder de los otros, antes del tiempo y antes de la idea de persistencia.

## EL ESCENARIO DE LA VIDA

*Satori* y Zen parecen tener una relación tan íntima en Japón que cuando alguien dice “*satori*”, en seguida todos lo asocian inmediatamente con el Zen y viceversa. Las personas que comienzan a sentarse en *sesshin*, con frecuencia se preguntan: «¿Cuando hacemos zazén no deberíamos tener la experiencia de *satori*?». En Occidente, la palabra “iluminación” tiene el mismo efecto. No obstante, *satori* es inexplicable y sería más sano no mencionarlo en absoluto. Lo digo porque con frecuencia se habla de *satori* en oposición a *ilusión*, y esta comparación no es más que una categoría que establecemos en nuestra mente ordinaria.

El verdadero *satori* del Buddha Śākyamuni no es así. Se dice que después de alcanzar el *satori*, el Buddha dijo lo siguiente: «He alcanzado la vía simultáneamente con el mundo entero y todos los seres sensibles. Todo –las montañas, los ríos, los árboles, la hierba– todo ha alcanzado la buddheidad».

Para Śākyamuni, *satori* no era una experiencia individual. Su *satori* era el de la vida que lo incluye a él y a todas las cosas. Esto es algo que sobrepasa la discriminación de nuestra mente ordinaria. En el *Sutra del Corazón* (*Prajñā Pāramitā Hṛdaya Sūtra*) se dice: «No hay nacimiento ni muerte, ni pureza ni impureza, ni incremento ni disminución». *Satori* está más allá de nacimiento y muerte, más allá de incremento (ganancia) y disminución (pérdida), más allá de impureza (ilusión) y pureza (*satori*). ¿Cómo puede *satori* estar más allá del *satori*? Este punto es muy importante. El *satori* relacionado con la ilusión es un tipo de “*satori*” limitado, que hace referencia a algo más. El verdadero *satori* no está basado en tales discriminaciones; pertenece a la totalidad de la vida. *Satori* significa ser iluminado a la realidad de la vida antes de las diferenciaciones entre el ser individual y los otros, entre la ilusión y el *satori*.

Si quisiéramos decir que hemos obtenido el *satori* como resultado de nuestra práctica, debemos recordar que este *satori* pertenece al ámbito del ego y está basado en la distinción entre uno mismo y los otros. Es especulación creada por nuestra mente discriminatoria.

Dōgen Zenji, en su escrito *Sólo Buddha junto a Buddha* (*Shōbōgenzō: Yūibutsuyobutsu*), escribió: «Si *satori* surge de algún prejuicio, no es fiable. El verdadero *satori* no depende de las nociones que de él se tengan; está más allá de todo concepto. *Satori* se fundamenta sólo en *satori* y en el poder de *satori* mismo. Debéis saber que la ilusión como algo fijo no existe, que *satori* no es una entidad existente».

En cierta ocasión, un estudiante se acercó y me preguntó lo siguiente: «Cuando hacemos zazén durante una *sesshin*, hay momentos en los que por mucho que nos

esforcemos intentando dejar de perseguir los pensamientos y pongamos toda nuestra energía en la postura de zazén, los pensamientos no dejan de aparecer de manera sucesiva y no podemos evitar perseguirlos. Hay otros momentos en los que podemos hacer zazén con una mente clara sin que surja ningún pensamiento. ¿No llamaría usted a esto *satori* o *kenshō*?».

Yo le contesté: «En efecto, cuando hacemos *sesshin* tenemos con frecuencia este tipo de experiencias. Pero si a aquellos momentos en los que no podemos evitar seguir los pensamientos los llamamos ilusión y a los momentos en zazén en que tenemos claridad mental los llamamos *satori*, entonces la ilusión y el *satori* no diferirán de las condiciones causadas por los cambios de temperatura y de humedad.

»Tenemos todo tipo de climas a través del año e incluso durante una *sesshin* el clima puede variar. Si continuamos haciendo *sesshin* durante largos períodos de tiempo, naturalmente veremos que hay una relación causal entre la temperatura y la humedad, y nuestra propia condición psicológica. La mayoría de las veces podemos notar cuándo van a surgir ciertas condiciones. Por ejemplo, cuando hay calor y humedad, aunque nos esforcemos duramente al sentarnos en zazén, nuestra cabeza se cocerá lentamente como si estuviera fermentando y no hay nada que podamos hacer al respecto. Pero, cuando el aire está seco y una brisa vespertina sopla, nuestra cabeza está clara y con certeza sentiremos que nos hemos hecho uno con zazén. No obstante, ambas circunstancias son respuestas de nuestra mente a las condiciones de temperatura y humedad. Puesto que zazén significa sentarse y concentrarse en ser uno con zazén, este zazén está naturalmente bien, aunque no significa que tal zazén sea *bueno* y que el que no es así sea un fracaso.

»Más allá de las condiciones reinantes, lo importante a la hora de hacer zazén es simplemente sentarse, concentrarse en zazén y despertar. Simplemente sentándonos y despertando a zazén, las diversas condiciones que vienen y van en nuestra mente se convierten en el escenario de nuestro zazén.»<sup>41</sup> El estudiante se alejó sonriendo a la idea de que *satori* e ilusión dependen de la temperatura y de la humedad.

Algunos días después, se inició la *sesshin* de septiembre. Debido a que a comienzos de septiembre hace calor, la *sesshin* es de sólo tres días. Como de costumbre, los dos primeros días hubo mucha humedad y durante zazén estábamos empapados en sudor. No obstante, en la mañana del tercer día refrescó y empezó a sentirse el otoño. Pudimos hacer zazén cómodamente hasta el final. Cuando la *sesshin* concluyó, nos relajamos y tomamos té todos juntos. En aquel momento mi estudiante volvió al tema del clima y subrayó que él había confirmado realmente que *satori* e ilusión están influenciados por la temperatura y la humedad.

El mundo en el que vivimos no existe independientemente de nuestros pensamientos e ideas; nuestro mundo y estos pensamientos surgen como una totalidad unificada. Dependiendo de nuestros conceptos, el mundo se manifiesta de maneras diferentes. Estas ideas y sentimientos constituyen nuestra condición psicológica y al mismo tiempo nuestra condición fisiológica. Cuando algo se quiebra físicamente en nuestro interior, nuestra mente no puede permanecer clara. Y si nuestra mente no está clara, los ojos con

los que vemos el mundo y nuestras opiniones sobre la vida se enturbian. Nuestra vida y el mundo entero toman una apariencia lúgubre. Por otro lado, cuando nos sentimos saludables, nuestra mente brilla y nuestra perspectiva acerca de todo es más lúcida.

Más aún, nuestra condición fisiológica está grandemente influenciada por el medio ambiente en el que vivimos. Tanto los cambios como las condiciones del clima nos afectan. Esta relación de causa y efecto es fácil de ver cuando se lleva una vida monótona y libre de distracciones como la que se lleva durante las *sesshin* de Antaiji.

Lo esencial en este asunto es la actitud de simplemente esforzarse en despertar, sin importar las condiciones en las que uno se encuentre. No se trata de llegar a algún estado en el que los pensamientos hayan desaparecido. Sentarse apaciblemente en medio de esta relación causa-efecto sin ser arrastrados por ella es *shikantaza*.

Como en el clima, en nuestra vida hay diversidad de condiciones: días despejados, nublados, lluviosos o tempestuosos. Todo esto son ondas producidas por el poder de la naturaleza y no son cosas que podamos controlar. Aunque combatamos duramente contra estas ondas, no hay modo en que podamos hacer que un día nublado se despeje. Los días nublados son nublados y los días despejados, despejados. Es apenas natural que los pensamientos vengan y se vayan y que las condiciones fisiológicas y psicológicas varíen en concordancia. Todo esto es la realidad de la manifestación de la vida. Verlo como el verdadero escenario sin dejarnos engañar es lo que proporciona equilibrio y asentamiento en nuestra vida.

Esto es igual que el zazén que practicamos. Siempre intentamos sentarnos en zazén enfocando hacia estar despiertos aquí y ahora, buscando la línea ZZ'. Sin embargo, no se trata de aferrarnos a ZZ', ya que es inevitable que nos alejemos de ella. De modo que nos alejamos de ZZ' y nos despertamos a ZZ'; una vez más nos sepáramos y de nuevo volvemos a despertar. Zazén es la postura de despertar siempre a ZZ'. En tanto tengamos esta actitud, todos los pensamientos que surjan mientras nos alejamos de ZZ' se convierten en el escenario de zazén. Los momentos en los que podemos permanecer estrictamente en la línea ZZ', también son el escenario de zazén. El cese de los pensamientos no es *satori* y algo bueno, así como el surgimiento de pensamientos y la tendencia a perseguirlos no es ilusión y algo malo. Sólo sentarse, trascendiendo bueno y malo, *satori* o ilusión, es el zazén que trasciende al sabio y al hombre ordinario. En *La Crónica de Linji (Rinzai Roku)*, Linji Yixuan (Rinzai Gigen en japonés, muerto en el 867 d.C.) dice:

«El verdadero practicante de la Vía, trasciende completamente todas las cosas. Aunque el cielo y la tierra se vinieran abajo, no dudaría. Aunque los buddhas de las diez direcciones se aparecieran frente a mí, no me regocijaría. Aunque los tres infiernos aparecieran frente a mí, no temería. ¿Por qué? Porque no hay nada que rechazar.»

Para Rinzai, la aparición de todos los buddhas del pasado, presente y futuro, no era algo para alegrarse, como la aparición de los tres infiernos no era algo que temer. Por

supuesto, el hecho de que Rinzai no se asuste por la aparición de los tres infiernos no quiere decir que éstos no existan. Para él, el infierno era un cierto escenario diferente del escenario de los buddhas. El hecho esencial es que bien fuera algún infierno, todos los buddhas o cualquier otra cosa lo que apareciera ante él, Rinzai veía todos estos fenómenos como el escenario de su vida. Para nosotros no es más que el escenario de nuestro zazén.

Espero que la gente que practica zazén continúe realizando *sesshin* periódicas y zazén diariamente por lo menos durante diez años. Es extraordinario ser capaz de entregarse a este tipo de práctica y no ser atrapado por distracciones. Nuestro más profundo sufrimiento mental surgirá durante estos años de zazén y seremos capaces de continuar nuestra práctica tan sólo si tenemos la estabilidad de ver este sufrimiento como el escenario de nuestra vida sin ser arrastrados por él. Trabajando durante diez años, desarrollaremos la postura de vivir la realidad de nuestro verdadero ser.

Si llevamos una vida así y practicamos zazén a cualquier edad, no hay duda de que llegaremos a ser capaces de saber quiénes somos. Cuando vivimos de esta manera, no sólo zazén, sino nuestra misma vida diaria será tal que ya no encontraremos el valor de nuestra existencia en lo que la gente dice o en las cosas que queremos. Esta vida es insopportable, a menos que descubramos el valor de nuestra existencia dentro de nosotros.

Lo esencial es vivir la realidad de nuestro verdadero ser bien sea que estemos practicando zazen durante un corto período, estemos en una *sesshin* de cinco días o llevemos practicando durante diez años o muchos más.

## **5. ZAZÉN Y EL VERDADERO SER**

## EL SER UNIVERSAL

Nuestro zazén es siempre el *ser siendo el ser*. ¿Significa esto que zazén no tiene relación con otras personas o con las cosas? ¿No es acaso esto ignorar la sociedad y a los demás, estar atrapado en la auto-fascinación o retirarse del mundo? Si zazén no es encerrarse en una coraza y sí relacionarse con las demás personas, entonces ¿cómo es esa relación? Pienso que es natural ser escéptico al respecto. Esto se convierte en un asunto crítico, especialmente para aquellas personas que quieren hacer zazén y buscan una auténtica manera de vivir.

No obstante, hay una pregunta aún más básica que el asunto del ser y los otros. Un practicante de zazén debe preguntarse una vez más: exactamente, ¿qué es el “ser”? Sólo después de observar con una mirada fresca al ser y a la relación ser/ otros, será uno capaz de encontrar la enseñanza fundamental del budismo Mahāyāna y la auténtica actitud de zazén que corresponda a la práctica de esta profunda enseñanza. El trasfondo de nuestro zazén debe ser toda la enseñanza del budismo, y el fundamento del budismo debe ser nuestra propia vida.

La cuestión del ser y los otros es un buen punto de partida. Para el “ser”, ¿qué significa “otro”? Por lo general la gente piensa en el “ser” como algo opuesto a “otro”, como *yo* opuesto a *usted*. Este *yo* está determinado por la relación externa con objetos definidos como *otro*. Es decir, “*Yo*” significa ese ser que no es *otro*. Recíprocamente, *otro* esta siempre percibido y definido por *mí*, y es algo que no soy yo.

Ahora bien, si *yo* y *otro* fueran diametralmente opuestos y al mismo tiempo dependientes entre sí, y tratáramos de cortar esta relación con *otro* y ser tan sólo el *yo que es sólo yo*, eso ciertamente sería una forma de retirarse escapando del mundo, o quizás una forma de narcisismo. No sería más que cerrar nuestros ojos a la relación con los demás y buscar la autosatisfacción.

Nuestra práctica de zazén no es así. Es evidente que nuestro pensamiento, nuestro pensar, es lo que construye una relación de oposición entre el “ser” y el “otro”, pero cuando hacemos zazén abandonamos este pensamiento, y con esto dejamos esta especie de relación opuesta *ser/otro*.

Si soltamos esta relación en la cual el “ser” y el “otro” están en extremos opuestos y al mismo tiempo mutuamente dependientes, ¿cómo podemos seguir hablando del ser? De hecho, durante zazén abandonamos por completo esta autoconciencia de un ser individual definido por aquello que está fuera de nosotros, pero es precisamente ahí cuando despertamos al ser que todo lo incluye y que es la realidad de la vida. Aunque no somos conscientes de este ser y no le damos nombre, se trata de la cruda experiencia

vital, que es simultáneamente un ser personal y universal. Pensar que el *ser universal* está separado del ser personal, es una limitada comparación en nuestro cerebro, otra variante del *ser* frente a *otros*. Ser universal o “todo inclusivo” está libre de comparaciones y contiene al ser personal.

En otras palabras, si digo «el ser que es sólo el ser», esta expresión no se refiere a un ser que excluye a otros mientras permanece atado a ellos. No es algún tipo de Yo diferente de otro. “Ser” no es algún concepto fijo, relativo a quién es uno, es el ser que todo lo incluye y al cual uno personalmente despierta. Este ser es la total realidad de la vida. Más aún, a la única realidad a la que podemos despertar es a la vida de este ser total, y siempre es *el ser que es sólo el ser*. No significa que ser-y-otro desaparezca por completo, pero difiere radicalmente de la relación habitual ser/otro. ¿Cómo difiere y qué es en realidad esta relación ser/otro para alguien que practica zazén?

La siguiente historia viene del período Edo en Japón (1600-1868). Detrás del templo había un campo con una enredadera de la cual crecían muchas calabazas. Certo día se desató una riña entre ellas, las calabazas se dividieron en dos grupos e hicieron un gran alboroto mientras se gritaban unas a las otras (ver [Figuras 12-14](#)).

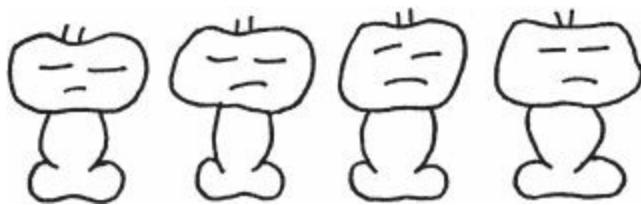
El superior del templo oyó la algarabía, fue a mirar lo que sucedía y encontró a las calabazas discutiendo. Con una voz retumbante gritó: «¡Calabazas! ¿Qué hacen peleando? ¡Todas a hacer zazén!».

El sacerdote les enseñó la práctica de zazén. «Doblen las piernas así, siéntense derechas y estiren el cuello». Mientras las calabazas se sentaban de acuerdo a las instrucciones del abad, su ira se fue aplacando y se calmaron.

Luego, calmadamente el sacerdote dijo: «pongan todas la mano en la cima de sus cabezas». Cuando las calabazas sintieron la parte superior de la cabeza, encontraron algo extraño agarrado a ellas. Se dieron cuenta de que había una enredadera que las unía a todas. «Es verdaderamente extraño –dijeron–, hemos estado discutiendo cuando en realidad estamos todas unidas viviendo una misma vida.<sup>42</sup> ¡Que equivocación!, es justo como el sacerdote dijo». Después de esto las calabazas se llevaron muy bien entre ellas.



[\*Figura 12. Calabazas beligerantes\*](#)



*Figura 13. Calabazas en zazén*



*Figura 14. Calabazas viviendo la realidad de la vida*

Es un hecho que vivimos desde un cuerpo pequeño e individual que llamamos “yo”. Pensamos que este diminuto cuerpo individual es nuestro ser, imaginando que somos esto o aquello, pero el Ser en tanto que realidad de la vida no es tan sólo este cuerpo individual. Tiene que ser algo más.

Por ejemplo, el poder que hace que mi corazón palpite lleva el fluir de la sangre a través de todo mi cuerpo, y me permite respirar tantas veces por minuto. No es algo que yo controle o active. El poder que desarrolla estas funciones trabaja más allá de mis pensamientos. ¿Puedo decir que debido a que viene de más allá de mi mente pensante yo no soy ese poder? No es ni un “poder superior”, ni “otra fuerza”, ni mi “poder personal”. Es la energía de la vida. Mientras esta fuerza continúe obrando en mí, será con seguridad la realidad de mi vida.

Esto es igualmente verdad respecto a los pensamientos e ideas que surgen en mi cabeza. Son mis pensamientos, pero el propio poder que les permite surgir los trasciende completamente. No obstante, incluso al decir que este poder es un poder trascendente más allá de mis pensamientos, mientras siga funcionando en mí, es con seguridad la realidad de la vida del ser funcionando en mí, como manifestación de mi yo. Aunque la realidad de la vida del ser existe más allá de los pensamientos de este individuo, es al mismo tiempo la propia fuerza funcionando como este pequeño individuo.

Y así como sucede conmigo, sucede también con los demás. El ser como entidad individual en conjunción con el contenido de los variados pensamientos de este

individuo, da por supuesto que cada individuo es un ser independiente. Y de acuerdo con los pensamientos de cada uno, sí que son diferentes. Pero el poder de la vida que nos permite pensar de maneras diferentes y que funciona en cada individuo, va más allá de los pensamientos de este pequeño “yo”, y en ese sentido es omnipresente. Al igual que en la historia de las calabazas cuando sintieron la enredadera unida a sus cabezas, y se dieron cuenta de que vivían la realidad de una misma vida, debemos reconocer que en ese sentido toda existencia, todo ser vivo, está viviendo el poder de una vida que lo contiene todo.

Dōgen Zenji se refiere a este ser universal de una vida que todo lo contiene como *jiyuyū zanmai*, que significa “recibir y actualizar el ser libremente” (literalmente, el *samādhi* del ser que recibe y emplea). *Samādhi* es el espíritu de encontrar todas las cosas con la misma actitud, actitud de imparcialidad. *Jiyuyū zanmai* es el *samādhi* del ser que recibe la vida y la mueve para ponerla a trabajar; para hacerla funcionar. Debido a que todo en nosotros y a nuestro alrededor está en permanente cambio, debemos practicar este *samādhi* dentro y fuera del *zendo* durante toda nuestra vida. A lo que me he estado refiriendo todo el tiempo, no es a otra cosa que *jiyuyū zanmai*, esto es, zazén. Sentarse en zazén es el ser universal sentándose sólo. Aunque al mismo tiempo, todas las cosas son el contenido o el escenario de ese zazén o ser. Éste es el significado de *jiyuyū zanmai*.

Sawaki Roshi solía describir zazén como “el ser siendo el ser”. Por lo general, la gente asume que ha nacido en un escenario o en un mundo que ya existe, danzan en este escenario durante un rato y luego lo dejan al morir. De hecho, al nacer también soy nacimiento a mi mundo. Vivo simultáneamente con este mundo y por ello este mundo constituye el contenido de mi ser. Luego, cuando muero, me llevo el mundo conmigo, es decir, mi mundo muere conmigo. Éste es el sentido detrás de la expresión poco común de Sawaki Roshi: “el ser siendo el ser”. Yo lo describo como vivir la propia vida a través de todas las circunstancias que uno pueda encontrar. Uno da nacimiento, vive y muere con el propio mundo. Ésta es la realidad de la vida del ser, y manifestar el ser que hace el ser en el ser es *jiyuyū zanmai*. Cuando hacemos zazén experimentamos personalmente y con certitud que no nos convertimos en nada diferente de nosotros mismos. Y aunque no llegamos a ser más que sólo nosotros mismos, el mundo entero está incluido en ese ser.

Las personas quieren que las cosas sucedan sin complicaciones y tratan de evitar todo lo que suponga sufrimiento. Dicho de manera simple: el paraíso es bueno, el infierno es malo. De hecho, tanto si yo vivo en paraíso o infierno, estoy viviendo mi propia vida. Puesto que ambos forman parte del escenario temporal de mi vida, no estoy en posición para decir que me gusta el paraíso pero no me gusta el infierno. Si caigo en el infierno, tengo entonces que reconocer dónde estoy y estar dispuesto a cumplir mi tiempo allí.

Nos sentiremos ansiosos mientras intentemos llevar una vida tratando de alcanzar el cielo y evitar el infierno. Es primordial cultivar el espíritu de vivir de buena gana cualquier situación. Finalmente, *jiyuyū zanmai* es el acto de vivir la totalidad de nuestra vida de modo que la vida sea considerada como lo más precioso. Compuse el siguiente poema corto sobre esta actitud básica:

Cielo o infierno, amor u odio,  
no importa adónde me vuelva;  
me encuentro a mí mismo.  
Considerar la vida algo precioso  
es tan sólo vivir con toda intensidad  
considerando la vida algo precioso.

Durante zazén soltamos nuestros pensamientos, lo cual nos permite despertar a la indivisa realidad de la vida que penetra el universo entero.<sup>43</sup> Debido a que vivimos dentro de los pensamientos de este pequeño *yo* individual, somos arrastrados por ellos, y algún *otro* que *no soy yo* nos separa. Cuando abandonamos estos pensamientos y despertamos a la realidad de la vida que actúa más allá de ellos, descubrimos el ser que habita en la vida no dualista universal, el que impregna todas las criaturas vivientes y toda existencia.

Desde tiempo remoto los maestros Zen han expresado esto de maneras variadas: el ser universal, el ser que impregna el mundo en las diez direcciones, el ser que ocupa la tierra entera o el ser universal.<sup>44</sup> De cualquier manera, ya sea que lo comprendamos o no, ya sea que lo practiquemos o no, todos estamos viviendo el ser universal. Como ya cité anteriormente, cuando el Buddha Śākyamuni alcanzó la iluminación dijo: «He alcanzado la Vía simultáneamente con el mundo entero y con todos los seres sensibles». Todo – montañas, ríos, árboles, hierba– alcanzó la buddheidad. Pienso que estas palabras revelan con claridad que a lo que Śākyamuni se iluminó fue a este ser universal.

## LA ACTIVIDAD DE LA REALIDAD DE LA VIDA

Todos nosotros, ya sea que lo creamos o que no lo creamos, vivimos el ser en tanto que totalidad del universo. Debido a que se trata de un punto crucial, lo repetiré aquí. Usualmente creemos que este pequeño ser individual es el centro de nuestro mundo y nos aferramos a la convicción de que este pequeño individuo es el ser total, pero esto no es nuestro verdadero ser. La realidad de la vida va más allá de mi idea de mí mismo como un pequeño individuo. Fundamentalmente, nuestro ser está viviendo la vida indivisible que impregna todas las cosas vivientes. Este ser es existencia universal, todo lo que existe.<sup>45</sup> Por otro lado, con frecuencia perdemos de vista la realidad de la vida del ser universal, nublándola con pensamientos cuyo origen está en nuestro pequeño ser individual. Cuando abandonamos nuestros pensamientos, esta realidad de la vida se hace clara y pura. Vivir la vida tal como es, es decir, despertar y practicar más allá del pensamiento, es lo que es zazén. Es en este punto donde nuestra actitud básica al practicar zazén se vuelve determinación. La actitud del practicante de zazén, como enseñanza del budismo Mahāyāna, no significa tratar de crear de manera artificial un nuevo ser por medio de la práctica. Tampoco debería ser tratar de ir disminuyendo la ilusión hasta eliminarla del todo. No practicamos zazén para tener algún tipo de experiencia mística ni para tratar de obtener una mayor iluminación. Zazén, en su calidad de verdadera enseñanza Mahāyāna, es siempre el ser total siendo sólo el ser total, la vida siendo verdaderamente la vida.

Todos tenemos ojos para ver, pero si los cerramos y decimos que el mundo está a oscuras, ¿cómo podemos decir que estamos viviendo la auténtica realidad de la vida? Si abrimos nuestros ojos veremos que el sol brilla radiante. De igual forma, cuando vivimos con los ojos abiertos y despertamos a la vida, descubrimos que estamos viviendo dentro de la vigorosa luz de la vida. Todas las ideas de nuestro pequeño ser son nubes que opacan y obstruyen la luz del ser universal. Al hacer zazén abandonamos estas ideas y abrimos nuestros ojos a la claridad vital del ser universal.

Descubrimos que la actitud de zazén es verdadero budismo cuando comprendemos que la existencia de este pequeño ser como entidad individual es el ser universal y de hecho practicamos la realidad de la vida en zazén. A este zazén se le conoce como la actividad de la realidad de la vida.<sup>46</sup>

Se puede decir que en zazén, “creemos y nos sentamos”, pero entonces tenemos que ver el significado de “creer” en un sentido budista. Por lo general, utilizamos la palabra “creer” para significar pensar como cierto algo que alguien ha dicho. En religión, cuando el intermediario de un dios o Dios ha dicho que existe un mundo invisible, un mundo

metafísico, que Dios tiene tales poderes, o que el ser humano tiene alma, las personas han asumido que esto es verdad y actuado en correspondencia. Esto ha sido llamado creencia o fe. Sin embargo, en el budismo la definición fundamental de “creer” es muy diferente. Es claridad y pureza.<sup>47</sup> En el budismo “creer” no significa creer algo en nuestra mente, tal como la idea de que cada persona tiene alma o que Dios existe fuera de nosotros. Creer, en el budismo, es hacerse claro y puro al actualizar la realidad de la vida universal. De hecho estamos constantemente viviendo la vida que todo lo impregna y que trasciende nuestros pensamientos individuales, pero con frecuencia lo perdemos de vista y nos confundimos. Somos arrastrados por las ideas de nuestro pequeño ser individual, lo mismo que las calabazas fueron arrastradas y empezaron a pelear. En zazén soltamos los pensamientos, atenuamos el nivel de excitación y vivimos el ser universal siendo de verdad sólo el ser. Éste es el significado básico de creer, de modo que el propio acto de zazén es una expresión de nuestra convicción.

La mayoría de las personas ha perdido de vista la realidad hasta el punto que cuando oyen hablar del ser universal no logran reconocerlo, a pesar de que hace referencia a nosotros. Asumimos que “vida universal” debe referirse a la vida de algún otro. Sin embargo, cuando escuchamos que el ser no es alguna otra persona, que la verdad del ser es que nosotros mismos estamos viviendo la vida que impregna todas las cosas, podemos llegar a reconocer que es así. Cuando ya no dudamos más, aparece el segundo significado de “creer”, que es “no dudar”. Esto no tiene nada que ver con escuchar lo que alguien dice y no cuestionarlo. Tampoco tiene nada que ver con nuestras propias ideas, y es así independientemente de que lo creamos o lo dudemos. El significado de “creer” en el budismo, es sencillamente no dudar de la simple verdad de que estamos viviendo la realidad de la vida indivisible.

Un comentario sobre las enseñanzas de *La Perfección de la Sabiduría* dice: «Entramos al gran océano de la enseñanza del buddhadharma a través de la fe».<sup>48</sup> Lo mismo puede decirse de nuestro zazén. Cuando nos sentamos en zazén actualizando o apuntando al “ser que es el Universo”, esto es hacer zazén con fe. Cuando el significado de zazén se revela como la actividad de la realidad de la vida, este zazén es budismo verdadero.

En los *sutras* budistas y en los comentarios se ha utilizado una gran cantidad de expresiones para referirse a este ser universal, tales como talidad, naturaleza bídica, mente y nirvana.<sup>49</sup> Una expresión usada por Dōgen Zenji es “el ser que todo lo abarca”, *jinissai jiko*.<sup>50</sup> Si se encuentra alguna de estas expresiones mientras se leen textos budistas, se debe comprender que son diferentes nombres para la realidad de la vida a la que efectivamente despertamos en zazén. Es importante comprender que los *sutras* están directamente conectados con nuestro zazén y que son un medio para guiar y enseñar acerca del zazén que hacemos. A lo largo de la historia del budismo se han usado numerosos términos para expresar las enseñanzas en sus diversas formas, que han acabado dando origen a las diversas tradiciones que hoy existen. Sin embargo, todas estas expresiones tratan de aclarar que nuestro verdadero ser está viviendo una vida conectada con todas las cosas, y por lo tanto no hay nada que hacer salvo actualizar y

practicar esta vida conectada a todo, aquí y ahora.

Una de las tradiciones budistas es la escuela de la Tierra Pura. De acuerdo con esta enseñanza, en un pasado insondablemente remoto había un monje llamado Dharmakara, que practicó bajo la guía de un buddha llamado Lokeśvararaja. Hizo el voto de que al final de la realización de su práctica y habiendo alcanzado la buddheidad, crearía una maravillosa tierra pura budista. Más aún, salvaría y llevaría allí a cualquier ser sensible que desde lo más hondo de su corazón desease entrar en esta tierra pura. Dharmakara completó su práctica y se convirtió en el buddha Āmitabha. Entonces creó el magnífico paraíso de la tierra pura tal como había prometido. Por esto, cualquiera que, desilusionado con este mundo corrupto crea en el voto del buddha Āmitabha, desee fervorosamente nacer en la tierra pura e invoque su nombre, en ese mismo momento se salvará y renacerá en el paraíso, por virtud de su profunda fe.

Esta enseñanza de la escuela de la Tierra Pura parece completamente diferente de la escuela Zen, en la cual uno realiza *satori* en la propia práctica de zazén. De hecho, parece una práctica de salvación similar a la del cristianismo. No obstante, el buddha Āmitabha de la escuela de la Tierra Pura es tan sólo otro nombre para el ser universal, aquí con el nombre de buddha. Por supuesto, Āmitabha, también conocido como Āmitayus, no es el nombre de una persona que existió realmente. En sánscrito *āmitabha* y *āmitayus* significan “luz infinita” y “luz inconmensurable”. En otras palabras, Āmitabha Buddha es esa vida que conecta todas las cosas.

Si analizamos esta enseñanza de la Tierra Pura, nos dice que con frecuencia nos extraviamos por completo en los pensamientos de nuestro pequeño ser individual, pero en términos de la vida fundamental que todo lo impregna, ya estamos salvados gracias al voto del buddha Āmitabha. Si creemos en este voto, para hacernos puros y claros en el buddha Āmitabha cantamos la frase “*Namu amida butsu*”, “pongo mi fe en el buddha Āmitabha”. Esta frase es conocida como *nembutsu*. Una actitud exactamente igual a la nuestra cuando hacemos zazén.

En el budismo, ya hagamos zazén o recitemos el *nembutsu*, nuestra actitud frente a estas prácticas manifiesta la misma conducta frente a la vida. El budismo nos enseña acerca de esta incomparable o absoluta actitud hacia la vida.

En otras palabras, este pequeño *yo* está abrazado por el ilimitado e inagotable buddha Āmitabha, lo cual no tiene nada que ver con nuestros pequeños y restringidos pensamientos, ya sea que creamos en él o no. No depende en absoluto de que se crea o no se crea. Soy acogido y salvado por el inconmensurable e ilimitado Āmitabha, y como muestra de agradecimiento canto *Namu amida butsu*. Cuando lo decimos con nuestra boca, estamos expresando nuestro profundo sentido de gratitud. Cuando lo ejercemos con todo nuestro cuerpo, es zazén en tanto que actividad de la realidad de la vida; el zazén de creer y sentarse. Cuando las personas de la escuela de la Tierra Pura cantan *Namu amida butsu*, están haciendo zazén con sus bocas y cuando hacemos zazén, estamos expresando *Namu amida butsu* con todo nuestro cuerpo.

En este sentido, nuestro zazén debe ser siempre la actividad de simplemente sentarse, entendiendo que la vida actualiza a la vida a través de la vida, que buddha actualiza a

buddha a través de buddha, que el ser actualiza el ser a través del ser.<sup>51</sup> Nosotros no nos iluminamos gradualmente para alcanzar con el tiempo la buddheidad gracias a zazén. Este pequeño *yo* individual del que hablamos siempre estará engañado, pero independientemente de esto, zazén es buddha. Adoptamos la postura de buddha con el cuerpo de este ser engañado y nos sumergimos en ella. En el *Shōdōka* está expresado de la siguiente manera: «De un solo salto entramos de inmediato en la buddheidad».<sup>52</sup>

## **6. EL MUNDO DEL SER SE DESENVUELVE**

## LA INSATISFACCIÓN EN LA VIDA MODERNA

La civilización occidental ha hecho enormes avances en ciencia y tecnología y ha mejorado la eficiencia de todos los modos de trabajo. Comparándola con las civilizaciones del pasado, en las que sólo unos pocos privilegiados podían disfrutar de la vida a expensas de muchos otros, se puede argumentar con facilidad que nuestra civilización contemporánea es con diferencia la más próspera de todas. Más aún, muchos mitos religiosos y supersticiones paganas han sido reemplazados por la psicología moderna y por diversos tipos de tratamientos, con el fin de curar el sufrimiento emocional y mental que aún perturba a tantas personas. Ciertamente se trata de algo admirable y nos invita a pensar en el rol –si es que tiene alguno– que la religión debería jugar en todo esto. Ya se trate del budismo, del cristianismo, del judaísmo, del islam, o de cualquier otra religión en el mundo, una religión de nuestro tiempo debe identificar y solucionar los problemas que no pueden ser resueltos mediante ningún progreso científico. ¿Cómo pueden las personas de hoy día encontrar verdadera paz, tanto internamente en cuanto individuos completos como externamente en cuanto miembros de una sociedad?

Damos por hecha nuestra civilización, aun cuando la mayoría de nosotros es incapaz de fabricar un tablero a partir de un árbol, mover un peñasco o moldear una barra de acero, y sin embargo, vivimos y trabajamos en elegantes casas y hermosos edificios. Más aún, la mayoría de nosotros no tenemos la menor idea de cómo torcer una hebra de hilo ni cómo tejer una pieza de tela, pero vestimos trajes finos y seguimos la moda del momento. No podemos siquiera imaginarnos sembrando un grano de arroz o trigo, y a pesar de esto no padecemos hambre. A esto podemos agregar que vivimos rodeados de electrodomésticos y aparatos modernos en medio de una gran comodidad. Si comparamos nuestra situación con la de la civilización del antiguo Egipto, nuestra vida se asemejaría a la de alguien servido por docenas de esclavos. Somos reyes que a través de la televisión somos divertidos por los mejores intérpretes del país, y los medios de transporte moderno nos desplazan a velocidades que los faraones, limitados a los palanquines portados por esclavos, nunca habrían imaginado.

Ahora que tenemos una vida tal, ¿podemos decir que vivimos sin nada que desechar o sin descontento y en completa paz mental? Por desgracia no. Por el contrario, la mayoría de la gente hoy se siente insatisfecha con su vida actual y corre por todas partes tratando de hacer más dinero o disfrutar de un nivel de vida más elevado, o van a la huelga para obtener mejores salarios. En una escala mayor, los países siempre están listos para emprender una guerra de unos contra otros por sus intereses nacionales. Cuando en el

futuro haya mayores avances tecnológicos y la gente no tenga más necesidades materiales, ¿podemos llegar a creer que el descontento que causa el conflicto y las guerras internacionales, también cesará? Pensar así es demasiado optimista. Cuanto más alto sea el nivel de vida que alcance la gente, más será lo que deseé. Cuanto más poder alcance una nación, mayor será el que quiera conseguir. Esta espiral se perpetúa debido a que el conocimiento para desarrollar nuestros parámetros de vida, la sabiduría de la civilización tecnológica y científica, se gestó en una matriz de insatisfacción. La insatisfacción es la madre de los inventos y del progreso. Por eso, por mucho que avance el progreso científico o el tecnológico, la gente nunca estará satisfecha. Mientras continúen caminando por esta vía, cargando a la espalda un saco lleno de deseos e insatisfacciones, aunque pasen cientos o miles de años, siempre que abran la bolsa, extraerán insatisfacción junto con nuevas ideas.

Es sin duda bueno que, como resultado del progreso científico, produzcamos mayor bienestar para los seres humanos. La insatisfacción que sirve de fuerza para el desarrollo y el progreso también es algo maravilloso. El problema es que la insatisfacción con el presente lleva con facilidad a la impaciencia por cumplir nuestros anhelos, lo cual engendra un comportamiento de dagas lanzadas hacia cualquier otro competidor, con el resultado de la pérdida total de la paz en nuestra vida.

En otras palabras, por mucho que avance la ciencia, nunca será la respuesta para nuestra falta de tranquilidad mental. Independientemente del adelanto tecnológico, el progreso nunca podrá proporcionar paz espiritual porque carece de las bases para esa paz. Y los avances en mayores niveles de vida nunca proporcionarán plena satisfacción a una vida carente de paz.

El concepto científico del mundo ha reemplazado a los viejos mitos, y las viejas enseñanzas ya no son aceptadas de manera ingenua como antes. La ciencia nos ha ayudado a superar ciertas ansiedades para comprender y vivir en el mundo, eso que antes solía ser el principal foco de la religión. En consecuencia, las bases para creer en la existencia de Dios se han debilitado y las verdades religiosas con frecuencia han llegado a ser tratadas como supersticiones paganas. Ya no hay lugar para religiones “balsámicas” que esperan resolver los problemas mediante poderes misteriosos y mágicos, ya que poco a poco éstos han sido resueltos por las ciencias naturales. Para que se justifique que la religión siga existiendo, ésta tendrá que preocuparse por superar aquellas ansiedades que no pueden ser aliviadas por los avances científicos, y ayudarnos a encontrar las bases para darle un sentido, una dirección a nuestra vida. De lo que deberá ocuparse la religión es de la búsqueda de la paz en su sentido más puro.

Esta civilización está enloquecida, galopando descontroladamente como un caballo salvaje. Se hace cada vez más urgente establecer una auténtica religión en el interior de esta civilización basada en la ciencia y la tecnología que nos permita recuperar la paz espiritual. Debemos buscar de manera práctica y seria una religión que incorpore la paz en su sentido verdadero, una paz que no puede ser lograda mediante el desarrollo científico tecnológico, pero que tampoco sea incompatible con éste.

Goethe escribió en *Fausto* que mientras el ser humano exista se debatirá entre

preferencias. ¿Es éste el destino de la humanidad? ¿Podremos descubrir una senda por la cual podamos progresar manteniendo la paz o, encontrando la paz total, un camino por donde podamos progresar?

## EL SER ASENTADO EN SÍ MISMO

Insatisfechos con la incapacidad de la tecnología para llenar sus vidas, los occidentales han volcado su interés hacia Oriente, indagando impacientes en su esencia, y mostrando un especial interés por el budismo. Entre las diversas religiones, el budismo presenta una característica notable y única: no formula el problema de Dios. Por este motivo, muchos de los académicos influenciados por el cristianismo llegaron incluso a negar que fuera una religión. No tiene ningún sentido decidir si determinada enseñanza es una religión o no, basados en la presencia o ausencia del concepto de dios. Si se piensa que algo puede ser considerado una religión con estas únicas bases, la religión debería haber desaparecido cuando la visión mitológica del mundo fue reemplazada por las ciencias naturales. La presencia o ausencia del concepto de dios no es lo fundamental, ya que la religión es la que debe enseñar a la humanidad qué es lo más importante de la vida y ofrecer una genuina paz espiritual. En este sentido fundamental, el budismo es una pura religión.

Si el budismo no es una religión que plantea el problema de Dios, entonces, ¿cuál es el principio para la obtención de la paz mental? En contraste con la postura de someterse ante al Dios cristiano o el de algunas otras religiones, la postura fundamental del budismo es la verdad del ser asentándose en el verdadero ser. Esta postura fundamental es la de asentarse sobre nuestro innegable e inamovible ser sin ser arrastrados por nuestros inestables pensamientos. Esta actitud es la misma del fundador del budismo, el Buddha Śākyamuni.

En el *Suttanipāta*, considerado el texto budista más antiguo, el Buddha dice: «Vivid en el mundo confiando tan sólo en el ser como cimiento, liberaos de todas las cosas, no dependáis de nada». El *Dhammapada* dice: «El fundamento del ser es sólo ser» y en el *Mahāparanirvāna Sūtra* (“El Sutra de la Gran Transformación”, que trata de los últimos días del Buddha), se encuentra la famosa frase: «Tomad refugio en el ser, tomad refugio en el *dharma* (la verdad), no toméis refugio en nada más». Estos pasajes de las primeras escrituras reflejan la actitud básica del propio Śākyamuni. No obstante, la menor equivocación al interpretar esta actitud conlleva el peligro de crear una civilización insensata. Un error, y la actual civilización científica se convierte en una civilización demente. Si se toma un solo rasgo distintivo de la naturaleza humana y se desarrolla sin atender al sentido global de la vida, el resultado será con seguridad insano o delirante.

Al igual que la civilización moderna se aboca a la locura ignorando la realidad de la vida humana, tras la muerte del Buddha algunos practicantes con una actitud mental estrecha evolucionaron hacia una tendencia errónea, y tergiversaron el sentido profundo

de las palabras del Buddha «el ser asentado en el ser y no buscar nada más» como significando que uno debería aferrarse a la muerte. Pensaron que extinguiendo directamente la aparición de los deseos, alcanzarían la quietud del *nirvāṇa*. Por consiguiente, su *samādhi* del ser reposando en sí mismo se convirtió en un escape hacia una vida alejada de cualquier actividad salvo la de concentrarse en la muerte. Es evidente que, con esto, la verdad de la vida humana quedó excluida.

La concepción errónea de que el budismo es una visión aislacionista y pesimista, puede ser sin duda atribuida a esta mala interpretación de las palabras del Buddha. Y sin embargo, si no somos lo bastante cuidadosos, el *samādhi* del ser asentado en sí mismo puede convertirse en una dirección marcha atrás o una tendencia al escapismo. Este punto debe estar siempre presente en nuestra mente, mientras tratamos de estudiar el *samādhi* budista, o zazén.

En contraste con el aislamiento o el escapismo, los practicantes con una actitud mental más amplia desarrollaron el *samādhi* viviente. *Samādhi* significa: el ser reposando en un ser verdadero e inamovible, pero “inamovible” no debe ser interpretado como un estado sin funcionamiento o fijo en una fase inactiva. Puesto que este ser universal es vida, y vida es actividad, una vida sin obstáculos se manifiesta como actividad pura. Esto es vida inamovible e imperturbable.

En el interior de la manifestación pura de la vida, los practicantes encontraron dónde reposar el ser y esto llevó al desarrollo del budismo Mahāyāna. De manera sucinta: el ser asentado en sí mismo no significa ser arrastrado por pensamientos anhelantes, ni volverse inerte mientras se desperdicia la función vital. La vida debe funcionar como actividad que manifiesta la vida como vida, y a partir de este tipo de actividad, un mundo incommensurable y vivo se abrirá frente a nosotros.

Con el fin de que nuestra discusión no se quede en lo abstracto regresemos una vez más a lo concreto del día a día en la vida cotidiana. Preguntémonos por ejemplo ¿por qué trabajamos? Podemos responder que lo hacemos para comer, para mejorar nuestro nivel de vida o para ser famosos. Pero todas estas respuestas están originadas en nuestros propios pensamientos y deseos y no en la propia fuerza vital.

¿Por qué florece el lirio en el campo? No lo hace con un propósito especial. Florece tan sólo porque ha sido imbuido de vida. «Reparad en los lirios del campo, como crecen; no trabajan, ni hilan. Mas os digo que ni aun Salomón con toda su gloria fue vestido así como uno de ellos.» (Mateo 6:28-29 versión de Cipriano de Valera). Aquí la gloria de la vida simplemente se manifiesta. De la misma manera, una violeta florece como violeta y una rosa manifiesta su vida como rosa. Las flores del campo no se sienten orgullosas de pensar que pueden ganar un primer premio en un concurso de belleza; no sienten que están en una competencia con las demás flores. La violeta no desarrolla un complejo de inferioridad, pensando: «las rosas son grandes y hermosas, una violeta como yo es inútil». Tampoco dice con codicia e impaciencia: «debo ser más eficiente». Sólo manifiesta su propia fuerza vital con todo su poder.

Por supuesto, si una mata de violetas no puede dar ni siquiera una violeta pequeña, es incapaz de producir semillas que prolonguen su descendencia. Sin embargo, cuando

florece lo hace sin un propósito personal. Producir flores es su vida. Hay un pasaje en el *Sūtra del Loto* que dice: «Todas las cosas son la verdad en ellas mismas». En el Zen, una expresión similar: «El sauce es verde, la rosa es roja». En resumen, el budismo como enseñanza religiosa significa expresar el mundo de la vida en el cual una violeta florece como violeta y una rosa como rosa.

En el *Sūtra de Amitāyus* de la escuela de La Tierra Pura, el paraíso es descrito de la siguiente manera: «Las cosas azules son azules, las cosas rojas son rojas..., ésta es la Tierra Pura [el paraíso]». Este punto requiere nuestra minuciosa atención. Sin pensar cuidadosamente en esto, imaginamos lo maravilloso que sería si las cosas azules pudieran volverse rojas, o si los pobres pudiesen ser felices con sólo volverse ricos.

Obviamente, no pretendo decir desde ningún punto de vista que es malo que la gente pobre se vuelva rica. Pero la felicidad no viene indefectiblemente con la fortuna, ni la infelicidad con la pobreza. Si se fija en la mente que las personas adineradas son felices y que los pobres son infelices, entonces cuando se es pobre con toda seguridad se es infeliz. Es un error aferrarse a tales conceptos. Para aquellos que piensan así, no importa cuánto dinero tengan, vendrá un tiempo en que todo será inútil. En el momento de la muerte caerán en la más profunda miseria.

No existe una línea que determine que los que están encima son ricos mientras que todos los que están debajo son pobres. Puesto que rico y pobre son comparaciones relativas, cuando abandonamos las referencias siempre seremos capaces de asentarnos en nuestro ser universal.

Aun cuando los demás me llamen rico o pobre, ellos tan sólo me están comparando con alguien más, tratando de etiquetarme, de modo que esto no tiene nada que ver con quien soy en realidad. Regresar a la realidad de mi vida justo como mi propio ser, simplemente manifestando esta vida, es el significado de la frase “las cosas azules son azules y las rojas, rojas”. Es la tierra pura.

En otras palabras, sin dejarnos confundir por la mezcolanza de sentimientos e ideas, simplemente regresando a la realidad de la vida de nuestro verdadero ser, sin envidias ni arrogancia hacia los que nos rodean, sin autorreproches ni sentimientos de competitividad hacia el prójimo y al mismo tiempo evitando caer en las trampas de la pereza, la negligencia o el descuido, manifestamos tan sólo la vida de nuestro ser con toda la energía que poseemos. Ahí es donde se encuentra la gloria de la vida y donde brilla la luz de buddha.<sup>53</sup> La luz religiosa brilla donde expresamos nuestra propia vida.

En el budismo, el mundo que se despliega como el ser asentado en el ser, no es un mundo donde el fuerte devore al débil o en el que la gente luche por simple supervivencia. Tampoco es un mundo de escapismo o de encierro en el que uno olvida cómo hacer brotar la flor de la propia vida. Es un mundo en el que se abre la sola flor del ser, es un mundo en el que sólo el presente se abre. El *samādhi* budista, es decir zazén, es la base para la manifestación de esta vida.

## INTERDEPENDENCIA Y LA VÍA MEDIA

Para penetrar con mayor profundidad en la noción budista acerca de la vida, debemos considerar las enseñanzas acerca de la interdependencia y de la Vía Media. Las enseñanzas budistas explican el ser como la vida y el mundo viviente como aquél en el que el ser se manifiesta, como interdependencia o la Vía Media<sup>54</sup>. Con el fin de comprender bien desde el budismo el zazén del ser reposando en el ser, debemos dar un paso atrás y con perspectiva adecuada concederle una mirada a estas enseñanzas.

Las primeras escrituras conocidas como los *Āgamas* o los *Nikāyas*, dicen: «Al ver verdaderamente los agregados del mundo, no surge la noción de no-existencia. Al ver verdaderamente la no-sustancialidad del mundo, no surge la noción de existencia. La perspectiva de que todas las cosas existen es un extremo. La perspectiva de que nada existe es el otro extremo. Al apartarse de estos dos extremos el Tathāgata enseña el *dharma* de la Vía Media: debido a que esto existe, eso existe; debido a que esto surge, eso surge».<sup>55</sup>

Toda la enseñanza de interdependencia y de la Vía Media está explicada en esta sola cita. Más aún, lo que está expresado aquí es la esencia pura del espíritu que se desarrolló como budismo Mahāyāna. A pesar de que el lenguaje de este fragmento es tan sencillo, no puede comprenderse con facilidad. Podemos tratar de darle un sentido en términos de nuestra vida cotidiana.

El texto dice de la interdependencia: «Debido a que esto existe, eso existe, debido a que esto surge, eso surge». ¿Pero qué significa esto? Significa que todas las entidades concretas se manifiestan en correspondencia con varias condiciones; que siempre ocurren basadas en condiciones, que nunca pueden ocurrir separadas de esos factores y que todos los entes abstractos adquieran significado por sus mutuas relaciones. En consecuencia, lo que nos está diciendo es que no hay entidades substanciales independientes, es decir, que nada existe por sí mismo.

Por lo general pensamos en nuestro “ser” como una entidad substancial independiente, una existencia imperecedera. Pero si reflexionamos con la debida atención, esto no es así de ninguna manera. Tengo un álbum de fotografías que me hicieron durante un largo intervalo de años, durante toda mi vida desde el tiempo de mi infancia. Cuando las miro ahora me colma una sensación muy extraña. De manera evidente se ven los cambios que he tenido a lo largo de mi vida mientras he madurado. ¡Cuánto han cambiado mi rostro y mi figura todos estos años! No puedo evitar el sorprenderme ante la maravilla de la creación. ¿Qué es lo que permanece, en este cambio constante? La marca de nacimiento bajo mi ojo, la peculiar forma de mi cabeza; sólo estos insignificantes factores subsisten.

Y si es cierto que sólo soy lo que permanece a través del tiempo, yo soy esta marca de nacimiento y esta cabeza de extraña forma. En consecuencia no puedo dejar de preguntarme si estas fotografías son del mismo “yo” o no.

No sólo la apariencia del cuerpo sino también el interior son regenerados y transformados de modo que lo que no aparece en las fotos también está sujeto al cambio.

Más aún, el contenido de mis pensamientos, eso a lo que me refiero como *yo*, también ha cambiado de manera radical, desde la infancia a la niñez, desde la adolescencia a la edad madura, y desde ésta hasta ahora, ya en la vejez. No sólo eso, este *yo* presente es un incesante flujo de conciencia. Y sin embargo, en un instante determinado, en un tiempo dado, atrapamos el flujo de conciencia como una cosa fija y lo llamamos *yo*.

Somos, en tanto *yo*, muy parecidos a la llama de una vela. A medida que la cera se funde y quema la mecha encendida, emite luz alrededor del extremo de la vela y parece más o menos una forma fija. Es esta aparente forma fija lo que llamamos llama. Lo que denominamos *yo* se parece a la llama. Aunque tanto el cuerpo como la mente estén fluyendo todo el tiempo, debido a que conservan una forma en apariencia constante, lo llamamos *yo*. Pero de hecho no hay un *yo* como algo substancial: sólo existe el flujo incesante. Esto es así, no sólo para mí sino para todas las cosas. En el budismo, esta verdad es expresada como *shogyō mujō*, la primera realidad innegable: todas las cosas están fluyendo y cambiando, y *shohō muga*, la tercera realidad innegable: todas las cosas son insustanciales.

Lo impermanente es inasible, pero nunca implica la no existencia. Vivimos en el torrente de la impermanencia, conservando una forma temporal como el remolino en la corriente de un río. Aunque el agua siempre está corriendo, el remolino, al igual que la llama de la vela, surge de varias condiciones interdependientes como una forma que parece estar fija. Que exista esta apariencia de forma fija basada en las varias condiciones, es interdependencia. En el caso de la llama, es interdependencia de cosas como la cera, la temperatura y el aire; en el caso del remolino, es el volumen del agua, la velocidad de la corriente, la topografía y otros factores los que forman las condiciones de su existencia.

En el universo todo puede ser visto de la misma manera y no sólo las llamas y los remolinos. Por ejemplo, nosotros, que vivimos en la era de las ciencias naturales, podemos comprender que no importa lo sólido que pueda parecer un objeto, no es diferente de la llama o el remolino, su aparente solidez es tan sólo cuestión de densidad.

Regresando al problema del *ser*, yo también soy una existencia interdependiente, impermanente y que adopta una forma particular. El budismo enseña que el apego a nuestro ser como si fuera un ente substancial es la fuente de nuestra codicia, nuestra ira, nuestro sufrimiento y nuestros conflictos. Es esencial que reflexionemos sobre el hecho de que nuestro ser no tiene existencia substancial, sino interdependiente.

¿Qué es lo que consideramos nuestro *ser*? En su aspecto físico, el ser se origina en la unión del espermatozoide y el óvulo, y se desarrolla hasta su forma presente por la combinación de factores como temperatura, humedad, alimentación y similares. ¿Cómo se determina nuestra vida mental o nuestra personalidad? De nuevo en este caso, yo no

he escogido este ser sino que, de forma inconsciente o de manera ignorante, he recibido la vida en el vientre de mi madre.<sup>56</sup> Las bases de mi personalidad, además de innumerables otros elementos hereditarios, las recibí de mis padres. Sin percibirlo, fui educado en correspondencia con la particularidad de mi sociedad, tiempo y familia, e interioricé mis experiencias en el interior de este contexto. Así, a través de la combinación de un conjunto circunstancial de factores, se formaron los puntos de vista que hoy poseo.

De manera que nuestro *ser* es una colección de elementos y circunstancias del azar, y no algún tipo de concentración como se le considera con frecuencia. Este ser puede llegar a ser una ilusión, pero como no es una entidad fija, este engaño también se disuelve. La verdadera realidad de la vida está expresada en la cadena de doce causas interdependientes del Buddha, revelación que se considera la fuente de su iluminación.<sup>57</sup> Mientras que el ser como entidad interdependiente existe como combinación de elementos, en la medida en que posea alguna forma como resultado de estos elementos, no es no-existente. Éste es el punto que aparece en la cita de los *Nikāyas* que mencioné antes: «Al ver la evidencia de los agregados del mundo, no surge la noción de no-existencia».

Pero si este ser presente no es no-existente, ¿podemos decir que es una entidad estable? No, más bien se está deshaciendo y cambiando momento a momento hacia una forma nueva. Éste es el significado de «Al ver verdaderamente la no-sustancialidad del mundo, no surge la noción de existencia».

En consecuencia el Buddha dijo: «Al apartarse de estos dos extremos [los puntos de vista basados en existencia e inexistencia] el *Tathāgata* –El Iluminado– enseña el *dharma* de la Vía del Medio». Significa que nuestra vida no puede ser aprehendida como un conglomerado existente ni como una no-existencia. La Vía del medio no es otra cosa que ver la interdependencia tal como es, momento a momento. Es ver nuestra vida tal como es sin ser atrapados por nuestros pensamientos.

Por eso, la Vía Media en el budismo no significa adoptar alguna postura media fabricada en nuestra mente, ni actuar de una manera premeditada. Más bien, a pesar del hecho de que nos aferramos a nuestras ideas de ser o no ser, adoptar la vía del medio significa demoler todos los conceptos asentados en nuestra mente, sin fijar la realidad como algo particular; abrir la mano del pensamiento, permitiéndole a la vida que sea vida.

## ILUSIÓN Y ZAZÉN

El zazén enseñado en el budismo es la actualización de la Vía Media que se manifiesta en la inmediatez; es la vida como vida, es decir, vida como interdependencia. Zazén permite que la vida sea la vida, dejándola ser.

Uno bien podría preguntarse, ¿sea que nos esforcemos o no, no estamos viviendo siempre la vida tal como es?, ¿no carece de sentido hablar de vivir separados de la vida? De hecho es así, y es el principio de la enseñanza budista «todos los seres poseen la naturaleza de buddha». Es decir, actualizar la vida es nuestra naturaleza.

Pero también es cierto que no vivimos siempre de manera total, no siempre actualizamos nuestra vida. Porque a diferencia de las flores en el campo, los seres humanos acarrean la carga del pensamiento. El pensamiento tiene una doble naturaleza: surge de la vida y sin embargo tiene la habilidad para crear cosas sin fundamento y desligadas de las circunstancias de la vida. Un engaño de consecuencias muy extrañas.

Un político se dice a sí mismo: «en las próximas elecciones debo arrasar a fulano», y su corazón se acelera a pesar de que el que habla se encuentra solo en su habitación y no en el medio de alguna competición (con este otro personaje). Otro hombre se enardece pensando: «voy a meter mis manos en esa mina y hacer una fortuna», aunque el hecho inmediato es que esta persona no está en ninguna mina ni hay ninguna etiqueta colgando de lingote alguno.

Al estar desligados de la realidad debido a nuestros pensamientos, fabricamos entidades de apariencia real y acumulable, tales como el dinero, la posición o el poder, justo en medio de este mundo insustancial. Ésta es la visión de la existencia. Con el fin de poseer estas cosas, nos volvemos codiciosos y desaprensivos, nos odiamos y nos injuriamos unos a otros, o bien nos apegamos a sentimientos de inferioridad que se convierten en neurosis en medio de nuestro batallar diario. El engaño reside en esta misma visión del propio ser como entidad substancial independiente.

Aunque este mundo de interdependencia no es substancial, posee un orden provisional. Pero desconocemos ese orden –es decir la noción de la inexistencia– y perseguimos deseos egoístas desplegando toda nuestra energía en matarnos unos a otros y destruir las cosas que nos rodean. Vivimos para el momento y al final producimos un cortocircuito en nuestras vidas.

En otros términos, nuestro elucubrar, ya sea de acuerdo con las nociones de existencia o de inexistencia, se vuelve la base de la distorsión de la vida y es lo que impide que la vida se manifieste de una manera directa, como debería ser. En el budismo, el pensamiento como base para los puntos de vista de existencia e inexistencia, se conoce

como el apego al yo. El apego al yo es nuestro apego a la “sustancia” que llamamos *yo*, ese yo que en nuestra ignorancia hemos construido falsamente, en el mundo siempre cambiante de la interdependencia.

Dicho en otras palabras, el egocentrismo está en la base de todo lo que vemos o hacemos. Mientras somos arrastrados por pensamientos egocéntricos, nuestra vida no puede manifestarse de forma directa y se enreda, se distorsiona y se paraliza. Verse arrastrado por el pensamiento egoísta acontece desde el comienzo de los tiempos. Verdaderamente Adán y Eva nos metieron en un enorme lío.<sup>58</sup>

Hace poco vi en un periódico una tira cómica fascinante. Adán estaba tratando con todas sus fuerzas de vomitar algo que se había comido. Eva estaba solícita a su lado con rostro de preocupación y le decía: «Adán, ¿no ha salido aún la manzana que te comiste?». Si tan sólo la humanidad pudiera de una vez por todas vomitar la indigesta manzana verde del apego al ego... De alguna forma, el pensamiento egoísta es como el “pecado original”. En el budismo, el verdadero zazén es en cierto modo la postura de vomitar la manzana. ¿Pero cuándo nos la comimos? Con seguridad esto no fue en un pasado mítico remoto. Aquí estamos, simples existencias interdependientes; un conjunto de factores como los hereditarios, el transcurrir de los tiempos y el contexto social en el que nos encontramos. Sin ninguna buena razón y guiados por la ignorancia, de manera pomposa le damos a este cúmulo el nombre de *yo*. Estamos firmemente convencidos que éste es nuestro ser y nos apagamos a el ego como si simplemente existiera en el orden natural de las cosas. De hecho, fuera del poder de la ignorancia, que produce a cada instante el apego al ego-yo, ¿dónde está la manzana que nos comimos? Esa manzana es justo lo que nos estamos comiendo una y otra vez al aferrarnos a nosotros mismos.

Pero vomitar esta manzana no es asunto fácil, aun cuando entendamos que no hay ninguna razón para que le pongamos la etiqueta de “ser” al conjunto de factores coincidentes ni que nos apaguemos a esta etiqueta. Y aun cuando entendamos que aferrarse a este ego es la fuente de muchos males, engaños y sufrimientos, y que por ello debe ser vomitado, aun así no podemos vomitar la manzana. Y es que nuestro apego al ego no se da tan sólo en el ámbito de la conciencia. Nos comemos la manzana antes del conocimiento consciente, es decir, en las profundidades de nuestro subconsciente. Así es. Puede que en el mismo deseo de arrojar la manzana el veneno esté actuando. En este particular el intelecto humano no sirve de nada para este propósito, porque es precisamente el *uso de nuestra cabeza* lo que está siendo cuestionado.

La práctica de zazén es un avance único para desmantelar este agregado del ignorante ego-apego. Zazén es la postura que expulsa a este ser compuesto de ignorancia y cesa de alimentar los pensamientos de apego al yo que surgen desde dentro. En cuanto a la postura de zazén es la opuesta a la de *El pensador* de Rodin, cuya espalda, piernas, brazos e incluso dedos están todos retorcidos, curvados (ver [Figura 10](#)). Llamar a esta Figura *El pensador* suena bien, pero de hecho es una postura aplicada a las fabricaciones mentales, a la observación del infierno interior. La postura de zazén es lo opuesto a *El pensador*: todo está derecho.

En la postura de zazén somos capaces de calmarnos y nuestra excitabilidad mental disminuye. Es por naturaleza una postura en la cual se hace imposible pensar de manera continua sobre una misma cosa, y las fantasías que creamos en nuestra cabeza se disuelven. Por ello, al hacer zazén simplemente nos sentamos soltando todo lo que surge. Todo lo aprendido vuelve al ámbito del aprendizaje, todo lo memorizado vuelve a la memoria, todo lo pensado vuelve al pensamiento. Abandonarlo todo, eso es la postura de zazén.

¿Dejan de surgir los pensamientos y se vacía nuestra cabeza cuando hacemos zazen? No, por supuesto que no. Mientras estemos vivos es normal que surjan pensamientos, incluso mientras hacemos zazén. Lo crucial es dejarlos venir e irse por ellos mismos sin perseguirlos ni rechazarlos. Por ejemplo, cuando aparece un pensamiento, si lo seguimos estamos pensando y ya no haciendo zazén, aunque estemos en la posición de zazén. En zazén es importante no perseguir los pensamientos. Por otro lado, cuando viene un pensamiento, ¿deberíamos tratar de borrarlo? Si lo hacemos así, al final esto no será más que pensar que debemos tratar de borrar ese pensamiento. En lugar de esto, cuando hacemos zazén ponemos todo el esfuerzo en la postura, sin seguir ni rechazar los pensamientos. Así mismo, cuando nos colocamos en la postura de zazén, si nos adormilamos, estamos durmiendo una siesta y no haciendo zazén. Así como pensar no es hacer zazén, tampoco lo es dormitar sentados. Por eso, llenos de vigor, nos esforzamos en la postura correcta con nuestra carne y nuestros huesos. Ésta es la práctica justa de zazén.

Más aún, lo importante es no volvemos autocomplacientes en la auto-observación. La auto-observación, u observar los efectos de nuestro zazén, tal como estar calmado o más agitado, no sólo se sale del objetivo sino que, en el momento en que lo hacemos, nuestro zazén se deteriora y nos perdemos. Zazén no tiene nada que ver con pensar en los logros. Es esencial centrarse sólo en la postura de zazén sin tratar de observar los resultados.

Es posible que el no poder ver los resultados de zazén nos produzca una tremenda insatisfacción. Este sentimiento es bastante natural, ya que zazén expulsa nuestros mezquinos pensamientos, que buscan la satisfacción, y permite que la vida se manifieste como vida. La sensación de que algo falta no es más que nuestros ridículos pensamientos de sentir que algo nos falta. Sawaki Roshi solía decir: «No hay ninguna razón para esperar que la incommensurable e ilimitada realidad satisfaga nuestros frágiles e insignificantes pensamientos».

Sólo cuando soltemos y nos deshagamos de tales ideas, encontraremos paz en la pureza de una vida plena, porque son estos pensamientos de insatisfacción y nuestro ser atrapado por las ideas de existencia y de no-existencia, lo que mantiene nuestra vida presa de la ansiedad y nos arrastra al sufrimiento, a la lucha, a la desesperanza y a la desesperación. Es a través de la postura de abandonar estos pensamientos como llegamos a descubrir la absoluta paz de la vida.

Sin embargo, esta paz es muy diferente al cese o extinción de la vida, al aislamiento o el escapismo. Es algo muy distinto. Vivir en paz es la realización sin trabas de la vida como vida y no un andar por las nubes. En vez de esto último, toda realidad no alterada

por los pensamientos se refleja tal como aparece y desaparece en su interdependencia. La paz genuina es como un espejo limpio que simplemente refleja todas las imágenes tal cual son, sin apego a nada.

Zazén es practicar la propia Vía Media con nuestros cuerpos. Esta Vía Media es vida verdadera y también puede verse en lo cotidiano. Por ejemplo, cuando conducimos un coche, si estamos tensos o absortos en nuestros pensamientos, nuestra realidad se vuelve confusa y no podemos manifestar la vida tal cual. Nuestro acto de conducir se vuelve peligroso. Lo mismo sucede al conducir mientras estamos soñolientos o ebrios, pues puede ocurrir que nos deslumbremos. Podemos conducir de manera segura sólo cuando estamos relajados y, al mismo tiempo, muy despiertos.

Zazén es la postura a través de la cual nuestra fuerza vital se manifiesta a sí misma de la manera más pura y natural.

## **7. VIVIR PLENAMENTE DESPIERTO**

## ZAZÉN COMO RELIGIÓN

Detrás de zazén está el budismo como religión y detrás de esto nuestra propia vida. Por consiguiente, el verdadero y auténtico Zen del que se habla en las escrituras budistas nunca tuvo la intención ser una disciplina para entrenar la mente o convertirse en un medio de curación física. Nuestras ideas acerca de que la mente debe ser entrenada o sobre que el cuerpo debe hacerse más sano, son expresiones de una visión de la existencia que presupone que hay cosas que pueden ser acumuladas. El deseo de entrenar o disciplinar nuestras mentes y cuerpos no es más que un deseo egoísta. Para que zazén funcione como religión es de vital importancia abandonar esta manera de pensar egocéntrica que se aferra al cuerpo y a la mente.

Zazén puede ser considerado una religión, o no, dependiendo de la definición que se dé de esa palabra. En la mayoría de los casos, la palabra “religión” es utilizada para referirse a una secta, un credo o una doctrina; sin embargo, zazén no es en ningún sentido una doctrina o un credo, y tampoco debería serlo. Durante mucho tiempo la religión ha tenido que ver con la relación entre la gente y una autoridad superior. La gente cae en un hechizo sugestivo a través de las palabras de este ser superior y procede a llamar religión el total sometimiento a esa autoridad. En este sentido, el Zen tampoco es una religión.

El budismo Zen no reconoce ninguna autoridad fuera del verdadero ser. Éste es el camino tradicional transmitido desde Śākyamuni, quien, como ya cité anteriormente, enseñó a sus discípulos: «refugiaos en el ser, refugiaos en el Dharma, no os refugiéis en nada más». Justo antes de la muerte del Buddha, su asistente Ānanda quería reunir a todos sus numerosos discípulos pero él no lo permitió. Le dijo, «la gente no me pertenece». Él simplemente vivió su propia vida, rehusó el convertirse en un objeto de adoración por parte de sus discípulos y seguidores. Ésta fue su actitud básica frente a la vida. El budismo Zen ha heredado la actitud vital de Sakyamuni, la cual consiste simplemente en vivir la vida del ser universal. Nosotros sencillamente actualizamos en el ser la más refinada actitud hacia la vida. Si religión significa enseñar acerca de la actitud más refinada hacia la vida, entonces el budismo con seguridad es religión pura. Vivir la vida del ser no significa estar intoxicados por algún tipo de ser egocéntrico. Por el contrario, es la actitud de descubrir la vida dentro del ser que está conectado con todas las cosas. Significa centrarse en manifestar la vida de cada uno y de todos los seres que encontramos, y ver cada uno de estos encuentros como nuestra propia vida. En el budismo, a esta actitud vital se le llama compasión. Una persona que es incapaz de encontrar compasión hacia los otros no puede ser llamada una persona de zazén, que ha

despertado a la realidad de la vida del ser total.

En la Biblia está escrito: «Hágase tu voluntad» (Mateo 6:10); «Si pues coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo a gloria de Dios» (Corintios I 10:31), y «Lo amamos [a Dios] debido a que Él nos amó primero... Aquel que ama a Dios debería también amar a su hermano» (Juan 4:19,21). Esta actitud básica cristiana hacia la vida religiosa es la misma actitud budista esencial.

En el budismo como religión, zazén –en el cual abandonamos todos estos pensamientos y sentimientos– es el fundamento de nuestra vida. Es zazén el que protege, guía y fortalece nuestras acciones diarias, al igual que nuestras vidas como un todo, y por lo tanto beneficia a la sociedad en la que vivimos. Podemos decir que zazén es para los budistas tan importante como Dios lo es para los cristianos. En Salmos 46:10 está escrito: «Estad quietos y conoce que yo soy Dios». Con certeza, zazén actualiza esto de la manera más pura. En Lucas 17:20-21 está dicho: «El reino de Dios no vendrá con advertencia; ni dirán: helo aquí, o helo allí; porque he aquí que el reino de Dios entre vosotros está» (ver también Mateo 12:18, Hechos 17:27-28, Romanos 14:17, I Corintios 2:9). En zazén podemos ver directo a este reino en nosotros. En Mateo 6:5-7 está escrito:

«Y cuando oras no seas como los hipócritas; porque ellos aman el orar en las sinagogas y en las esquinas de las calles en pie para ser vistos de los hombres: de cierto os digo que ya tienen su pago. Mas tú, cuando ores, éntrate en tu aposento y, cerrada tu puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu padre, que ve en secreto, te recompensará en público. Y orando, no seáis prolijos, como los gentiles.»

No existe una manera más pura de expresar esta actitud hacia la oración que zazén. «Padre mío, si es posible, pase de mí este cáliz, empero no como yo quiero sino como tú» (Mateo 26:39). «Dios mío, sé propicio a mí, pecador» (Lucas 18:13). «Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre. Venga tu reino, hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo» (Mateo 6:9-10).

La esencia de esta oración pura está incluida en la oración que toma la forma de zazén. ¿Cómo podremos acercarnos a la Verdad o al Dios cristiano a través del zazén que practicamos con nuestros cuerpos llenos de confusión y de maldad? Por ello zazén debe tener el voto y el arrepentimiento como soportes. Para expresarlo desde el lado opuesto, zazén como verdadera religión debe incluir el voto y el arrepentimiento.

## VOTO Y ARREPENTIMIENTO

Hacer zazén es abandonar el apego a los pensamientos y esto significa abandonar, o evitar, la arrogancia. Al hacer esto actualizamos lo que la Biblia llama «la voluntad de Dios» y entonces «la obra de Dios se manifiesta» (Juan 9:3).

Cuando comparamos zazén con el resto de nuestra vida basada en el pensamiento, esto se vuelve claro. Con frecuencia discriminamos y dividimos todo entre esto y aquello, basándonos en nuestro razonar. Abandonar el pensamiento secuencial y no encadenar un fenómeno a otro es la manifestación del ser anterior al pensamiento. Es ser antes de la división las cosas en *esto* o *aquello*. Cuando practicamos zazén existimos antes de la separación de este momento con la eternidad, o de sujeto y objeto. Puede sonar muy teórico, pero para un practicante de zazén no es el resultado de un proceso de razonamiento; zazén es lo que posibilita la experiencia directa de esta realidad.

A pesar de que en zazén nos encontramos antes de la separación de las cosas, no quiere decir que al sentarnos perdamos la conciencia; Puesto que la vida se manifiesta con vigor, todos los fenómenos se reflejan, y el ser aquí-ahora no está perdido. Pero ¿qué significa decir que en zazén, aun cuando todo es antes de la división o discriminación, no hay pérdida del ser aquí y ahora? Significa que el ser aquí y ahora es eternidad, el mundo entero, todos las existencias sensibles.

Esto es algo maravilloso. Y no digo que sea lógico, pero la realidad de zazén es tal, que somos capaces de experimentar, de manera concreta y directa a través de zazén, el ser en el cual este momento es uno con la eternidad.

Vivir la vida con zazén como religión puede ser encontrarnos en nuestra experiencia cotidiana como *personas*, lo cual es en sí mismo la personificación de la unión del momento presente con la eternidad. Vivir cada día entregados a zazén, siendo protegidos y guiados por zazén, significa tener una dirección en la vida, en lugar de ser arrastrado por doquier por pensamientos y emociones enloquecidos en nuestro interior. También significa dirigir la vida hacia revelar la unidad del presente con lo eterno.

Tomando como realidad aquello que precede a la división, no seguimos atrayendo los objetos de nuestro deseo, ni adversarios, ni rivales y otras cosas por el estilo. Mientras caminemos en esta dirección, no estaremos agobiados bajo el peso de la codicia, la impaciencia y la envidia. No iremos por ahí haciendo trampa o desilusionando, hiriendo o matándonos unos a otros. Por el contrario, en tanto que ser verdadero que es sólo el ser verdadero, poseemos absoluta paz en nosotros. Al mismo tiempo, debido a que nos esforzamos en manifestar el vigoroso ser que está aquí y ahora, y que es simultáneamente uno con la eternidad, es necesario hacer un esfuerzo incesante.

Nuestra vida yace allí donde vivimos en paz mientras progresamos. Dōgen Zenji se refiere a esto como la identidad entre la práctica y la iluminación. Ésta es sin duda la estructura de la actualización de la vida.

En el capítulo del *Shōbōgenzō* “Sólo el Buddha junto al Buddha” (*Yoibutsu-yobutsu*), el maestro Dōgen Zenji escribe, «La actividad del buddha es llevada a cabo a la vez por la tierra entera y todos los seres vivos; si no es actividad que esté en unidad con todas las cosas, no es actividad del buddha». La gente que practica el auténtico zazén puede confirmar como experiencia propia lo que Dōgen trata en este pasaje como fundamento de la vida diaria. Actuar al unísono con la tierra entera y con todos los seres es la dirección a la que se orienta la vida entera del practicante de zazén y a la vez es la dirección del aquí y ahora. En el budismo esta tendencia es conocida como voto.

He hablado de zazén como religión, y he citado algunos pasajes de la Biblia; sin embargo debo aclarar que vivir conforme a un voto es muy diferente de la vida religiosa de un cristiano, ya que en el budismo no existe la noción de sacrificio. Aquello que el cristiano hace en espíritu de sacrificio, el budista lo hace con base al voto. El espíritu de sacrificio surge en primer lugar de la separación de *Yo* y *Tú*, y es así como el *Yo* se entrega al servicio del *Tú*. Pero el budismo mira a la vida que está antes de la división del *Yo* y el *Tú*.

El encuentro entre *Yo* y *Tú* en el budismo es como el que tiene lugar entre una madre y su hijo. La madre cuida de su hijo, y al hacerlo no se está sacrificando a sí misma. Por el contrario, con amor maternal ve a su hijo como su propia vida. En el *Sutra del Loto* está escrito: «Los tres mundos son mis posesiones, y todos los seres sensibles que ahí habitan son mis hijos». Éste es el espíritu fundamental del budismo y la fuente de este espíritu no es otra que el arraigarse en el zazén que precede a todas las distinciones.

Para la persona que se sienta en zazén, el voto no es otra cosa que su propia vida de practicante. Todos los encuentros que tenemos –con objetos, situaciones, personas y en general todos los asuntos sociales– son vistos como la propia vida, y actuamos con el espíritu de cuidar de cada cosa como nuestra propia vida. En consecuencia, al igual que la madre que protege a su criatura, en la vida nos proponemos actuar incondicionalmente y sin fatiga, pero sobre todo sin esperar ninguna recompensa.

No es para obtener beneficio personal o para volvernos famosos por lo que dedicamos especial cuidado a las cosas, nos dedicamos a nuestro trabajo, queremos a aquellos que conocemos o demostramos interés por los problemas sociales. Cuando cuido mi propia vida, cuido al mundo como a mi propia vida, momento a momento, y en cada situación permito que mi vida florezca trabajando sólo para que la luz de buddha pueda brillar.

En este sentido, la actividad de buddha sostenida en conjunto con toda la Tierra y con todos los seres vivientes es el objetivo de la vida cotidiana de los practicantes de zazén, es el objetivo o voto de toda nuestra vida. Es a través de zazén como hacemos de éste nuestro propio voto.

Aunque en zazén la dirección de nuestra actividad permanece unida a la tierra entera y a todos los seres, no hay modo de que podamos realizar acciones perfectas como un buddha. Creer que hemos alcanzado la perfección en nuestras acciones es ser arrogantes

frente a zazén, es producto de nuestros propios juicios. En nuestro zazén, debido al hecho de que hemos manifestado tal voto, seguro que nos arrepentimos si no podemos llegar a realizarlo.

¿Quedará resuelto el asunto por el simple hecho de sentirnos mal ante nuestra imposibilidad de realizar el voto? No, frente a la naturaleza de la realidad absoluta, esto no será suficiente. Un ladronzuelo puede confesarse ante el jefe de su banda: «Lo siento, lo eché todo a perder». Un soldado puede confesar ante su consejo de guerra: «Lo siento, no tuve el valor de matar al enemigo». En otras palabras, nuestro pensamiento de haber hecho algo malo está basado tan sólo en ciertos parámetros convencionales o en ideas que cambian con frecuencia. Ante el absoluto de la realidad esto carece por completo de sentido.

Arrepentirse de verdad no significa pedir excusas. El arrepentimiento requiere detenerse y afrontar la vida, dejar que la luz de la absoluta realidad nos ilumine. ¿Qué significa ser iluminado por la luz de la realidad absoluta? En el *Sūtra del Samantabhadra Bodhisattva Dhyāna* encontramos: «Si deseáis arrepentiros, sentaos en zazén y contemplad la verdadera naturaleza de todas las cosas». En otras palabras, al hacer zazén el auténtico arrepentimiento se manifiesta.

Aquellos que practicamos zazén cumplimos este voto y hacemos de él la dirección de nuestra vida, mientras que al mismo tiempo continuamos regresando a zazén arrepentidos por no poder realizarlo. Esto es lo que constituye la vida religiosa del practicante budista: vivir el voto y el arrepentimiento, y ser vigilados, protegidos y fortalecidos por zazén. Donde no existe el voto perdemos de vista el progreso; donde no hay arrepentimiento nos extraviamos y perdemos el camino. El voto nos da fortaleza, el arrepentimiento aplasta nuestra arrogancia. Ésta es la postura de una vida religiosa fresca y vital.

## EL VOTO DEL BODHISATTVA

Una persona que descubre la dirección de su vida en zazén, que hace el voto y al mismo tiempo vive en arrepentimiento a través de zazén, se llama bodhisattva.<sup>59</sup> Un bodhisattva es un ser humano ordinario que ha encontrado la dirección de su vida en buddha, en practicar la vía de la vida de un buddha. Usted es un bodhisattva, yo soy un bodhisattva. Existen bodhisattvas ilustres como Kannon (sáns. *Avalokiteśvara*) y Monju (sáns. *Mañjuśrī*), quienes personifican la compasión y la sabiduría, pero debemos tener la certeza de que nosotros también somos bodhisattvas. Incluso como seres humanos ordinarios, cuando vivimos de acuerdo con el voto, el significado de nuestra vida cambia por completo.

Un bodhisattva que vive por el voto se distingue de una persona que vive por la continuación de su karma. No hay necesidad de menospreciarnos, pensando que debido a que somos seres humanos ordinarios no estamos calificados para ser bodhisattvas. Precisamente porque somos seres ordinarios poseemos este cuerpo terrenal. Pero debido a que nos orientamos hacia buddha en zazén, podemos hacer nuestro esfuerzo en paz.

La mayoría de las personas vive por sus deseos o su karma. Van a través de sus vidas arrastrados por los deseos y obstruidos por las consecuencias de las previas acciones dañinas. En japonés a este tipo de vida se le conoce como *gossō no bompu*. *Gossō* son los obstáculos para practicar la vía, consecuencia de acciones negativas en el pasado. *Bompu* simplemente significa ser humano ordinario, es decir, alguien que vive por su karma. Nuestras acciones están dirigidas por nuestro karma; hemos nacido en este mundo con nuestros deseos y podemos vivir toda nuestra vida tan sólo reaccionando o respondiendo a ellos.

En oposición a este tipo de vida está la de un bodhisattva que vive en función del voto (*ganshō no bosatsu*). La vida que fluye a través de cada uno de nosotros y a nuestro alrededor está de hecho interconectada. Decirlo, por supuesto, significa que lo que en realidad soy no puede separarse de todas las cosas que me rodean. Para decirlo de otra manera, todos los seres sensibles tienen su existencia y viven en mí. Esto también incluye el destino de toda la humanidad, que también vive en mí. Por ello mi dirección se traduce en cómo la humanidad puede vivir realmente su vida. En otras palabras, la motivación para vivir es lo que diferencia un bodhisattva. En lo ordinario la gente vive pensando sólo en sus propias circunstancias estrechas relacionadas con sus deseos. En contraste, un bodhisattva a pesar de ser innegablemente un ser humano ordinario como todo el mundo, vive apuntando al bienestar de todos como dirección de su propia vida. Para nosotros como bodhisattvas, todos los aspectos de la vida, incluyendo el destino

mismo de la humanidad, existen en nosotros. Es pensando en esto como nos esforzamos por descubrir y manifestar la postura más vital y vigorosa que podamos encontrar.

En nuestra vida cotidiana a menudo es difícil saber qué tipo de acción expresa mejor nuestro voto de bodhisattvas, debido a que las circunstancias nos arrastran en direcciones contradictorias. Ir en una dirección parece correcto, lo mismo que ir en la dirección opuesta. ¿Cómo escoger entre “buenos” que compiten? Éste es un problema realmente difícil. La mayoría de los sistemas religiosos posee un conjunto de verdades absolutas dados por su Dios y que determinan lo que está bien y lo que está mal. El budismo carece de autoridad absoluta que establezca la ley. En cambio, cada uno toma el camino del bodhisattva, viviendo en función del voto y orientándose hacia buddha. Debido a que éste es un asunto tan importante y pone en evidencia los detalles concretos de la situación, quisiera contar una historia más o menos larga. Proviene de *Regulaciones para el Monasterio de Eiheiji* de Dōgen Zenji (*Eihei Shingi*), en la sección titulada “Reglamento para los oficiales” (*Chiji Shingi*).

«Guixing, un maestro Zen de Sichuan, China, era conocido tanto por su severidad entrenando a sus discípulos como por la sencillez y frugalidad en sus propios asuntos diarios. Era muy respetado por los monjes que practicaban bajo su tutela.

»Cuando los maestros Zen Fayuan de Shuzhou y Yihuai de Tanyi eran unos jóvenes practicantes, viajaron desde lejos en compañía de otros jóvenes monjes sólo para entrenarse con Guixing. Llegaron a finales de invierno, pero Guixing solamente les gritó que se fueran. No sólo eso, además les tiró agua encima para que se marcharan. Sus hábitos estaban completamente empapados. Todos los demás se fueron furiosos pero Fayuan y Yihuai simplemente alisaron sus hábitos y se sentaron en zazén. Guixing les gritó de nuevo: “¿No se han ido todavía? ¡Largo de aquí o les zurraré!”.

Aquellos que buscan la Vía no pueden ser considerados verdaderos buscadores si hacen las maletas y recogen sus mochilas sólo porque se les ha tirado un poco de agua encima. Si uno es serio en su búsqueda e intención de hacerse discípulo de alguien, tiene que estar preparado para lo que venga. Practicar el budismo significa hacerle frente a la realidad de la vida. Antes de hacerme monje, estudié filosofía y cristianismo, y vivía en el mundo de las ideas. Pero ordenarme monje significó que yo tenía que empezar por encontrar la realidad de mi vida por mí mismo, fuera lo que fuera, sin tratar de escapar. Cuando me hice monje nos levantábamos cada día a las cuatro de la mañana para hacer zazén, luego cantábamos *sutras*, desayunábamos y trabajábamos en el exterior hasta que oscurecía. De noche nos sentábamos en zazén durante dos horas más. Por la noche siempre tenía frío y no lograba dormirme. Cuando sonaba el despertador de las cuatro de la mañana y teníamos que levantarnos, yo estaba aún tiritando de frío.

Todavía creo que ésta fue la primera vez en mi vida en la que me enfrenté a la realidad de la vida y que fue esencial para mí no haber buscado cómo evadirme. Existe una

expresión budista que dice: «No ames los dragones al igual que Sekkō». Había un hombre llamado Sekkō que adoraba a los dragones. Su casa estaba llena de dragones de todas las formas: esculturas, pinturas, figurines y adornos. Y bien, un día, un dragón real oyó hablar de Sekkō y supuso que, ya que le gustaban tanto los dragones, le gustaría ver uno de verdad. Pero en cuanto el dragón asomó su cabeza por la ventana de la habitación de Sekkō, éste quedó fulminado en el acto.

Sekkō es un símbolo de aquellos que prefieren la imitación al objeto real. Una persona que le dice a todos lo importante que es para ella la práctica y, en cuanto empieza, renuncia debido a que es muy difícil, es alguien que tan sólo le gustan los dragones esculpidos. Cuando uno encuentra a un verdadero “dragón” debe llenarse de alegría y decidirse a luchar con él.

«Fayuan se aproximó a Guixing. “Hemos tenido que caminar mas de mil seiscientos kilómetros para llegar aquí. No piense que puede alejarnos golpeándonos o tirándonos un poco de agua encima”.»

El poder de la vida que yace profundamente enterrado dentro de cada uno, no puede surgir a menos que uno esté convencido de estar caminando la única vía posible para sí. Aunque era una persona de rodillas débiles en aquellos tiempos, de algun modo llegué a hacerme monje, y logré sobrevivir a la guerra y a la posguerra a pesar de las circunstancias caóticas de aquella época. Pude superarlo todo gracias a que estaba convencido de que no existía otra forma de vida para mí. No habría podido atravesar toda esa época creyendo que si no funcionaba, de todas maneras siempre existiría la posibilidad de hacer otra cosa. Esto es algo de lo que debemos estar siempre seguros: hay que recorrer siempre la vía que no da posibilidades de evadirse. Sólo entonces surgirá en uno el poder que le permitirá decir: «No piense que puede alejarnos golpeándonos o tirándonos un poco de agua encima».

Recibir un poco de agua sobre la cabeza no tiene la menor importancia, pero tan sólo sentarse, mirando un muro con la actitud de que no es nada fuera de lo normal, puede ser increíblemente difícil. Sin embargo, una vez que uno se sienta con la convicción de que zazén es la actividad última y realiza esta actividad con la sensación de que no es nada en especial, entonces se convierte en la actividad última.

«Guixing se rió. “Está bien, ustedes dos pueden quedarse y practicar zazén aquí”.»

Sólo cuando probaron que eran serios con respecto a caminar la vía como la última realidad se les permitió quedarse y practicar.

«Algún tiempo después, a Fayuan se le pidió que sirviera de *tenzo* (cocinero jefe). Los monjes en el monasterio sufrían bajo la severidad de la disciplina. Entonces sucedió que Guixing tuvo que salir del monasterio durante todo un día.»

Al cabo de algún tiempo Fayuan se convirtió en el *tenzo* del monasterio. En aquella época Guixing había extremado al máximo su severidad y los monjes, no teniendo nada sustancial para comer, sufrían miserablemente.

«Fayuan robó la llave de la despensa y tomó suficiente harina para preparar fideos y hacer una fiesta para los monjes.»

Aquí hay un punto interesante sobre Dōgen Zenji. Muchas personas que escriben sobre Dōgen han creado la impresión de que era sólo pureza e inocencia y que nunca pensaría en robar. No obstante, aquí está él, exaltando el robo de harina de Fayuan.

Todos se impacientaban bajo la disciplina rigurosa de Guixing y sufrían de malnutrición. Pero Fayuan sabía que había bastante harina en la despensa, de modo que se coló furtivamente en la despensa, hurtó un saco de harina y consiguió preparar una comida que permitiera a los monjes ponerse de nuevo en pie.

Todo esto era muy admirable de su parte, en tanto fuera consciente de que las posibles consecuencias podrían resultar en una buena tunda por parte del abad. Estar dispuesto a exponerse por los demás es la actitud de un bodhisattva. Todas nuestras acciones deben ser emprendidas con el espíritu de dar vida a la totalidad de la situación que nos rodea. Y, a pesar de pensar en estos términos, si se comete un error, uno debe estar dispuesto a pagar el precio. No está bien acobardarse por el infierno que uno pueda tener que pasar como pago de la deuda. Dōgen establece un punto importante al elogiar a Fayuan, diciendo: «Debemos aprender muy particularmente de la actitud de Fayuan. El comportamiento que él mostró hacia su práctica es raro en extremo, su manera de hacer las cosas debe ser considerado con cuidado». Éste era el tipo de hombre que era Dōgen y refleja el tono que subyace en la totalidad de “Regulaciones para los oficiales”.

«Guixing regresó de manera inesperada.»

Fayuan había estado trabajando en esta maravillosa comida y justo cuando la iba a servir y todos estaban reunidos, ¡con todos los demás estaba sentado y dispuesto a comer, el mismo Guixing!

«Al acabar la comida, Guixing se sentó fuera del salón y mandó llamar al *tenzo*. Fayuan vino y Guixing le preguntó: “¿Robó usted harina de la despensa para preparar esta comida?”..»

Pueden imaginarse que estaba dando brincos de ira, ya que es posible que hubiera estado guardando la harina desde hacía bastante tiempo.

«Fayuan no tardó en responder: “Sí, lo hice. Castígueme como lo deseé». »

»“Bueno, pase lo que pase, lárguese, venda sus hábitos y su cuenco y págueme la

harina. Después recibirá treinta golpes y será expulsado de aquí.”»

Seguro que Guixing llevó el castigo hasta el final. No sólo le obligó a pagar por la harina, sino que le expulsó y encima le amenazó con una tunda.

«Fayuan dejó el templo y encontró un lugar para vivir en el pueblo vecino. Debido a que el lugar pertenecía al templo, le pidió a un monje hermano que fuera al templo, a ver al abad, y le pidiera permiso en su nombre para quedarse allí. Guixing se lo negó.»

En aquellos tiempos en China los templos tenían casas próximas a ellos para albergar a los huéspedes. Fayuan tal vez imaginó que Guixing le permitiría quedarse allí, ya que no estaba dentro de los terrenos del templo pero Guixing se negó absolutamente.

«Fayuan le pidió a sus amigos que intercedieran para que le permitieran regresar a la sala principal y continuar la práctica con los otros monjes, renunciando por completo a su previa posición en el templo. Una vez más Guixing rechazó su petición. Un día en que Guixing tuvo que salir del templo de nuevo por algunos asuntos, vio a Fayuan de pie frente a uno de los lugares de alojamiento del templo. De modo que aquí es donde se ha quedado. Usted sabe que ésta es propiedad del templo. ¿Cuántos días ha estado aquí? Y, ¿cuándo piensa pagar por la habitación? Fayuan no dijo nada.»

Aquí está uno de los pasajes más importantes de esta sección. En nuestra vida cotidiana, cuando podemos defendernos o explicar nuestras acciones, pienso que debemos hacerlo. Pero hay momentos en los que defendernos o tratar de explicar nuestra situación no sirve de nada. En esos momentos, ¿qué más podemos hacer sino callar y morir?

En cierta ocasión había un monje en nuestro *samgha*, llamado Dōki Zentetsu, al que reclutaron durante la guerra. Justo antes de que muriera en combate, recibimos una carta suya que decía: «Hay muchos hombres jóvenes como yo que pueden recibir un disparo en cualquier momento. Realmente dudo mucho de que pueda resultar algo bueno de todo esto, pero si llego a recibir un disparo ¿qué puedo hacer sino callar y morir?».

Es importante tratar de permanecer con vida y fuera de la línea de fuego, pero hay momentos en los que uno se halla allí, justo en medio de la línea de fuego. La vida no es tan previsible como para que podamos eliminar esta posibilidad. Hasta ahora he sido muy afortunado de poder vivir muchos años, y por esto debo estar agradecido. No obstante, siempre he sabido que puede llegar un día en el que no pueda hacer nada más que permanecer en silencio y morir. Y hay momentos en los que defenderse no sirve de nada y no hay nada que hacer salvo permanecer callado y aceptar lo que venga.

Una persona que siente que debe defenderse cada vez que su maestro le dice algo, no está en realidad practicando budismo. Hay tiempos en los que una evaluación o una crítica de otros da en el blanco, pero hay otros momentos en los que sencillamente está

fueras de lugar. Si es correcta, vale la pena sentarse por un rato y considerar el asunto. Si no lo es, entonces debería ser suficiente decirse que es desacertada y soltarla. Si uno no es capaz de olvidar las críticas de otros, ¿cómo puede en realidad estar viviendo la realidad de la propia vida? Practicar el budismo significa afrontar y vivir la realidad de la propia vida, de modo que si una crítica injustificada llega, la práctica consiste en vivir sin dejar que esto nos angustie.

«Fayuan recorrió el pueblo como mendigo, llevando su cuenco de mendicante para recibir los donativos, y devolvió la totalidad del dinero que debía al templo. Un día sucedió que Guixing vio a Fayuan en sus rondas de mendicidad con su cuenco. De regreso al monasterio, el abad dijo a los monjes que Fayuan poseía en realidad la actitud de alguien que busca la Vía. Poco tiempo después envió un mensaje a Fayuan, permitiéndole regresar al templo.»

Finalmente Guixing le dejó regresar e incluso lo alabó, aunque, confidencialmente, creo que Guixing era demasiado severo.

Ciertamente lo que hizo Fayuan estuvo técnicamente mal. Sin embargo, mientras que toda la comunidad estaba sufriendo de malnutrición, era vital tener la actitud de espíritu que él tuvo. Por supuesto, es importante no interpretar mal lo que he dicho y pensar que robar a los demás está bien. Hay que recordar que, tras robar la pasta de la despensa Fayuan, Guixing le dijo que debía pagar, Fayuan no se escondió. Dio la cara y pagó bien caro por lo que había hecho.

Si alguien, que está completamente perdido sobre lo que debe hacer, viene y nos pide ayuda, como bodhisattvas que somos no podemos simplemente decir que no sabemos y que no es nuestro problema. Esto es evadir la responsabilidad. No asumir la responsabilidad de lo que decimos o hacemos es la manera más rápida de escurrir el bulto. Pero cuando alguien está confundido, ¿qué otra opción tenemos sino responder con el mejor consejo que podamos?

Es importante comprender que para un bodhisattva no basta con mantener los preceptos. Hay momentos en los que también es necesario romperlos, sólo que, al hacerlo, hay que estar completamente seguros de que estamos dispuestos a aceptar las consecuencias. Éste es el significado de “junto a todos los seres sensibles”, *issai shujō to tomo ni*: juntos, sin importar el infierno en el que podamos llegar a caer.

Con todo el monasterio sufriendo de malnutrición, ¿quién no haría lo que hizo Fayuan? En el momento en que tomó la llave y robó la comida del depósito recuerda a Robin Hood y no resulta una historia tan inusual. Pero Guixing tenía una posición completamente distinta. Tenía que descubrir si Fayuan había tomado los fideos sólo para mejorar su reputación en el monasterio, o si lo había hecho totalmente dispuesto a asumir las consecuencias. Por esta razón Guixing debía ser severo.

Así, Guixing asumió su papel de líder de la comunidad y Fayuan cargó con la responsabilidad de lo que había hecho. No basta con conocer la definición de bodhisattva. Debemos estudiar las acciones de los bodhisattvas y entonces actuar como

uno de ellos.

Con respecto a la pregunta “¿qué es un bodhisattva?”, también se puede definir a un bodhisattva como alguien que actúa como un verdadero adulto, pues en realidad la mayoría de la gente actúa como niños. Hay un capítulo en el *Shōbōgenzō* titulado “Los Ocho Aspectos de un Ser Iluminado” (*Hachi Dainin Gaku*). La palabra *dainin* significa “verdadero adulto” o “bodhisattva”. Hoy día la mayoría de las personas que se dicen adultos son tan sólo pseudoadultos. Físicamente, crecen y se hacen adultos, pero espiritualmente la mayoría nunca llega a la madurez. No se comportan como adultos en su vida cotidiana. Un bodhisattva es alguien que ve el mundo a través de ojos adultos y cuyas acciones son las acciones de un verdadero adulto.

## MENTE MAGNÁNIMA

El significado concreto de vivir y trabajar como bodhisattva, despertando el ser universal, es la pregunta que Dōgen Zenji se plantea en las *Regulaciones para el Monasterio de Eiheiji*. Este libro fue considerado tan importante por los seguidores de Dōgen que lo llevaban consigo a todas partes. Cuando se vivía en el monasterio se releía con frecuencia como guía para las actividades. Creo en verdad que es un libro religioso sin parangón que aporta una orientación práctica para aplicar zazén a la vida cotidiana. En el primer capítulo, llamado “Instrucciones para el Cocinero” (*Tenzo Kyōkun*), Dōgen Zenji habla sobre el espíritu de la vida actual del bodhisattva en términos de tres estados mentales o actitudes frente a la vida: la mente magnánima, la mente que nutre y la mente jubilosa.<sup>60</sup>

Para comprender el significado de mente magnánima, *daishin* en japonés, es necesario observar cómo vemos a los demás cuando experimentamos la realidad de la vida misma; esta realidad de la vida del ser conectado a todas las cosas. A través de este ser vivimos esa vida del ser total que no tiene límites y fuera del cual no hay nada, de modo que, suceda lo que suceda, siempre estamos viviendo la vida del ser que es tan sólo el ser.

Se podría razonar que durante zazén es fácil llegar a ser el verdadero ser que es sólo el ser, cuando podemos dejar de lado el trabajo y suspender la comunicación y la relación con los demás, pero que es imposible manifestar ese ser en nuestra vida cotidiana con otras personas, así como en el mundo exterior que existe ante nosotros.

No se trata de llegar a ser el ser universal a partir de alguna maquinación por la cual todas las personas desaparezcan. Mas bien es lo contrario: la realidad de la vida es tal que siempre estamos viviendo el ser que es sólo el ser, lo mismo que durante zazén.

Asumimos que estamos viviendo juntos en un mundo compartido. No obstante, esto no es verdad desde la perspectiva de la realidad de nuestra actual experiencia de vida, de la cual aprendemos al dejar pasar nuestros pensamientos en zazén. Por ejemplo, si usted y yo miramos una taza, usualmente asumimos que estamos viendo exactamente el mismo objeto; pero desde la perspectiva de la verdadera y cruda experiencia de vida, esto no es cierto. Yo estoy viendo desde mi ángulo, mediante mi propio poder visual, y usted desde el suyo, con su propio poder de visión. Es absolutamente imposible que podamos intercambiar o entender la experiencia del otro.

Esto es así no sólo para el acto de ver sino para toda percepción y experiencia sensorial: oír, oler, degustar y tocar. El mundo en el cual existimos y experimentamos la vida en su vívida frescura es un mundo sólo mío y sólo tuyo. Esto es especialmente cierto en lo referente a los pensamientos. Como en el aforismo «cada cabeza es un

mundo», cada persona tiene pensamientos distintos, al igual que cada uno tiene un rostro completamente diferente. Incluso la gente que cree en una misma doctrina, usa los mismos lemas y sigue las mismas vías formales de pensamiento, no cabe duda de que tras esas expresiones, en cuanto a su comprensión en términos de experiencia vital, ésta es tan heterogénea como el número de individuos que componen esa gente. Si asumimos que toda la humanidad está viviendo en el mismo mundo y tiene las mismas ideas, estamos en un error crucial. Aunque parezca que nos comunicamos al usar las mismas palabras, esto es comunicación sólo en un sentido general y abstracto. En términos de experiencia cruda de vida, cada cual vive en un mundo diferente y vive su propio mundo de ser que es sólo el ser.

Con frecuencia decimos cosas como «te conozco muy bien». Pero esto no significa que yo lo conozca todo sobre esta persona. Tan sólo quiere decir que conozco el aspecto suyo con el cual se presenta ante mí. Para mí, tú eres nada más que un “otro” que está en mi mundo, en el ser universal expresado como mi mundo.

Cuando hablamos de experiencias vitales en las cuales abandonamos nuestros pensamientos, esto no se limita al momento en que nos encontramos practicando zazén, también se aplica a nuestra vida cotidiana. Vivir el ser universal en todo momento no es algo extraordinario; es la realidad más natural y fundamental para todos. Habitados a dar y recibir a partir de los “demás”, a quienes hemos creado de manera arbitraria en nuestra mente, hemos perdido de vista la verdad de la auténtica experiencia vital. El ejemplo más claro y concreto es el concepto que, en la sociedad, las personas tienen del dinero. El dinero no tiene un valor más allá de las promesas que la gente se hace en sus cabezas. Sin embargo, la gente piensa en el dinero como algo real y pierde el sentido de la realidad del ser universal que es su propio ser.

Si miramos con frescura a través de zazén y practicamos vivir la realidad de la vida fresca e inmediata, será evidente para todos que, suceda lo que suceda, no hay nada fuera de vivir el ser que es sólo el ser. Esto es lo que se conoce como la mente magnánima, la actitud que nunca discrimina. Al no discriminar en términos de «me gusta eso, esto no me gusta, quiero aquello o no quiero lo otro», y puesto que todo lo que encuentro existe en mi propia experiencia vital, todo es mi vida. Mi vida no se limita a los latidos de mi corazón. Existe en cada experiencia, es decir en cada lugar donde la vida se manifiesta. Donde sea que encuentre vida manifestándose como vida, ésa es mi propia experiencia vital. Por eso en el budismo el “ser reposando en sí mismo” es lo mismo que el universo aquietándose en sí mismo. La mente magnánima del bodhisattva ve al ser en unidad con el universo y, debido a que todo lo que encontramos es nuestra vida, procuramos manifestarla independiente de lo que sea o suceda, sin discriminación.

Con esta mente magnánima que desecha los pensamientos del pequeño ser y cesa de discriminar, se vuelve claro que la totalidad de mi mundo aparece ante mí como mis circunstancias presentes, el escenario de mi vida, el contenido de mi propio ser que es también el ser total. Es lo mismo que en zazén cuando todos los pensamientos que van y vienen son el escenario de zazén.

Con el tiempo sucede igual. Por lo general asumimos que el tiempo es algo que fluye

del pasado, que atraviesa el presente en dirección al futuro y que nosotros vivimos en él. Pero cuando lo consideramos desde la cruda experiencia de la vida, comprendemos que no es así. El pasado ya se ha ido y no existe más. El futuro no ha llegado aún, de modo que tampoco existe. De hecho, sólo existe este momento del presente. Nuestras ideas tanto del pasado como del futuro son el escenario que flota en mi mente en este momento presente. Se podría estar tentado a afirmar que esto no es cierto debido a que los objetos “viejos” como por ejemplo los edificios y los libros, existen aquí y ahora. Pero los libros y los edificios existen en presente como manifestación de la vida, y pensar que son “viejos”, es tan sólo un pensamiento presente. En otras palabras, mi actual cabeza presente les atribuye la condición de “viejos” a objetos que existen en este momento. En términos de la cruda experiencia siempre estamos viviendo el presente que es sólo el presente y el ahora que es sólo el ahora.

¿Qué significa entonces vivir y funcionar como el ser universal? Es vivir y trabajar en el ahora que es sólo ahora desde el ser que es sólo el ser, no importa lo que suceda. Aquello que estemos afrontando es lo que vive, y funciona como nuestra vida. Con esta actitud frente a la vida no hay pasado ni futuro, ni otra persona ante los ojos de nuestro ser. Sólo existe el vivir la realidad de la vida siempre presente.

## LA DIRECCIÓN DE LO UNIVERSAL

La realidad de la vida a la que zazén nos despierta es de hecho la actitud en la cual trabajamos y vivimos el ser que es sólo el ser y el ahora que es sólo el ahora. Se trata de una actitud en la cual nos enfrentamos a lo que sea que esté ante nosotros independientemente de lo que nos pueda llegar a ocurrir.

¡Qué vasta e ilimitada vida se despliega ante nosotros! De ordinario gastamos nuestro tiempo comparando y discriminando entre esto y aquello, siempre mirando alrededor, a la espera de que algo bueno nos suceda. Debido a esto nos volvemos ansiosos y desasosegados acerca de todo. Mientras nos imaginemos algo mejor que lo que tenemos o mejor que lo que somos, surgirá también de manera natural la posibilidad de algo peor. A cada momento estamos perseguidos por el temor de que algo malo puede suceder. Mientras vivamos diferenciando entre un camino mejor y uno peor, nunca encontraremos la paz absoluta, una paz en la que, suceda lo que suceda, todo está bien.

Cuando soltamos los pensamientos que diferencian entre mejor y peor, y a cambio lo vemos todo en términos del ser universal, podemos establecernos en una actitud diferente hacia la vida, la actitud de la mente magnánima en la cual, suceda lo que suceda, vivimos sólo en el ser. Así se despliega una vida en verdad apacible.

En la Tierra Pura y algunas otras escuelas antiguas del budismo se oye hablar acerca de paraíso e infierno, y también en el Cristianismo se habla de cielo y de infierno. En nuestra vida cotidiana oímos hablar de felicidad e infelicidad, y de circunstancias afortunadas o desafortunadas. Asumimos que es natural que paraíso, cielo, felicidad y circunstancias afortunadas sean algo bueno y que infierno, infelicidad y circunstancias desafortunadas, algo *malo*. Estas categorizaciones no son más que diferenciaciones hechas en nuestra mente, y están separadas de la realidad de la vida. Por su causa nos exasperamos por encontrar el mejor camino y no seguir uno de los peores. Mientras actuemos así perderemos por completo de vista la paz absoluta.

Lo importante en términos de la verdad del ser universal no es correr alejándose del peor camino (infierno, infelicidad o circunstancias desafortunadas) ni afanarse en busca de alguna vía mejor (cielo, felicidad y circunstancias afortunadas), discriminando en nuestra mente entre lo mejor y lo peor. Por el contrario, lo decisivo es la mente magnánima en la cual tomamos la actitud de vivir en línea recta a través de cualquier situación de la vida que nos encontremos afrontando el presente. Dicho de otro modo, si caigo en el infierno, el infierno mismo se convierte en mi vida en ese momento, de modo que debo vivir atravesándolo, y si me hallo en el paraíso, entonces el paraíso es mi vida y debo vivir pasando por él.

Cuando nos establecemos en una actitud frente a la vida en la que el ser universal vive su propia realidad de vida, no pretendo decir que el cielo, el infierno, la felicidad y la infelicidad dejen de existir. Lo que quiero decir es que se hace claro que todos estos estados son el escenario mismo de nuestra vida. En la vida del ser total se desarrollan varios escenarios pero la realidad absoluta, el hecho innegable, es que no importa lo que suceda, el ser vive el ser que es sólo el ser.

Cualquier cosa que suceda en nuestra vida puede ser aceptada ya que somos el ser universal en toda circunstancia. Podríamos imaginar que esto nos deja sin dirección, pero no es así, ya que tal ser no está carente de escenario. El ser como realidad de la vida despliega la más fértil cualidad de vida: el escenario del ser, las circunstancias del presente. Tanto el pasado como el futuro existen como el ricamente matizado escenario del presente.

Por lo general no comprendemos estas circunstancias del momento presente como el escenario que se despliega en el interior del ser universal. En su lugar, analizamos este *ahora*. Nos ubicamos dentro del ilusorio fluir del tiempo, desde el pasado hacia el futuro, y nos limitamos debido a nuestras relaciones con los demás, por la fuerza de los hábitos del pasado y nuestros objetivos cara al futuro. Al estar totalmente atrapados nos dejamos arrastrar por las expectativas de nuestro pequeño ego y terminamos luchando con desesperación.

Cuando lo vemos todo como el escenario y las circunstancias del aquí y ahora, ¿cómo haremos para realizar el ser universal en este mismo momento? A través de las circunstancias de la vida de este ser, que es al mismo tiempo el ser personal y el ser total del universo, actuamos plenos de vida dándole vida al pasado en términos de nuestro caudal de experiencias y respondiendo a las direcciones que nos llevan hacia el futuro.

En la medida en que nos despertemos y vivamos el ser universal, trabajaremos hacia donde todas las cosas están vivas. Y puesto que todo lo que encontramos es nuestra vida, con la actitud o el espíritu de que todo nuestro ser cuida de su propia vida, nos concentraremos en dar vida a todas las cosas, las situaciones, la gente y los mundos. Ésta es la mente que alimenta, *rōshin* en japonés, la mente de un padre o una madre ocupándose de su criatura que se menciona en las “Instrucciones para el Cocinero Jefe”. Vivo al darte vida y en el interior de mi vida habita lo universal, pues tú y yo y todas las existencias ya estamos viviendo la vida que está conectada con todo, la vida universal. Esta mente que alimenta es la función natural de la mente magnánima con la cual actuamos permitiendo que la flor de la vida florezca en cada encuentro.

En Japón durante el invierno todas las plantas se marchitan, pero de repente cuando llega la primavera, una gran variedad de flores silvestres florece en los campos. Cada una de estas flores silvestres está manifestando la vida de la primavera. Al mismo tiempo con la llegada de la vida que llamamos primavera, la violeta florece como violeta, el diente de león como diente de león y el loto como loto.

De manera similar, la flor de mi vida se abre cuando trabajo para que la flor que es el mundo, la gente y todas las existencias que conozco, alcancen la florescencia. Y cuando mi vida florece todas las cosas florecen. De igual modo la flor de la vida de cada uno se

abre cuando se actúa permitiendo que las cosas que están ante uno florezcan y florezca en ellas la florescencia de la vida universal.

El flujo de la vida universal se paraliza si adoptamos una actitud que ve este mundo tan sólo como un lugar de competencia para sobrevivir, un mundo en el que la gente simplemente asciende y cae. Esta actitud manifiesta la ley de supervivencia del más fuerte como la verdad absoluta, y en este marco expresa un espíritu de comparación, clasificación y competición con los otros, pateándose unos a otros escaleras abajo, ganando y perdiendo. Miren cómo los ganadores degeneran en su propia extravagancia y los perdedores van de la frustración a la neurosis. La gente con esta actitud termina sin ser capaz de hacer florecer su propia vida. ¿Cómo puede florecer la vida universal en este entorno?

He venido hablando *del florecimiento de la flor de la vida*, pero esto no es proponerse una meta, la de hacerla florecer, y luego ejecutar esa meta. La manifestación de esta fuerza de vida universal es la dirección que toma la vida, pero nunca es una actividad dirigida como si fuera una meta, debido a que los objetivos están necesariamente fuera, o más allá de donde estamos ahora. Un objetivo preestablecido no existe para la fuerza vital. Sólo existe la dirección de la fuerza de la vida.

Esto es igual para zazén como práctica de la Vía del Buddha. Si en nuestra práctica tratamos de alcanzar alguna meta por medio de zazén, aun cuando esta meta sea *satori*, nos habremos separado de la verdadera práctica y del auténtico zazén. Precisamente tan sólo vivimos la vida del ser universal si practicamos y manifestamos esta fuerza de vida. En este sentido nuestra actitud de despertar la mente del bodhisattva y practicar, no debe ser la de movernos hacia algún objetivo, sino más bien debería ser una pura disposición de manifestar la fuerza vital.

La realidad de la vida cambia a cada momento. Por esto el ser debe salir al encuentro de cada momento y actuar en el sentido de manifestar la vida que todo lo impregna. Aquí es donde encontramos el verdadero valor de la vida, vivir el ser total sin preocuparse de lo que la vida nos traiga. En las “Instrucciones para el Cocinero Jefe”, a esto se le llama mente jubilosa o *kishin*, la mente que vive en concordancia con el verdadero valor de la vida. La mente jubilosa se expresa como un sentimiento dinámico de estar vivo de verdad. Mente jubilosa no significa un sentimiento de excitación tras haber satisfecho algún deseo. Al contrario, la mente jubilosa es descubrir en uno el valor y la pasión por la vida a través del funcionamiento de una mente maternal/paternal hacia todo lo que encontramos. Cuando vemos cada encuentro como nuestra vida y actuamos con el espíritu de que cada uno y todos los encuentros son nuestras criaturas a las cuales debemos cuidar y proteger, entonces descubriremos verdadero fuego, pasión y dicha de estar vivos. Es entonces cuando nos haremos verdaderos adultos. Cualquier bodhisattva que aspire a vivir la Vía del Buddha poseerá, sin excepción, estas tres mentes: de magnanimidad, de júbilo y de cuidado maternal/paternal.

Dōgen Zenji, en su texto *Sólo Buddha junto al Buddha* (*Shōbōgenzō Yuibutsu-yobutsu*) ilumina claramente lo anterior:

«Todos los buddhas han culminado su práctica: hacerse uno con la Vía y alcanzar la iluminación. ¿Cómo podremos comprender la identidad entre los buddhas y nosotros? La práctica de los buddhas es realizada a la vez por el mundo entero y por todos los seres sensibles. Si no es universal, no es la práctica de los buddhas. Por eso, desde el primer momento en que aspiramos a la Vía hasta el momento en que alcanzamos la buddheidad, tanto la práctica como el alcanzar la buddheidad deben ser uno con el mundo entero y con todos los seres sensibles.»

Una persona contemporánea que aspira a encontrar una forma verdadera de vida se topará con todos los problemas que conlleva la sociedad moderna. El progreso humano no tiene nada que ver con el progreso de las ciencias naturales ni sigue el camino del desarrollo material de la civilización. El progreso humano radica en el hecho de que cada ser humano se haga adulto.

Volverse adulto es nada menos que cada uno de nosotros se convierta en bodhisattva, cuando veamos cada encuentro como nuestra criatura y encontremos nuestra dicha y pasión por la vida en ocuparnos de cada uno de nuestros hijos. Cuando este mundo se convierta en un mundo de bodhisattvas adultos en el que cada uno de nosotros nos preocupemos por el otro, nos cuidemos y ayudemos, entonces la humanidad habrá madurado y podremos decir con derecho que hemos progresado. Propongo que el bodhisattva protegido y guiado por zazén, viviendo a través del voto y el arrepentimiento, sea la imagen ideal del ser humano en la próxima era.

## **8. EL BUSCADOR DE LA VÍA**

*En febrero de 1975, antes de retirarse como abad de Antaiji, Uchiyama Roshi dio esta última charla. Aquel día nevaba muy fuerte. Más de cien personas escucharon durante más de dos horas sus palabras de despedida. En El buscador de la Vía, él trató de transmitir a sus discípulos una dirección clara para practicar el verdadero dharma.*

## **LOS Siete PUNTOS DE LA PRÁCTICA**

1. Estudiar y practicar el *dharma* budista por el *dharma* budista mismo y no por el afán de sentir emociones o conseguir deseos mundanos.
2. Zazén es el más venerable y auténtico maestro.
3. Zazén debe actuar en nuestra vida cotidiana de manera concreta, como las dos prácticas (voto y arrepentimiento), las tres mentes (magnánima, nutritiva y jubilosa) y como la realización del dicho «Ganar es ilusión, perder es iluminación».
4. Vivir de acuerdo con el voto y arraigarlo profundamente.
5. Comprender que tanto la evolución como el retroceso son nuestra responsabilidad personal, y esforzarse por practicar y evolucionar.
6. Sentarse en silencio durante diez años, luego durante diez años más y después durante otros diez.
7. Cooperad los unos con los otros y proponeos crear un lugar donde los practicantes sinceros puedan sentarse sin conflictos.

### ***1. Estudiar y practicar el dharma budista por el dharma budista mismo y no por el afán de sentir emociones o conseguir deseos mundanos***

Este es el punto más importante para nosotros, discípulos del Zen. Nadie como Dōgen Zenji puso tanto el énfasis en practicar el *dharma* de buddha por el *dharma* de buddha mismo. Pienso que la expresión más importante de esta enseñanza es *dharma de buddha*. A pesar de esto, nos hemos acostumbrado tanto a esta expresión que a menudo la pasamos por alto sin considerar lo que realmente significa.

Al inicio del “*Genjō Kōan*” de Dōgen (“El Koan de Actualizar el Presente”, del *Shōbōgenzō*), está escrito: «Cuando todos los *dharma*s son el *dharma* de buddha.» La esencia de las enseñanzas de Dōgen Zenji es el *dharma* de buddha. En consecuencia debemos comenzar examinando lo que significa en realidad.

El famoso *koan* del maestro chino Shitou Xiqian (en japonés Sekitō Kisen), «no ganancia, no conocimiento», es una de las mejores definiciones del significado del *dharma* de buddha. Este *koan* está en el *Shōbōgenzō*: *Sambyaku-soku* (“Comentario de

los Trescientos Kō deanes") recopilados por el Maestro Dōgen. Shitou fue uno de los grandes maestros durante el florecimiento del zen en China en el siglo VIII. Una vez, uno de sus discípulos, Tianhuang Daowu, le preguntó:

«“¿Cuál es el significado esencial de *dharma* de buddha?”»

Shitou dijo: “no ganancia, no conocimiento”.

Daowu preguntó de nuevo: “¿Puede decir algo más?”

Shitou respondió: “el vasto cielo no impide que floten las blancas nubes”.

El vasto cielo no obstruye el ir y venir de las nubes blancas, las deja flotar con libertad. Pienso que esta frase del *koan* expresa en su totalidad el significado del *dharma* de buddha.

Al comienzo, Shitou responde: «*no ganancia, no conocimiento*» a la pregunta «¿Cuál es el significado esencial de *dharma* de buddha?». Al leerlo en chino parece que dijera «no sé», pero esto no es lo que él quiere realmente decir, sino que lo que realmente significa es que “no ganancia, no conocimiento *es* el *dharma* de buddha. “No ganancia, no conocimiento” es la actitud de abstenerse de toda fabricación especulativa. En otras palabras, significa estar libre de las ideas fabricadas en nuestra mente. A esto es a lo que llamo abrir la mano del pensamiento.

Cuando pensamos en algo tratamos de atraparlo con nuestra mente. Si abrimos la mano del pensamiento este algo se cae. Ésta es la famosa frase de Dōgen Zenji *shinjin datsuraku* («abandonar el cuerpo y la mente»). Al escuchar las palabras *abandonar el cuerpo y la mente* algunas personas imaginan que sus cuerpos se desarticulan y caen en pedazos. Esto no es lo que quiere decir. Al abrir la mano del pensamiento, las construcciones mentales se desploman, éste es el significado de abandonar cuerpo y mente.

La expresión “abrir la mano del pensamiento” es semejante a las más sutiles expresiones de los antiguos maestros. Por ejemplo, el maestro Zen Bankei acuñó la expresión *nonata mente de buddha* (*fusshō no bushin*). Hace trescientos años esta expresión era extraordinaria, pero para la gente de hoy “*nonata mente de buddha*” no tiene mucho sentido.

Bankei dijo que todos los problemas se resolvían mediante la mente no-nacida de buddha. De igual manera, todos los problemas se resuelven abriendo la mano del pensamiento. Mientras tratemos de organizarlo todo mediante el uso exclusivo de nuestro cerebro, no podremos lograrlo. Como todos los problemas son causados por nuestra mente discriminadora, deberíamos abrir la mano del pensamiento. Esto es la mente y el cuerpo siendo abandonados. Y es ahí cuando todos nuestros problemas desaparecen. Hay un poema corto que dice:

«Cuando la riña sobre el agua  
llega a su punto álgido,  
de súbito, la lluvia.

Las personas pelean entre sí, y durante un verano caluroso cada familia trata de conducir la mayor cantidad de agua a su propio arrozal. En el punto álgido del conflicto, de repente el cielo se nubla, comienzan los truenos y gruesas gotas de lluvia empiezan a caer. La lluvia disuelve la causa fundamental de la pelea.

De igual manera si pensamos que algo es un gran problema, por ejemplo el decidir entre dos opciones, las debatimos tratando de hallar una solución en nuestra mente. Pero si abrimos la mano del pensamiento, el problema se disuelve por sí mismo. Cuando estamos sentados durante la práctica de zazen, abrimos la mano del pensamiento y dejamos que todos pensamientos vengan y vayan libremente.

«¿Cuál es el significado esencial de “*dharma* de buddha”? “No ganancia, no conocimiento”.»

Este *koan* describe bastante bien qué es zazén. ¿Qué es el *dharma* de buddha? En esencia, es tan sólo abrir la mano del pensamiento y practicar abrir la mano del pensamiento con cuerpo y mente; es zazén.

También podemos decir que el *dharma* de buddha es el *dharma* (la realidad o verdad) realizado por un buddha. La palabra “buddha” significa “aquel que ha despertado”. Entonces, *dharma* de buddha significa “lo que despertar es” o quizás, “vía de conciencia”.

¿Qué es esta vía de conciencia? Consideremos primero lo que significa ser inconsciente o ignorante de lo que sucede a nuestro alrededor. Todos los seres humanos somos engañados por nuestro cerebro y nos volvemos distraídos debido a nuestra mente discriminadora. Una de tantas maneras de distracción es dormirse. Esto no es algo grave, ya que para despertarnos del sueño no necesitamos nada más que estar llenos de energía. También podemos ser presa del deseo, la ira o la estupidez colectiva.<sup>61</sup> Esto es más difícil de controlar, debido a que son fabricaciones que crea nuestra mente. Primero creamos ese montón de ilusiones en nuestra mente y luego nos dejamos arrastrar y acabamos inmersos en ellas. En Japón solía haber un denso bosque de bambú en un lugar llamado Yawata, en la prefectura de Chiba. Una vez que uno se perdía allí era imposible encontrar la salida. De ahí surgió la expresión “*Yawata no yabushirazu*”, “estar completamente perdido en la espesura de bambú de Yawata”. Los seres humanos creamos ilusiones, y luego nos extraviámos y erramos confundidos por esa jungla que nosotros mismos hemos creado.

¿Cómo podemos despertar de estas ilusiones? El único camino es abriendo la mano del pensamiento, porque los pensamientos mismos son la fuente de las ilusiones. Cuando soltamos nuestros pensamientos y nos volvemos vívidamente conscientes, todas las ilusiones originan del deseo, la ira y la estupidez colectiva se desvanecen de inmediato. Ésta es la vía del despertar. No debemos dormirnos ni dejarnos arrastrar por los pensamientos. El punto esencial de zazén es *estar* bien despierto, abriendo la mano del pensamiento.

El budismo coloca el énfasis en dos principios de la vida: el de la impermanencia

(*mujō*) y el de que todos los fenómenos son el resultado de una causa y carecen de sustancia permanente o independiente (*engishojō*). En otras palabras, la realidad de la vida cambia momento a momento, y en ella no existe una sustancia perdurable. Desde la antigüedad las personas han dicho que los diamantes no pueden ser destruidos y se han convertido en símbolo de “absoluta permanencia”, pero de hecho, el diamante es tan sólo una forma comprimida del carbón, que a su vez es combustible. La ciencia misma ha comprobado que las partículas elementales están en permanente cambio. Todo está cambiando a cada instante. La realidad de la impermanencia a la que nos despertamos es *satori*, aunque algunas personas traten de alcanzar o llevarse a casa una iluminación o *satori* prefabricado, como si se tratara de algún trofeo. Es imposible.

La única verdadera iluminación es despertar a la vívida realidad de la existencia, momento a momento. De modo que practicamos la iluminación ahora mismo, aquí mismo, a cada instante. Esta actitud está expresada en la frase “práctica e iluminación son uno” (*shushō ichinyo*). Es uno de los puntos esenciales de la enseñanza de Dōgen Zenji: no buscar la iluminación como resultado de la práctica, sino estar vivamente despiertos y abrir la mano del pensamiento a cada instante, porque es nuestro pensamiento el que nos ata. Es necesario comprender esta verdadera iluminación del *dharma* de buddha. Iluminación no es como una repentina comprensión de algo misterioso. Iluminación es nada más que despertar de las ilusiones y regresar a la realidad de la vida.

Lo que Dōgen Zenji describió con la frase “práctica e iluminación son uno», el buddha Sakyamuni lo llamó preceptos o *pratimokṣa* (sánscrito). En *El Sūtra del Último Sermón*, que fue la última enseñanza del buddha Sakyamuni justo antes de su muerte, se halla el siguiente pasaje:

«Monjes, después de mi muerte, respetad y seguid el *pratimokṣa*. Si así lo hacéis seréis como alguien en la oscuridad al que se le ha dado una luz o como un indigente que ha hallado un gran tesoro».

Éstas son las últimas palabras del buddha Sakyamuni: que sus discípulos debían respetar y seguir los preceptos. *Pratimokṣa* también ha sido traducido al japonés como “emancipación a través de la observación de los preceptos” (*shoshō gedatsu* o *betsubetsu gedatsu*).<sup>62</sup> Cada precepto que es observado nos libera del correspondiente mal, en el mismo momento en que lo observamos.

Pienso que esta concepción de *pratimokṣa* es el origen de la expresión de Dōgen Zenji “práctica e iluminación son uno”. *Betsubetsu gedatsu* significa que si nosotros observamos un determinado precepto, seremos liberados en todo el dominio de ese precepto. Si abrimos la mano del pensamiento aquí y ahora y experimentamos la realidad, eso es verdadera iluminación. Dōgen expuso el espíritu del buddha Sakyamuni en sus propias palabras cuando decía “práctica e iluminación son uno”.

Parece que en la actualidad muy pocos practicantes del budismo ponen atención a la idea de *pratimokṣa*. Pregunté a algunos estudiantes de una universidad budista si sabían

algo sobre *pratimokṣa* o no, y ninguno había oído hablar al respecto. El buddha Sakyamuni fue muy claro al decir que después de su muerte sus discípulos debían, por encima de todo, respetar *pratimokṣa*, de modo que se trata de algo muy importante. Este espíritu de *pratimokṣa* es el mismo que el que es expresado en “práctica e iluminación” son uno. Así, en lugar de perseguir algún tipo de iluminación prefabricada, debemos practicar abrir la mano del pensamiento y estar despiertos a la propia realidad de la vida en cada lugar, en todo momento. Éste es el *dharma* budista.

¿Qué significa entonces “practicar el *buddhadharma* por el *buddhadharma* mismo”? Como ya mencioné antes, significa practicar abrir la mano del pensamiento. Por ejemplo, a menudo nos aferramos a las ideas de vida y de muerte con nuestra mente racional. A medida que la gente va envejeciendo manifiesta con mayor frecuencia su miedo a la muerte. Cuando son jóvenes nunca piensan en el hecho de que tarde o temprano van a morir. Pero cuando envejecen y la muerte se acerca, de repente se acuerdan. Se aterrorizan y agonizan sin llegar a saber qué hacer. Se paralizan de miedo porque sólo están pensando en la muerte; vida y muerte son sólo dos ideas en su cabeza. Asumen que cuando un ser viviente muere, debe ser doloroso. Al considerar la vida y la muerte desde las propias ilusiones que se han fabricado a lo largo de sus vidas, se paralizan por el miedo. En la realidad, vida y muerte no tienen lugar en nuestra cabeza, ocurren más allá del pensamiento humano. Tienen lugar donde la mano del pensamiento se abre.

Practicar abrir la mano del pensamiento, aquí y ahora, sabiendo que la realidad de la vida está más allá del pensamiento, es el significado de practicar el *buddhadharma* por el *buddhadharma* mismo. De ninguna manera se trata de practicar el soltar el pensamiento para obtener alguna recompensa elaborada por nuestra propia mente. Si se practica zazén para alcanzar alguna meta, sea volverse saludable, fuerte o valiente, se está yendo en la dirección equivocada.

Un occidental que visitaba Japón vino a verme y me preguntó si podíamos volvernos más espontáneos mediante la práctica de zazén. Pensé que era una pregunta muy extraña. Alguien me dijo que la espontaneidad es algo muy popular hoy día para los americanos que practican zazén. Me imagino que alguien tradujo el término budista *zenki* como “espontaneidad». Así, entendí que la pregunta se refería a: ¿puede zazén darnos, por ejemplo, el poder de gritar “¡Katsu!” de la manera como se hace en el Zen Rinzai? Le contesté que yo no requería ese tipo de espontaneidad sin sentido, y que si uno es realmente espontáneo no necesita perseguir tal sinsentido. Cuando un cobrador viene pidiendo su dinero, ¿acaso sirve de algo que usted pueda gritarle “¡Katsu!” para espantarlos? Podrá ser muy útil en relación a los sentimientos. Uno puede sentirse gratificado en su mente ilusoria, pero esta emoción humana no tiene nada que ver con el *buddhadharma*. Hay que entender que practicar el *dharma* de buddha no se parece en nada a tomarse una botella de bebida gaseosa y aplacar la sed o sentirse refrescado. La gente quiere que el *dharma* de buddha sea útil o que satisfaga sus deseos. Esto no es bueno. La auténtica Vía del Buddha es practicar el *dharma* de buddha como objetivo mismo.

Si piensa que lo más importante en la propia escala de valores es algo que ha fabricado en su mente, está completamente equivocado. Lo más valioso no se fabrica en nuestra cabeza, es algo que surge cuando abrimos la mano del pensamiento. Abrir la mano del pensamiento es en sí mismo lo más preciado. Este es el significado de “practicar el *buddhadharma* por el *buddhadharma*”.

Existen ahora demasiados maestros que no se esfuerzan lo bastante como para transmitir la práctica del *buddhadharma* por el *buddhadharma* mismo. Ellos atraen a las personas, colgándoles enfrente una apetitosa zanahoria y proclamando que mediante la práctica de zazén se pueden adquirir grandes poderes, pero esto no es verdadero zazén, no importa con cuánta fuerza se practique. El auténtico zazén no se practica para obtener algún mérito promovido por el deseo. Todo lo que nuestra mente discriminatoria crea que es valioso carece por completo de valor. Soltar, abrir la mano del pensamiento, es la realidad de la vida, y es esta realidad de la vida lo que debería ser de mayor valor para nosotros.

En la *Epístola a los Romanos* (3:4), Pablo dice: «Antes bien sea Dios verdadero mas todo hombre mentiroso». Mucha gente se incomoda cuando hago citas de la Biblia, pero las sentencias importantes son importantes y ésta es en verdad indiscutible. Con respecto a nuestra práctica, todo lo que fabricamos en nuestra mente es falso. “Abrir la mano del pensamiento” debería ser nuestra única referencia absoluta de valores. Debemos respetar el *buddhadharma* de abandonar el pensamiento como nuestro valor más preciado. Por eso es importante no practicar para satisfacer emociones sentimentales o ideas mundanas.

Al mismo tiempo, debemos tener cuidado de no quedar atrapados en esta actitud. Cuando alguien oye hablar de no practicar para beneficio de las emociones y los deseos mundanos, a veces tratan de separar por completo el *dharma* de buddha de estas cosas y limitan el *buddhadharma* a una pequeña área de la existencia. En la escuela Shingon, por ejemplo, como parte de sus prácticas esotéricas, se reserva un lugar especial y en ese lugar se colocan varios objetos sobre un altar reservado para quemar ofrendas. Ellos creen que estos son los únicos lugares sagrados del *buddhadharma*. También hay quienes señalan algunas montañas como sagradas, en las cuales está prohibido el ingreso de mujeres por considerarlas impuras, pero esto no es más que discriminación humana. Este tipo de actitud se aleja por completo de la actitud expresada en «el vasto cielo no impide que las nubes blancas floten».

En algunas situaciones más complejas hay quienes insisten en que el *buddhadharma* es algo especial con el fin engrandecer su propio ego. Hay muchos maestros que hablan del *buddhadharma* tan sólo para que el *buddhadharma* sea una cortina de humo trás la cual tan sólo están tratando, en secreto, de lograr sus propios fines. Este punto exige mucha cautela. El fundamento del *dharma* de buddha es «el vasto cielo no impide que las nubes blancas floten». No debemos ni oponernos ni negar la existencia de las emociones humanas y las ideas mundanas.

Esto resume la importancia de seguir el *buddhadharma* por el *buddhadharma* mismo. Como practicantes debemos mantener una actitud de practicar *buddhadharma* por

*buddha-dharma* mismo sin justificarlo con emociones e ideas mundanas. Nadie puede evitar que otros digan que usted ha hecho esto o aquello contrario al *buddhadharma* como objetivo mismo del *buddhadharma*, pero esto no es un parámetro para juzgar a la gente. Unos cuantos sacerdotes se desvían en este punto y pronuncian frases repletas de términos budistas para tratar de satisfacer sus propias ambiciones. Por ejemplo, hablan de la generosidad, o la perfección del don (en sánscrito *dana-pāramitā*) como la virtud más importante e indican la forma como debería ser practicada. Entonces cobran el dinero y se lo guardan para ellos. Esto es algo inexcusable. No podemos pedir a los demás que practiquen la generosidad si nosotros mismos no lo hacemos.

El punto más importante del budismo es que cada uno de nosotros lo practique personalmente. Debemos aplicar cada enseñanza y cada práctica a nosotros mismos. Esta actitud es esencial para entender el *dharma* de buddha por el *dharma* de buddha.

## **2. Zazén es el más venerable y el único maestro**

El término *honzon*, que se utiliza para referirse a la estatua del Buddha que se sitúa en el altar de los templos, significa en realidad “lo más venerado”. Lo mas alto en valor y digno de veneración es el zazén de abrir la mano del pensamiento, es lo más valioso y es lo más digno de veneración.

En Antaiji, en cierta ocasión un visitante quería reverenciar la estatua del Buddha en el *zendo*. Cuando abrió la puerta se sorprendió al ver un ventilador eléctrico sobre el altar y exclamó que era una falta de respeto poner un ventilador sobre el Buddha. La gente de Kyoto piensa que la estatua del Buddha es el objeto más venerable en un templo. Pero en Antaiji, el *honzon* está en un lugar distinto al habitual, en la misma sala donde se practica zazén. El ventilador se ha colocado sobre la estatua del Buddha para mantener fresca la sala durante el verano teniendo consideración por los que allí se sientan en zazen. Es importante mantener la sala fresca durante el verano y cálida durante el invierno. La estatua del Buddha es tan sólo la representación de zazén como lo más venerable. Abrir la mano del pensamiento debería tener para cada uno el valor más alto.

Si no somos cuidadosos, podríamos llegar a otorgar el máximo valor a algo que hemos fabricado en nuestra mente. Los temperamentos mundanos siempre están obnubilados por el dinero, la fama o la condición social, creyendo que son las cosas más valiosas. Debido a que a veces nos distraemos y olvidamos aquello que es más importante, necesitamos practicar y reflexionar sobre nosotros mismos a cada momento. Es lo que quiero decir cuando digo que zazén es lo más venerable en nuestras vidas.

Esto se aplica también para la noción de un verdadero o auténtico maestro, *shōshi* en japonés, Dōgen Zenji dijo, «Si no puede encontrar un auténtico maestro es mejor no practicar». <sup>63</sup> Entonces, ¿qué o quién es un auténtico maestro? Si lo consideramos

intelectualmente y decidimos que tal o cual debe ser el verdadero maestro, estamos cometiendo un grave error. Tan sólo estaríamos confiando en nuestro pensamiento engañoso de que determinada persona es un verdadero maestro.

Zazén, lo cual es soltar y abrir la mano del pensamiento, es el único verdadero maestro. Éste es un punto cardinal. Nunca les he dicho a mis discípulos que yo soy un verdadero maestro. Desde el comienzo siempre he dicho que el zazén que cada uno de nosotros practica es el único y auténtico maestro.

Desde la muerte de Sawaki Roshi he estado impartiendo conferencias sobre el *dharma* (*teishō*) a mis discípulos. Pero esto es sólo mi deber. Nunca he dicho que soy un verdadero maestro o que siempre tengo la razón. Que ustedes piensen que soy un auténtico maestro o no es tan sólo su opinión personal. Un verdadero maestro no es simplemente eso. Por favor no olviden que el zazén de abrir la mano del pensamiento constituye nuestro legítimo maestro y es lo más digno de respeto.

### ***3. Zazén, en nuestra vida cotidiana, debe actuar de manera concreta, como las dos prácticas (voto y arrepentimiento), las tres mentes (magnánima, nutritora y jubilosa) y como la realización del dicho «Ganar es ilusión, perder es iluminación»***

Algunas personas creen que todas las actividades en las que se usa la misma postura que en zazén son parecidas, pero hay muchos tipos de prácticas en postura sedente. En el sudeste asiático, los budistas también practican meditación sedente. Prácticas que no son budistas, como el yoga, también hacen uso de esta postura. En conjunto existen muchas prácticas parecidas. La postura puede ser la misma pero el espíritu es diferente.

A través de todos mis escritos he tratado de aclarar lo que es el verdadero zazén. Pero lo que resulta más importante es formar gente para que pueda enseñar el auténtico Zen de manera directa. Estas dos actividades, escribir y enseñar a mis estudiantes se han convertido en mi trabajo más importante durante muchos años. Por fortuna el número de estudiantes capaces de enseñar ha ido creciendo, por lo que estoy muy agradecido.

Como ya comenté, el contenido de nuestro zazén está determinado por la actitud que tengamos frente a él. Nuestro zazén no es la práctica conocida como “Zen de los seis mundos” (*rokudō zen*). Eso es un zen con minúscula, no verdadero Zen. El Zen de los seis mundos está compuesto de “Zen infernal” (*jigoku zen*), “Zen de espíritus insaciables” (*gaki zen*), “Zen animal” (*chikushō zen*), “Zen de espíritu guerrero” (*shura zen*), “Zen de humano” (*ningen zen*) y “Zen celestial” (*tenjō zen*).

¿Qué es Zen infernal? Existe un gran número de personas que temen incluso al sonido de la palabra “zazén” y lo más sorprendente es que ¡muchos de ellos son sacerdotes Zen! Algunos monjes permanecen en reconocidos monasterios que forman monjes (*senmon*

*sōdō*) tan sólo durante el tiempo necesario para recibir un certificado que les permita dirigir un templo propio. A pesar de que odian zazén, están obligados a sentarse mientras están en entrenamiento. Para ellos esto es tan miserable como estar en el infierno. Una vez obtenido el certificado, nunca vuelven a hacer zazén si pueden evitarlo. Hacer zazén con esta actitud carece de sentido.

Los espíritus insaciables son aquellos seres que nunca pueden satisfacerse, no importa cuánto consuman. Éste es el Zen practicado por aquellas personas que corren tras la iluminación con la misma desesperación de un espíritu hambriento.

El tercer tipo es el Zen animal, en el sentido de bestias torpes o animales domésticos como los perros y los gatos. Afrontémoslo, hay personas que permanecen en los monasterios porque mientras sigan las reglas no les falta el alimento. De vez en cuando hay algunos de este tipo que vienen a Antaiji. Se quedan porque son alimentados y se sientan en las *sesshin* sólo por matar el tiempo. El Zen de animal doméstico es una pérdida de tiempo y estas personas deberían ser expulsadas. No tiene sentido tratar de convertirse en una mascota en Antaiji, ya que aquí no servimos delicados manjares. Existe una expresión japonesa: *yaraba taiju no kage*, que significa “buscar refugio bajo la sombra de un gran árbol”. Es un gran error tratar de refugiarse en Antaiji. Es como tratar de relajarse a la sombra de un poco de césped.

El cuarto es el Zen de los guerreros combativos. En este Zen la gente compite por ser el más iluminado o por quien practica de manera más severa. Se golpean unos a otros con el *kyōsaku* (bastón de meditación) para mostrar lo fuertes que son.

Luego está el Zen humanista, que es practicado por razones utilitarias. Algunas personas se sientan para mejorar el porte de su cabeza, mejorar la salud, etc. Existe un aterrador número de libros sobre *Zen para la Salud* o *Zen como Psicoterapia*. Éste es un zen para mejorar la condición humana, fundamentado en valores humanos. Las personas que siempre esperan algo a cambio de su esfuerzo, practican este tipo de Zen.

El sexto tipo es el Zen celestial. La gente que lo practica espera convertirse en ermitaño o santo. Una gran cantidad de norteamericanos parece atraída por este tipo de Zen. Supongo que esperan escaparse de la ruidosa sociedad materialista estadounidense y vivir en remotas montañas disfrutando del silencio. Este es un Zen adoptado como *hobby* o escapismo, y nada tiene que ver con el *buddhadharma*.

Para reconocer el verdadero zazen debemos observar nuestra práctica desde una perspectiva absoluta. Si se está atrapado en alguna de las limitadas formas del Zen de los seis mundos, es imposible entender el esencial del *dharma* de buddha. ¿Y qué es esto? Como ya dije antes, el budismo enseña la impermanencia y la ausencia de ego. Soltar y abrir la mano del pensamiento es el cimiento del Zen basado en el *buddha-dharma*.

El proverbio «ganar es ilusión, perder es la iluminación» tiene un valor práctico en el budismo. En el escenario humano usual siempre estamos tratando de satisfacer nuestros deseos. Estamos satisfechos sólo cuando todos nuestros deseos han sido alcanzados. En el budismo es al contrario; es importante dejar nuestros deseos tranquilos sin tratar de satisfacerlos. Si vamos más allá, *ganar es ilusión, perder es iluminación*, entonces estamos hablando de una participación activa en la pérdida.

Quiero que quede claro que no estoy diciendo que perder es importante de modo que vayan y ayuden a los otros, saquen de ellos todo lo que puedan. Esto sólo les convierte en el “alguien” que gana. Por el contrario, apliquen esta máxima a ustedes mismos y suelten algo. Para quebrar el control del ego no hay nada como entregar algo.

Debemos recordar la marcada diferencia entre ser personal condicionado y ser original universal.<sup>64</sup> El ser personal es lo que comúnmente llamamos “yo”. Pero si le quitamos la cáscara a este ser individual; éste ser condicionado, lo que queda es el desnudo ser original. El ser personal siempre está tratando de satisfacer sus deseos, este es el llamado ser kármico. Los seres humanos hemos nacido con cerebros y tenemos una tendencia natural (o *karma*) que nos empuja a fabricar un laberinto de ilusiones en nuestra mente. Éste es nuestro ser individual, pero es un gran error asumir que este ser es todo el ser. El ser total aparece cuando hemos descortezado las ilusiones kármicas. Y esto significa “abrir la mano del pensamiento”. Éste es el Ser original, universal.

Hay un *koan* que pregunta: «¿Cuál es tu rostro original antes del nacimiento de tus padres?» Uno podría asumir que existe alguna cosa especial llamada “rostro universal”, pero éste no es el sentido correcto. Cuando abrimos la mano del pensamiento, soltando, el ser original ya está ahí y no se trata de un estado místico especial. No hay que buscarlo en otro lugar. Cuando abrimos la mano del pensamiento, lo que hay allí, en ese momento, es el rostro original. Cuando nos abstengamos de atrapar nuestros pensamientos, comprendemos que la fuerza que anima nuestra vida y la fuerza que mueve el viento son la misma. Nuestro aliento y el viento soplando son uno.

Normalmente creemos que estamos vivos porque nuestro cerebro está en estado de control. Esto es un grave error. El grado de control de nuestro cerebro es muy limitado. Tomamos una taza de té cuando nuestro cerebro produce el deseo de tomar algo. Podemos hacerlo en el momento que el cerebro nos lo ordena, pero por lo general sólo nuestros miembros tales como manos, pies o lengua siguen de manera coherente las órdenes del cerebro. Es casi imposible ejercer un control total sobre nuestro corazón o nuestros pulmones. Respiramos mientras dormimos sin que se trate de un esfuerzo voluntario. Cuando estamos dormidos abrimos la mano del pensamiento, respiramos sin preocuparnos por hacerlo. ¿Acaso no respiro incluso cuando mi cerebro no es consciente del hecho de hacerlo? Esto es ciertamente yo. Todo esto, toda la actividad de nuestra vida, mente y cuerpo, es el ser original.

Una palabra que Dōgen Zenji usa a lo largo del *Shōbōgenzō* con el fin de reforzar otras palabras, es *jin*, que significa total, exhaustivo, o que lo incluye todo. Dōgen con frecuencia utiliza expresiones como *jin jippō kai* (“la totalidad del mundo en las diez direcciones”) *jinissai* (“todo”) y *jinchi, jinkai, jinji, jippō* (“la tierra entera, todos los mundos, la totalidad del tiempo, todo el *dharma*”). En resumen, significa algo que lo incluye todo. En otras palabras, mi vida. Nuestra vida real está conectada con todo. Nuestra mente concibe el “yo” como sólo “mí mismo”, algo independiente. Pero si abrimos la mano del pensamiento este concepto se desvanece y podemos entender el “yo” como uno con todas las cosas.

Es muy difícil entender esta vida que es una con todo. He estado practicando zazén

desde que me ordené monje hace más de treinta años y algo que se ha venido aclarando es que “yo” es uno con todo, más allá de las consideraciones utilitarias. Sawaki Roshi solía decir que «zazén es realmente inservible en términos de provecho o beneficio para la sociedad». Zazén no es bueno para nada; es realmente inservible. Pero cuanto más practico más claro se hace que nada está separado de mí. Por favor, pruébenlo y verán que si ponen toda su energía en la práctica de zazén, abriendo a cada instante la mano del pensamiento, percibirán con claridad que están conectados con todo.

¿Adónde vamos después de la muerte? A ninguna parte. La vida es universal. Al nacer, venimos de esta vida universal. Todos, sin excepción, somos universales. Sólo nuestros cerebros quedan atrapados en la noción de que somos individuales. Somos universales lo creamos o no, y a la realidad poco le importa lo que pensemos.

Mientras estamos vivos, comemos col y arroz, pasta y frutas, pan y vino, o lo que sea. Nuestros cuerpos son un compendio de estas cosas. De manera superficial parecería que nuestro cuerpo está separado del resto del mundo. Pero de hecho irradiamos calor y humedad, y todo el tiempo absorbemos nutrientes y luz. Todo viene y se va con sorprendente libertad; somos universales. ¿Adónde vamos después de morir? De regreso a la vida universal. Es por este motivo por lo que los japoneses se refieren a los recién fallecidos como *shin ki gen* (“aquel que ha regresado al origen”). Esta vida universal es el ser original.

No tiene sentido decir que todo, con excepción de aquello que surge en nuestro cerebro, es universal. Pensar también es una de las funciones del ser universal. Sin embargo nuestros cerebros también son capaces de pensar en cosas que no existen. Por ejemplo, puedo pensar que ayer hice determinada cosa, aunque el ayer ya se haya ido, no está presente. También puedo pensar algo sobre mañana, aunque tampoco sea real, ya que el mañana no ha llegado. Pensamos en algo que no es real ahora, aquí. Esto es una fabricación. Hacer zazen significa ver estas ilusiones como lo que en realidad son, comprender que son ilusión.

Pensemos lo que pensemos del ser universal, no podemos estar separados de él. Somos universales, bien sea que estemos vivos o muertos. Al mismo tiempo también es cierto que tampoco podemos separarnos de nuestro ser individual, personal, el cual tiene el *karma* de producir todo tipo de engaños. Así podemos concluir que la condición humana abarca la existencia en medio de la relación entre el ser personal y el ser universal.

En nuestra vida de seres personales, el ser universal no es algo que podamos anhelar; representa la dirección hacia la cual debemos orientarnos. Éste es el sentido del “voto”. El primero de los cuatro votos del bodhisattva es: “Por innumerables que sean los seres, hago el voto de liberarlos a todos”, lo cual significa asentarse en la vida universal dondequiera que esa vida se encuentre. El segundo voto es: “Por infinitas que sean las ilusiones, hago el voto de extinguirlas todas”, cuyo sentido es abstenerse de ser arrastrado por nuestros pensamientos. Pero mientras seamos seres humanos tendremos una mente que fabrica ilusiones y por lo tanto debemos estudiar continuamente el *dharma* de buddha para aclarar la realidad de nuestro ser. Éste es el sentido del tercer

voto: “Por ilimitada que sea la enseñanza del *dharma*, hago el voto de comprenderlo todo”. El cuarto voto es: “Por inagotable que sea la Vía del Buddha, hago el voto de realizarla”. Por medio de esto hacemos el voto de asentarnos en el ser universal.

En un texto mahāyāna clásico se lee: «La verdadera mente de todos los seres sensibles, en sí misma enseña y guía a cada ser. Éste es el voto del Buddha».<sup>65</sup> Voto no es algún tipo de aproximación especulativa a algo fuera de nosotros; la verdadera mente de los seres sensibles (el ser universal) en sí misma es un voto. Por lo tanto, cuando consideramos el ser universal desde el punto de vista ventajoso del ser personal, comprendemos que no podemos vivir sin hacer el voto.

Por otro lado, cuando consideramos el ser personal desde la perspectiva del ser universal, comprendemos que no somos lo que deberíamos ser. No podemos actualizar el ser universal porque estamos confinados por las esposas y los grilletes del *karma*. En este marco mental no podemos evitar arrepentirnos. En la propia naturaleza de la relación entre el ser universal y el ser personal surgen de manera natural el voto y el arrepentimiento. Es un error considerarlo desde una sola perspectiva.

Por ejemplo, los sacerdotes budistas a menudo suelen moralizar demasiado. Si reflexionamos con intensidad sobre nosotros mismos podemos ver que nadie está capacitado para hacerlo. No tiene sentido tratar de ocultar el hecho de que ninguno de nosotros es capaz de llevar a la práctica todas estas prédicas morales. Cuando hablamos desde la moral, si no incluimos nuestras propias faltas en forma de arrepentimiento, no es más que una falacia. Pienso que esto explica por qué la mayoría de las personas permanecen incomprometidas ante los sermones. Si la gente me escucha sin bostezar creo que es porque cuando hablo de manera moralista también dejo ver que yo mismo soy incapaz de seguir lo que estoy proponiendo. Trato de exponer mis propias faltas como una forma de arrepentimiento. Y al arrepentirme, la llama de mi voto resplandece. Como humanos comprometidos a una vida de zazén debemos mantener ambas actitudes, voto y arrepentimiento. Éstas son nuestras dos prácticas.

Debemos comprender la expresión: «Un zazén, dos prácticas, tres mentes». No traten de buscar esta expresión en ningún *sūtra*. No la encontrarán allí. Yo la inventé. Ningún diccionario budista la explica, aunque algún día lo harán.

De cualquier manera, las tres mentes (magnánima, nutritiva y jubilosa) describen la manera en que, como seres individuales personales, debemos funcionar para revelar nuestro ser original, universal.

Ya describí la mente magnánima como el acto de abrir la mano del pensamiento y abstenerse de hacer ninguna comparación o discriminación. Por ejemplo, la palabra “grande”, que está escrita en japonés con el mismo ideograma que para “magnánimo”, como por ejemplo en “mente magnánima”, no implica “más grande que...” Cualquier cosa grande sólo por comparación no es en realidad grande, no importa cuál sea su tamaño.

Me sorprendí mucho cuando escuché que algunos investigadores se dedicaban a estudiar los órganos genitales de las moscas. Parece que los clasifican según su forma; algunos tienen forma de triángulo equilátero, otros de triángulo isósceles, otros más son

planos, etc. Ellos pueden decir a partir de estas características si una determinada mosca vive en osos de Alaska, Siberia u Hokkaido. Una investigación muy interesante. De cualquier manera, parece que los genitales de las moscas son en proporción bastante grandes. Incluso deben existir microorganismos parásitos que habiten en los genitales de estas moscas.

En contraste, si se envía un satélite artificial al espacio, el paisaje de la Tierra aparece borroso. En alguna oportunidad vi una foto de Japón tomada desde uno de estos satélites, y por supuesto no podía verme en aquella fotografía. Pude ver el lago Biwa y Kyoto, de manera que sin duda yo estaba ahí, en alguna parte. Pero debido a que la foto fue tomada desde la órbita terrestre yo era más pequeño que un microorganismo en una mosca. Cuando comparamos el tamaño de las cosas de *manera relativa*, no podemos en realidad saber cuál es mayor y cuál es menor en tamaño.

En el budismo, “grande” se refiere a algo que está más allá de la comparación y la diferenciación. Esto se revela cuando abrimos la mano de nuestro pensamiento discriminador. Cuando abandonamos por completo el pensamiento, surge la mente magnánima. Así lo descubrimos todo como el ser que lo incluye todo y es uno con las diez direcciones (*jinjippō jinissai jiko*). Cuando o donde sea que me encuentre, estoy tan sólo viviendo el ser que es sólo el ser, a mi manera. Ésta es la mente magnánima.

Como resultado natural de la actitud de que todo lo que encuentre es nada más que mi ser, me responsabilizo de mi vida. Esta manera de abordar las cosas es lo que conocemos como mente nutritiva.

El amor entre amantes es diferente del afecto conyugal. Un matrimonio basado sólo en Eros está destinado a tener un mal fin. Antes del matrimonio no hay una necesidad real de ambas partes de servir al otro. Todo lo que necesitan es amor. Ella lo ama y él a ella, eso es todo. Después del matrimonio, cuando comienzan a vivir juntos, el romanticismo y el amor erótico no bastan. El amor conyugal requiere que cada uno piense primero en la pareja. Uno tiene que cuidar del otro.

Esto es importante debido a que por lo general las personas son adultos sólo fisiológicamente; espiritualmente siguen siendo niños. Cuando personas infantiles se casan, es totalmente normal que surjan problemas porque esperan que sean los otros los que se ocupen de ellos. Sólo las personas que han madurado y pueden cuidar de otros tienen la mente generosa de padres amorosos. Eso es lo que significa madurez: aproximarse a los otros con mente nutritiva. Yo aprendí esto de mis propios errores y lo comparto con aquellos que se acaban de casar.

Los seres humanos deben llegar a madurar en un sentido real frente al mundo. Esta mañana, una pareja de recién casados vino a visitarme. Hablé con ellos sobre este punto. Si ustedes han madurado tan sólo en el aspecto físico, su matrimonio va a tender a colapsarse.

En el budismo esta actitud madura de aproximarse a los otros con mente maternal se extiende y se aplica al mundo entero. En el *Sūtra del Loto* está expresado en estos versos:

«En los tres mundos  
todo me pertenece;  
los seres sensibles,  
todos son mis hijos.»

Ésta es la mente que simpatiza con todo y lo impregna todo, no para el propio beneficio sino para el de los demás. Como una extensión natural, necesitamos encontrar el significado de nuestra vida en tomar a los otros bajo nuestro cuidado y concentrar nuestro espíritu vital en esa actitud y ese esfuerzo. Encontrar que la vida vale la pena de ser vivida no es lo mismo que tener un sentimiento constante de felicidad emocional. El espíritu vital que lo acoge todo con la mente nutritiva, es la mente jubilosa.

Nosotros, que estamos consagrados a una vida de zazén, debemos conservar las dos prácticas de voto y arrepentimiento y las tres mentes en nuestro zazén. Sentirse protegido y en paz mientras uno se sienta en zazen no es una buena actitud. Todos los seres sensibles están pidiendo ayuda, de una manera u otra están sufriendo y afligidos. En lo más profundo de nuestro corazón debemos fomentar el voto de tranquilizar a todos los seres sensibles. El voto es fundamental para nuestra práctica. Aunque asumamos este voto, es muy difícil realizarlo, de modo que tenemos que reconocer con un corazón contrito que esto para nosotros es así también. Luego debemos actualizar nuestro voto a través del funcionamiento de las tres mentes.

#### **4. Vivir de acuerdo con el voto y arraigarlo profundamente**

Cuando pienso en votos siempre recuerdo la sección sobre Bodhidharma en el ensayo “Proteger y Mantener la práctica” (*Gyōji*) del *Shōbōgenzō* de Dōgen Zenji. *Gyōji* describe la forma más pura y concreta del voto.

«El primer ancestro en China vino desde el Occidente ordenado por el Maestro Prajñātara. Tres años tardó en llegar a China por mar. Con seguridad fueron muchas las penurias que tuvo que afrontar, incluyendo tormentas y nieve, y grande debió ser el peligro al navegar el gran océano. A pesar de esas dificultades llegó a un país desconocido. La gente ordinaria que estima su vida no puede ni imaginarse haciendo semejante proeza.

»Esta manera de proteger y mantener la práctica [*gyōji*] surgió de su gran compasión y del voto de transmitir el *dharma* y salvar a los seres ignorantes. Fue capaz de hacerlo debido a que él mismo era el “ser de transmisión del *dharma*” y para él el universo entero era el “mundo de transmisión del *dharma*”. Lo hizo porque entendió que la totalidad del mundo en las diez direcciones no es otra cosa que el ser, y que la totalidad del mundo en las diez direcciones no es otra cosa que

la totalidad del mundo en las diez direcciones.

»Donde sea que uno viva es un palacio. Y no existe un palacio que sea inapropiado para practicar la Vía. Ésta es la razón por la que Bodhidharma vino desde el oeste de la manera en que lo hizo. Él no lo dudó ni tuvo miedo, pues vivía en el “mundo de salvar a los seres ignorantes” [el mundo del voto].»

Educar a la nueva generación ha sido mi voto desde que era un estudiante en la escuela secundaria, y hacerme monje budista fue un paso en la actualización de ese voto. Después de hacerme monje la llama de mi vida resplandeció aún más intensa a pesar de que las edificaciones del templo estaban en ruinas y mi vida era muy pobre. Cuando los tiempos eran más difíciles yo recibía ánimo y me fortalecía sobre todo por esta sección del capítulo “*Gyōji*” del *Shōbōgenzō*, en la que se narra la vida de Bodhidharma.

Durante aquellos días de mi vida era tan infeliz que parecía que me hubieran pisoteado una y otra vez, como cuando uno aplasta la mala hierba, y yo no era capaz de hacer retoñar ni el más pequeño brote. Cuando las cosas estaban más difíciles, escogí cavar y enterrar profundamente mi voto en la tierra para que arraigara. Si no lo hubiera hecho así, este voto se habría muerto debido a que constantemente me sentía pisoteado. Pero gracias a que la llama de mi voto ardía en mí, cuanto más abatido me sentía, más profundamente arraigaba mi voto de ayudar a crear la nueva generación.

Pienso que lo mismo sucedió con Bodhidharma. Él hizo enormes esfuerzos para realizar el arriesgado viaje que lo llevó desde la India a China, donde encontró al emperador Wu de Liang. El emperador no pudo entender al monje indio, de modo que Bodhidharma se fue al monte Shaolín. En resumen, fue menospreciado, pero como había hecho el voto de transmitir el *dharma* y salvar a los seres sensibles, pudo vivir su propia vida. Mientras practicaba zazén en silencio en el monte Shaolín, arraigó su voto bien profundo en el suelo.

Entonces Huike se hizo su discípulo. Él también fué menospreciado durante toda su vida, incluso después de hacerse discípulo de Bodhidharma y de practicar zazén. Durante la época del tercer, el cuarto y el quinto patriarca, también ellos atravesaron tiempos difíciles, pero se arraigaron en sus votos. En tiempos del sexto patriarca, por fin llegó la primavera y el Zen comenzó a retoñar.

Lo mismo sucedió en mi vida; la primavera llegó de manera gradual. Unas cuantas personas se han unido para seguir mis pasos, ya sea como practicantes laicos o como discípulos ordenados. Supóngase que cada uno de mis discípulos tiene sus propios discípulos y que esto continuará por varios siglos: sería maravilloso, ¡como una explosión nuclear!

Ésta no es una ambición egoísta por mi parte, sino mi voto *buddha-dharma*: el voto de transmitir el *dharma* y salvar a los seres sensibles de la ignorancia, vivir la vida en plenitud, en cualquier lugar, en cualquier momento, suceda lo que suceda. El ser de la totalidad del mundo en las diez direcciones crece con el voto: “Por innumerables que sean los seres hago el voto de salvarlos a todos”. Por esto Dōgen Zenji dijo que Bodhidharma había logrado lo que logró gracias a que había comprendido que la

totalidad del mundo en las diez direcciones no es más que la auténtica Vía, que este mundo íntegro en las diez direcciones no es diferente del verdadero ser.

Ustedes llegarán a sentirse desconcertados por difíciles circunstancias, tal vez durante muchos años, pero no pierdan su fuerza vital aplastados por toda esta presión. Si no poseen este voto se sentirán alicaídos. Sólo cuando se vive por el voto, todo lo que encuentren, donde sea, cuando sea, y suceda lo que suceda, reforzará su vida en el *dharma* de buddha. Mientras tengan el voto de vivir su vida en cualquier lugar en el que se encuentren, tarde o temprano surgirá la primavera. Y cuando esto suceda tendrán la energía para crecer. Ésta es la fuerza vital. Tienen que entender de manera profunda que esto es completamente distinto a una ambición egoísta.

Debido a que creo que este voto es muy importante, establecí la regla de cantar sólo los Cuatro Votos del bodhisattva antes y después de mis charlas. No hay necesidad de discutir sobre complejos asuntos filosóficos. Sólo mantengan estos cuatro votos; son lo esencial.

## ***5. Comprender que evolución y retroceso son una responsabilidad personal, esforzarse por practicar y evolucionar***

Hay una expresión de Dōgen Zenji en “Instrucciones para el Cocinero” (*Tenzo Kyōkun*) que dice: «Un tonto se ve a sí mismo como si fuera otro; un sabio ve a los otros como a sí mismo».

Ciertas personas dicen que la época en la que vivimos es una época de indiferencia. Algunos son tan indiferentes con ellos mismos como con los demás. Están completamente confusos. De hecho no existe tal cosa llamada “los otros”. Los demás también son el propio ser. Por eso «un hombre sabio ve a los otros como a sí mismo». Vivir la vida como el ser que es uno con todo, significa que cuando uno encuentra otras personas se debe vivir desde el propio ser en ese mismo encuentro entre uno y los otros. Martin Buber habló sobre “Yo y Tú”. Al ser que encuentra a otras personas como una parte de sí le dio el nombre de “Tú”. Lo importante aquí es la actitud de ponerse en los zapatos del otro.

Es necesario vivir el propio ser como una responsabilidad personal. Al final, evolucionar o retroceder dependen sólo de uno mismo. Es inútil decir que uno se ve limitado por las circunstancias, que uno es de determinada manera por la educación que ha recibido, o que la culpa la tiene el otro. La actitud fundamental del practicante debe ser vivir la plenitud desde el propio ser.<sup>66</sup>

Se puede desperdiciar la vida ignorando lo que sucede alrededor de uno mismo, o se puede vivir con una mente despierta. Vivir ciego es una absoluta insentatez. Mente de buddha, Mente de la Vía o Mente despierta, se refieren a la actitud de despertar en un

sentido real. Así, «comprender que tanto el desarrollo como el retroceso son responsabilidad propia, esforzarse en practicar y evolucionar».

## ***6. Sentarse en silencio durante diez años, luego durante otros diez años más y después durante otros diez***

Hay un adagio que dice: «Un tramo sentado, un tramo buddha». Es tonto interpretar estas palabras como queriendo decir que si uno se sienta un poquito, uno es un poquito buddha. «Un tramo sentado, un tramo buddha» significa que un tramo es completamente buddha, de modo que debemos proponernos sentarnos tanto como nos sea posible.<sup>67</sup>

He escuchado que en los monasterios Rinzai de hoy en día, los monjes permanecen durante sólo dos o tres años. En la escuela Soto es aún peor. Los jóvenes pueden recibir un certificado como sacerdotes tras un período tan pequeño como seis meses o un año si tienen un diploma de estudios superiores de una institución reconocida y entonces dejan el entrenamiento monástico. Esto es realmente un absurdo: dos o tres años no son suficientes para convertirse en verdaderos monjes.

Debemos vivir nuestro ser, comprendiendo que todo depende de nosotros. Hay que practicar mucho tiempo para adquirir esta actitud, en silencio por lo menos durante diez años. Cuando me ordené monje mi padre me recordó el proverbio que dice: «siéntese durante tres años, aunque sea sobre una roca». De modo que me aconsejó practicar en silencio durante tres años. Al cabo de tres años me dijo: «Bodhidharma se sentó frente al muro durante nueve años». Entonces yo me senté de cara a la pared durante nueve años.

Pero después de diez años de práctica, me hice a la idea de continuar durante diez años más. Si se ha practicado durante diez años, ya no importa hacerlo durante otros diez. Uno empieza a comprender: «¡Ah! Diez años no es mucho». Al comienzo parecería que incluso uno o dos años son largos y duros. Pero después de diez años no es tan difícil hacerse a la idea de practicar otros diez.

«Un tramo sentado, un tramo buddha» es cierto. *Sentada de un tramo*, sentarse durante un corto período también es un buen zazén, debido a que no hay una cantidad específica de tiempo de la que podamos decir que es la que debemos sentarnos.

Pero cuánto más practiquemos abrir la mano del pensamiento, más claro se hará para nosotros que “ser” no es lo mismo que “pensar”. Llegaremos a ver de manera decisiva que el verdadero ser no es algo que fabricamos en la mente. El ser verdadero es el ser de todas las cosas, el ser de la totalidad del mundo del *dharma*, el ser universal que se manifiesta cuando soltamos el control del pensamiento. En otras palabras, si practicamos durante un largo período de tiempo realmente habrá algún resultado.

Aun si nos sentamos durante poco tiempo, también está bien, pues no hay duda de que somos conscientes de la realidad mientras estamos sentados. El zazén del principiante y

el zazén de después de diez años no son diferentes. Pero al mismo tiempo insisto en que es esencial practicar de manera continua durante un largo período de tiempo. De hecho debemos mantenernos practicando durante toda la vida. Para ser conscientes de nuestro verdadero ser debemos continuar la práctica mientras estemos vivos.

Hay una cita del *Shōbōgenzō*, en el capítulo “Abstenerse de todo mal” (*Shoaku Makusa*) que dice: «Cuando ningún mal en verdad es producido, el poder de la práctica se actualiza en su totalidad. Esta actualización abarca toda la tierra, la totalidad del mundo, el tiempo íntegro, todo el *dharma*. La magnitud de esta actualización puede encontrarse en la profundidad con que se refrena el mal».

En lugar de sólo evitar hacer algo malo por medio de un esfuerzo moral, podemos actualizar el ser de la totalidad de la Tierra, del mundo entero y la totalidad del *dharma*. En otras palabras, cuando nos asentamos en el ser universal, ningún mal llega a producirse. «La magnitud de esta actualización puede encontrarse en la profundidad con que se refrena el mal», significa que cuando continuamos practicando zazen podemos entender en toda su profundidad que en todo momento, en cualquier lugar y en toda circunstancia, todo es universal. Es de este modo como el mal no llega a producirse. Es por ello por lo que debemos practicar de por vida.

Desperdiciar la vida ciego y arrastrado por los propios deseos es algo patético. Como uno vive y lo que uno hace con su vida depende de cada uno. Con esta comprensión, límítense a sentarse en silencio durante diez años, luego durante otros diez años más y después durante otros diez años.

## ***7. Ayudarse los unos a los otros y proponerse crear un lugar en donde los practicantes sinceros puedan sentarse sin conflictos***

El lugar de la práctica es para el practicante como la tierra para el granjero. Un buen lugar de práctica nunca debe ser un lugar para continuas intrigas religioso-políticas, y tampoco un lugar para trepar en la escala pseudoespiritual. Practicar y verse atrapado por asuntos sexuales, dinero, o fama, e incluso cegarse envanecido por la propia práctica, es una terrible pérdida de tiempo. Hay un viejo refrán que dice: «El mal granjero produce mala hierba, el mediocre cosechas, pero el granjero sobresaliente hace el terreno». He dedicado mi vida a tratar de mejorar la tierra o el terreno de práctica en el que practico, tratando de hacer de Antaiji un lugar donde los practicantes sinceros puedan vivir y trabajar juntos con los mínimos problemas posibles.

Existe otro aspecto en este asunto de la cooperación. A veces la gente puede colaborar entre sí no sólo en el trabajo o en la práctica de zazen, sino pasando el tiempo juntos y bebiendo. Estas cosas no comportan nada de malo en sí mismas, pero hay que evitar limitarse a cooperar sólo para la diversión o las ilusiones.

Es importante que cada uno de nosotros coopere con los otros, para proteger y mantener una atmósfera que conduzca a la práctica en conjunto. Nadie pueda proclamar ser la personificación permanente del espíritu de la Vía, la mente que aspira practicar y alcanzar la iluminación. Cada uno de nosotros reúne y contribuye con su propia pequeña mente de buddha al esfuerzo general. Sawaki Roshi a menudo decía que el monasterio es como el fuego del carbón en un *hibachi*. Si se pone un solo trocito de carbón se extinguirá muy pronto, pero si son muchos los pequeños carbones, cada uno alumbrando un poco, entonces el fuego irradiará. De igual forma cada uno de nosotros debe aportar un poco de esta mente de buddha y así contribuir al florecimiento del *saṅgha*.

## DEJANDO ANTALJI

Los anteriores siete puntos abarcan todos los aspectos que mantuve en vigor durante el tiempo en que fui abad de Antaiji. Deseo que les sirvan como punto de referencia. Escribí un poema sobre el momento en el que me encuentro, aunque no estoy seguro de si se le puede calificar como poema o no.

«Como anciano  
poseo mi propia práctica.  
Es diferente a la de la juventud.  
No está dirigida hacia fuera,  
sino que se dirige hacia dentro, observándome.  
Y como las nubes que desaparecen  
en el vasto cielo  
también yo desapareceré tranquilamente.»

Últimamente he comprendido profundamente que cuando abrimos la mano del pensamiento somos el ser de la totalidad del *dharma* del mundo, lo creamos o no.

¿Comprenden el significado de este ser de la totalidad del *dharma* del mundo? Todo es uno con todo, bien lo creamos así o no. Éste es nuestro verdadero ser. Es posible que ustedes no lo crean, pero eso no lo hace menos real. Si abrimos la mano del pensamiento, somos uno con todo el Universo. Esta verdad lleva al punto crucial para nosotros de cuál es el papel que debemos estar desempeñando aquí y ahora.

Mientras Sawaki Roshi vivía, mi papel era el de monje novicio. Realicé esta función durante mucho tiempo. Fui un novicio hasta que tuve cincuenta y dos o cincuenta y tres años. A pesar de ser novicio, ya era un monje viejo. Desempeñé el papel de viejo novicio hasta el final.

Luego, tras la muerte de Sawaki Roshi, adopté un nuevo papel, el de abad. Dar conferencias y enseñar han sido parte de mis funciones. He aplicado todo mi esfuerzo en desempeñar esta labor.

Luego mi rol se convirtió en el de retirarme. Sería tonto pensar que ser novicio no era bueno, que ser abad sí lo era y que pasar al retiro es algo sin valor. La gente piensa a menudo de esta manera pero no es verdad. Creo que lo más importante es nuestra actitud frente a cada personaje que desempeñamos, nuestra total dedicación. Un viejo sacerdote me aconsejó que no me retirara. Dijo que una vez que uno se retira, los discípulos le arrebatan todo el poder. Personalmente no lo creo así. Se trata tan sólo de otro personaje.

Cuando me hice abad manifesté mi deseo de retirarme al cabo de diez años porque en

Japón la cantidad de población de gente anciana está creciendo. Si los mayores no se retiran para dar paso a las nuevas generaciones habrá problemas, de modo que quería dar ejemplo.

No debemos imaginar que la vida en retiro tenga que ser miserable o empobrecida. Ser viejo también es uno de nuestros roles. Cuando somos jóvenes nuestra obligación es trabajar. Después de retirarnos adoptamos otro rol. Y puesto que tenemos menos ingresos económicos, debemos simplificar nuestra vida tanto como sea posible. Ésta es la manera de cumplir con el papel de anciano, y no juzgarlo como algo miserable; hemos de consagrarnos a ese papel particular.

Funcionamos por medio de nuestros roles y nos esforzamos por cumplir las obligaciones que conlleva ese rol. Al final, morir es uno de nuestros roles.

Escribí otro poema al respecto:

«Este “yo” es el ser de la totalidad del mundo del *dharma*  
así lo crea o no lo crea.

Este ser de la totalidad del mundo del *dharma*  
cumple el rol de la vida cuando vive,  
y el rol de muerte cuando muere.

La vida es la manifestación de nuestro entero ser.

La muerte es la manifestación de nuestro completo ser.»

Como ya mencioné, nosotros no vivimos y morimos en nuestros pensamientos. Cuando estamos vivos, la vida es el todo, todo está vivo. Cuando estamos muertos, la muerte es el todo, todo está muerto. Mientras estamos vivos, la totalidad de la vida más allá del pensamiento está viviendo. Cuando morimos, toda la vida, incluyendo el pensamiento, morirá. Mientras estamos vivos, el ser de la totalidad del mundo del *dharma* desempeña el papel de la vida. Y luego, cuando morimos, el ser de la totalidad del mundo del *dharma* desempeña el papel de la muerte. Éste es el significado de «La vida es la manifestación de la del completo ser. / La muerte es la manifestación del completo ser». Tras retirarme, estar retirado se convirtió en la manifestación de mi completo ser.

Cuando anuncié mi retiro, la madre de uno de mis discípulos vino a visitarme y me dijo: «Usted se está retirando muy joven». Pero no estoy de acuerdo. Cuando me hice abad después de la muerte de Sawaki Roshi, esto me dio el papel de maestro. Y así me dediqué a cumplir esta labor. No pienso que se deba ser maestro durante mucho tiempo. Se es buen maestro sólo al comienzo, pues se está lleno de la pasión por enseñar. Después de un tiempo, incluso a pesar de que la técnica haya podido mejorar, se pierde la pasión. La pasión por enseñar es más importante que cualquier técnica.

Los alumnos que uno tiene cuando es un joven profesor de colegio, le recordarán y vendrán a visitarle en años posteriores. Pero los alumnos que uno tiene cuando está envejeciendo no le visitarán después de la graduación. Son los estudiantes a los que uno educó cuando empezaba a enseñar, cuando tenía la pasión aunque no la técnica, quienes

le extrañarán.

Algunas personas me han preguntado: «puesto que se está retirando tan joven, ¿significa que está planeando mantener control sobre lo que suceda en Antaiji después de retirado?». Con esto se estaban refiriendo a la práctica de algunos de los primeros emperadores en Japón, que seguían interfiriendo y controlando, aun incluso más, el gobierno después de su retiro; era como si se retiraran para poder dedicarse a ejercer mejor el poder. No tengo ningún deseo de hacer esto. Concibiendo el retiro como otro rol en sí mismo, debo morir por completo al servicio activo. Sé que mis discípulos tal vez tengan que ocuparse de mí debido a que me estoy haciendo cada vez más viejo; pero no pienso interferir en lo que hagan. He decidido morir por completo a ese tipo de vida y tenderme a mis anchas a la sombra del césped, en la tumba, sabiendo que todos ustedes practican con sinceridad. Me acostaré allí lamentándome si viven ciegamente. Por favor, déjenme descansar contento a la sombra del césped. Esto se lo pido de todo corazón.

## **NOTAS**

## *Prólogos*

1. En el prefacio a *Jiko*, Uchiyama cita a Eihei Dōgen Zenji con respecto a que, aunque vivamos una vida de subsistencia básica, deberíamos esforzarnos por vivir la cultura más elevada.

2. “Último refugio” es una traducción del término budista *hikkyōki*. *Hikkyō* significa “último” o “absoluto” y *ki* se refiere a “lugar de llegada”. En su *Bukkyō Daijiten*, Nakamura Hajime define este término como *satori* o “ir hasta el final”. En el capítulo *Hotsubodaishin* (Despertando la mente de la iluminación), del *Shōbōgenzō* de Dōgen, hay un pasaje «*Hikkyō* es el fruto final del Buddha, [encarnado] en el bodhisattva».

## **1. Práctica y caquis**

3. Romanos, 7:9.

4. De acuerdo con Nakamura Hajime, el *sanbōin*, los tres sellos, no aparecen en el Canon Pali, sino que aparecen después en la versión china. Tradicionalmente los tres sellos son: *shogyō mujō*, todas las cosas son impermanentes; *shohō muga*, todas las cosas carecen de ser substancial; *nehan jakujō, nirvāṇa* es la paz anterior al movimiento y la quietud. *Sangai kaiku*, todas las cosas en los tres mundos (pasado, presente y futuro) son sufrimiento, es a menudo considerado el cuarto sello. Mientras para otros académicos, *shoho jissō*, todas las cosas son lo que son, es el cuarto sello.

5. Uchiyama Roshi escribe acerca de la definición de sufrimiento en el capítulo 5 del *Kannongyō wo Ajiwau* (“Apreciando el Sūtra de Kannon Bosatsu”, subtítulo “La Práctica del Oriente”, publicado por Hakujusha, Tokio, 1968): «Aunque no podemos ser del todo conscientes de todo el sufrimiento del mundo, deberíamos mencionar el nombre de Kanzeon Bosatsu con todo nuestro espíritu, con el fin de recoger (hacernos uno con) este sufrimiento». Cuando siento toda la inmensidad del sufrimiento, entonces, desde el fondo de la pena más profunda, no puedo evitar pronunciar «Kanzeon Bosatsu» con todo mi corazón. En otras palabras, recitar «Namu Kanzeon Bosatsu» no debería venir tan sólo de nuestro ser turbado por alguna insignificancia en nuestras vidas. Debemos gritar «Kanzeon Bosatsu» como nuestra práctica día y noche, seamos o no capaces de penetrar la profundidad de este sufrimiento.

6. En esta discusión no hay un mundo interior separado de un mundo exterior. Para Uchiyama, él es el creador de todo lo que él conoce o es, todo en su mundo, incluyendo lo que parece “afuera”. Crear el propio mundo implica alimentar una conciencia de ese mundo. En el *Abhidharma-kośa* (en japonés *Kusharon*), por ejemplo, esta idea está explicada en el concepto de *jiko*, en donde el “ser” es usado incluyendo al “otro”.

7. El carácter con el que se escribe *kū* también significa *cielo* (*sora* en japonés). El término deriva del término sánscrito *ākāsa*, que significa vasto, espacio que lo penetra todo, y también de *sūnyatā*, vacuidad.

8. Sawaki Roshi, en sus conferencias sobre el *Gakudō Yōjinshū* (“Consideraciones para practicar la Vía del Buda”), del maestro Dōgen, decía: «he tenido muchos *satoris* grandes y numerosos *satoris* pequeños, y puedo decirles que no valen más que una montaña de alubias».

## *2. El significado de zazén*

9. «La realidad de su propio y auténtico ser», es la manera de Uchiyama Roshi para expresar el término budista *sarva-dharma-tathāta* o *shojō-jisso*, que apareció por primera vez en el *Sutra del Loto*. Originalmente, *shojō-jisho* era tan sólo una expresión nominal que podía ser traducida como la forma verdadera (la realidad) de todos los fenómenos. Mas tarde, las enseñanzas chinas Tendai interpretaron la frase como predicado, de modo que podría traducirse como: «todos los fenómenos no son más que realidad», es decir, la existencia temporal de todas las cosas, a pesar de no tener naturaleza independiente, es una manifestación de la realidad. En el Zen, ambas interpretaciones del original sánscrito parecían muy abstractas y nació la expresión «nuestro rostro original es la forma verdadera de todas las cosas». Es esta innegable realidad, *shojō-jisso*, lo que yace detrás de las expresiones coloquiales de Roshi «la realidad de nuestro verdadero ser» y «la realidad de la vida».

10. La expresión original de Kōdo Sawaki *jiko ga jiko o jiko suru*, «zazén es el ser practicando el “sí mismo” por “sí mismo”, es su manera coloquial de expresar el *jiyuyū zanmai* de Dōgen, o el *samādhi* de dar y recibir, o utilizar en libertad. Esto también podría ser traducido como: «Zazén es el ser haciendo el ser en el ser». La expresión original utiliza “ser” como sujeto, verbo y objeto.

11. En este caso, “otros” no se refiere sólo a las personas, sino a las cosas y a los conceptos también. En otras palabras, todo lo que esté fuera del ser.

12. “La vida en carne viva” es la traducción del término de Uchiyama *nama no inochi*, que literalmente significa la “fresca y cruda vida”. Un pez nadando en el arroyo está vivo y fresco, pero una vez que es atrapado es procesado. De igual forma, todos los términos que usamos para discutir el ser universal son de algún modo, una forma de procesamiento o de categorización de lo que está vivo, fresco y sin procesar.

13. Todas éstas son interpretaciones de varios términos sánscritos japonizados. *Tathāta* ha sido variadamente traducido como talidad, la realidad de las cosas tal como son, *tal como es*. La vacuidad de la realidad es una traducción de *nyo-jitsuka*. La realidad como en verdad es más allá del razonamiento es *rigen shinri*. El *tathāta* inexpresable es *haisen shinnyo*, y verdadera vacuidad *shinkū*. Las dos primeras expresiones aparecen en el *Despertar de Fe Mahāyāna* (*Daijō Kishin-ron*), mientras que las últimas aparecen en el *Discurso de la Gran Sabiduría* (*Daichidoron*) un comentario del *Sutra del Corazón* atribuido a Nāgārjuna.

14. Se dice que una persona conoce si una cosa está caliente o fría sólo cuando

la experimenta personalmente. Esto viene de la expresión *reidan jichi*, que significa: «calor y frío, sólo uno mismo lo sabe».

15. Aquí, cuando Uchiyama dice «la verdadera experiencia vital del «ser» usa la expresión *seimei taiken*. Esto en contraste a *seikatsu keiken*, la cual se refiere a cada una de las experiencias individuales de la vida. Experiencia vital significa que la vida existe como lo que experimentamos antes de adornarlo con nuestros sentimientos de sufrimiento o alegría. Esto significa que una persona que tiene una experiencia feliz tiende a interpretar el mundo de una manera brillante, mientras que alguien que tiene una experiencia dolorosa tenderá a interpretar el mundo como algo oscuro. La experiencia vital precede a los matices de dolor o alegría; significa que no podemos separar al ser del mundo (aquello que es experimentado). El ser y el mundo son una sola realidad. La práctica en tanto que experiencia vital actualiza al ser y al mundo como una única realidad.

16. La expresión japonesa traducida como “espiritualidad japonesa” es *nihonteki reisei*. D.T. Suzuki usó esta expresión como título de un libro que escribió en 1944 (Daitō Editores). Resumiendo, define la espiritualidad de la siguiente manera: Espiritualidad es aquello que trasciende la dicotomía entre espiritual y material, los fenómenos o el mundo. Espiritualidad es el fundamento del espíritu (mente) y la materia. El espíritu y la materia no son uno, pero tampoco dos. La intuición espiritual nos permite dilucidar esta realidad. Más adelante dice que esta espiritualidad es, al mismo tiempo, conciencia religiosa. Explica la manera japonesa de manifestar esta espiritualidad a través del Zen y del budismo de la Tierra Pura.

### **3. La realidad de zazén**

17. Tradicionalmente sentarse con las piernas cruzadas en la postura de loto completo *kekcafusa* en japonés, o en medio loto, *hankafusa*, ha sido considerado muy importante. Son las posturas más beneficiosas debido a que, al estar sentados con las piernas cruzadas con las rodillas y los glúteos formando un trípode estable, hace más fácil sentarse de manera erguida y rotando la pelvis, con lo cual la respiración se hace más profunda, asentada en el abdomen (para ser más precisos, en el *tanden*; ver nota 18). De esta manera es más fácil conservar completamente la postura de zazén; de modo que vale la pena ir enseñando al cuerpo a sentarse en la postura de piernas cruzadas, si se puede. Las otras posibilidades no están “mal”, tan sólo sucede que es más difícil lograr mantener en ellas una actitud que tiene a zazen como objetivo. Algunas personas se sientan de rodillas (en *seiza*) sobre el *zafutón*, descansando las nalgas en un banquito o sobre un *zafu* colocado en posición vertical. También es posible hacer zazén sobre una silla o una butaca. Es necesario asegurarse de que los pies estén bien apoyados en el piso, es conveniente poner un cojín bajo las nalgas, para rotar la pelvis ligeramente y, en caso de ser necesario, se puede usar un cojín como soporte lumbar para evitar la tensión de los músculos al mantener la postura derecha, pero sin recostarse hacia atrás.

18. La región que se encuentra aproximadamente 5 cm. debajo del ombligo es conocida como el *tanden* o *hara*. Si se mantiene la correcta postura de zazén, el centro de gravedad del cuerpo y de la mente naturalmente descenderá hasta el *tanden*. Cuando se respira durante zazén, el centro de gravedad debe ubicarse en el *tanden* para mantener la postura correcta. Sin embargo, es importante respirar naturalmente.

Uchiyama cita un pasaje sobre la respiración en el *Eihei Kōroku* (volumen 5), una colección de sermones de Dōgen Zenji, que dice:

«En nuestro zazén, es de vital importancia sentarse en la postura correcta. Luego, normalizar la respiración y calmarse. Para los practicantes de la tradición Hīnayāna hay dos vías básicas [para comenzar la práctica]: una es contar respiraciones, la otra es contemplar la impureza [del cuerpo]. En otras palabras, un practicante con [la actitud] del Hīnayāna regula su aliento, contando las respiraciones. Sin embargo, la práctica de los buddhas y patriarcas es por completo diferente de la vía del Hīnayāna. Un patriarca dijo: “es mejor tener la mente de un zorro astuto que seguir la vía de autocontrol del Hīnayāna”. En Japón hoy en día hay dos escuelas del Hīnayāna, la Shibunritsu y la Kusha.

»También existe una forma en el Mahāyāna para controlar la respiración; Ésta es saber que una respiración larga es larga y que una corta es corta. La respiración alcanza el *tanden* y regresa desde ahí. Aun cuando la exhalación y la inhalación son diferentes, ambas pasan por el *tanden*. Cuando se respira con el abdomen es fácil ser consciente de la transitoriedad (de la vida) y normalizar la mente.»

Mi antiguo maestro Rujing dijo: «El aliento inhalado alcanza el *tanden*, pero no es que este aliento haya venido de alguna parte. Por este motivo no es ni corto ni largo. La respiración sale del *tanden*, pero no va a ninguna parte, por esta razón no es ni corta ni larga».

Mi maestro lo explicaba de esta manera, y si alguien me preguntara cómo regular la respiración le respondería del mismo modo: «Si bien no es Mahāyāna [como una doctrina fija], difiere del Hīnayāna. Aunque no es Hīnayāna, es diferente del Mahāyāna». Y si continúan preguntándome, ¿qué es?, en última instancia respondería que las inhalaciones y las exhalaciones, no son ni largas ni cortas.

19 Por ejemplo, en nuestra mente calculadora si dividimos 10 por 3, siempre obtenemos un resto. Tratando de entender o explicar zazén, no importa lo profundamente o desde cuántos ángulos nos aproximemos a él, siempre habrá un área residual que no podrá ser resuelta mediante cálculos intelectuales. Se nos dice que nos propongamos mantener la postura de zazén y, sin embargo, que el propósito debe ser una acción sin objetivo. Detrás de la palabra “indefinido” yace la comprensión de lo lamentable e impotente que en realidad es nuestro pequeño y egocéntrico ser.

20 En el capítulo “*Genjō Kōan*” del *Shōbōgenzō*, Dōgen Zenji, tratando sobre esto, dice que no existe ninguna razón para creer que lo percibiremos cuando actualicemos la realidad. «Cuando los buddhas son en realidad buddhas no hay percepción de uno siendo buddha», y en el *Shōbōgenzō* Bendōwa dice: «Entonces, esas cosas no llegan a ser percibidas por la persona que está sentada, ya que suceden sin elaboración en la quietud del *samādhi*, y constituyen la iluminación misma».

21 [Nota de Uchiyama Roshi sobre *shikantaza*, sólo sentarse] El objetivo de zazén es hacer zazén. No es hacer zazén con algún otro propósito como por ejemplo el de alcanzar algún tipo de iluminación. Creo que los siguientes pasajes de Dōgen, ayudan a aclarar este punto:

«Zazén en sí mismo es *satori*. Zazén es soltar el cuerpo y la mente y es el *Shōbōgenzō-nehanmyōshin* [La sabiduría espiritual del verdadero *dharma*]. Hacer zazén es practicar, hacer efectivo y actualizar este *satori*, aquí y ahora. Sólo cuando practicamos zazén con esta actitud, nuestra práctica de zazén puede ser llamada *shikantaza*, tan sólo hacer. (*Shōbōgenzō*: *Zanmai* ó *Zanmai*).»

En la cita anterior Dōgen Zenji es bastante claro al declarar que *satori* no es lo que llaman iluminación. Ni tampoco se trata de una experiencia especial que se persigue haciendo zazén.

«El *dharma* correctamente transmitido de buddha a buddha y de patriarca a patriarca

siempre ha sido tan sólo sentarse... Eso está muy claro. Zazén en sí mismo es la postura total de *satori*. En otras palabras *satori* es sólo hacer zazén.» (*Eihei Kōroku*, volumen 4).

«El sendero que ha sido transmitido de buddha a buddha y de patriarca a patriarca es practicar la Vía haciendo zazén. Tiantong Rujing (Tendō Nyojō, maestro de Dōgen) dijo: «sentarse con las piernas cruzadas es la postura de los antiguos buddhas, y, por tanto, confiar el cuerpo a *sanzen* (literalmente rendirse al Zen). [Nota de los traductores]: En el *Shōbōgenzō*: “Zazengi”, Dōgen declara sin ambigüedad que *sanzen* es zazén], es abandonar el cuerpo y la mente. Quemar incienso (para asentar la mente), postrarse con reverencia frente a las imágenes del Buddha, recitar el *nembutsu* [repetición del nombre del Buddha], las prácticas especiales de repetir, leer los *sutras* y las otras ceremonias religiosas son innecesarias. Basta con hacer zazén». (*Eihei Kōroku*, volumen 6).

«Cuando Bodhidharma llegó a China no se ocupó de las denominadas prácticas religiosas. Tampoco dio conferencias sobre los *sutras*. Sólo hizo zazén en *Shōrinji* durante nueve años frente a un muro. Hacer zazén y sólo esto, es la vía de los buddhas, el *shōbōgenzō nehanmyoshin*» (*Eihei Kōroku*, volumen 4).

«Mi difunto maestro Tiantong Rujing (Tendō Nyojō) dijo: “Practicar zazén es abandonar el cuerpo y la mente. Se puede alcanzar esto solamente con la práctica de *shikantaza*. Las prácticas de quemar incienso, postrarse, visualizar o cantar el *nembutsu*, las de arrepentimiento o las de leer los *sutras* son innecesarias». En los últimos siglos, sólo mi maestro escarbó dentro de los ojos de los budas y los patriarcas y se sentó ahí. Muy pocas personas han comprendido que sentarse es el *dharma* de buddha, que el *dharma* de buddha es sentarse. Y aunque algunos han comprendido a través de la experiencia que sentarse es el *dharma* de buddha, ninguno ha sabido que sentarse es tan sólo sentarse. Mucho menos ha habido alguno que haya sostenido que el *dharma* de buddha es tan sólo el *dharma* de buddha”.» (*Shōbōgenzō: Zanmai ó Zanmai*). [Nota de los traductores: El ojo es una metáfora para la sabiduría y esta cita describe la capacidad del maestro de Dōgen para sentarse en el lugar de los budas y los ancestros y mirar a través de sus ojos].

22. Uchiyama Roshi inventó su más bien inusual pero familiar expresión para dejar ir los pensamientos: *omoi no tebanashi*, literalmente «aflojar la sujeción sobre los pensamientos». En sentido budista, la palabra *omoi* incluye no sólo los pensamientos y las ideas sino todos los sentimientos y las emociones también.

23. El siguiente diálogo (en japonés *mondō*) es la fuente de la conocida expresión “pensamiento del no pensamiento”. Tuvo lugar entre el maestro chino Yaoshan Weiyán (en japonés Yakusan Igen, 751-834 d.C.) y uno de sus discípulos. Cuando Yaoshan estaba sentado en zazen un monje le preguntó: «¿En qué piensa cuando está sentado?». El Maestro respondió: «Pienso en no pensar». El monje volvió a preguntar: «¿Cómo se piensa sin pensar?» A lo que Yakusan respondió: «(Estando sentado) más allá del pensamiento».

Cuando estamos sentados no seguimos nuestros pensamientos, tampoco los

detenemos. Dejamos que vengan y se vayan con libertad. No podemos llamar a eso pensar, ya que los pensamientos no son atrapados. Si seguimos nuestro pensamiento, es exactamente eso, y no zazén. Tampoco podemos llamarlo no pensar porque los pensamientos vienen y se van, como las nubes flotando en el cielo. Cuando estamos sentados nuestro cerebro no deja de trabajar al igual que nuestro estómago no deja de digerir. A veces nuestra cabeza está ocupada, a veces está en calma. Sólo estar sentados, sin ocuparnos de la condición de nuestra mente es lo más importante durante zazén.

24 Los caracteres chinos para la expresión de Keizan «*Kakusoku*» literalmente significan despertar y tocar. La expresión se usa con la implicación de vivir la vida de manera más comprometida y vital.

25 En este caso, “actualizar” no se refiere a poner en funcionamiento un determinado potencial, sino a permitir el desarrollo del que siempre está manifestándose.

26 Yongjia Xuanjue (Yōka Genkaku en japonés) fue un maestro chino del siglo VII. Los “cinco elementos de la existencia” o *skandhas* (sánscrito), son cuerpo, sensaciones, percepción, voluntad y conciencia. Estos son literalmente “montones” o “agregados” de las características que en total constituyen lo que provisionalmente llamamos “una persona”. Los “tres venenos” –codicia, odio o ira, e ilusión o ignorancia- son las tres principales condiciones nocivas o raíces de nuestras acciones o ética. Existen tres raíces positivas correspondientes. “Destino Infernal” es una representación poética de “*avici karma*”, acciones que nos mandan girando hacia abajo a los reinos infernales, que son las tres formas bajas de la existencia en la tradicional rueda de la vida de los seis reinos. [Nota de Uchiyama a continuación]: En el *Shōdōka* también está escrito, «Ni tratar de eliminar las ilusiones, ni buscar lo que es real. La verdadera naturaleza de la ignorancia, tal cual, es la naturaleza de buddha. El cuerpo mismo que aparece y desaparece como un fantasma, no es otro que el cuerpo del *dharma* (la realidad de la vida). Al despertar a la realidad de la vida no existe algo concreto que podamos señalar y decir “esto es”.»

27 Aquí Nāgārjuna está criticando la actitud de aquel practicante que tan sólo busca controlar su propia mente y emociones (*pratyeka buddha*), tratando de escapar del mundo (*śravaka*), o dicho de otra manera, escapar del efímero mundo sujeto-objeto.

28 Hīnayāna es un término que fue usado de manera peyorativa por los antiguos budistas, incluyendo a Dōgen Zenji, para referirse a las personas que, a pesar de autodenominarse budistas, de hecho sólo estaban envueltos en su propia salvación, la que entendían como carente de conexión alguna con los demás seres conscientes. En otras palabras, estaban privados de una visión que pudiese incluir a todas las personas. Parecería que hīnayāna es un término que se opone a mahāyāna, pero entenderlo de esta manera es un error. El término hīnayāna no designó nunca una escuela determinada sino una actitud estrecha.

De esto se deriva que el término mahāyāna, aunque a veces se utilice para nombrar

una escuela del budismo, también sea utilizado por Dōgen de manera peyorativa para referirse a budistas que se han apegado al término. Los lectores de textos budistas, en especial de Dōgen, deben discernir con mucho cuidado cuándo él está designando la escuela o se refiere a la actitud.

29 Esto es, la búsqueda del *nirvāna* se convierte en causa de más sufrimiento.

30 La palabra traducida aquí como “nublarse” es *bokeru* en japonés. Nublarse trata de cubrir los dos significados de cómo nuestra vida llega a hacerse confusa o turbia, bien sea mediante una frenética actividad u ocupación (perseguir todo deseo o capricho) o a través de una actividad lenta (como la pereza).

31 Cuando Uchiyama usa la expresión «el fundamento de la vida», lo hace en contraste con una forma de vivir superficial o dualista, basada en una mentalidad de mera existencia o de supervivencia.

32 Cuando Uchiyama dice «todo nuestro mundo se convierte en ira», está explicando la expresión budista japonesa *wakugokku*, literalmente, “aferrarse a la ignorancia”. Sawaki con frecuencia explicaba este concepto de la siguiente manera: «los pensamientos son fantasías, los actos son reales y los resultados regresan a perseguirnos».

33 En el *Shōbōgenzō*: “*Zazenshin*”, Dōgen usa la expresión *tori tonde tori ni nitari*, «el ave que vuela se parece a un ave». Esto es, no todas las cosas a las que le damos un nombre tienen sustancia. Aquello que no tiene forma (el ave que vuela) por un momento (aquí y ahora), toma la forma de un ave (se parece). La expresión de Dōgen es su manera de parafrasear la expresión de Nāgārjuna: «ver el surgimiento de varios dharmas (cosas) destruye la visión de que nada existe sustancialmente. Ver la desintegración de varios dharmas destruye la visión de que las cosas existen sustancialmente (del *Mūlamadhyamaka-śāstra* de Nagarjuna, “Comentario sobre la Vía Media”, *Chūron* en japonés).

34 [Nota de Uchiyama]: Zazén es la práctica del Buddha. Zazén es no-hacer. Éste es en efecto nuestro auténtico ser. Nada más debe buscarse en tanto que *dharma* de buddha [Dōgen, *Shōbōgenzō*: “*Zuimonki*”].

#### **4. El mundo de la práctica intensiva**

35. La palabra *sesshin* literalmente significa escuchar o tocar la propia mente verdadera. Existen dos caracteres chinos diferentes para la primera sílaba de *sesshin*, y ambos se leen *setsu*. Uno significa tocar, el otro significa escuchar. El segundo carácter, *shin*, que literalmente se traduce como “mente”, sería mejor entendido como “vida”, o en última instancia como algo más amplio que la simple mente psicológica, ya que de lo contrario tendría poco sentido en el contexto de la discusión de Uchiyama acerca del ser universal.

La vida en un centro Zen o en un monasterio Zen, incluye *sesshin* periódicas. Tradicionalmente, la práctica de la *sesshin*, que consiste en específicos períodos de tres días, cinco días, una semana, un mes, o incluso más tiempo aún, dedicados a zazén, es una parte importante del aspecto contemplativo formal de la práctica del Zen.

36. La expresión de Uchiyama traducida como “el ser que es sólo ser” *es jiko giri no jiko*. Incluso en japonés es una expresión poco común y puede que se entienda mejor si consideran cuidadosamente los ejemplos que Uchiyama utiliza para explicar el aspecto absoluto del ser. Éste es el verdadero ser que es sólo el ser, desnudo, que no oscila lleno de deseos con relación a otros, sino reposado en sí mismo. Uchiyama cita las palabras de Sawaki de que es imposible compartir siquiera un pedo con otra persona. Este ejemplo tal vez ilustre mejor, en lenguaje vulgar, el significado de “el ser que es sólo el ser”.

37. El tiempo es una elaboración humana. Tanto un minuto como una hora son referencias humanas que han sido establecidas para medir el “flujo de la rapidez” llamado tiempo. El que sólo hayan pasado cinco minutos o que parezca que ha pasado una hora es debido a que hemos fijado una etiqueta relativa llamada tiempo, y hemos depositado su valor en parámetros fijos tales como “el tiempo es oro”. De todas maneras, si abandonamos este parámetro comparativo, el tiempo no existe como una entidad fija.

38. La *sesshin* continúa “tal cual es” es una traducción de la expresión *kaku no gotoku*, con el mismo significado de *nyoze*, indicando que la *sesshin* continúa independientemente de la ficción del tiempo.

39. «Se pasan solos» Se trata de rechazar la posible idea de que el practicante ha logrado atravesar los cinco días por virtud de su propia fuerza individual.

40. «El fondo de nuestros pensamientos... se desmorona», ésta es una cita tomada de la expresión Zen *taha shittsū*, que aparece en *Crónicas del Acantilado Azul* (*Hekiganroku* en japonés).

41 «El escenario de nuestro zazén» significa la apariencia del mundo tal como se ha visto, oído, sentido, etc. a través de nuestros sentidos.

## 5. Zazén y el verdadero Ser

42. Cuando Uchiyama hace decir a las calabazas: «Estamos todas atadas conjuntamente y viviendo una misma vida», la palabra “una” en la expresión “una vida” es usada en un sentido absoluto y no comparativo. No significa un pequeño tiempo de vida entre muchos. Los dibujos de las figuras 12-14 son de Uchiyama Roshi.

43. Aquí hay un problema lingüístico que necesita alguna explicación. Lo que hemos traducido como «zazén... nos permite despertarnos» también puede ser leído «zazén nos hace despertarnos». Nos “capacita” parece más cercano al espíritu de Dōgen que “fuerza” o “nos hace”. En japonés la forma del verbo que se usa para indicar una orden u obligación también puede ser usada para indicar permiso: permitir, aprobar, capacitar. Consecuentemente, que seamos obligados a despertar o se nos permita despertar depende de la actitud del que se sienta en zazen, ya que ambos pensamientos “querer dejar ir los pensamientos” y “no querer dejar irlos” surgen y se desvanecen por sí mismos.

La expresión japonesa traducida aquí como «la realidad indivisa de la vida que impregna todo el Universo» es *jinissai butsuzuki no seimei*, Es una combinación del *jinissai* de Dōgen, que implica omnipresente, y *butsuzuki no seimei* de Uchiyama, vida indivisa.

44. Las expresiones japonesas utilizadas en este pasaje son: *honrai no jiko*, «ser universal», *jinjippōkai jiko*, «el ser que impregna el mundo en las diez direcciones»; *jindaichi jiko*, «el ser que llena toda la tierra» y *jinissai jiko*, «ser universal».

45. En japonés “todas las cosas vivientes” es *issai seimei*, mientras que “todo cuanto existe” es *issai sonzai*. Estas expresiones son traducciones de Uchiyama Roshi, de dos antiguas expresiones japonesas: *ikitoshi ikeru mono*, “todos los seres vivos” y *arito arayuru mono*, “todas las existencias”.

46. Zazén, que es la actividad de la realidad de la vida, es, como lo usó Dōgen, *shōjo no shu*. *Shō*, algunas veces traducido como “iluminación”, realmente significa “realidad”. Como estamos viviendo la realidad de la vida del ser universal, practicamos o actualizamos la realidad de la vida a través de zazén. Algunas veces es traducido como “práctica más allá de la iluminación” o “práctica basada en la iluminación”. Cualquiera de las traducciones implica que Dōgen sugiere que primero debemos ganarnos la iluminación y luego podemos practicar. Como sea, esto no fue lo que él quiso decir. La práctica basada en, o más allá de la iluminación simplemente significa la práctica que precede a cualquier concepto, tanto de

iluminación como de ignorancia. También expresó esta idea a través de las expresiones *shushō ichinyo*, “práctica e iluminación son una”, y *honshō myōshu*, “la verdadera práctica es una manifestación de la iluminación original”.

47. El término budista sánscrito es *śrāddha*, definido en el *Abhidharma-kośa* indio, un antiguo texto escolástico que define muchos términos budistas, como claridad y pureza; también ha sido frecuentemente traducido como confianza en el dharma o confianza en el ser, en el sentido de ser universal.

[Nota de Uchiyama Roshi]: En el «*Comentario del Despertar de la fe del Mahāyāna*» (en japonés *Daijōkishinron-giki*), el voto del Buddha es descrito de la siguiente manera: «La verdadera mente del ser sensible se torna y despierta al ser sensible... En otras palabras, esta mente verdadera en sí misma es el voto de compasión del Buddha». Puesto que ya estamos viviendo la vida que está conectada a todas las cosas, estamos despiertos y dirigidos por esa vida. El budismo expresa este hecho diciendo que el Buddha salva a los seres sensibles mediante sus votos. Por esto hay que entender que, aunque yo hable del Voto de Amitabha, no estoy hablando de alguna otra persona u objeto llamado Amitabha. Amitabha no se encuentra fuera del ser.

48. Esto aparece en el *Mahā-prajñā-paramitā-śāstra*, *Comentario sobre la Gran Perfección de la Sabiduría*.

49. [Nota de Uchiyama Roshi]: La siguiente es una lista de algunas pocas expresiones comunes que han sido usadas para expresar el ser universal: *shinnyo* (sáns., *tathāta*; esp., “talidad”); *hosshō* (sáns., *dharmatā*; esp. “naturaleza del dharma”); *hosshin* (sáns. *dharma-kāya*; esp. “cuerpo del dharma”); *hokkai* (sáns. *dharmadhātu*; esp., “mundo del dharma”); *busshō* (sáns. *buddhata*; esp., “naturaleza budaica”); *nyoraizyō* (sáns. *tathāgatagarbha*; esp., “matriz” o “embrión del Buda”); *shin* (sáns. *hrdaya*; esp., “mente”); *yuishin* (sáns. *citta-mātra*; esp., “sólo mente”); *isshin* (sáns. *svacitta-mātra*; esp., “mente única”); *funi* (sáns. *advaita*; esp., “no-dualidad”); *ichijō* (sáns. *ekayana*; esp., “vehículo único”); *jissō* (sáns. *tathāta*; esp., “todas las existencias son como son”); *myō* (sáns. *sūnyat?*; esp. “vacuidad”); *hikkyōku* (sáns. *atyanta-sūnyatā*; esp., “vacío último”); *nyonyo* (sáns. *tathāta*; esp., “talidad”); *nyozehō* (sáns. *yātha-dharma*, esp., “de acuerdo con la Ley”); *nehan* (sáns. *Nirvāṇa*; esp., “nirvana”); *hiu himu* (sáns. *na bhavo napi cabhavah*; esp. “inexistente, no-inexistente”); *chudō* (sáns. *madhyana-pratipad*; esp., “Vía Media”); *daiichi gitai* (sáns. *parainartha*; esp., “verdad absoluta”).

50. “Ser que todo lo abarca” *jinisai jiko* puede encontrarse en el *Shōbōgenzō*: “*Yuibutsu Yobutsu*” (sólo buddha junto a buddha).

51. El significado de estas expresiones “la vida actualiza la vida” y “el buddha actualiza al buddha” es cortar con la idea de hacer zazén por cualquier otra razón que no sea por zazen mismo. Son expresiones que conllevan el mismo significado que *jiyuyū zanmai*, es decir que no hay nada fuera del ser. El sujeto, la acción y el objeto de nuestras vidas es nuestro ser. Esta expresión es difícil de entender, no por las dificultades en traducir del japonés original al español, sino por la dificultad de expresar el *dharma* de buddha en palabras.

52. Dōgen viajó a China en 1223 y después de visitar varios maestros practicó finalmente con Rujing. La crónica de las enseñanzas recibidas de Rujing se conoce como *Hōkyōki*. El siguiente es un fragmento del texto:

«Rujing se dirigió a los monjes:

—Sanzen es abandonar el cuerpo y la mente. No es necesario quemar incienso, hacer ceremonias, rituales, cantar *sutras*, realizar la práctica especial del *nembutsu*, o la práctica del arrepentimiento, sólo hagan *shikantaza* (zazén).

Dōgen preguntó:

—¿Qué es abandonar el cuerpo y la mente?

Rujing contestó:

—Abandonar el cuerpo y la mente es zazén.»

En otras palabras, abandonarse sin condición a zazén, rendirse a zazén, es abandonar el cuerpo y la mente. Soltar el cuerpo y la mente es sentarse de verdad en zazén. De modo que no se trata de ir abandonando gradualmente el cuerpo y la mente mediante zazén. Zazén en sí mismo es la realidad de abandonar cuerpo y mente. *Satori* significa comprender que la práctica es *satori*. Sentarse, practicar y poner nuestra fe en zazén es soltar el cuerpo y la mente. *Satori* significa comprender que la práctica es *satori*; *satori* no es algo que ganamos gradualmente como resultado de practicar. Esto ciertamente se constata en la cita anterior. Esta actitud es llamada *shojō no shu*, “la actividad de la realidad de la vida”, o *shushō ichinyo*, “la identidad de la actividad y la realidad de la vida”.

## **6. El mundo del ser se desenvuelve**

53. En el *Shōbōgenzō* de Dōgen: *Komyō* (*Resplandor Glorioso*) se encuentra el siguiente pasaje: «La luz de los buddhas y patriarcas es el universo entero en las diez direcciones, todos los buddhas, todos los patriarcas, buddha y buddha. Esta es la luz de buddha; la luz es buddha. Los patriarca-buddhas iluminan a los patriarca-buddhas. Los patriarca-buddhas practican y perciben esta luz; Ellos se hacen buddha, se sientan como buddha y actualizan a buddha».

54. La Vía Media se llama así porque es la vía del centro, de la verdad, evitando los extremos falsos del nihilismo por un lado, la opinión de que nada es real o digno de atención; y el substancialismo por el otro lado, la opinión de que las cosas existen de manera permanente y que las personas tienen almas eternas.

55. Esta cita aparece en el *Samyutta Nikāya*. Está traducida aquí de la edición japonesa del *Tripiṭaka*, que es la totalidad del Canon Budista tradicional. (*Taishō Shinshū Daizō-kyō*, *Zoagon-kyō*. Págs. 262, 301).

56. En el budismo, la ignorancia (jap., *mumyō*; san. *avidya*) es definida como el estar en la oscuridad con respecto a la verdad. Los caracteres chinos literalmente significan “sin luz”. La ignorancia es considerada como uno de los factores fundamentales del sufrimiento humano.

57. Muchas de las expresiones de Uchiyama se remontan a las doce causas interde-pendientes, a menudo llamadas los doce eslabones de causalidad, u otras veces, en una lista más corta, se habla de los cinco vínculos de origen dependiente. Se dice que universalmente, el primero de estos eslabones era la ignorancia.

58. El interés de Uchiyama durante toda su vida por el cristianismo a menudo se evidencia en sus explicaciones de las enseñanzas budistas. Con frecuencia establece paralelos entre estas dos religiones.

## *7. Vivir plenamente despierto*

59. Existen muchas definiciones para “bodhisattva”. *Bodhi* es iluminación o estar despierto, y *sattva* es ser. La expresión completa significa literalmente “ser despierto” o “ser iluminado”. La mayoría de las escuelas de pensamiento budista concuerdan en definir bodhisattva como una persona que busca practicar la vía del Buddha, a veces llamado El buscador de la Vía. En las enseñanzas del Mahāyāna esto ha sido interpretado como alguien que practica para el beneficio de todos los seres.

60. Los comentarios de Uchiyama sobre las tres mentes, a lo largo de su traducción del *Tenzo Kyōkun* fueron publicados en inglés con el título «*From the Zen Kitchen to Enlightenment*» (originalmente titulado “*Refining your Life*”, traducido al inglés por Tom Wright (Tokio, Weatherhill, 1983). Fue publicada en japonés como *Jinsei Ryōri no Hon-Tenzo Kyōkun ni Manabu*, por la Sōtōshū Shūmucchō, 1970. El capítulo *Chiji Shingi* del texto *Eihei Daishingi* fue publicado por Hakuyusha Publishers bajo el título *Seimei no Hataraki-Chiji Shingi o Ajiwau* («*El funcionamiento de la vida-Apreciando el Chiji Shingi*»), 1972.

## **8. El buscador de la Vía**

61. La expresión japonesa original para “estupidez de grupo” es *gurupo boke*. Sawaki Roshi habló bastante en varias conferencias. Por estupidez de grupo se entiende una especie de parálisis mental del individuo que le incapacita para utilizar el sentido común al ser arrastrado por el poder de un grupo o de la sociedad. *Boke* es la forma sustantiva del verbo *bokeru*, que incluye tanto el sentido de olvidar como el de volverse senil.

62. *Shosho gedatsu* se refiere a liberarse aquí y allá, mientras *betsubetsu gedatsu* se refiere a la liberación mediante la observación de determinados preceptos. Observar cada uno de los preceptos particulares trae el beneficio (la liberación) de acuerdo con el precepto. Por ejemplo, si uno hace el voto de no matar a ningún ser y es capaz de mantener ese precepto, entonces el beneficio por no matar se acumula.

63. Esta cita puede encontrarse en el *Gakudō Yōjinshū* (*Puntos a considerar al practicar la Vía*), de Dōgen.

64. “Ser condicionado” es una traducción de *seirai no jibun*, mientras que “ser universal” viene de *honrai no jiko*. Ser condicionado también hace referencia a ser kármico.

65. Esto viene del *Comentario sobre “El despertar de la Fe”* (ch., *Ta ch'eng ch'i-hsin lun*; jap *Daijōkishinron giki*) escrito por el gran maestro budista chino Fatsang (Fazang; en japonés Hōzō, 643-712).

66. La frase usada aquí, “un ser completo”, es una traducción libre del japonés *zenki*, que significa “la función total” o “todo el trabajo”. También es el título de un capítulo del *Shōbōgenzō* de Dōgen.

67. El sentido común nos dice que un “tramo” es un espacio corto de tiempo o de longitud, pero en “sentado un tramo—un tramo buddha” trasciende las ideas de medir o de contabilizar. Significa que las comparaciones son irrelevantes, de modo que debemos deshacernos de nuestra mente comparativa y sentarnos sabiendo que el compromiso con sentarse de un principiante es tan buddha como el sincero compromiso de sentarse del más curtido de los practicantes.

## GLOSARIO

**Abrir la mano del pensamiento** (jap. *omoi no te banashi*): Expresión de Uchiyama Roshi que describe de manera gráfica la actitud mental durante zazén.

**Āgamas y Nikāyas:** Entre las primeras enseñanzas del budismo primitivo.

**ancestros:** Término para los predecesores Zen, utilizado en lugar de “patriarcas” y a menudo se encuentra emparejado con “buddhas” como en la frase «los buddhas y los ancestros».

**Antaiji:** Se estableció en las afueras al norte de Kyoto a comienzos de este siglo como un centro de investigación de la obra de Eihei Dōgen Zenji, en especial del *Shōbōgenzō*. Los abades Kōdō Sawaki Roshi y Kōshō Uchiyama Roshi conservaron el espíritu de investigación del templo, pero también lo convirtieron en un centro de práctica. A finales de los años sesenta y hasta mediados de los setenta, Antaiji atrajo practicantes de diversas partes del mundo. Todos los abades de Antaiji han resistido las presiones para que el templo se convierta en un monasterio de entrenamiento oficial, para no volverse un centro famoso. Cuando Uchiyama Roshi se retiró, su sucesor trasladó el templo a las montañas, fuera de Kyoto. El número de practicantes decayó de manera drástica y en la actualidad tan sólo hay cerca de media docena de residentes.

**arrepentimiento:** La actitud de un practicante Zen arrepentido no es sólo la de sentirse apenado o con remordimientos, sino sentarse en zazén. Zazén es la postura definitiva de arrepentimiento.

**Bodhidharma** (*Bodaïdaruma* en japonés): Es el fundador y primer ancestro del Zen en China, a comienzos del siglo VI. De origen indio, viajó a China, en donde propagó el Zen, sentado en una ermita encima del templo Shao-lin-ssu (Shōrinji, jap.).

**bodhisattva** (*bodaisatta* o *bosatsu*, jap.): Cualquier persona que busque la

iluminación a través del voto de salvar a todos los seres sensibles.

**Buddha Śākyamuni:** Figura histórica que alcanzó la completa iluminación bajo el árbol bodi, fundador del budismo.

**budismo de la Tierra Pura:** Enseñanzas budistas propagadas en Japón por Hōnen y Shinran, en las que se sostiene que todas las personas son salvadas por el Buddha Amida y que con el tiempo van al paraíso del Oeste o Tierra Pura.

**budismo Mahāyāna** (jap. Daijō Bukkyō): Una de las dos grandes ramas del budismo; incluye al Zen, Tierra Pura y muchas otras escuelas. La enseñanza central es que cualquier práctica no es sólo para uno, sino para todas las personas.

**dharma de buddha:** En sentido estrecho, las enseñanzas del Buddha Śākyamuni y sus sucesores. En sentido amplio, la verdad o la realidad de la vida.

**daishin:** Ver *mente magnánima*.

**dharma:** (1) Las cosas, los fenómenos; (2) el objeto de nuestros pensamientos; (3) las enseñanzas del Buddha; (4) La ley, la verdad.

**Dōgen** (1200-1253): Fundador del Soto Zen en Japón. Se le conoce como Dōgen o Dōgen Zenji (título honorífico, ver *Zenji*) y más formalmente como Eihei Dōgen o Eihei Dōgen Zenji. Dōgen escribió una extensa obra sobre la interpretación del budismo y del Zen, lo mismo que sobre la práctica budista. Sus textos más filosóficos están compilados en una obra de 95 capítulos llamada el *Shōbōgenzō*. Entre sus escritos sobre la práctica están: El *Eihei Shingi* (regulaciones para el monasterio Eihei), *Zuimonki* (conferencias formales de Dōgen) y *Gakudō Yójinshū* (Puntos para tener en cuenta al estudiar y practicar la Vía).

**Fe:** El proceso de aclarar y tornarse lúcido acerca de la estructura y desarrollo de la fuerza vital.

**hīnayāna:** En un comienzo, término peyorativo para referirse a los budistas que buscaban la salvación sólo para ellos mismos. Dōgen utilizó el término para sugerir una actitud estrecha con respecto a la práctica.

**impermanencia** (jap. *shogyō mujō*): La doctrina de que todas las cosas están cambiando, pasando, no son estables.

**interdependencia** (*engi* en japonés.; *pratītya-samutpāda* en sánscrito): La doctrina de que todas las cosas son dependientes de todas las otras cosas.

**jiyuyū zanmai:** La total inmersión en la propia vida, en la cual todo lo encontramos de manera total y no a medias.

**jinissai jiko:** Término acuñado por Dōgen para definir el ser que lo incluye todo, referido en este libro como “el ser universal”.

**kakusoku:** Literalmente, “despertar y tocar”. Significa despertar y tener un íntimo contacto con la verdadera realidad, y vivir de hecho esa realidad. Su significado es muy similar al de *jiyuyū zanmai*.

**karma:** Las acciones que están conectadas en relación de causa y efecto.

**kenshō:** Ver y comprender la propia naturaleza.

**kinhin:** Zen caminando, practicado a menudo entre períodos de zazén.

**kishin:** Ver *mente jubilosa*.

**Kōdō Sawaki Roshi:** Ver *Sawaju Roshi*.

**kyōsaku:** Palo de bambú o de madera usado para despertar al practicante cuando se queda dormido.

**mente jubilosa** (jap. *kishin*): Poseer un profundo sentido de dicha y agradecimiento para ser capaces de aceptar lo que venga.

**mente magnánima** (jap. *daishin*): La mente o la actitud de ver cada situación y la propia vida desde una perspectiva tan amplia como sea posible.

**mente maternal/paternal:** Ver *mente que nutre*.

**mente que nutre** (jap. *rōshin*): Es la actitud de una madre o un padre hacia su hijo/a. Pero en un sentido más amplio, la actitud de una persona hacia todo lo que encuentra en la vida.

**mumyō** (sáns. *avidya*): La oscuridad o la ignorancia.

**mundo del dharma** (sáns. *dharma-dhatu*): El universo entero incluyendo todas las cosas.

**nehan jakuyō** (literalmente “*nirvāna* es tranquilidad”): Una de las tres características de las enseñanzas del Buddha, que procura apartar a las personas ordinarias de la ilusión de la vida y de la muerte, y dirigirlas hacia el *nirvāna*, o paz más allá de toda comprensión.

**nembutsu:** Recitación del nombre del buddha Amida. Consiste en decir «*Namu amida butsu*» que significa «Homenaje al buddha Amida».

**patriarca:** Ver *ancestros*.

**patryeka buddha** (jap. *engaku*; también *byakushibutsu* o *dokkaku*): Uno de los dos tipos de sabios hinayāna, aquel que alcanza la iluminación sin la guía de un maestro.

**realidad:** En términos budistas, shinnyo: la realidad última.

**realidad de la vida** (jap. *seimei no jitsubutsu*): Una antigua expresión de Uchiyama Roshi que significa la Verdadera realidad o en términos budistas, shinnyo. “La actividad de la realidad de la vida” es la traducción de *seimei no jitsubutsu*, el trabajo o la función de la fuerza vital.

**roshi** (jap. *rōshi*): En el Zen, un maestro muy respetado. Se usa al final del nombre como en Uchiyama Roshi y Sawaki Roshi.

**Samadhi** (*zanmai* en japonés): En sentido estricto, concentrarse sobre un solo objeto, pero en una definición mucho más amplia, estar concentrado y volcar todas las energías en cada actividad.

**sanbōin:** Literalmente los tres sellos de las enseñanzas o la ley budista. Son *shogyō mujō*, todas las cosas son impermanentes; *shohō muga*, las cosas carecen de identidad inalterable; y *nehan jakujō*, paz más allá de los deseos. Ver *shihōin*.

**sangai kaiku:** Sufrimiento, la segunda realidad innegable. Ver *shihōin*.

**sangha** (jap. *sōrin*): La reunión de tres o más personas para practicar budismo.

**satori:** Realización o iluminación.

**Sawaki Roshi:** Antiguo abad de Antaiji. Murió en 1965, momento en el que su primer discípulo, Kōshō Uchiyama Roshi, le sucedió. Kōdō Sawaki Roshi pasaba tan sólo algunos días al mes en Antaiji durante su función de abad, debido a que viajaba con mucha frecuencia alrededor del país, dirigiendo *sesshin* y dando conferencias sobre el *dharma* y sobre el Zen.

**ser** (jap. *jiko*): Utilizado aquí con frecuencia para referirse al todo inclusivo, original o ser universal que incluye al ser personal, condicionado e individual.

**ser condicionado** (ver también *ser personal*): Lo que en Occidente es definido como el ego. Son aquellos aspectos del ser que están limitados por las circunstancias, el cuerpo y la individualidad.

**[el] ser creando el Ser del Ser, [el] Ser siendo el Ser por sí mismo** (jap. *jiko ga jiko o jiko suru*): Una enigmática expresión de Sawaki Roshi que indica que el sujeto, el objeto y la función del ser es *jiko*, o el Ser.

**ser universal** (jap. *honrai no jiko*): El estado universal de las cosas antes de procesarlas, discriminarlas y organizarlas con el pensamiento.

**ser personal:** Cada uno de nosotros es una colección de nuestras circunstancias

pasadas y presentes, nuestros deseos e ideas y las identidades con las cuales nos vestimos.

**ser que es sólo el ser:** (jap. *jiko giri no jiko*): Acuñada por Uchiyama Roshi para urgir a sus discípulos a no especular sobre el posible significado del ser. Esta expresión pretende mostrar que no hay nada fuera del ser. Debe ser comprendida desde una perspectiva no dualista.

**sesshin:** Largas períodos de zazén que algunas veces pueden prolongarse durante varios días o semanas.

**shihōin:** Los cuatro sellos de las enseñanzas budistas. En adición a los tres sellos o *sanbōin* está *sangai kaiku*, la segunda realidad innegable, la de que todos los seres sufren. Ver *sanbōin*.

**shikantaza:** Expresión de Eihei Dōgen Zenji para referirse a zazén. Su significado literal es el de “simplemente sentarse” o “solamente sentarse”. Para una discusión más completa ver *Soto Zen-Una Introducción a zazén*, editado y disponible en el Centro Internacional de la Escuela Soto Zen en San Francisco ([info@sotozen.com](mailto:info@sotozen.com)).

**Shōbōgenzō:** La máxima explicación filosófica del budismo por Eihei Dōgen Zenji, compuesta de noventa y cinco capítulos.

**shogyō mujō:** Ver *impermanencia, sanbōin*.

**shohō jissō:** Todas las cosas son la realidad última tal como son. Esta expresión aparece en el *Sūtra del Loto*.

**shohō muga:** Todas las cosas carecen de un ser permanente, fijo y substancial. Ver también *sanbōin*.

**shōjō no shu:** Práctica basada en la iluminación.

**shushō ichinyo:** Identidad de la práctica y la iluminación.

**śrāvaka:** El origen está en un discípulo del Buddha; ahora hace referencia a un seguidor que contempla el principio de las Cuatro Nobles Verdades con el fin de alcanzar el Nirvana.

**tanden:** la región abdominal que se encuentra a algunos centímetros por debajo del ombligo.

**tathāta:** La cualidad de ser tal como se es, talidad.

**tres mentes** (de Dōgen): Ver *mente magnánima, mente que nutre y mente jubilosa*.

**tres sellos:** Ver *sanbōin*.

**Vía media** (*chūdō*, jap.): Las enseñanzas del Buda, también expuestas por Nāgārjuna, de que la realidad está más allá de las dualidades sensuales o intelectuales de dolor y placer, bueno y malo.

**vida universal, ser universal:** Se refiere al aspecto eterno e inclusivo de la vida y del ser, y la naturaleza compartida de la fuerza de la vida en todos los seres.

**voto:** dirección de la vida.

**Vía, Vía del Buddha:** buscar y seguir la Vía del Buddha significa concentrar todos los esfuerzos para vivir de la manera más genuina y refinar la vida a cada momento.

**zafutón:** Cojín grande de forma cuadrada sobre el cual se coloca uno redondo de menor tamaño llamado *zafu*, durante zazén.

**zafu:** Cojín redondo utilizado para sentarse durante zazén.

**zazén:** De manera estrecha, el término se utiliza para indicar una postura sedente particular, pero Uchiyama utiliza la expresión «una vida de zazén» para indicar un estilo de vida establecido a partir de la práctica de sentarse. La actitud con la cual uno se sienta afecta la actitud personal en todas las acciones personales. Aunque muchos budistas zen

utilicen las dos palabras como sinónimos, zazén no debe ser confundida con la palabra “meditación”, ya que meditación tiene connotaciones propias.

**zendo:** Sala usada sólo para sentarse en zazén, o lugar dedicado a zazén.

**Zenji:** Un antiguo término budista que en un comienzo se refería a cualquier practicante Zen, pero en los últimos tiempos se ha convertido en una expresión usada sólo en las escuelas Zen como título honorífico que significa «Maestro Zen». En la tradición Soto sólo los superiores de los dos monasterios principales, Eiheiji y Sōjiji, son llamados *zenji*. Se utiliza después del nombre como en Dōgen Zenji y Keizan Zenji.

## ACERCA DEL AUTOR Y DE LOS TRADUCTORES

KōSHō UCHIYAMA nació en Tokio en 1912. En 1937 se le otorgó la maestría en filosofía occidental en la Universidad de Waseda y recibió de Kōdō Sawaki Roshi la ordenación de monje Zen tres años más tarde. Luego, tras la muerte de Sawaki en 1965, asumió el cargo de abad de Antaiji, un monasterio y un templo situado cerca de Kyoto.

Uchiyama Roshi desarrolló la práctica en Antaiji y viajó con mucha frecuencia por todo el Japón dando conferencias y dirigiendo *sesshin*. En 1975 se retiró de Antaiji y vivió con su esposa en Noke-in, un pequeño templo en las afueras de Kyoto, en donde continuó escribiendo, publicando y recibiendo a las muchas personas que llamaban a su puerta, hasta su muerte en 1999. Escribió cerca de veinte libros sobre el Zen, entre los que se incluyen traducciones comentadas de textos de Dōgen Zenji al japonés moderno. Unos pocos de estos trabajos están disponibles en inglés, al igual que varios ensayos cortos. Fue un reconocido maestro en el mundo del *origami*, tema sobre el cual publicó algunos libros.

DAITSU TOM WRIGHT, nació y creció en Wisconsin. Ha vivido en Japón durante más de treinta y cinco años. Practicó y estudió el Zen con Uchiyama Roshi, desde 1968 hasta la muerte de éste. En 1974 Uchiyama Roshi lo ordenó sacerdote. Se graduó en la Universidad de Wisconsin. Actualmente es profesor de lengua inglesa y del programa de cultura en la Universidad Ryūkoku de Kyoto. Fue profesor del Centro Soto Zen de Kyoto hasta 1995, y desde allí ha codirigido grupos Zen con el reverendo Doyu Takamine en el Templo Seitaian en Kyoto y en el Templo Sennkokuji en Tamba. El reverendo Wright ha trabajado en la traducción y edición de varios textos Zen. También ha escrito sobre el Zen, los efectos posteriores del holocausto y sobre jardines japoneses. Fue el traductor principal de una versión anterior de este libro en 1973, *Approach to Zen*, y de la primera edición de *Opening the Hand of Thought* en 1993.

JISHO WARNER es profesora y maestra Soto Zen. Creció en la ciudad de Nueva York y se graduó de la Universidad de Harvard en 1965. Discípula del reverendo Tozen Akiyama, tuvo su entrenamiento monástico en los Estados Unidos bajo Dainin Katagiri Roshi en Hokyoji, en Minnesota, y en Japón bajo Shundo Aoyama Roshi, en el Aichi Senmon Nisodo, en Nagoya. Fue artista antes de volverse sacerdotisa Zen. La reverenda Warner fue también editora durante muchos años y fue muy útil en la primera edición de *Opening the Hand of thought*, así como en muchos otros libros sobre el *dharma* budista. Encontró por primera vez las enseñanzas de Uchiyama Roshi a comienzo de los ochenta,

cuando practicaba en el Pioneer Zendo Valley en Massachusetts, bajo el reverendo Koshi Ichida, discípulo de Uchiyama Roshi. Warner es la maestra fundadora del Stone Greek Zendo (Zendo Arroyo de Piedra) en Sebastopol, California, donde actualmente dirige la práctica.

SHOHAKU OKUMURA nació en Osaka, Japón. Estudió budismo Zen en la Universidad de Komazawa, en Tokio, y recibió la ordenación de sacerdote de Uchiyama Roshi en 1970, practicando con él en Antaiji. Desde 1975 hasta 1981 practicó en el Pioneer Valley Zendo en Massachusetts. Después de volver a Japón dirigió la práctica en el Templo Shorinji, cerca de Kyoto, como profesor del Centro Soto Zen de Kyoto. En aquel tiempo empezó a traducir los escritos de Dōgen y Uchiyama. Volvió a los Estados Unidos en 1993 y dirigió la práctica en el Centro de Meditación Zen de Minnesota durante tres años, antes de trasladarse a California, de donde es director del Centro Soto Zen Internacional. El reverendo Okumura dirige *sesshin* y sesiones de estudio sobre Dōgen a través de los Estados Unidos y recientemente se estableció en Bloomington, Indiana, donde enseña en la Comunidad Zen Sanshin y continúa su trabajo sobre Dōgen. También es el co-traductor del Registro Extenso de Dōgen: Traducción del *Eihei Kōroku*, disponible en Wisdom Publications.

DENSHŌ QUINTERO nació en Bogotá en 1961. Desde 1984 se ha dedicado al estudio y a la práctica del budismo Soto zen, escuela en la que recibió la ordenación de monje en Francia en 1987. En 1989 fundó en Bogotá un centro para la práctica y la difusión del Zen. En octubre de 2001 recibió la ordenación formal como monje de la escuela Soto japonesa, del abad venerable Shinyu Miyaura, y el nombre de Denshō en el Templo Antaiji, Japón. Luego, tras la muerte del Maestro Miyaura en febrero de 2002, estableció vínculo espiritual con el Maestro Shohaku Okumura. En marzo de 2009 recibió la transmisión del Dharma de Okumura Roshi. Es autor del libro “*Conciencia zen, reflexiones para la vida cotidiana*”, publicado en Editorial Albatros de Argentina. Actualmente es el Director de la Comunidad Zen de Colombia.

## AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría agradecer a todas las personas que han leído *Abrir la mano del pensamiento* y nos han hecho comentarios. Hemos tratado de incorporar sus sugerencias. Muchas personas nos han ayudado, algunos de manera extensa. Steve Yenik fue muy útil al crear *Approach to Zen* (Aproximación al Zen), que más tarde se convirtió en parte de *Opening the hand of Thought* (*Abrir la mano del pensamiento*). Fred Stoeber trabajó muy duro en las partes de *Abrir la mano...* que hablan sobre la civilización moderna y el Zen. Josh Bartok, desde Wisdom Publications, fue de gran ayuda. Tai Hazard dibujó unas ilustraciones maravillosas con vida y respiración propia, y Marilyn Chuck las depuró y las digitalizó con gran habilidad. Irene Flynn creó el refinado índice con mucho cuidado. Joan Goldsmith y Yuko Wright fueron un gran apoyo en todo momento. Estamos agradecidos con todos ellos. Nuestro profundo agradecimiento a todos aquellos que se involucraron en esta maravillosa práctica.

# Índice

Prólogos	7
Prólogo a la edición en español	8
La historia de este libro y de su autor por Jisho Warner	10
Maestro y discípulo por Shohaku Okumura	12
Sobre la naturaleza del ser por Daitsu Tom Wright	15
El tema de mi vida por Kōshō Uchiyama	18
1. Práctica y caquis	24
Cómo un caqui se vuelve dulce	25
El significado de la práctica budista	27
Los cuatro sellos	29
La práctica es de por vida	35
2. El significado de zazén	38
Depender de otros es inestable	39
El ser que vive la Verdad total	43
Todo es tal como es	46
Vivir la realidad de la vida	49
3. La realidad de zazén	52
Cómo practicar zazén	53
Soltar los pensamientos	60
Despertar a la vida	62
4. El mundo de la práctica intensiva	68
Sesshin sin juguetes	69
Antes del tiempo y del esfuerzo personal	72
El escenario de la vida	74
5. Zazén y el verdadero Ser	78
El Ser universal	79
La actividad de la realidad de la vida	84
6. El mundo del ser se desenvuelve	88
La insatisfacción en la vida moderna	89

El ser asentado en sí mismo	92
Interdependencia y la vía media	95
Ilusión y zazén	98
7. Vivir plenamente despierto	102
Zazén como religión	103
Voto y arrepentimiento	105
El voto del bodhisattva	108
Mente magnánima	115
La dirección de lo universal	118
8. El buscador de la Vía	122
Los siete puntos de la práctica	123
1. Estudio y práctica del Dharma del Buddha	123
2. Zazén es nuestro verdadero y más venerable maestro	129
3. Zazén debe actuar de manera concreta en nuestra vida diaria	130
4. Vivir de acuerdo con el voto y arraigarlo profundamente	136
5. Esfuerzo para la práctica y el desarrollo	138
6. Sentarse en silencio durante diez años	139
7. Ayudarse unos a otros	140
Dejando Antaiji	142
Notas	145
Glosario	163
Acerca del autor y de los traductores	171