

CAMPO DE VERANO 2004

Templo Shobogenji Argentina



Comentario del Shodoka del Maestro Yoka Daishi por el Maestro Kosen a partir de los comentarios del Maestro Kodo Sawaki



Primera sesión

2/02/04 (segundo día de preparación)

Zazen 7:30 hs.

El zazen es muy importante. Mirarse atentamente, con atención, con mucha atención. Observarse, sin perder la atención, para comprender qué somos, qué es la conciencia, qué es materia, qué es espíritu.

En algunas religiones tradicionales siempre se piensa que Dios existe en el cielo, pero cuando se observan las cosas reales, cuando se está muy atento, nos damos cuenta de que hay una unidad entre la Tierra, nuestro cuerpo y el cielo. Es decir, que esas tres entidades forman una trinidad unida, una trinidad que es difícil separar. Por esta razón, la postura de zazen no es cualquier cosa, tiene una forma. Se dice que la forma tiene ondas, que es como piramidal y que se ajusta perfectamente al eje del centro de la Tierra. Es decir que, durante zazen, si la postura es correcta, participan las tres entidades.

Los puntos de apoyo son tres: las dos rodillas, que tienen que empujar el suelo, y el punto que está posicionado en el zafu. Lo que es difícil es que la mente, la energía, no se escape hacia afuera; por eso es importante encontrar un lugar donde no haya ruidos que desconcentren la atención.

2/02

Zazen 19 hs.

En este campo de verano voy a leer y comentar un poema, un gran poema del Maestro Yoka Daishi. Él fue monje desde la edad de cuatro años; sus padres lo confiaron a un templo y, desde pequeño, estudió los textos y las reglas budistas. Conocía todo sobre el budismo.

Al final encontró al Sexto Patriarca chino, Huig Nen, que también se lo conoce como Eno. Yoka Daishi encontró al Sexto Patriarca, y en sólo una noche recibió toda su enseñanza y se iluminó.

El poema es el *Shodoka*, y es muy conocido en el zen. Al Maestro Deshimaru y al Maestro Kodo Sawaki les gustaba mucho este poema. Es una enseñanza muy simple y muy directa, y lo voy a comentar en este campo de verano, por primera vez en la Argentina.

A partir del Sexto Patriarca, se desarrolló mucho el zen en China. La historia del Sexto Patriarca es muy conocida. Era muy pobre, no sabía leer, era extranjero. Pero fue él quien recibió la transmisión del Quinto Patriarca, su kesa y su bol.

Un amigo de una discípula que tengo en Francia estuvo en China y visitó el templo del Sexto Patriarca. El Sexto Patriarca murió en postura de zazen. Se sentó en zazen, dijo “adiós” y murió. Y su cuerpo se encuentra momificado hasta el día de hoy. En el templo se abre una cortina y aparece su cuerpo en postura de zazen. Desde hace mil quinientos años que está así... Y nosotros que nos quejamos porque nos sentamos sólo media hora... El Sexto Patriarca pertenece a mi linaje, es mi ancestro. Mi discípula

me regaló esta foto, que no es una pintura; su amigo se la regaló a ella, y ella a mí, y ahora está aquí, frente al altar.

Yoka Daishi era excepcional, era muy fuerte, no tenía tiempo para perder, y después de que pasó esa noche con el Sexto Patriarca, se fue a la montaña con sus discípulos, se quedó ahí y nunca bajó.

3/02

Zazen 7:30 hs.

El gran interés que tiene el zazen para la gente es el de la iluminación. Bueno, a la gente le gusta la palabra “iluminar”, “luz”, todo un “light show”... Pero no comprenden el sentido exacto; la palabra “iluminación” es una palabra simple, es bien apropiada, porque quiere decir “dar la conciencia”.

En realidad, la relación entre cuerpo y espíritu es muy importante. Muchas personas piensan que la conciencia está relacionada con una comprensión intelectual. La gente piensa así porque en realidad no tiene esa conciencia.

Dar conciencia a las células del cuerpo; dar la libertad, la conciencia, como a un pueblo en política. Lo que quiere el pueblo es recibir la libertad, la conciencia, la responsabilidad de sí mismo. Nosotros tenemos un cuerpo con millones de células, y cuando nos sentamos en zazen, tomamos conciencia de una parte de nosotros, del estómago, de la rodilla, de cualquier parte... Tomamos conciencia, estamos iluminados. Es importante saber que cada célula es una existencia que tiene su función, su lugar y su propia personalidad. La función de las células del estómago, por ejemplo, es la de ser células del estómago. Y también tienen su personalidad, pueden viajar, cambiar de lugar...

Se dice que uno puede hablar con sus células. Tengo un discípulo, un muy buen discípulo, que es biólogo, y que me dijo: “Yo les hablo a mis células”.

Cuando todo el cuerpo se ilumina, toma conciencia; justo en ese momento se vuelve uno con todo el universo, y nuestro cuerpo entero se ilumina como una sola célula junto con todo el cuerpo universal.

Bueno, al principio zazen es difícil, duele mucho. Y este dolor es principio de conciencia.

Es mejor el dolor que la ignorancia.

4/02

Zazen 19 hs.

Estiren la columna y empujen el cielo con la cabeza. Durante zazen, la relación con nuestro cuerpo no tiene que ser realista, es decir, no hay que actuar como lo hacemos en la vida normal, en donde, si quiero comer una manzana, me levanto, muevo el brazo y la tomo. Pero durante zazen, las acciones internas del cuerpo íntimo –por ejemplo, las acciones de algunos músculos– no se realizan con la voluntad, como por ejemplo, el músculo del corazón. El corazón se mueve siempre, pero no pensamos “voy a mover el corazón”, se mueve solo. La conciencia durante zazen es semejante a la conciencia durante el entresueño. Es la conciencia la que actúa. Es muy importante

porque tenemos ciertos reflejos, ciertas actitudes que no son concientes, pero que tienen una significación para nosotros, una significación de protección que es muy antigua y que no se puede cambiar por la voluntad. Pero sí por la conciencia. Por eso, la conciencia debe nutrir al cuerpo entero, a cada célula.

Estas cosas son difíciles de explicar... Ya en francés es difícil, y en castellano mucho más...

El cuerpo entero es un pensamiento.

En el zen se habla de la postura física, la nariz y el ombligo en la misma línea, de empujar el suelo con las rodillas, el cielo con la cabeza, entrar el mentón, estirar la nuca, bascular la pelvis hacia adelante, etc., etc. No es tan difícil. Sin embargo, cuando nos dicen "relajen los hombros", todo empieza a ponerse un poco más difícil...

Después se puede hablar de la respiración, que la exhalación es más larga que la inhalación.

También de la energía, de sentir la energía debajo del ombligo. Se puede trabajar con la energía, con los chakras...

Pero el último secreto es la conciencia misma, porque la conciencia misma crea la realidad, maneja todo.

Por eso digo que el cuerpo entero es pensamiento. Ése es el último secreto del zen. No se trata de ser un intelectual, de pensar; se trata de volver al centro mismo de la conciencia.

En la enseñanza, en la práctica, se aprende la postura recta, exacta; también cómo respirar; después se trata de aprender a pensar durante zazen.

¿Qué hacer con los pensamientos?, ¿cómo pensar con la conciencia durante zazen?

A veces la gente, durante años, practica zazen siguiendo sus pensamientos, su bla bla bla interior. Piensan en sus problemas, "¿qué iremos a comer?, me gustaría comer un poco de carne", "esta chica es muy linda, me encantaría que me diera bola"... Piensan, piensan... Bueno, estos pensamientos son como las moscas de la cocina.

Durante zazen hay que parar estos pensamientos, porque son como parásitos, te chupan la energía. Cuando paramos estos pensamientos muy superficiales, nos damos cuenta de que el pensamiento va mucho más lejos que las palabras; cuando paramos las palabras nos damos cuenta de que el cuerpo mismo piensa, pero de una manera distinta.

También nos damos cuenta de que al pensamiento del cuerpo hay que liberarlo.

Sin embargo, hay varios niveles. Mi Maestro decía: "En la vida cotidiana, a veces hay una mosca en la habitación en la que te encontrás; pero no te das cuenta porque estás hablando, haciendo cosas. Pero si te dejás de mover, esa mosca va a tomar una importancia enorme. Te sentás en zazen y... bizz... bizz... Estás muy conciente de su presencia, de su existencia".

En nuestra cabeza, en nuestra mente, es igual.

La mayoría de las personas piensan sin parar, pero no se dan cuenta de que piensan. Del nacimiento a la muerte piensan constantemente, siempre, incluso durante la noche, pero no son concientes de esta conversación infinita, sin principio ni fin.

Pero cuando te sentás en zazen, te das cuenta: "¡Ah! Siempre estoy pensando en boludeces. Sin parar".

Cuando parás tu discurso interior, como dice Castaneda, te das cuenta de la existencia de otras conciencias que nunca antes habías visto.

Conciencias que también son ilusión.

Don Juan explica bien este tema. Coincido con él cuando dice que tenemos la impresión de que si paramos de pensar, de hacer el inventario de la realidad, nuestro mundo se va a desmoronar.

Así, sin parar, hacemos el inventario: una silla, un plato, una mosca, una cama, voy a hacer esto... bla, bla, bla... Detrás de esto hay otros pensamientos, los pensamientos del cuerpo, que son iguales. El cuerpo también hace el inventario de sí mismo: una espalda, un estómago, una panza, una pierna, dolor, placer... Y a veces creamos dolores para estar seguros de que existimos: “Con este dolor estoy seguro de estar aquí...”.

Así, la verdadera práctica de zazen consiste en volver al centro mismo, a la raíz misma de la conciencia, que se llama *hishiryō*, que en japonés quiere decir “el pensamiento absoluto”. Hay muchas traducciones: “el pensamiento sin pensar”, “el pensamiento silencioso”.

Pensamiento que no se puede separar del no-pensamiento. Para comprender realmente el pensamiento, hay que conocer el no-pensamiento.

La música no podría existir sin el silencio.

Sin el silencio no existiría el pensamiento.

5/02

Zazen 7:30 hs.

El zazen es infinito, es la más grande iniciación posible para un ser humano, para un *homo sapiens*. Y esta iniciación va más allá de nuestra historia.

Tenemos la impresión de que somos nosotros los que hacemos el esfuerzo, pero en realidad, el zazen mismo, el Buda mismo te maneja. Te hace descubrir algunas cosas, te esconde otras; te hace olvidar, descubrir, recordar...

Un día tu zazen puede ser un infierno, y al día siguiente, el zazen del mismo Buda.

Nunca se termina, siempre se descubren nuevas páginas, nuevos aspectos. He conocido varias personas que, después de haber practicado zazen seriamente durante años, dijeron de un día para otro: “El zazen no sirve para nada, no me interesa más”. Como si toda su experiencia pasada hubiese sido solamente un sueño... Es muy extraño...

A veces, el zazen es insoportable, doloroso, y entonces se hace muy difícil pensar que puede llegar a haber alguna realización en la práctica. Pero estos zazen también son una enseñanza, una enseñanza muy preciosa, muy fuerte, del Buda para nosotros.

Es como si quisieras construir una espada de samurai. Hay que ponerla en el fuego, hay que pegarle con un martillo... ¡pam! ¡pam! ¡pam!..., hay que ponerla en el agua... shh... shh...shh..., en el fuego... Son muchas manipulaciones diferentes....

Mi Maestro decía siempre: “No hay tiempo que perder. Por eso a veces el zazen es un poco largo. Yo no puedo esperar hasta mañana”.

Zazen 17 hs.

Las posturas del dojo están mejorando.

Ayer hablé del pensamiento y del pensamiento del cuerpo. El pensamiento del cuerpo es parecido al pensamiento mental.

Descubrir que el cuerpo tiene su manera de pensar, está bien..., pero comprender que el cuerpo puede ser inteligente o desarrollar una inteligencia es mucho más interesante.

El pensamiento tiene mucho poder. No solamente influye, sino también crea, crea realidad.

Así, no solamente el cuerpo tiene que descubrir que es una entidad conciente y pensante, sino también que es inteligente, que tiene una sabiduría, una voluntad, una creatividad, una fe, poderes mágicos... Se puede desarrollar. Ésa es la significación del zazen. Toda la sabiduría de los maestros antiguos viene de la inteligencia y del pensamiento de su cuerpo.

Pensamiento que es inseparable del no-pensamiento. Para comprender realmente el pensamiento hay que conocer el no-pensamiento.

La música no podría existir sin el silencio. Sin el silencio no existiría el ritmo.

En el pensamiento, sin el silencio no hay claridad.

El silencio del cuerpo significa no moverse, no actuar, no hacer.

Éste fue el tema de la conversación entre el Maestro Yoka Daishi, el autor del *Shodoka*, y el Sexto Patriarca, cuya foto está frente al altar de este dojo.

El *Shodoka* es un canto. Yo digo que es un poema, pero en realidad es un canto, se canta. Kodo Sawaki, "Don Kodo", como se le dice aquí, decía que comprender las palabras, las ideas del *Shodoka*, es muy importante; pero también decía que ya el sonido de las palabras te pone en un estado de claridad, de conciencia muy especial. Pero nosotros no conocemos el chino, y entonces no podemos entenderlo.

Los comentarios que hay de este texto son de Kodo Sawaki; los comentarios de mi Maestro Taisen Deshimaru se inspiran mucho en los de Sawaki.

A mi Maestro le gustaba mucho este texto, y cuando vivíamos en París muchos japoneses le venían a pedir a mi Maestro que fuera a dirigir las ceremonias para la gente que se moría. Los discípulos lo acompañábamos, y mi Maestro cantaba, no siempre, pero muchas veces cantaba el *Shodoka*. Y todo el mundo se serenaba...

Demasiado viento en el dojo no es bueno; hay que controlar tanto el calor como el viento que viene de afuera. El aire es bueno, pero el viento no.

Después de zazen, si hay gente que quiera hacer preguntas sobre la postura o algo, se pueden quedar con el shusso, con Toshi.

Zazen 20:45 hs.

Kodo Sawaki decía que el impacto de estos cantos espirituales como el *Shodoka* es más bello cuando se lo canta. Es como el tango: las palabras son muy bellas, pero cuando se lo canta, es más bello aún... Sólo que la manera de bailar durante zazen es distinta...

Estos cantos espirituales chinos no son poesía didáctica que pretende decir una verdad. Son como tocar un instrumento de música o escuchar música.

El Maestro Kodo Sawaki hablaba de la traducción japonesa de Fugaizenji, un gran Maestro japonés. El que en realidad hizo la traducción y las anotaciones del *Shodoka* no fue Fugaizenji sino uno de sus discípulos.

Fugaizenji tenía tres principales discípulos: uno se llamaba Ekido; otro, Tanden; y el tercero, Mukan.

Kodo Sawaki cuenta que Fugai, el Maestro Fugai, era muy gordo, más gordo que Toshiro, y era un excelente calígrafo. Sus caligrafías eran muy valoradas. También era buen músico. Sawaki tenía una copia caligráfica hecha por Fugai del *Sutra del Paranirvana*, que es el último sutra, la última enseñanza del Buda antes de morir. Kodo consideraba estas caligrafías como un tesoro.

El primer discípulo de Fugai hacía solamente zazen, siempre zazen, zazen. El segundo pasaba mucho tiempo leyendo los antiguos textos, analizándolos... era muy inteligente. El tercero no hacía zazen, nunca tocaba un libro, y era un descarado. Estaba siempre hablando muy fuerte, haciendo ruido, cantando canciones, bebiendo sake...

Antes de morir, el Maestro Fugai se encontró con el primer discípulo y le dijo: "Tu postura es muy fuerte, está muy bien. Para un monje zen, nada es más importante que el zazen. Estuve mucho tiempo ahorrando para comprarme un zafu; lo compré y ahora te lo regalo". Y el discípulo estaba muy contento: "¡Gracias, gracias!". En esa época el kapok era muy, muy caro. Un zafu costaba mucha plata. Después de esto, el discípulo comenzó a practicar aún más fuerte, con más fuerza.

El segundo discípulo pasaba mucho tiempo estudiando. Fugai le dijo: "Muy bien, tu trabajo es muy profundo. Un monje zen que no estudia no vale nada; el conocimiento es muy importante. Te regalo este libro que yo mismo he anotado". Desde ese día su discípulo estudió con más fuerza.

El tercer discípulo era muy jactancioso, descarado. Siempre estaba tocando el tambor o soplando en su caracol de mar... ¡¡¡Tu!! El Maestro le dijo: "Bien, bien, tenés mucho talento. El talento es muy importante. Zazen está bien, estudiar está bien, pero tener talento también es muy importante. Sin el talento, el zazen y el estudio no sirven para nada. Y entonces el tercer discípulo hizo aún más ruido, hablaba más alto.

Después, el primer discípulo, el que hacía solamente zazen, se convirtió en Eikido Zenji, un gran Maestro.

El segundo, el estudioso, se volvió Tenzan Roshi, otro gran Maestro. Él fue el que hizo los comentarios del *Shodoka*.

Y el tercero terminó enseñando filosofía en la Universidad Imperial de Tokio. Y tenía una barba, y se ponía su kesa al modo occidental, y soplabla más que nunca en su caracol de mar.

El segundo discípulo fue, entonces, el que adaptó el *Shodoka* al japonés para recitarlo y cantarlo. Por su influencia, el *Shodoka* entró en el repertorio principal de los cantos tradicionales de las ceremonias japonesas.

Durante este campo les voy a comentar este texto, y seguro que durante algunos de los próximos campos de los años siguientes, porque el *Shodoka* es muy largo, y yo estoy lento porque no me gusta trabajar mucho. Va a tomar su tiempo...

7/02

Zazen 9 hs.

Estaba buscando en el diccionario la traducción de una palabra... Quería decir que las referencias profundas de felicidad que tenemos en nuestra vida, acá en la Tierra, son como... la palabra que no puedo decir. Pero nos apegamos a esas referencias. Siempre. Queremos un mundo sin crisis, bueno, en armonía...

Siempre queremos volver a encontrar estos raros momentos de armonía: una cena familiar, un momento de amor, cosas así...

¿Qué son esas referencias en comparación con la felicidad, la paz, el amor o la seguridad que se pueden encontrar dentro del alma?

La gente siempre se escapa de su alma para correr hacia afuera.

También es necesario compartir, vivir y actuar afuera. No podemos quedarnos sentados en zazen toda la vida; si no, no valdría la pena nacer.

La primera verdad del Buda Shakyamuni dice: "La vida es sufrimiento". La gente se equivoca cuando piensa que el Buda era pesimista, o muy negativo, nihilista. No entienden el sentido profundo de esta frase.

Recuerdo que cuando era muy joven, cuando tenía dieciocho o diecinueve años, sentía una nostalgia muy fuerte porque había dejado a mi familia. Y me sentía muy, muy solo en el mundo. Tenía adentro mi nostalgia... Pero me pregunté: ¿de qué siento nostalgia? En realidad, sentía nostalgia de algo que nunca había existido en la realidad, por ejemplo, una armonía familiar alrededor de la mesa... Pero esa armonía nunca había existido. En casa, casi siempre había alguien que gritaba, mi padre que se enojaba y que nos pegaba..., mi madre que decía "¡estoy cansada!"..., mi hermana hinchapelotas... Esos momentos de armonía estaban en mi imaginación. Quizá, cada tanto, había un momento de amor entre todos, de paz..., pero eso sucedía muy pocas veces. Sin embargo, hasta la muerte, dentro de mi alma, de mi inconsciente, voy a querer volver a esa casa de mi juventud, con mis padres..., estar alrededor de la mesa, para buscar esa hipotética armonía.

Por eso, el Maestro Deshimaru siempre decía que zazen es "comme a la maison". "Comme a la maison" quiere decir "como en casa." Para nosotros, los humanos, la casa es un símbolo. Cuando los niños aprenden a dibujar, lo primero que hacen es una casa.

Zazen es como la casa, la verdadera casa.

Bueno, pero hay que construirla también. Bien firme, caliente en invierno y fresca en verano.

8/02

Zazen 7:30 hs.

Kin-hin.

Los antebrazos deben estar bien paralelos al suelo.

Zazen 11 hs.

Yoka Daishi nació de una familia de la provincia de Gunyu. Su apellido era Tai, que era un apellido de muchas familias de la región. De muy joven, cuando tenía cinco o seis años, sus padres lo confiaron a un monasterio.

Yoka Daishi estudió profundamente el *Triptoka*, que es un texto indio muy conocido en el budismo, especialmente en el hinayana, que se divide en tres partes: reglas de disciplina, los sutras y los comentarios.

Él practicaba el budismo tendai, que en todo lo concerniente a la concentración es parecido al zazen, aunque un poco diferente: a veces se concentran en mantras, cosas así.

Sabía concentrarse muy bien, parar toda acción, todo pensamiento. También practicaba perfectamente los cuatro comportamientos. Los cuatro comportamientos son: caminar, estar de pie, sentarse y acostarse. Es decir que practicaba la concentración en todas estas actividades de la vida cotidiana. Nosotros practicamos zazen, que es sentarse de la manera más perfecta, inmóvil, y kin-hin, que es lo mismo que zazen pero caminando.

En la concentración, la inmovilidad es muy importante. Por eso el kin-hin es muy difícil, porque hay que moverse sin perder la concentración.

También hay una posición budista para acostarse, para dormir –una posición que estudié con un Maestro chino de chi kung–, que sirve para mantener la conciencia durante el sueño, que es algo muy difícil.

Los maestros enseñaban la posición para dormir que había que practicar para estar conciente durante el sueño.

Yoka Daishi, entonces, jamás se dejaba molestar por sus ilusiones. En realidad, hay siempre momentos donde nos dejamos llevar por las ilusiones, porque no sabemos dónde comienza la ilusión, dónde termina. Pero con el hábito, a fuerza de practicar, de tener la costumbre de practicar zazen, kin-hin, se puede parar rápidamente el movimiento corporal y el de la conciencia; se puede volver rápidamente a la concentración.

A mí me pasa siempre que cuando el sueño se pone complicado, me despierto, y vuelvo así a la conciencia, a la concentración. Esto es importante, y poco a poco se aprende a hacer...

Pero bueno, hay personas que durante zazen miran hacia afuera y no están realmente concentradas.

El zazen comienza con una intimidad, una intimidad en la que se puede mirar todo lo que pasa alrededor y recibir también las influencias cósmicas.

Al principio, es difícil concentrarse, y lleva tiempo aprender. Nos equivocamos muchas veces de dirección... ¿Cómo hacer para concentrarse?, ¿cómo hacer para volver al espíritu? Toma mucho tiempo entrar en concentración, calmar el pensamiento... Pero después, como todo, a fuerza de practicar, se logra instantáneamente.

Yoka Daishi practicaba la concentración desde su juventud. Siempre estaba concentrado; siempre estaba como cuando estamos en el dojo, durante zazen, durante kin-hin.

Una mujer me decía: “Me gusta mucho el zazen, pero hay demasiadas ceremonias, y eso no me gusta”. Yo le dije: “La ceremonia no es una gimnasia”. Durante la ceremonia tenemos que estar concientes, concentrados. En realidad, durante la ceremonia hacemos cosas fundamentales. Y si bien es una suerte de coreografía, con el cuerpo tenemos que actualizar una realidad espiritual.

A veces estamos cansados, o enfermos, y hacemos los mismos movimientos sin concentración, sin vida espiritual, sin comunión. Y muchos monjes lo hacen de ese modo, como si estuvieran pasando la aspiradora, o lavando los platos en su casa,

escuchando la radio. A mí también me ha pasado muchas veces de hacer ceremonias sin alma. Es como un tipo que hace teatro, que recita sus textos, pero sin alma... Quemar incienso, hacer sampai... (Ahora tengo un poco mal la rodilla y me duele apoyarla en el suelo, y eso me molesta un poco para concentrarme.) Quemar incienso y hacer sampai tiene un poder espiritual hiperfuerte, hiperpoderoso...

El alma es vida, energía, luz... También podemos hablar de amor, conciencia... Es algo que también la ciencia lo confirma. Hace 35 millones de años no había nada. Y de esa nada se creó el Universo... Y en la Tierra tampoco había nada, pero se creó la vida...

¿De dónde sale la vida? De la luz, la energía, el espíritu...

¿Por qué los seres humanos piensan, tienen conciencia de las cosas, pueden conocer, amar, etc.?... Si esta conciencia no existiera no podríamos hacer todo eso... Hace 35 millones de años ya existía esta conciencia. También se la llama "conciencia cósmica".

Nosotros pensamos que nuestra conciencia nos pertenece, que solamente es nuestra. Pero, en realidad, nuestra conciencia es vibrante y universal. Y en un determinado momento, se manifiesta dentro de nosotros, revelándonos memorias más o menos antiguas.

Así, estar concentrado como el Maestro Daishi es guardar dentro de sí mismo esta energía cósmica, vibrante y fresca.

Cuando miramos solamente los objetos exteriores, esta conciencia se diluye, se escapa, y nos quedamos vacíos de conciencia, como un fantasma que mira hacia afuera. Pero cuando mantenemos esta conciencia, las ilusiones se vuelven íntimas con uno mismo.

La práctica de zazen debe estar llena de conciencia, de vida, de luz.

Cada respiración es divina.

Zazen 17 hs.

No dejen salir la energía hacia afuera.

El zazen es volverse hacia adentro. Es volverse íntimo con el cuerpo, con el espíritu.

9/02

Zazen 11 hs.

Un día, un amigo de Daishi, Ken Obo zenji, que era un gran Maestro tendai, le dijo: "Andá a visitar al Sexto Patriarca, que vive en la montaña Sokei".

Entonces, Daishi salió para el templo del Sexto Patriarca. Llevaba su bastón de monje, una cantimplora y un bol.

El bastón de monje es un bastón que termina en una punta filosa y que tiene anillos de hierro que, cuando se mueve el bastón, hacen ruido... shshshhh... shshshhh..., como una serpiente cascabel. Cuando los monjes cruzaban las montañas,

soplaban el caracol de mar y hacían ruido con el bastón... Es algo que tenía mucha significación

Yo tengo uno que me regaló una chica que trabajaba conmigo en París. Me regaló unas claquetas chinas muy antiguas y un bastón de monje japonés también muy antiguo y tradicional.

Cuando se recibe la ordenación del Dharma te dan un bastón como el que yo tengo en mi casa, que es para caminar. Simboliza los pies de Buda... Pero aparte del símbolo, el bastón venía muy bien para defenderse de las bestias, de los pumas, las serpientes, los animales salvajes. Con el caracol de mar y el bastón, los animales huían....

Así, Daishi se presenta en el templo del Sexto Patriarca, sacude su bastón, shshshhh... shshshhh..., gira tres veces en torno al Sexto Patriarca y se queda inmóvil frente a él. (En China, estando en zazen, los monjes a veces se levantan y hacen dos o tres vueltas alrededor de su zafu, y luego continúan zazen sin mirar hacia afuera, sin desconcentrarse.) Daishi dio tres vueltas alrededor del Sexto Patriarca y se quedó frente a él, como diciéndole: “Bueno, ¿qué hay que saber? Hice muchos kilómetros para esto. ¿Qué hay que mirar?, ¿qué hay que saber?”.

El Sexto Patriarca le dice: “Monje, evidentemente no practicás los tres mil preceptos y las noventa mil reglas del monje. ¿De dónde venís y por qué sos tan arrogante?”. Y Daishi le contesta: “La vida y la muerte son lo que me interesa. Para mí, ésa es la única cosa importante. La vida es impermanente y pasa muy rápido. No sabemos cuándo va a venir la muerte y no hay tiempo que perder. El soplo puede salir y no entrar más. Cada día es un nuevo ‘frente a frente’... Si vamos a perder nuestro tiempo, ¡adiós! Todavía no me quité mis zapatos y estoy listo para irme. Si vine hasta aquí es para buscar la Vía...”. El Maestro, el Sexto Patriarca, le contesta: “Cuando no hay producción, no hay movimiento, no hay noción de rapidez”.

Ayer hablaba de este tema con unos amigos. Hablábamos del tiempo, y decíamos que en realidad el tiempo sólo existe en relación con nuestra experiencia, con nuestra producción, con nuestro ser. Cuando nada se produce, no hay tiempo, el tiempo no existe.

Hay gente que piensa que vivir mil años es más que vivir cien. Yo creo que no es diferente vivir mil años que vivir cien, porque todo es muy relativo. Relativo con respecto a la sensación de existir. Por ejemplo, cuando tenemos un año, este primer año nos parece largo, muy largo. Cuando cumplimos dos, nos parece que ese segundo año ha pasado más rápido, porque ya tenemos la experiencia, la conciencia de haber tenido un año. Y así, diez años, veinte años... El tiempo pasa más y más rápido. Y después, a los sesenta, setenta, un año pasa muy rápido, y a los cien, más todavía. Los años pasan cada vez más rápido, y a los mil años, un año pasa como si fuera una semana, un día. Es decir, todo es muy relativo. Es una noción interna.

Por eso, Yoka dice: “Todo pasa muy rápido”. Y es verdad, todo pasa rápido, y en una sola vida no se hacen demasiadas cosas importantes. Cuando buscamos la Vía, cuando queremos practicarla, despertar, salvar la conciencia para toda la eternidad, nos damos cuenta de que tenemos poco tiempo. Hay poco tiempo para hacer cosas importantes.

Pero si dejamos de movernos, si dejamos de producir, si nos aquietamos...

Por ejemplo, si yo le digo a alguien: “Hola, ¿cómo andás?”, esa persona me contesta: “Hola Maestro, estoy muy bien ¿y usted?”. “Yo también, gracias.” Y entonces

se produce una relación, un conocimiento, un recuerdo, una marca sobre la ruta de nuestra vida, un tiempo.

Cada producción marca el tiempo, como un reloj marca las horas, los minutos, los segundos. Son pequeñas marquitas, recuerdos de producciones de nuestra vida.

Para comprender la impermanencia de la vida hay que realizar el no-nacido, el no-producido, el no-condicionado. Y esto se puede encontrar en zazen.

La mayoría de la gente piensa que zazen es “algo más”. “Practico zazen, y con eso voy a tener algo más, un despertar, una experiencia más en mi vida.” Pero ése no es el verdadero zazen.

Bueno, volviendo al encuentro de Yoka Daishi con el Sexto Patriarca, toda la gente que se encontraba escuchando la conversación entre ellos se quedó muy sorprendida.

Al final, Daishi hace sampai frente al Sexto Patriarca, y luego realiza las saluciones tradicionales antes de irse. Pero el Sexto Patriarca le pide que no se vaya tan rápido. Y entonces, Yoka le dice: “Pero si la movilidad no existe, Maestro, ¿cómo puedo irme *rápido*?”. “Pero ¿quién dice que el movimiento no existe?”, pregunta el Sexto Patriarca. “Es usted quien lo dijo, yo no hablé de eso”, dice Yoka. Y el Sexto Patriarca: “Bien, muy bien... has comprendido la noción del no-nacido. Muy bien”. Y Yoka estaba tan contento que siguió hinchando un poco las pelotas: “Pero si no hay nadie que pueda estar conciente de este no-nacido, ¿quién es el que hace la distinción, Maestro?”. Y el Maestro le dice: “¡Excelente, excelente! Por favor, no te vayas ahora, quedate a pasar la noche aquí en mi templo”.

Esa noche el Sexto Patriarca le transmitió el Dharma a Yoka Daishi.

Es muy conocida esta historia de la transmisión en una sola noche.

Al día siguiente, Yoka bajó de la montaña y volvió a su casa. El compañero que lo acompañaba se quedó con el Sexto Patriarca.

Kodo Sawaki decía: “Los hombres del tiempo antiguo no desperdiciaban su tiempo”. Yoka había obtenido lo que había ido a buscar...

Más tarde, Yoka Daishi fue muy conocido y muchos estudiantes practicaron con él. Después de su muerte recibió el nombre de “Gran Maestro que despertó a la Verdad”. Era realmente un hombre fuera de lo común.

Sesshin de la primera sesión

Segundo día

Mondo

Zazen 17 hs.

Pregunta: ¿Cómo darme cuenta de lo que es realidad y lo que es ilusión?

Respuesta: Bueno... en cierta manera, todo es ilusión. Estar concentrado, ser conciente, es mirar la ilusión. Al final, la ilusión y la realidad son lo mismo, no son dos cosas distintas. La gente piensa que hay algo que es ilusión y algo que no lo es. Hay una historia del Buda que dice que, mientras estaba conversando con sus discípulos, se convirtió en miles de Budas iguales a él. Alguien le preguntó: “¿Son reales estos Budas, o son ilusión?”. Y el Buda le contestó: “Son reales porque son ilusión. La realidad es ilusión, no hay diferencia entre la realidad y la ilusión”. Sin embargo, manejar la

conciencia del cuerpo es algo muy real, porque hay sufrimiento, hay dolor. Cómo respirar, cómo liberarse del sufrimiento del cuerpo, es algo real.

P: Mi pregunta es sobre la respiración en kin-hin. ¿En qué momento se da el paso hacia delante?

R: El paso se da en el momento de la inspiración. Los pulmones se inflan como si fueran una pelota, la pelota se levanta, se desinfla, y luego el cuerpo vuelve a pesar. La energía desciende... No es solamente una cuestión de respiración, sino también de energía. A veces, para bajar se hace una pequeña inhalación, luego una exhalación, se mantiene un poco, después una pequeña inhalación, una exhalación... Cuando estás muy abajo, muy vacío, en ese momento se hace una gran inhalación. Es como en la naturaleza... El cuerpo debe seguir a la naturaleza. Es algo muy importante, que debe hacerse espontáneamente. Sin embargo, a la gente que no sabe nada hay que explicarle una técnica de base. Después de practicar esa técnica de base –es algo que hay que vivirlo–, el movimiento se realiza espontáneamente... La técnica es la siguiente: durante la exhalación, empujás el suelo, estirás el cuerpo; al final de la exhalación, inhalás, y en ese momento la pierna se mueve...

P: En la vida cotidiana, en general paso gran parte del día pensando, pensando, pensando... Subo a un colectivo..., y cuando bajo, estuve en China, en Japón, pero nunca en el presente. Me cuesta mucho concentrarme, estar en el momento presente en la vida cotidiana. Mucha cosa mental, dialogo interno, imágenes... Y me cuesta mucho...

R: Sí, hay que tratar de relacionarse con el alma profunda... En realidad, esto es lo que se llama estar en el momento presente, pero ¿qué quiere decir en realidad “estar en el momento presente”? Porque el presente no existe, siempre pasa..., es una idea, igual que el pasado y el futuro. En realidad, es estar en comunicación con el espíritu, con Dios... Dios es un buen método de concentración... Por mi lado, yo no sólo practico el zen. En mi vida cotidiana realizo prácticas personales, que no enseñé a mis discípulos, pero que en cierto modo son también espirituales, religiosas. Son prácticas muy distintas del zazen, pero que se complementan con él... A veces tengo momentos en los que me encierro en una pieza, en mi casa, y hago una oración. Pero como estoy muy impregnado del zen, no puedo pedir algo, decir “por favor, Dios, quiero esto”. No, eso no; pero sí me enfrento con mi ser superior, con Dios, con no sé qué... Y trato de desarrollar y establecer esa relación... Es como un espejo que te da consejos, te da muchas cosas..., y a veces la relación se puede complicar, te podés enojar... Y esta relación puede durar para siempre, como la de un padre con su hijo...

En Francia hay una comunidad de Lanza del Vasto. Ellos trabajan mucho en el campo. Cada hora se toca una campana y todo el mundo deja de hacer por un rato lo que estaba haciendo. Parán durante algunos minutos, cerrando los ojos, y hacen lo que quieren, la meditación que quieren. Después vuelve a sonar la campana y continúan trabajando. Es muy difícil sostener diez minutos seguidos de oración, de silencio, de kin-hin... Lo que me gusta de hablar con Dios es que para eso tenés que estar puro de verdad; tenés solamente diez minutos, y esos diez minutos te cambian todo el día... Son prácticas personales, mías, que no tienen nada que ver con el zen, pero que me enseñan sobre el zen y se nutren del zen. Sin embargo, no se las enseñé a mis discípulos... Si practicás el Tao con tu mujer, es algo tuyo, algo personal. Estas prácticas forman parte

de mi camino personal, de mi vida cotidiana. Por ejemplo, cuando cocino, estoy muy concentrado porque yo espero hasta tener hambre para comer. Todas las semanas hago un día de ayuno. Y cuando voy a comprar la comida, tengo hambre, mucha hambre. Estoy vacío, vacío por dentro. Durante un día no como ni tomo nada, no fumo tabaco, nada... Y luego, cuando como, me gusta tomar un poco de vino, el pan es importante..., me gusta mucho el pan bien fresco..., y las ensaladas. Todo muy simple, pero debe estar perfecto, porque cuando tengo hambre, si la comida no está perfecta, lo siento inmediatamente. Me gusta que la comida esté como me la había imaginado... Y cuando como, cuando tomo el vino..., ¡ah...!, ¡gracias...! No me gusta lavar los platos... A veces viene una chica que hace la limpieza, o si no, los pongo en el lavaplatos, pero en otro momento. Luego de comer dejo todo como está y me voy a otro cuarto a fumar mi pipa...

A veces los pensamientos están relacionados con problemas. Por ejemplo, una pelea con alguien... No podés parar de pensar, y esos pensamientos te molestan durante la noche: “¡Ah, ese hijo de puta, lo que me está haciendo! ¡No es justo! ¡Me tengo que pelear con él! Pero puedo perder la pelea... Bueno... ¿qué hacer? Yo sé que tengo razón... Él piensa que soy un boludo, pero no, le voy a demostrar quién soy...”. Bueno, pensás todo eso... Y eso te hace sufrir...

Cuando los pensamientos me despiertan a la noche, lo que yo hago es levantarme, prender la computadora y empezar a escribir. A veces escribo desde las tres de la mañana hasta la noche siguiente, sin parar. Pongo mis pensamientos en orden. Como un abogado. Es algo que hago muy seguido. Es un trabajo con el pensamiento, una creación. El pensamiento tiene una función, y esa función es muy especial, ya que el ser humano es el único animal que sabe pensar. Por eso el pensamiento está muy bien. Pero, al mismo tiempo, es como un caballo que, si no sabés manejarlo, te vuelve loco. Hay que saber manejar al pensamiento, ponerlo en orden. En la vida, a veces pasamos por momentos muy difíciles, una separación, la muerte de alguien, un juicio, problemas económicos, una traición... y estas cosas te revuelven el pensamiento. Es necesario poner el pensamiento en orden, volcarlo en una creación. Por eso las terapias son buenas, porque ponen el pensamiento en orden. Cuando hablamos de “parar el pensamiento” durante zazen, no queremos decir que pensar esté mal, sino que hay otra conciencia que aparece cuando podés poner tu mente en silencio. Kodo Sawaki decía que, si bien en el zen nos concentramos en el silencio, paradójicamente la literatura zen es muy prolífica porque con el pensamiento se han hecho creaciones, creaciones artísticas.

P: ¿Qué pasa con nuestra personalidad, con nuestra manera de ser, cuando se abandona el ego?

R: Nuestra personalidad está más allá del ego. Por ejemplo, si una mujer no se pone maquillaje, no se pone zapatos con tacos, una pollera corta, no es exteriormente tan distinta de un hombre. Pero adentro es la misma persona. Pero si se arregla el pelo, se maquilla, se viste bien... todo el mundo va a decir “¡guau!”. Es así... Los animales también se ponen bellos, los pájaros, los pavos reales... Se ponen bellos para atraerse...

El ego es una ilusión. La gente se crea un ego para protegerse... Los animales también... Algunos huelen mal para protegerse. Es su ego, su manera de defenderse. Una mujer tiene que estar bella, porque si no, no la miran, no la respetan. Su belleza también es una defensa... Pero todo esto no es el verdadero ego. Para los hombres es

igual: tener plata, alardear, fumar puros, usar buena ropa, tener un buen coche..., no es el verdadero ego. ¿Cuál es tu ego en realidad?... Es mejor tener un ego sin límite, sin comienzo ni fin, sin definición. Un ego que pueda estar en silencio y ser creativo... Un ego libre. Querés ser bella, te ponés bella; querés ser joven, te ponés joven; querés ser vieja, una abuela, te ponés vieja; querés ser un hombre, sos un hombre... Esto es lo mejor. Pero la gente tiene miedo... “¿Quién soy? ¡No! ¡Mis pechos están creciendo!” El verdadero ego es totalmente libre y va adonde quiera. La mujer se pone bella cuando quiere. Hay mujeres que son muy bellas pero se ponen feas para andar por la calle, para no ser acosadas por los hombres... Conozco mujeres que hacen eso, son inteligentes y quieren estar tranquilas... Y hay hombres que son más femeninos que las mujeres... En Francia hay muchos travestis que vienen de la Argentina..., y cuando pasan a tu lado en la calle, decís “¡guauuuu, qué linda!”, ¡pero en realidad es un hombre! Son más femeninos, más eróticos que las mujeres. En los campos de verano, las mujeres se concentran en el zazen, en el samu, y no están bellas... ¡pero el día de la fiesta se ponen todas muy hermosas!...

P: En el último tiempo, y sobre todo con la maternidad, me he dado cuenta de que me he vuelto muy sensata, más equilibrada. Y si bien el zazen me da fuerzas, a veces me siento dentro de una gran prisión.

R: Hay gente que tiene miedo de construir algo... Durante quince años, yo no tuve nada; Sensei se murió, y yo tenía miedo de tener algo. No tener nada también es una prisión... En tu caso, más adelante seguramente tu hija se va a ir de tu casa, y va a decir: “Mi madre es una boluda, su generación y la mía son muy distintas”. Y vos vas a querer que no se vaya, pero sabés que es algo que tiene que suceder. Comprender esto no puede ser una prisión..., es la evolución de la naturaleza, y comprenderlo te hace libre. Por ejemplo, zazen sirve para entrar en relación y vivir con el ego eterno. Hagas lo que hagas, tu hija se va a reír de vos. Tu ego eterno no tiene prisión... Podés tener miles de hijos, y nunca sentirte dentro de una prisión.

P: En zazen, trato de concentrarme, de llevar la atención hacia abajo...; pero usted también dijo que la respiración tiene que ser espontánea...

R: El verdadero conocimiento es espontáneo, pero también es necesario tener una técnica para que la espontaneidad se manifieste. El zazen es un mundo infinito, siempre con nuevas dimensiones. Pero salir de la primera dimensión para seguir las indicaciones simples toma su tiempo... En el zen, treinta años no es nada. Una vez, mi Maestro en un mundo se enojó y dijo: “¡Aquí nadie comprende nada!”. Luego se calmó, y me preguntó: “¿Comprende, Stéphane?”, y yo le dije: “No”, y él: “Recién dentro de diez años va a comprender”, y yo le respondí: “¿Sólo diez? ¡Buenísimo, Maestro! ¡Sólo diez! ¡Es muy poco tiempo! ¡Yo voy a practicar toda la vida!”.

P: ¿Cómo es eso que “cuando el espíritu no se detiene en nada aparece el verdadero espíritu”?

R: ¡Y es así! Te mirás en el espejo y decís: “Soy yo”. Tenés la ilusión de que algo pasa, de que sos alguien... Pero hay que vivir la ilusión.

P: Cuando estoy sentado en zazen, todo es muy claro: veo las ilusiones, el ego, mi estupidez. Pero cuando cruzo la línea del dojo, aparece el miedo y no dejo de construir una imagen positiva de mí mismo.

R: ¡Qué suerte que tenés! ¡Mejor! “¡Todo el mundo me ama, y está bien que así sea!” Como los yanquis, que hacen terapias positivas...

P: ¿Y cómo se aprende a ser más valiente?

R: ¿Para qué?

P: Para no esconderse.

R: Es bueno estar tranquilo, tener amor dentro de uno. El amor es muy importante; se necesita amor para hacer cualquier cosa. A mí, nada me interesa en el mundo sin amor... Si mi mujer es alemana, por ejemplo, voy a trabajar mucho para que me quiera, porque a los alemanes les gusta la gente que trabaja.

Si nadie te ama, amá a Dios, amá a los ángeles. Da amor, amá... Amá al que te cruzás caminando en la calle, míralo con amor, dale tu amor sin que se entere, amá a todos... Eso es muy bueno.

Segunda sesión

11/02 (primer día de preparación)

Zazen 19 hs.

El comienzo del *Shodoka* del Maestro Yoka Daishi es muy bonito. Dice: “Compañero, ¿no ves a este hombre tranquilo que ha obtenido el despertar y ha parado de estudiar y de actuar?”.

El zen es un poco como el análisis que uno hace de los sueños. Uno dice: “Anoche soñé que me encontraba con mi padre; que encontraba a un tipo malo, o a un animal que me daba miedo...”. Como en el zen, cuando uno analiza el sueño, debe tener en cuenta que todos los personajes del sueño están dentro de uno, son una representación de uno mismo.

Cuando tratamos de comprender un texto zen antiguo, siempre hay que tener en cuenta que el Maestro nos habla a nosotros. Cuando el *Shodoka* dice: “Amigo, compañero”, ese compañero es uno mismo, al igual que “el hombre tranquilo que ha obtenido el despertar”. Ese hombre tranquilo que ha despertado hay que encontrarlo dentro de uno mismo.

No hay que volverse loco asumiendo dos o tres personalidades, pero es importante comprender que hay varias personas que conviven en nuestra personalidad, y que esas personas no son controladas concientemente.

A este tipo que ha obtenido el satori y que está dentro de nosotros sería interesante conocerlo, dejarle un sitio dentro de uno mismo, decirle: “Por favor, sentate”.

Hay mucho para decir de esta primera frase del *Shodoka*. A mí, en particular, me resulta una frase muy interesante porque dentro de mí yo tengo a uno que le gusta mucho estudiar, que siempre quiere aprender y que se aburre si no aprende cosas nuevas. Uno que no soporta no tener la sensación de estar evolucionando. Y si bien soy un Maestro, el lugar que amo profundamente es el del discípulo. A mí me gustaba mucho, mucho estar con mi Maestro, y mi relación con mi Maestro era la felicidad y la paz. Por eso quiero estudiar, estudiar, estudiar... me gusta estudiar siempre.

Desde pequeño me gustó aprender, descubrir... Por ejemplo, recuerdo cuando descubrí las palabras... Cuando uno es un niño y descubre una nueva palabra, se la come como si fuera una torta de dulce de leche. La repetís, la repetís..., y después, esa palabra pasa a ser tuya..., y hay tantas palabras que aprender cuando uno es pequeño...

Qué maravilla crecer, sentir los huesos crecer... ¿Por qué hay que parar de crecer? Cuando somos niños, a veces antes de dormir tenemos la sensación de que no podemos determinar si nuestro cuerpo es grande o pequeño, no podemos determinar la escala de nuestro cuerpo. Y si bien da un poco de vértigo, esta sensación es muy agradable, porque el cuerpo crece y las células crecen. Esta sensación la perdemos cuando somos grandes... Y cuando somos viejos, en lugar de crecer, decrecemos. Quizás esa sensación sea también muy agradable...

Yoka Daishi entró en el monasterio a la edad de cuatro años. Y toda su educación la recibió de monjes, de maestros... Ya desde pequeño estudiaba y estudiaba la Vía. En esa época se estudiaban todos los textos, se estudiaba muchísimo.

13/02

Zazen 17 hs.

No dejen salir la energía hacia afuera. El zazen es volverse hacia dentro. En latín, meditar se dice: *itare in medio*, volver adentro. Es volver a la intimidad del cuerpo-espíritu.

Durante zazen no hay que mirar hacia afuera; si no se pueden concentrar, cierren los ojos.

El tema de los ojos es importante porque muchos principiantes preguntan: “¿Pero qué hacemos con los ojos?”. Se dice que deben estar entrecerrados, medio abiertos, en la dirección de la punta de la nariz, y que la mirada tiene que estar a un metro, a cuarenta y cinco grados. Ésa es la técnica; pero en realidad ¿qué hay que mirar?, ¿mirar un punto?, ¿mirar la pared?

Antes, yo abría los ojos, y siempre estaba bizqueando porque no sabía qué hacer con ellos. Y entonces descubrí una técnica que es la siguiente: cerrar los ojos como para dormir; en ese momento están muy relajados y no miran nada porque no hay nada que mirar; y después, abrirlos, pero poco a poco, sin mover, sin cambiar la mirada anterior. Pero es importante abrir los ojos; es un poco complicado pero es importante.

Ni un solo átomo de concentración debe irse hacia fuera.

Hay que encontrar a Dios en uno mismo; Dios está en el interior de nosotros. Lo único que se puede obtener de afuera es información, y todo el mundo sabe que todas las informaciones son falsas.

14/02

Zazen 7:30 hs.

“Compañero, ¿no ves a este hombre tranquilo que ha parado de estudiar y de actuar. Él no aparta las ilusiones y no busca la verdad.”

El Maestro Yoka Daishi sabía un montón del budismo. En ese tiempo, en China, los monjes que entraban en un monasterio estudiaban todos los textos del budismo; Dogen también. Estudiaban todos los sutras, todos los textos de todos los maestros, la filosofía, los textos de Nagarjuna, de Vasuvandu, toda la filosofía de la India... Una enormidad de literatura.

Pero cuando aprendemos a bailar o a tocar el tambor, por ejemplo, es distinto. Tu profesor te muestra, y te dice: “Así, así, de esta manera”. Pero cuanto más te muestra, menos sabés. Y eso es porque bailar o tocar el tambor son cosas que se descubren, que tienen que salir de adentro. Y es algo difícil, porque cuando hay que aprender pasos y técnicas, si mirás hacia afuera no podés mirar hacia dentro.

Esto nos puede hacer comprender lo del “compañero que ha parado de estudiar y de actuar”.

El Maestro Dogen decía que cuando un discípulo dice: “Sí, sí, Maestro, comprendo, he comprendido la enseñanza”, ese discípulo no es muy sincero ni muy profundo. Porque el zen sólo se puede comprender a través de uno mismo. Así, cuando estudiamos no podemos comprender. Esto es una regla básica del estudio.

Mi maestro de medicina china decía que la memoria para estudiar debe ser visceral.

En la universidad hay que aprender muy rápido, memorizar muy rápido. Hay gente que tiene una memoria fabulosa y gente como yo que no tiene ni una pizca de memoria. Es una enfermedad parecida a la dislexia...

¿Cómo estudiar cuando uno no tiene memoria? Mi profesor me decía: “Sentate tranquilo en una buena silla cómoda y lee el texto que tenés que aprender tranquilo, sin tratar de memorizarlo. Simplemente leelo, dos veces, tres veces, y después pará... Al día siguiente, lo volvé a leer una, dos, tres veces..., hasta impregnarte de lo que dice”.

La medicina china dice que el frío o el viento que vienen de afuera, si no los parás, te van a entrar cada vez más profundo en el cuerpo hasta llegar a las vísceras. Cuando el frío llega profundamente a las vísceras, estamos cada vez más enfermos. Por eso hay que protegerse, tener cuidado con el calor, con el sol, con el viento y el frío. Y también, cuando estamos enfermos hay que tratar de no contagiar a los demás. Hay gente que cuando está enferma desea que los demás también se enfermen. En Japón, en cambio, o en China, la educación es distinta y el respeto a los demás es muy, muy importante. Cuando alguien se enferma, lo primero que piensa es en los demás: “¡Qué horror, estoy enfermo! ¡Voy a enfermar a los demás!”. Tienen mucho espíritu de grupo... ¿Por qué? El Japón es un país muy pequeño. No hay mucho espacio y las casas generalmente son chicas; las separaciones entre ellas no son muy gruesas, son como puertas de papel. La gente comparte muchas cosas; hay mucha vida colectiva y no desarrollan tanto el individualismo.

Argentina, por el contrario, es muy grande. El argentino es solitario porque hay mucho espacio; él quiere encontrarse con gente, con sus vecinos, pero el vecino está lejos. Por eso le gusta hablar y reunirse...

Mi Maestro decía siempre que en una botella vacía puede entrar un buen vino, pero si la botella está medio llena de vinagre o de cualquier otra cosa, el vino que le echamos se va a estropear. Decía: “Ésta es la dificultad de enseñar el zen, porque la gente piensa que sabe mucho del zen, ya tienen muchas ideas sobre el zen; son como botellas medio llenas de vinagre, de mal vino... Y bueno, que se queden con el mal vino; yo no les voy a dar mi buen vino... a menos que primero vacíen la botella”.

15/02

Zazen 7:30 hs.

“Este hombre tranquilo que ha parado de estudiar y de actuar, que no aparta las ilusiones y no busca la verdad” es el hombre del satori.

Lo que hace Yoka es mostrar un momento, como si dijera “¿has visto este pájaro como vuela, como canta?”. Es un momento..., por ejemplo cuando un monje está saliendo del dojo en estado de inocencia. Y él admira la inocencia del momento en el que no buscamos la verdad, en el que no nos peleamos con las ilusiones, en el que no estudiamos y no buscamos nada.

Yoka dice: “Esto es muy bello. Es lo más alto”. No quiere decir que no haya que buscar la verdad, que no haya que estudiar, sino que no tenemos que estar siempre buscando una forma especial. La gente hace categorías todo el tiempo, busca un modelo

de lo que es el zen, de lo que está bien, de lo que es la verdad. Pero en realidad, no hay un modelo. Hay sólo momentos...

Es como en zazen: hay momentos de inhalación, momentos de exhalación, momentos en los que la respiración se detiene, momentos en los que te decís a vos mismo “soy un boludo, tengo que enderezar mi postura”. Todos los momentos son distintos...

Por eso, cuando hacemos un fusé, dar plata, se dice que sería mejor dar esa plata a una buena persona, por ejemplo a un tipo que cuida a su familia, que a alguien que va a usar esa plata para emborracharse o drogarse, o cosas así... Eso sería un buen mérito; se dice que utilizar la plata de buena manera es tan difícil como ganar esa plata. Es muy importante lo que se hace con la plata que uno tiene, porque la plata es como una semilla: si la plantás bien, en un buen lugar, el fruto va a ser mayor. Así, sería mejor dársela a una buena persona que va a hacer el bien... Pero mejor que dársela a una buena persona sería dársela a un tipo que busca la verdad. Y mejor que dársela a un tipo que busca la verdad sería dársela a un tipo que tiene el satori, a un tipo despierto. Eso sería cien veces mejor... Y mejor que dársela a un tipo que tiene el satori sería dársela a un bodhisattva. Y mejor que darle la plata a un bodhisattva sería dársela a un Buda. Y mejor todavía sería dársela a una persona que está más allá de Buda, a un Buda que se ha olvidado que es un Buda, que no tiene conciencia de lo que es el satori, a un tipo totalmente inocente...

Pero son momentos....

Todos los momentos son importantes, forman parte de una totalidad de colores que terminan conformando un cuadro, un lienzo muy hermoso.

Fui a ver los cuadros de Van Gogh que están en el Museo en Ámsterdam. Algunos son alucinantes, llenos de color, de magia... Cuando los mirás, tenés una impresión de realidad, de relieve, de fuerza... Después te das cuenta de que el cielo es naranja... No se los puede comprender si no se los ve directamente, porque si los ves en fotos, no es lo mismo, no producen ningún efecto. Pero verlos en el museo es totalmente alucinante. Todos esos contrastes de color, el juego de las oposiciones de los distintos tonos dan una impresión global de energía, de vida... Eso es el genio...

Es la totalidad... En la religión es lo mismo...

Son momentos...

Y este hombre, Yoka Daishi, expresa momentos que le gustan a él. “¡Mirá a este tipo! ¡Se olvida de todo! Ha olvidado el bien y mal... ¡Mirá qué bello!...”

Zazen 19 hs.

Hay muchos caminos para llegar al final, que no es diferente del principio...

Hay memorias olvidadas, conocimientos olvidados. Todo se ha separado, lo conciente de lo inconciente, el cuerpo del alma, el cuerpo espiritual del cuerpo físico. Estamos muy desarticulados...

Hay una canción que dice: “Volver... volver...”.

La siguiente frase del *Shodoka* dice: “Este cuerpo de ilusión, de sufrimiento, es el mismo cuerpo del Buda”.

Es la significación del zazen. El cuerpo es una cosa pesada, sufre. Es algo que parece vulgar, una mierda. Es como un trozo de algarrobo en el que no podemos ni poner un clavo... Es duro y pesado. Pero el que es artista va a querer trabajar especialmente con eso...

En general, en las religiones tradicionales se dice que hay que subir hasta el cielo, que hay que abandonar el cuerpo, pero en zazen, en cambio, hacemos bajar el cielo a la tierra, al cuerpo mismo. Hacemos bajar el alma dentro del cuerpo.

¿Qué hacer, entonces, con el cuerpo?

Por eso frente al altar está la fotografía del Sexto Patriarca, de su cuerpo, que se queda en zazen durante más de mil doscientos años... No huele mal, es muy bello, muy noble, y además, se queda con nosotros.

Es necesario, al menos durante zazen, que el cuerpo siga totalmente el Orden cósmico. O al revés: que el Orden cósmico siga totalmente al cuerpo. Es decir, que el Orden cósmico y el cuerpo sean la misma cosa, que se confundan en el mismo ritmo.

Cuidado: de un momento al otro el zazen puede terminarse...

Sesshin de la segunda sesión

Zazen 17 hs.

“Amigo, no ves a este hombre tranquilo que ha parado de estudiar y de actuar, que no aparta las ilusiones y no busca la verdad.”

La naturaleza real de nuestra ignorancia no es otra que la naturaleza de Buda.

Nuestro cuerpo vacío e ilusorio no es otro que el cuerpo de la Ley.

El destino, la vocación y la verdadera función de cada ser humano es realizar su naturaleza de Dios o de Buda. Cualquiera sea la forma de su nariz, de sus orejas, o el color de su piel o su nacionalidad. Esto es lo que los seres humanos olvidan... Y no quieren saberlo porque les da miedo ser Dios o Buda. Prefieren seguir siendo ignorantes como los animales.

El budismo dice que Buda fue un ser humano de verdad, un ser humano como todos. Después, las tradiciones han hecho un mito de Buda, porque la gente prefiere ser estúpida y creer en mitos que despertarse y creer en ella misma.

Crear en uno mismo es difícil. Entonces, es mucho mejor creer en zazen, porque zazen no existe sin uno. En tanto Buda, yo no existo sin el zazen. Esta mezcla es muy pura...

Éste es el mensaje del Maestro Deshimaru: “Zazen, zazen, zazen...”.

Zazen es el vehículo que nos permite descubrir el funcionamiento de nuestro Buda íntimo.

Yoshu, un maestro muy conocido, dijo: “Si practicás zazen seriamente, si no dejás de practicar zazen, vas a descubrir tu naturaleza de Buda, vas a despertar”.

Dogen también dice: “Nuestra práctica, nuestra religión, es la devoción total, el respeto total, la concentración total, la protección total, el desarrollo total de zazen”.

Cada vez que Dogen habla de un Maestro que respeta, dice: “Ese gran Buda, ese antiguo Buda”.

En el budismo nunca se dice que una persona nació Buda, que alguien fue un Buda desde su nacimiento, que por eso lo respetamos. Se dice, sí, que alguien es un Buda porque practica hasta la muerte. ¿Practicar qué? Una cosa que sólo un ser humano puede practicar: zazen. Es la actitud, la forma más noble, más alta, del ser humano, donde él se confunde totalmente con el ser divino.

Zazen es un milagro.

Cuando la forma del ser humano se confunde con la forma de zazen, se produce un milagro.

Mi Maestro siempre decía: “Mostrá tu postura, mostrá zazen como si fuera un milagro”. Él había comprendido completamente el milagro de zazen...

La gente quiere hacer despertar al Buda, al Dios interior, con fines personales, egoístas, materiales... Pero en realidad, Dios es uno, el espíritu y el despertar son todas las cosas al mismo tiempo.

Descubrir y participar de esta unidad, de este espíritu único, eso es ser un Buda. No es tener más poderes personales. Es una cosa intergaláctica, total, común a todos... La mayoría de los seres humanos no conocen esto, no aprovechan este conocimiento, esta comunicación directa con Dios.

En los sutras, cuando se habla de los grandes maestros zen, se dice: “Tal maestro enseñaba a los seres humanos y a los dioses”. Un dios también tiene que practicar zazen, porque con zazen se funde en la unidad, entra en fusión con la totalidad.

La totalidad es el verdadero Dios, el verdadero Buda.

Poniéndose en fusión con la totalidad, él puede ayudar a esa totalidad.

Sensei siempre decía: “Dios está cansado, ayudémoslo, sentémonos en zazen”.

Cada ser humano tiene la posibilidad de ser Dios. Sin embargo, esto es muy difícil porque desde hace mucho, mucho tiempo, que los seres humanos son esclavos. Entonces, no pueden creer que sea posible no serlo más, tienen miedo.

El ser humano está demasiado acostumbrado a esta enfermedad.

Segundo día de sesshin

Zazen 11 hs.

Kodo Sawaki dice: “La pregunta es ¿cómo vivir totalmente y perfectamente el instante presente?”. La respuesta es que nuestro cuerpo de ilusión es el instante, el cuerpo de la Ley. Hay que encontrar el exacto punto del aquí y ahora. Que es ilusión y cuerpo eterno. Ésa es la verdadera práctica y la verdadera enseñanza del Buda.

Mondo

Zazen 17 hs.

Pregunta: ¿Cómo podemos hacer para que nuestro zazen se vuelva más profundo? ¿Hay técnicas para esto?

Respuesta: Hay técnicas, pero que al final no sirven para nada. El zazen es un poco como las artes marciales: con la técnica se puede alcanzar cierto nivel, pero más allá de este nivel la técnica no sirve, y hay que seguir el Orden cósmico. Esta mañana hablaba del cuerpo kármico, el cuerpo de ilusión, el cuerpo que nace y que muere. Hay que aprender a fundir este cuerpo con el espíritu infinito. Es el aquí y ahora. En el aquí y ahora no hay sitio para la conciencia personal o para la técnica. Esto se descubre con el zazen, con el movimiento inconciente del cuerpo, con la respiración...

P: ¿Cómo practicar verdaderamente mushotoku? Porque me descubro haciéndome trampas, yendo a zazen buscando algo, buscando tranquilizarme, o cortar el karma, o para ayudar a otro...

R: En realidad, el ser humano no puede ser totalmente mushotoku, es algo imposible. El ser humano está programado genéticamente para preservar y defender su vida, su ego. Esto es algo genético, más fuerte que la voluntad y las ganas de querer ser mushotoku. Es un instinto que el hombre arrastra desde hace millones de años. La primera regla del hombre es preservar su vida, su ego, que es lo contrario de mushotoku. La gente quiere ser mushotoku, pero ser mushotoku es contra natura, contra la propia naturaleza. Incluso biológicamente tus células no lo quieren. Creo que la mejor manera de ser mushotoku es aceptar que no somos mushotoku. Sólo el zazen, el Buda, es mushotoku. El zazen no puede ser otra cosa que mushotoku. Es algo que la gente no comprende... Si uno quiere hacer zazen con el ser humano, con la voluntad, se aparta del espíritu mushotoku.

P: ¿Qué es el tiempo?

R: El tiempo es una impresión tuya. Solamente existe en relación con tu ser, con tu vida. Pero el tiempo absoluto no existe. El otro día decía que vivir cien años o mil es lo mismo. El tiempo pasa igualmente rápido... Es una impresión. Para un niño, dos años es mucho, muchísimo, pero no para un adulto. Para mí, un año pasa muy rápido, pero es una impresión relativa a la experiencia de cada uno.

P: ¿Y el tiempo durante zazen?...

R: El tiempo durante zazen depende de tu conciencia durante zazen. A veces pasa rápido y a veces no. Depende.

P: Mi pregunta es sobre el ego y la ordenación. Normalmente las personas siempre se identifican con algo, se dicen a sí mismas “soy deportista”, “soy artista”, “soy un hombre de negocios”, “soy una madre de familia”... Y supongo que también sucede con “soy un bodhisattva”, “soy un monje zen”... ¿Cómo superar eso?

R: Se supera solo. Sin embargo, es mejor pensar “soy un bodhisattva” que “soy una mierda”. Cuando yo era joven, hacía algunos papeles en cine para ganar un poco de plata. Una vez, como estaba rapado, hice de preso. Entonces, Sensei me dijo: “¡No! ¡No! ¡Es un mal karma! Hacer de preso es un mal karma”. Y después me preguntó: “¿Ganaste mucho?” “No, Sensei”, le contesté, “gané poco”. “Bueno, dame la plata”, me dijo. “Voy a hacer un kito para cambiar tu mal karma. Y no interpretes más papeles de preso. Tenés que hacer de héroe, de monje...” Con el ego es igual: es mejor tener un ego bello y bueno.

P: Pero a la vez, ¿eso no es un límite que se impone el ego?

R: Sí, pero ¿qué importa? La vida misma es un límite. Tiempo limitado, sexo limitado, edad limitada, país limitado, ego limitado... Vivimos en lo limitado. Pero dentro de lo

limitado, al final un día te vas a dar cuenta de que podés ir más allá, de que hay una dimensión más alta de la experiencia. Pero eso aparece solo, no debe ser un problema.

P: Mi pregunta es sobre eso que se dice del “fin del budismo”. ¿Cómo ves al budismo en esta época de tantos cambios?

R: Hace mucho tiempo yo leí que había sutras antiguos que decían que después de quinientos años de la muerte de Buda el budismo iba a empezar a tener menos fuerza, y que después de dos mil años la gente ya no iba a tener más el satori. Entonces, fui a ver a mi Maestro y le dije: “Sensei, ¿es verdad que después de dos mil años de la muerte Buda, los practicantes no van a tener más el satori?”. Y él me contestó: “Sí. Y eso está muy bien, porque quiere decir que no van a tener ilusiones. Si no tienen ilusiones, no necesitan el satori”. Nosotros, por ejemplo, no necesitamos el satori porque todo es satori, la naturaleza es satori, las cosas son satori... ¿Qué quiere decir “satori”? ¿qué quiere decir “Buda”? Es algo que sale de la naturaleza, de la perfección del cosmos. Y bueno, no necesitamos el satori porque la humanidad está más evolucionada. Es el fin del budismo, el “fin” porque no sirve más. A veces me preguntan ¿qué es el zen? Y yo respondo: el zen es el budismo. Pero es una respuesta para la gente que no conoce nada. En realidad, a mí no me importa el “budismo”. El zen existe desde mucho antes que el budismo. La postura de zazen es muy, muy antigua, mucho más antigua que el Buda. Ya los sutras dicen que antes del Shakyamuni hubo siete Budas más. Es decir, cien mil años... doscientos mil... cuatrocientos mil... ¿Y qué conocemos de la historia humana? Seis mil años... El cristianismo, ¿qué es eso? Es una página dentro de una pila de papel tan alta como la Torre Eiffel...

Así que no necesitamos del budismo. Sólo lo necesitamos para estudiar la experiencia de otras personas que, en otro tiempo, en otras condiciones, también descubrieron esto y practicaron y trataron de expresarlo.

P: Yo practico zazen desde hace un mes. Y me parece algo muy lindo, me gusta mucho. La duda que tengo es la siguiente: usted, Stéphane, me parece una gran persona, no lo conozco mucho, sólo desde hace dos semanas; pero tengo ganas de conocerlo más... y eso me da miedo... miedo, por ejemplo, de que usted se enoje conmigo... No sé si me explico... ¿Qué debo hacer con ese miedo?... ¿Cómo lo resuelvo? ¿Usted que haría?

R: Yo quiero estar tranquilo... Trabajo para ayudar a la gente que quiere practicar el zen. Y quiero que, dentro de lo posible, esas personas sean libres y autónomas, que no dependan de nada. Dentro de una sangha, el Maestro cumple una función importante... Por mi lado, yo también no me quiero apegar a nadie porque las personas cambian, empiezan a practicar, dejan, se van a otro lado... Bueno, y yo también tengo mi vida, quiero mi libertad. A mí, personalmente, no me gusta mucho ser Maestro; estoy un poco hastiado de todo esto. Hay gente que practica zazen durante seis meses y ya quiere ser Maestro. Le gusta mucho tener personas a su lado que le chupen el culo todo el día. Y a mí no, no... A mí me gustaba ser discípulo de mi Maestro. Lo que más me gusta es ser discípulo. Para mí, ser Maestro es un samu. Y bueno, lo hago lo mejor que puedo...

P: Primero que nada quiero pedirle la ordenación de bodhisattva. Y después, preguntarle sobre la conciencia hishiryō. ¿Esta conciencia, para manifestarse, depende de un órgano y de un objeto, o prescinde de órganos y objetos?

R: No, la conciencia hishiryo es silenciosa. Silenciosa quiere decir que no hay objetos ni sujetos. Desde el momento en que hay un pensamiento, una palabra, ya no es hishiryo.

P: Seguro que lo habrás comentado muchísimas veces, pero bueno, quería preguntarte sobre esa cuestión relacionada con las contradicciones. Eso que vos decías de abrazar las contradicciones. Es algo que realmente me cuesta mucho. No sé cómo abrazarlas... Quizás haya que tener otro estado de conciencia para poder abrazarlas, porque en esta realidad yo no puedo...

R: No existe nada sin contradicción. El hecho de existir es una contradicción. Por ejemplo, una película, una fotografía, existe solamente en una relación de contradicción entre la luz y la sombra. Si no hay antagonismo no se puede existir. El cosmos entero es una contradicción: materia/antimateria, vacío/materia... En pintura, por ejemplo, podés mezclar, como Van Gogh, varios colores contradictorios y hacer un cuadro que tenga mucho contraste, mucha fuerza y mucha vida. En el amor pasa lo mismo, uno quiere eliminar las contradicciones: “Me gustaría que fueras como yo quiero que seas”. “Si querés estar conmigo tenés que cambiar esto, y esto, y esto.” Cuando conocí a mi mujer, por ejemplo, yo era joven y fumaba pipa. Y ella me decía: “¡Ah! El sonido de la pipa contra los dientes me da escalofríos, ¡me vuelve loca!... ¡Ese ruido!”. Y diez años después: “¡Ah!... No puedo soportar ese olor, ¡es terrible!... Si me querés de verdad tenés que dejar de fumar”. Sin embargo, antes, ella se había enamorado de una persona que fumaba en pipa... La gente quiere eliminar las contradicciones, las diferencias..., poner cemento en todos lados y hacer una playa de estacionamiento.

P: Hoy dijiste que cualquier hombre de la calle es un Buda. A mí me gustaría poder ver el mundo de esa forma...

R: No, no, no dije eso... Dije que la función del ser humano es transformarse en Buda. Ésa es su función, su necesidad. La verdadera función del humano es ser Dios. Pero nunca quiere ser Dios porque eso le da miedo, no está preparado para ser Dios. Entonces inventa a Dios, escribe la Biblia. Inventa todo eso para decir: “No, no, yo no soy Dios. Él es Dios, no yo.” Pone a Dios afuera porque tiene miedo de ser Dios. Yo creo, en cambio, que los hombres somos Dios, pero no sabemos cómo funciona ese Dios. Es algo que hay que aprender... No es algo “new age”, tipo: “La naturaleza del ser humano es divina, bla, bla, bla...”. ¡No!... Si en los próximos años el ser humano no se convierte en Dios, el mundo no va a durar mucho. Hay que aprender, entonces. Y esto es una obligación, no es una moda, una “tendencia”. Aprender a ser Dios es una obligación.

P: Maestro, hace pocos meses que practico zazen y hace algunos años que estudio filosofía. La historia de la filosofía siempre ha sido buscar la verdad, y usted nos dice que en zazen no buscamos la verdad...

R: No, yo nunca he dicho eso...

P: Entonces, comprendí mal. Por eso quería preguntarle cómo uno se acerca a la verdad y si la verdad existe.

R: Sí, sí, tenemos que buscar la verdad. Si no buscás la verdad, la vida se vuelve aburrida. Lo bueno del zen es que no te da la verdad, así que podés seguir buscándola siempre. Si el zen te diera la verdad sería muy aburrido. Yo les digo a mis discípulos

que el zen destruye todo, hasta el zen mismo. Y eso está bien, porque uno sigue buscando la verdad.

P: A veces, en la vida de la sangha, del hacer juntos, fuera del dojo...

R: No hay vida de la sangha fuera del dojo... La sangha es la gente que practica junta, nada más. Fuera del dojo, las amistades...

P: No, no me refiero a eso... Me refiero a cuando cocinamos, fuera de este lugar... la práctica del zen cuando no estamos haciendo zazen, cuando hacemos samu juntos, cocinando, haciendo el servicio, cosiendo... Cada uno quiere ayudar y aportar a su manera, diciendo cómo ve las cosas, o lo que aprendió... "En Europa se hace así, acá de este modo..." Y en la costura, por ejemplo, yo veo que hay determinadas personas a las que les digo: "No, hay que descoser", y a otras: "Bueno, no pasa nada, está bien". Y hay veces que siento todo eso como un juego, como un gran juego. Y en ese gran juego, al mismo tiempo trato de no ser dogmática y de cuidar algo que hay que cuidar... En ese juego, hay momentos en que no sé bien qué hay que cuidar y que no...

R: En un juego hay reglas, y las reglas están escritas en los libros y se transmiten. Seguimos las reglas de Kodo Sawaki, las reglas sobre cómo coser el kesa, el rakusu...

P: ¿Y cómo hacer para seguir las reglas sin ser dogmático?

R: Cada uno a su manera, cada uno a su manera... Hay que aprender. El kesa es un tesoro... Con respecto al kesa, yo soy nulo. Cosí un kesa hace mucho tiempo, y dos o tres rakusus... Pero es algo que no puedo aprender, no soy bueno para estas cosas. Por suerte hay gente que sabe las medidas, cómo hacer esto, y lo otro... Y eso es precioso... Porque el kesa no es algo del "budismo", es algo energético, cósmico, del funcionamiento vital. El kesa es algo muy profundo... La Tierra misma tiene un kesa invisible, energético, de líneas que se cruzan... Bueno, es importante mantener esta tradición. Es un juego, pero es un juego importante...

P: Es que a veces cosemos de forma automática, y entonces me miro de lejos... y me siento ridícula al decirle a Fulanito "sí, está bien" y a otro "no, que hay corregir".

R: Vos dirigís la costura y seguís tu intuición. Y está bien que sea así. Es una educación para la gente... A veces, antes de comenzar a coser, se puede practicar la costura en una tela cualquiera, y no directamente en el rakusu. Sin embargo, también hay kesas que no son muy regulares y que son muy bellos. He visto rakusus que había cosido el Maestro Keizan, en Japón, que no estaban bien cosidos, pero eran muy bellos. Si los hubieras visto habrías dicho: "¡Pero esto es una mierda!". Pero bueno, él hizo el esfuerzo de coser los rakusus... Y hay personas, en cambio, a las que coser no les cuesta nada, que son muy proliferas... A mí, por ejemplo, lo que no me gusta nada es medir. Las chicas de la sangha me medían la tela, me la cortaban, y yo después cosía...

Último día de sesshin

Zazen 7:30 hs.

Kodo Sawaki dice: "El encuentro entre el cuerpo humano limitado, limitado por el nacimiento y la muerte, y el espíritu eterno, sucede aquí y ahora". El encuentro entre mushotoku y el ser humano que genéticamente no puede ser mushotoku. Es importante ver todas estas cosas para estar más allá del nacimiento y de la muerte. "Más allá" quiere decir también "adentro".

La enseñanza del zen no tiene nada que ver con las ideas ordinarias de lo social. Pero en el quilombo general de la sociedad enferma, a veces las ideas simples, el buen sentido común del zen podría ser muy efectivo en la vida cotidiana.

Moverse siguiendo el cosmos es simple, pero a su vez no es tan fácil. Y más en estos tiempos.

Ayer todas las preguntas fueron interesantes. Es verdad que todo esto es un juego, pero también es cierto que, como en todo juego, hay reglas. Y si no se siguen las reglas del juego, las cosas terminan mal, en peleas.

Una vez, cuando estábamos construyendo el templo de la Gendronnière, Sensei se enojó mucho con nosotros, con los que estábamos trabajando. Dijo: “¡Este templo no me importa nada, lo voy a quemar ahora mismo! ¡Me voy de Francia! Lo único que me interesa es tener un buen discípulo, sólo eso”. Y ésa fue una gran enseñanza para todos...

Otra enseñanza es la que dio el Maestro Yoshu, que es considerado uno de los más grandes maestros del zen. Dogen dijo de él: “Yoshu tenía solamente siete discípulos, ¿pero quién puede decir que su sangha no era numerosa?”. Yoshu tenía una silla para practicar zazen, como la mía en este dojo, pero la silla estaba rota, muy rota. Los discípulos le decían: “Maestro tenemos que reparar la silla...”. “No, no”, decía él, “mejor hacer zazen...” “Pero Maestro, el techo del dojo se cae... hay que repararlo...” “No, no, eso no es importante. Lo importante es hacer zazen.” Y entonces hacían zazen todo el tiempo... Cierta vez un ministro del emperador fue a visitar a Yoshu, y él, que se encontraba en zazen, no se levantó a recibirlo, no se movió. Bueno, ésa fue su enseñanza.

Hay otros maestros que enseñan de otra manera...

Hay que seguir las reglas, hacer lo que el Maestro dice. Si el Maestro dice algo, y luego viene alguien a decir: “Tengo una idea mejor, la idea del Maestro es una boludez”, esa persona es un demonio.

Tercera Sesión

22/02/04 (primer día de preparación)

Zazen 7:30 hs.

La frase siguiente del *Shodoka* dice: “Cuando despertamos al cuerpo de la Ley, no queda nada”.

Nuestra propia naturaleza original es Buda. Eso es lo que dice la frase.

Con un cuerpo imperfecto, lleno de sufrimiento, de deseos, de miedo, se hace el cuerpo del Buda.

El cuerpo de la Ley es el cuerpo inteligente sentado en zazen.

Por lo general, el cuerpo es sobrestimado o subestimado. La gente se apega mucho a la apariencia, al cuerpo, o bien no tiene cuidado de él.

El cuerpo es un milagro.

Todo en este universo se basa en la relación entre el yin y el yang. El yin es el cuerpo, la apariencia, la materia, lo concreto, la encarnación, la tierra, la madre. Y el yang es el cielo, la vida, el vacío, la luz.

Algunas religiones, como el catolicismo, separan el cielo de la tierra. “La tierra, la materia, es mala, una mierda”, dicen. “El cielo, en cambio, es muy bueno. Hay que desapegarse de la materia.” Sin embargo, no sabemos nada de la materia, de la maravillosa materia. Y la materia misma no puede vivir, no puede estar sin el cielo, sin el yang. Se mezclan todo el tiempo... Ése es el sentido del Hannya Shingyo: SHIKI SHIKI SOKU ZE KU KU SOKU ZE. Es decir que el yang está dentro del yin, y el yin dentro del yang. Es importante comprender esto.

El secreto de la materia es el secreto del espíritu. Por eso, el Maestro Dogen habla de cuerpo-espíritu. Por eso, Shoka Daishi habla del cuerpo de la Ley, del cuerpo de Buda.

Durante años pensé en salvar al mundo a través del zazen. Era un pensamiento que me perseguía todos los días. Hasta que un día me dije: “Bueno, el zazen es solamente bueno para un boludo como yo...”. Pero también es cierto que si es bueno para un boludo como yo, podría servir para salvar a mucha gente...

El mensaje del zazen es muy simple, muy evidente.

Una vez una mujer, una mujer que tenía una dimensión espiritual muy fuerte, muy grande, pero que no comprendía el zen, me dijo, porque quería pelear conmigo, que yo no era un Maestro. Y yo le respondí con un pregunta: “¿Un Maestro para quién?, ¿para vos?, ¿para mí?”. Porque no hay un momento en que uno se pueda decir a sí mismo: “Soy un Maestro”, ya que lo que hay que aprender es infinito... A esta mujer yo le dije: “No vengo a visitarte como Maestro, sino como un hombre común, humilde, que quiere abrirse, que quiere cambiar”. No me gusta llevar una etiqueta de “Maestro” en la frente. Me gusta ir a visitar a la gente de incógnito, sin que sepan que soy un Maestro zen, porque si lo saben, eso hace que me traten con mucho respeto: “Ah, un Maestro zen, seguro que sabe muchas cosas...”. Pero si te presentás sin que sepan que sos un Maestro es mucho más interesante, porque el respeto, si es que aparece, va a ser mucho más sincero.

Más que ser Maestro, mi verdadera vocación, mi deseo más profundo es ser un discípulo. Me encanta ser discípulo. Cuando soy discípulo me siento muy bien. Cerca de un verdadero Maestro soy feliz, muy feliz...

Para mí, ser Maestro es un samu, es cumplir la función de uno de Los Tres Tesoros.

Así, este cuerpo de la Ley es nuestro cuerpo kármico, nuestro cuerpo kármico que se sienta en zazen.

Uno podría decir, y con razón, que el zazen no sirve para nada.

¿Cómo podría llegar a servir para algo?

El verdadero zazen es todo. No puede servir para nada porque es todo.

Y esto es precisamente lo que no le gusta a la mayoría de la gente. Quieren tener una experiencia, alcanzar un nivel, obtener algo que se pueda medir.

Yo quiero practicar el zazen de Buda, el zazen que me fue transmitido. Y este zazen también se puede descubrir, se puede revelar a través de todas las cosas que se hacen o se experimentan y que no son zazen. Porque a través del no-zazen se revela el zazen. Es algo muy interesante... De la misma manera que es a través del yin que se revela el yang, y viceversa. La materia misma es espiritual, tiene un alma, sentimientos. La materia misma piensa.

23/02

Zazen 7:30 hs.

“Cuando despertamos al cuerpo de la Ley, no queda nada. Nuestra naturaleza original es el cuerpo de Buda.” La frase que sigue a ésta dice: “Las nubes de los cinco agregados flotan aquí y allá. Las burbujas de los tres venenos suben y explotan vacíos”. La tercera y la cuarta frases tienen más o menos la misma significación. Una habla del cuerpo y la otra de la mente, del espíritu.

A propósito de esta tercera frase, Kodo Sawaki cuenta una historia que sucedió en el Japón antiguo. En un castillo trabajaba desde hacía mucho tiempo un sirviente llamado Eishiro. Un día en el que hacía mucho frío, mientras su amo se encontraba en su habitación, Eishiro puso con mucho cuidado los guetas de su amo (los guetas son los zuecos de madera que usan los japoneses) en su kimono para calentarlos, para que cuando el amo saliera de la habitación tuviera los guetas calientes. De golpe, se abrió la puerta y el amo salió de la habitación, y Eishiro entonces sacó rápidamente los guetas del kimono, sin tener tiempo de arreglarlos bien y presentarlos a su amo. El amo, enojado, agarró un gueta y le empezó a pegar a su sirviente en la cabeza. Eishiro pensó: “Yo soy muy amable con él, le cuido sus zapatos, y él, en cambio, me pega. Esto es muy injusto, me voy a vengar”. Esa misma noche se fue del castillo y se llevó con él un gueta del amo. Para vengarse, decide hacerse monje y orar para que se produzca la muerte de su amo. Entonces, comienza a practicar muy fuerte, hace zazen y reza para que su Maestro sea castigado. Continúa y continúa practicando zazen, y al final se va a China y llega a un gran monasterio. Pero cuanto más fuerte es su práctica, menos fuerte es su idea de vengarse. Al final, olvida todo, pero sigue practicando zazen. Después vuelve a Japón. Ese esa época, el emperador de Japón cae enfermo, y de casualidad le pide a este monje que le haga un kito, una ceremonia para curarse. Y su kito fue tan efectivo que el

emperador se curó, y eso hizo que se volviera famoso en todo el país. Para agradecerle, el emperador le ofrece el cargo de superior del templo de Makabe. Makabe era la ciudad donde estaba el castillo en donde él había trabajado antiguamente. Así que, después de muchos años, Eishiro volvió a encontrarse con su viejo amo. En el momento en que Eishiro fue a presentarse ante él, que lo había olvidado, llevaba consigo el gueta, ya viejo, medio podrido. Cuando le mostró el gueta, su antiguo amo se sorprendió, no se acordaba de nada y no entendía qué significaba ese zapato que le presentaba ese hombre. Entonces, Eishiro le explicó todo, le contó toda la historia, de cómo había querido vengarse de él, pero que después lo había olvidado. De ahí la frase: “Cuando se comprende el cuerpo de la Ley, no queda más nada”. En todo ese tiempo, el viejo amo, el señor, no había cambiado nada, estaba igual que antes. Pero Eishiro, en cambio, era otro hombre, había despertado al cuerpo de la Ley.

Yo he conocido mucha gente que ha practicado zazen durante muchos años, tanto en mi sangha como en la sangha de mi Maestro. Personas que, mientras practicaban, eran buenas, luminosas, puras... Un día tenían un problema con la sangha, con el Maestro, con la práctica, y de golpe dejaban de practicar. Y cuanto te encontrabas con estas mismas personas uno o varios años después, podías ver que se habían quedado en el mismo lugar, que no habían evolucionado, que seguían teniendo los mismos prejuicios, las mismas ideas. En cambio, las personas que continúan la práctica siempre son frescas, nuevas...

25/02

Zazen 7:30hs

“Los cinco agregados flotan aquí y allá. Las burbujas de los tres venenos suben y explotan vacías.” Ésta es una visión de la conciencia humana. Cuando hacemos zazen podemos ver que nuestras conciencias son ilusión. La mayoría de las personas no puede percibir que su conciencia de las cosas es totalmente ilusoria. Porque para eso tenemos que salir, tomar distancia. Si podés parar de moverte, de pensar, hacer silencio, te das cuenta de que todo es tranquilo, de que no pasa nada...

Los cinco agregados son las cinco etapas, las cinco condiciones para que el punto de encaje de la realidad se fije en un lugar. Son los fenómenos, las sensaciones, las percepciones, la actividad mental y la conciencia. Es el mecanismo, digamos, que fija la realidad, la impresión de realidad.

La forma, el aspecto físico, el fenómeno, es todo lo que se puede percibir, ver, sentir. Es el mundo material, concreto. Tenemos seis órganos o seis raíces, y esos órganos necesitan objetos. Por ejemplo: los ojos; si no hay nada que mirar, los ojos no sirven para nada. La raíz es el ojo y lo que hay que ver es el objeto. Las orejas, por ejemplo, si no tienen nada que escuchar, si hay silencio, ningún ruido, no sirven para nada. Así, siempre existen dos entidades: el que percibe y lo que se percibe. Si hay ruido pero no hay nadie para escucharlo, el ruido no sirve para nada. Sucede lo mismo con la nariz y los olores, con la lengua y los gustos, con el cuerpo y lo que se puede tocar. Y también está el espíritu: se pueden imaginar, ver y escuchar cosas a través de la imaginación. Por eso el espíritu también es considerado como una raíz, como un agregado.

Por un lado están los fenómenos, y por otro, las raíces, gracias a las cuales se producen las sensaciones y las percepciones. Una música melodiosa es distinta de un ruido desagradable. Un color bello, dulce, es distinto de un color de mierda.

El contacto entre nuestros órganos y los fenómenos produce una sensación fea o agradable. Luego, esta sensación agradable o desagradable hace funcionar la actividad mental.

El agregado de la actividad mental se llama *gyo*. SHIKI JU SO GYO SHIKI. En el Hannya Shingyo se habla de los cinco agregados: SHIKI JU SO GYO SHIKI YAKU BU NYO. Este *gyo* es también la sensación que tenemos del tiempo. “¡Zazen pasa rápido!” “¡El campo de verano ya esta terminando!” Esto es *gyo*.

A través de estos cinco agregados, creamos la realidad, y esa realidad se nos va instalando cada vez más.

La actividad mental nombra las cosas, las enumera, nos da la noción del tiempo y del espacio: “Estamos al final del verano, en el Hemisferio sur, América latina”.

“Las nubes de los cinco agregados flotan aquí y allá, vacíos.”

Solamente los que pueden olvidar toman conciencia de que la realidad es una ilusión.

Pero en general, la gente no puede cambiar su realidad, son víctimas, esclavos de su única realidad. “Nací, vivo, trabajo, voy a morir...”

Kodo Sawaki dice: “Este cuerpo ilusorio es como un sueño, una forma vacía. Es parecido a un hongo que crece y muere en una noche”. El hongo dice: “Soy muy importante, tenés que respetarme”. Y el otro le contesta: “Pero ¿por quién te tomás? ¿No ves que no sos más que un pobre hongo, nada extraordinario? No vas a vivir cien años, sos un hongo insignificante”.

Kodo dice que si nos miramos con distancia, si miramos nuestra longevidad en relación con la vida universal, nuestra vida es como la de un hongo, que nace y muere en una noche. Muy poca cosa...

Por eso, el monje zen trata de encontrar al no-nacido. El no-nacido es el que está detrás de todo esto, es el ser eterno. Es el que puede –con su pensamiento, con su conciencia– tomar distancia de los fenómenos; es el que puede volver al silencio.

Este no-nacido, nuestro ser eterno y universal, está aquí y ahora, conciente de los cinco agregados, conciente del mundo fenoménico.

Aquí y ahora es un punto. Punto después de punto: *zazen*.

Punto después de punto, aquí y ahora, van formando una línea, una bella línea.

Sesshin tercera sesión

27/2

Zazen 11 hs.

La frase siguiente del *Shodoka* dice: “Cuando constatamos la realidad de las cosas, no hay más ni hombre ni ley. En ese momento, el karma personal, individual, desaparece instantáneamente. Si miento para que el otro se equivoque, para engañarlo, acepto soportar el suplicio de la lengua cortada”.

Kodo Sawaki dice que la práctica del budismo tiene como objeto hacernos descubrir la verdadera realidad.

Por lo general, la gente que practica el budismo, el zen, tiene ganas, muchas ganas de saber a qué se parece la realidad, cómo es la realidad. Pero lo que caracteriza a la realidad es justamente la falta total de características.

La verdad no es esto ni aquello.

Zazen 17 hs.

“Cuando se descubre la realidad de las cosas, no hay más ni hombre ni ley. En ese momento, el bueno y el mal karma desaparecen instantáneamente. Si miento, acepto soportar el suplicio de que me corten la lengua”.

Hay pocas religiones que dicen que en la realidad, en la verdadera realidad, no hay nada. Ni hombre, ni Buda, ni ley. En realidad, está todo, pero todo mezclado. La gente quiere creer que hay un Dios superior que supera todo, quiere creer en algo...

A veces es muy interesante leer textos de otras tradiciones, textos que expresan las cosas con otras palabras, con otras experiencias. Yo he leído a Castaneda, por ejemplo. Don Juan dice que en el cosmos hay tres mundos o tres conciencias: lo conocido, lo desconocido y lo incognoscible. Él dice que la mayoría de la gente se mueve en el mundo conocido. Conocen todo y siempre están haciendo la contabilidad, el inventario de cada objeto, de cada cosa, poniéndole nombre a todo. También dice que al hombre le gusta mucho lo desconocido, le interesa su misterio. A veces tiene un poco de miedo, pero sin embargo las ganas de ir hacia lo desconocido son muchas, entonces va a su encuentro como un guerrero. Después está el mundo de lo incognoscible. Dice Don Juan: “Este mundo no es bueno para el hombre; él no gana nada yendo a este mundo, porque es muy cansador; el hombre que va hacia lo incognoscible se puede morir muy fácilmente, o volverse loco”.

Es cierto que lo incognoscible es insoportable para el espíritu humano Pero los maestros zen dicen que lo incognoscible es la última realidad, la verdadera realidad. Es por eso que los seres humanos no quieren ver ni saber ni conocer esta realidad. Esta realidad incognoscible es la realidad del zen, de Dios.

Al Buda no le molesta esta realidad, no lo cansa: es el medio en el que vive.

Siempre le estamos pidiendo a Dios: “¡Por favor, Dios, ayúdame! Hice buenas cosas hoy, dame un regalo”. Pero Dios, ¿a quién le pide algo? A nadie, porque Dios está solo en lo incognoscible y no le importa conocer. No le importa porque él es todo, está en todo, sin límite... Él crea al ser humano, los planetas, la vida, la muerte, la conciencia. Crea todo a partir de nada, y sabe, también, que en realidad no hay nada.

Por eso se dice siempre que el zen es la última realidad.

Por eso se dice que el zen es mushotoku.

No es posible obtener algo de lo incognoscible.

Pero la gente prefiere jugar en mundos limitados. En el *Shodoka* se dice: “Los pequeños conejos no juegan en el camino por el que van los elefantes”.

Lo incognoscible no se puede conocer, por eso no está hecho para los seres humanos. El ser humano cuando ve una cosa que no puede nombrar, explicar, se vuelve loco. Por eso se queda en lo cognoscible.

No se puede conocer lo incognoscible de manera consciente. Pero a través de zazen nos podemos sumergir inconscientemente en él. Por eso, el *Shodoka* dice: “Cuando se descubre la realidad última de las cosas, no hay más ni hombre ni ley”.

El ser humano no puede vivir sin ley, sin tiempo, sin nombre.

La verdadera realidad es que somos Dios. Pero no es suficiente con saberlo; hay que saber vivir como Dios. Esto es lo que hay que aprender. Es como si te dijeran: “Tomá, esta Ferrari es tuya”. “¡¡No te puedo creer, gracias, es hermosa!!” Pero no la sabemos manejar. Aprender a manejar la Ferrari es muy interesante, apasionante...

Desde siempre, el karma del ser humano ha sido el de ser esclavo. Liberarse de ser esclavo es muy difícil. Si nos informan que no somos más esclavos, nos decimos: “Buenísimo, no soy más esclavo, pero ¿qué voy a hacer ahora?, ¿adónde voy a ir?” Cuando en América liberaron a los esclavos, los esclavos no querían irse, no sabían adónde ir, tenían miedo.

Si tenemos presidente, policía y todas esas cosas es porque en realidad la gente no quiere liberarse.

En las religiones idiotas, es igual: la gente quiere un presidente cósmico, una policía cósmica...

Hay un cuento que está en el Sutra del Loto. Es la historia de un rey que, cuando era joven, a los dieciocho años, se enamoró perdidamente de una chica. Pero no podía casarse con ella porque él era rey y la chica era una sirvienta. Tuvo un hijo con ella, pero no podía verlo porque, siendo rey, ese niño hubiera sido un escándalo. El rey no pudo olvidar a la chica y a su hijo, y siempre estaba triste por haberlos perdido. Pasaron muchos años... diez, veinte años... Un día el rey decide buscar a su hijo, porque tenía una marca, una marca que él le había puesto, y con eso lo podía reconocer. Entonces manda a muchos mensajeros a buscar a su hijo. “Búsquenlo, encuéntralo. Pero no le digan a nadie dónde está. Solamente vengan a decírmelo a mí.” Al final, los hombres del rey localizan a su hijo. Parece que no vivía muy lejos del castillo. Es grande, bello, pero pobre; es un hippie y se la pasa pidiendo plata en la calle. Toca la guitarra, toma alcohol y fuma porro... Y tiene los pelos muy sucios... Sus ropas están sucias, es muy muy pobre. El rey entonces se dice: “Bueno, acá está mi hijo. Pero no le puedo decir que es el hijo del rey porque se volvería loco. No lo creería y saldría corriendo”. Entonces, el rey invita a todos los hippies a una fiesta, a una rave, en el jardín de su castillo. Había de comer, de beber, buena música... de todo. Y bailan, bailan, bailan hasta el día siguiente, y se duermen en el jardín. Al otro día, un servidor del rey le dice al hijo: “Si querés, te puedo dar un trabajo muy simple para que hagas un poco de plata”. El hijo del rey acepta. El trabajo es un trabajo sencillo: sacar la basura y limpiar los baños. Y lo hace muy bien; se acostumbra a trabajar y a tener responsabilidades. Poco a poco le dan más responsabilidades, más y más. Llega a ser jefe de jardineros, y eso le gusta... Hasta que termina siendo secretario del mismo rey. Un día el rey le dice: “Hacés tu trabajo muy bien, sos muy capaz, muy inteligente. ¿Me podés ayudar todavía más?”. Y el hijo acepta. Pasa a tener más responsabilidades aún. Al final el rey le dice: “Te quiero decir algo: sos mi hijo. Todo esto es tuyo”. Bueno, es una historia muy conocida que está en el Sutra del Loto.

El zen es así. No hay alguien que te dice “en el futuro, cuando te mueras, si hiciste las cosas bien vas a ir al paraíso”.

El zen es ir directamente a la raíz de las cosas, a la raíz del espíritu, de uno mismo...

No es una cuestión de poder, de ser más poderoso que los demás. Es una experiencia interior que hay que reconquistar porque la hemos perdido, olvidado. Es la experiencia de Dios.

Un día Dios le pregunta a una estrella que tenía a su lado:

–¿Quién soy?

–¿No lo sabés? Sos Dios.

–Bueno, sí, eso lo sé. Pero lo quiero comprender, experimentar. Quiero verme, comprenderme, pero es imposible, porque yo soy yo.

–Ah, sí –dice la estrella–, veo tu problema. ¿Por qué no creás un doble tuyo, pero que haya olvidado todo? Alguien totalmente amnésico, totalmente idiota.

–¿Y entonces?

–Bueno, él poco a poco va a descubrir su verdadera naturaleza divina. Poco a poco, vida tras vida, experiencia tras experiencia. Y como este doble sos vos, porque vos lo creaste, vas a poder tener conciencia de vos mismo

–¡¡¡Pero qué idea genial!!! ¡Muchas gracias!

Segundo día de sesshin

Zazen 7:30 hs.

Cuanto más la realidad de nuestro cuerpo no coincide con el cuerpo de Buda, más sufrimos, mayores son los conflictos.

Tratamos de practicar de la mejor manera, hacemos muchos esfuerzos, ponemos voluntad. Pero la voluntad y los esfuerzos humanos no son el zen del Buda.

En algunas religiones se dice que no se puede mirar a Dios de frente, que si lo mirás te vas a quemar los ojos. Se dice que está prohibido decir el nombre de Dios. Y como la gente tiene un bajo nivel de comprensión, transforma esta enseñanza en superstición, en prohibición. Pero lo que en realidad quiere decir es que el ser humano no puede decir el nombre de Dios. No es una prohibición, solamente es algo imposible.

También podríamos decir que el ser humano no puede encontrar la verdadera postura del Buda con su cuerpo humano, con sus esfuerzos humanos.

En el próximo zazen les voy a explicar cuáles son los zen erróneos, los zen humanos, que pertenecen a los seis caminos del samsara, es decir, del karma, de la trasmigración.

Zazen 11:30 hs.

¿Cómo hacer para seguir, para encontrar, para practicar el zen del Buda con nuestras capacidades humanas?

El Maestro Deshimaru decía siempre que había que seguir el Orden cósmico. A través del zazen, el ser humano puede seguir esta armonía, entrar en unidad con el Orden cósmico, con el ritmo cósmico. Después, esa armonía puede trasladarse a la vida cotidiana. Es más difícil, pero se puede.

Así, la enseñanza fundamental del Buda Shakyamuni a la humanidad fue la siguiente: “No hacer el mal sino el bien”. Sin embargo, las nociones del bien y del mal

son un poco complicadas para nosotros los humanos. La verdadera significación de esa frase es: “No equivocarse, no realizar acciones erróneas”. Hay veces en que hacemos una mala acción y el resultado es bueno. Y hay en veces, en cambio, en que hacemos una buena acción, una cosa que creemos buena, y el resultado es malo.

¿Qué significa realmente equivocarse? ¿Qué significa no equivocarse? Por ejemplo, Sensei decía siempre: “En la sangha, tener una relación con una mujer o, para la mujer, con un hombre, es algo muy serio. No es como en el Club Mediterráneo. Don't do wrong! ¡No te equivoques!”. Y el budismo es eso: no equivocarse. Bueno, a veces cometemos errores, pero esos errores se pueden transformar en algo bueno. Sin embargo, hay personas que van de peor en peor; tienen una buena oportunidad en la vida y la transforman en algo malo, en una maldición.

En este sentido, la significación del kesa es muy importante. Originalmente, el kesa estaba compuesto por telas que los humanos ordinarios no necesitaban, que no les servían; telas que tiraban a la basura, que no les interesaban. Con algo que no servía se realizaba la ropa más respetada del mundo.

También un mal karma se puede transformar. Estamos aquí en la Tierra para esto, para transformar nuestro mal karma, para cambiarlo, no para volverlo peor.

Cuando practicamos el zen del Buda, inmediatamente las seis paramitas y las diez mil prácticas se realizan en nuestro cuerpo. Es decir que el zen del Buda es suficiente, es la esencia del budismo.

El budismo es solamente practicar el zazen del Buda.

Las seis paramitas son las cualidades que practican los bodhisattvas. Son el fuse, la moral justa, la paciencia, la energía, la concentración y la sabiduría. Éstas son las seis perfecciones del bodhisattva. La Prajná Paramita habla de estas seis perfecciones. Para llegar al otro lado el bodhisattva practica la Gran Sabiduría, la Prajná Paramita, es decir, las seis paramitas. Cuando uno practica el zazen del Buda, estas paramitas se realizan aquí y ahora, perfectamente, en nuestro cuerpo. Esto es muy importante.

Cuando yo empecé a practicar no sabía nada del budismo. Alguien me dijo: “Hay un maestro de meditación que practica en su departamento. Es genial, tiene mucha energía, y es muy simpático”. Entonces fui... Me mostraron la postura y bueno... quedé muy impresionado desde el principio. Enseguida comprendí que con la postura de zazen se puede afrontar lo incognoscible. Continué practicando... Mi Maestro nos decía: “Zazen, zazen, zazen, zazen”. Zazen es como un mantra, una palabra más fuerte todavía que Buda, que budismo, que satori, que iluminación... “¡Zazen, zazen, siempre zazen!”

Una vez hice algo mal, no recuerdo qué, y Deshimaru me dijo: “Stéphane, go to dojo, go to do zazen!”. Fui al dojo, y me senté en zazen... una hora, dos horas... Sensei se había olvidado de mí... Después apareció y me dijo: “¡Ah!... Good, good, Stéphane, muy honesto... Se puso a hacer zazen y se iba a quedar todo el día si yo no le decía ‘shukai’”. Siempre nos estaba diciendo: “Pueden hacer cualquier cosa, bailar toda la noche, beber, drogarse... cualquier cosa, pero a la mañana tienen que venir al zazen”. Ésa era su enseñanza. Bueno, al final zazen arrastra toda tu vida en la buena dirección.

Ahora, en cambio, en Japón, en los templos zen practican a la mañana sólo cuarenta minutos de zazen. A los treinta y cinco minutos ya se empiezan a mover y a hacer ruidos con las campanas, con las maderas, con cualquier cosa. Se levantan y... “chic, chic, chic, bing, bing, toc, toc”. Y después, horas de ceremonia, como un baile...

Yoka Daishi y todos los grandes maestros decían que, por en contrario, si practicás zazen no es necesario quemar incienso, hacer miles de prosternaciones, de oraciones, y al Buda esto, y al Buda aquello, y a Avalokiteshvara, y bla bla bla. Aunque todas esas prácticas son buenas y santas, si practicamos el zazen de Buda no es necesario realizarlas.

También está el zen que no es el zen de Buda, que no es el verdadero zazen.

En el budismo se dice que, en la rueda del samsara, hay seis caminos, seis dimensiones, seis niveles. El ser humano sigue de encarnación en encarnación. Bajando y subiendo, bajando al infierno y subiendo al paraíso, bajando y subiendo. Siempre así, como en la montaña rusa. Son los seis caminos, los seis niveles de la reencarnación. El más bajo de todos es el infierno. Los sufrimientos no tienen fin. En la tierra siempre existen lugares y momentos infernales. Como los campos de concentración, las depuraciones étnicas en África o en Serbia.

Después del infierno, está el zazen ávido, que es un poco mejor que el infierno. Es la gente que siempre tiene ganas de algo, ganas de comer, de tener más dinero, fama, cualquier cosa... “¡Quiero, quiero!” Es algo muy humano. “No sé lo que quiero, pero lo quiero ya.” “Quiero alcanzar el satori. ¡Voy a hacer zazen toda la noche!” Son como el Viejito cuando hay un asado...

Luego viene el zen animal. Gente muy estúpida... Nada le interesa fuera del sexo y del asado. Son como animales. Biológicamente, somos así, tratamos de reproducirnos, de preservar nuestra vida, de nutrirnos... También dentro del zen animal está la gente que duerme durante zazen. Cada vez que se sientan... “zzzzzz”... se hacen una siestita.

El zen de la cólera es el zen de competición, el zen violento. El tipo siempre quiere ser shusso. Y les grita a todos los demás: “¡Eh, vos! ¡¿Qué haces?!” “¡¡¡Samu!!!” Siempre quiere ser el mejor. “¡Soy el número uno!” “¡Tengo el satori! ¡Soy el más fuerte, el mejor monje!”. Con Deshimaru, en Francia, el zen competitivo era terrible, porque él les estaba diciendo todo el tiempo a sus discípulos: “Vos sos mucho mejor que él”. Y después se acercaba al otro y le decía lo mismo. Alentaba la competición, no sé por qué.

Después están los que son más o menos normales, humanos. Tienen un bello kolomo, un bello kesa... Son los que dicen: “Sí, sí, a veces practico zazen. Dos, tres veces por año. ¡Me encanta el zazen! Además, el maestro es muy divertido, lo conozco, es muy simpático”.

Por último está el zen celeste. El zen celeste es cuando nos gusta hacer zazen. “¡Cómo me gusta el zazen! ¡Uau!... Me siento bien, soy feliz... Qué bueno.”

Estos son los seis caminos, las seis condiciones de la existencia. Y el ser humano transita esas categorías, sin fin, va del peor al mejor y del peor al mejor...

Cuando practicamos el zen erróneo, hacemos zazen, sí, pero lo utilizamos para reforzar el hara, para mejorar en las artes marciales, para encontrar el éxtasis, para vivir mejor, para tener una buena salud, para ser siempre joven... ¡para cualquier cosa! O porque no tenemos amigos, y este año no hay nada mejor que hacer en las vacaciones... Todo esto no tiene nada que ver con el zen del Buda.

Mondo

Pregunta: Maestro, con respecto a la ordenación, me gustaría saber si puede explicar un poco más en qué consiste ordenarse de bodhisattva.

Respuesta: A través de la ordenación de bodhisattva se transmite el verdadero zen de Buda, que está más allá del zen humano del que hablaba esta mañana. Dentro del zen humano también está el zen intelectual, que es el de las personas que lo saben todo, que leyeron todos los libros, todos los sutras. Pero el zen humano no tiene nada que ver con el zen del bodhisattva. El zen del bodhisattva, que es el zen que se transmite a través de la ordenación, es el que dice que la práctica misma es el despertar, el satori; es el que dice que siempre hay que bajar, volver a la tierra, a la realidad, para ayudar a los demás en la evolución espiritual. El bodhisattva siempre se mezcla con los demás, comparte sus cosas con los demás. Pero la diferencia con el común de la gente es que él hace zazen. Al recibir la ordenación se entra en la vía auténtica de los Budas. En realidad, entre Buda y un bodhisattva no hay mucha diferencia.

P: Maestro, yo acabo de escuchar la explicación que usted dio sobre la ordenación. Y, en realidad, durante todos estos días había estado queriendo preguntarle algo... Porque yo sentía eso que usted acaba de explicar... sin saber qué era. Y quería preguntarle... En realidad, no escribí nada, porque no lo había pensado hasta este momento, pero siento que... quiero pedirle la ordenación...

R: ¿Y?

P: Bueno, quiero saber si se puede, si estoy a tiempo. ¿O es conveniente que espere y que siga creciendo y evolucionando a través del zazen?

R: No, es posible, sí. Hay que ver si hay un rakusu...

P: No tengo la menor idea, no sé nada, no he pensado en la forma... Es algo que siento... tengo el sentimiento en este momento...

R: Todo es posible... la primer sesshin que yo hizo también había ordenaciones, y no tenía la menor idea de lo que eso era. Y mi maestro daba una conferencia..., y hablaba de muchas cosas... Decía: "Bueno, los que se van a ordenar... bla bla bla, tienen que prepararse...". Y de repente pensé: "¡Pero yo quiero ordenarme ahora!...". Pero no pude porque me decidí media hora antes de la ceremonia. Me acuerdo que pensé: "Si me muero antes de recibirla va a ser terrible... Ésta es una oportunidad única para mí". Por eso te entiendo perfectamente. "¡La quiero ahora!" Y, bueno...

P: Sí... ¡Sé lo que quiero y lo quiero ya!

R: Sí, sí, sí... Bueno, sí, es posible...

P: ¿Se puede practicar sin ordenarse de bodhisattva, permaneciendo en alguno de los seis reinos del samsara?

R: Sí, sí, seguro. Lo que sucede es que, si bien el bodhisattva está más allá de los seis niveles humanos, al mismo tiempo desciende a esos seis niveles. El bodhisattva va al infierno... La única diferencia es que él tiene la conciencia de Buda dentro de él. Pero cuando está en el infierno, está en el infierno; cuando se enoja, se enoja; cuando está enamorado, está enamorado; cuando tiene que morir, se muere; cuando tiene que nacer, nace. La diferencia con un ser humano común es que cuando el bodhisattva está en el infierno, sabe que lo está; cuando está en el vientre de la madre, lo sabe; cuando va salir de la panza, es conciente de eso. Los hombres comunes siguen la causalidad del karma y no tienen ningún control sobre sus vidas. Pero el bodhisattva, vuelve, regresa y se mezcla con los humanos, con el karma, pero su conciencia es distinta. Mi maestro, por

ejemplo, tomaba mucho whisky. Todo el mundo decía que era un borracho. Pero dormía diez minutos y enseguida estaba de pie, muy concentrado: “Bueno, hay que hacer esto, hay que hacer aquello...”. Lo importante es la práctica justa, sin ilusiones; la práctica dentro de una buena sangha.

P: Mi pregunta, maestro, es respecto al zazen. Tengo dos problemas: me cuesta enfrentar el dolor y, además, me muevo. ¿Cómo puedo hacer para no moverme y para enfrentar el dolor?

R: Si a veces les duele mucho pueden cambiar de pierna, pero sin molestar a los demás. Hacen gassho y, discretamente, se mueven.

P: ¿El hecho de que me mueva es parte de la práctica?

R: Sí. Cuando yo era joven me movía mucho. El zen no es una mortificación. Pero a veces duele. Hay que aprender a enfrentar ese dolor. A veces hay que aguantar, ir más allá del dolor; pero a veces, si tengo la sensación de que si no me muevo me puedo llegar a romper una rodilla, bueno, hay que moverse, desarmar la postura. Hay que manejar la vida y la práctica de manera inteligente.

P: Maestro, yo quisiera hacer dos preguntas... Una está relacionada con la práctica y otra con la ceremonia. Con respecto a la concentración, cuando estoy sentada en zazen, oscilo entre observar la postura y concentrarme en el hara, y eso me cuesta un poco. Por momentos me es difícil mantener el espíritu quieto, sin moverse. Salvo en esta sesshin, ya que su presencia marcó una diferencia y pude tener instantes de concentración bastante profunda... Bueno, la pregunta es sobre la concentración en relación con el cuerpo, y también sobre la respiración... Y la otra cosa que quería preguntarle es sobre sampai. ¿Cuál es el espíritu de esa practica?

R: Hay que concentrarse en la observación. Para la ceremonia es igual. Pero ¿qué es la concentración? Es la luz, la energía de Dios en nosotros mismos. Energía, luz, conciencia, amor... son la misma cosa. Y concentrarse es no gastar esa energía, es recibirla y ser un canal para que esa energía circule. Siempre les digo a mis discípulos que, en zazen, no tienen que ser dos –lo objetivo mirando lo subjetivo y diciendo todo el tiempo “ah... tengo muchos pensamientos, qué malo... ahora tengo menos, qué bueno...”–, sino tres. Si no está ese tercero, ese tercero que es la presencia de la energía de Dios, del amor, no hay nada, todo es una mierda. Hay una comunicación, una relación con la tierra, con Dios, con Buda, con el cosmos, y esa relación es muy importante.

P: Mi pregunta es sobre lo que dijo esta mañana sobre no equivocarse, sobre los patrones de conducta absurdos, tontos, boludos. ¿Cuándo los vemos en zazen, vamos con determinación a sacarlos de raíz, o el simple hecho de verlos y la práctica cotidiana de zazen hacen que esos patrones de conducta vayan desarmándose solos?

R: Sí, sí, porque cuando uno lucha contra una cosa la vuelve más fuerte. Observar las cosas y olvidarlas es más efectivo... No hay que luchar. En realidad, hay que darse cuenta de que no hay nada, de que si bien las construcciones de la conciencia parecen reales, en realidad no lo son. Si hacemos silencio, si las olvidamos, desaparecen solas. Todo es ilusión... El Maestro Dogen decía que zazen es estudiar el cuerpo-espíritu. El cuerpo sin espíritu está casi muerto. Y el espíritu sin el cuerpo no puede comprender y realizar las cosas. Hay que encontrar el equilibrio entre los dos. Pero ¿cuál es el jefe?

¿Quién maneja al otro? Si el cuerpo es el jefe, va a estar diciéndole al espíritu todo el tiempo: “Soy más fuerte que vos y vas a hacer lo que yo quiero”. Entonces el espíritu va a sufrir: “¡Qué pesado es el cuerpo! ¡Ay! ¡Me duele! Mi espalda, mis rodillas...”. Y el, entonces, espíritu sufre mucho. Pero si el espíritu es el jefe, si es el más fuerte de los dos, el cuerpo se vuelve espiritual, más liviano. El que sabe que la realidad es una construcción de la conciencia es el espíritu. Pero el cuerpo no quiere comprenderlo. Por eso hay que darle poder al espíritu. Cuando el cuerpo sigue al espíritu, uno se siente bien, está contento. En cambio, cuando el espíritu sigue al cuerpo, sucede lo contrario.

P: ¿El espíritu también es una ilusión?

R: Sí, todo es ilusión... Ya les conté la historia que cuenta que un día el Buda estaba frente a sus discípulos, hablándoles, y de golpe hizo aparecer quinientos budas iguales a él, sentados en sillas, hablando como él, todos al mismo tiempo. Uno de los discípulos le preguntó: “De todos estos budas, ¿cuál es el real?”. Y el Buda le contestó: “Todos son ilusión. Por eso son reales, porque la naturaleza de la realidad es ilusión”.

P: Yo siento que cuando practico zazen me equivoco menos que cuando no practico. Y entonces me digo que al final el zazen sirve para algo...

R: Sí, sí. Cuando estuve con el Maestro tibetano le pregunté si meditaba, y me respondió: “Sí, pero muy poco”. Y yo le dije: “Yo medito mucho porque soy muy boludo y necesito estar concentrado para no equivocarme...”. Hay muchos budistas que no siguen la verdadera enseñanza del Buda, la enseñanza más alta, que es zazen. Dicen: “Bueno, hay que ser pacientes, hay que dar fusé, hay que hacer ceremonias, hay que ser así, así”. Buda dijo: “El zazen es el rey de los samadhis. Todos los otros samadhis –hay un montón de samadhis– son los servidores del rey”. Mucha gente se pierde con los servidores del rey, y olvidan que esos samadhis son para servir al rey, al zazen, para enriquecerlo, para nutrirlo. Es una pena...

P: ¿Qué es la inteligencia?

R: Hay muchos tipos de inteligencia... Por eso muy difícil decir qué es exactamente. Lo que te puedo decir es que cada inteligencia sirve para una cosa distinta.

P: Mi pregunta es con respecto al entusiasmo, a la pasión. En mi vida, siento que por general no me apasiono por nada. Y no sé qué significa eso, si es la edad, no sé... Antes me deslumbraba por todo, me deslumbraba el zazen, me apasionaba la vida, y ahora siento que no tanto...

R: Sí, es normal, es la edad, y también es que al bodhisattva no le interesa la vida. Es decir, no le interesan las cosas que les interesan a los demás. Todo lo que le interesa a todo el mundo, ver televisión, ir a bailar, comer carne..., a él mucho no le interesan, porque el bodhisattva está en otro nivel. Si te ponen en una casa con monos, no te van a interesar mucho las cosas que les interesan a los monos. Es una cuestión de evolución. En realidad, el bodhisattva no es de este mundo.

P: Primero, te quiero agradecer que estés acá, que seas nuestro maestro, que hagas todo este esfuerzo para venir. No sé, no iba a preguntar nada, pero recién me agarró como una tristeza..., algo que me pasa siempre antes de irme, me da como mucha pena dejar esto, dejarte a vos, dejar los zazen, que acá cobran otra dimensión. Y me da pena

volver a mi vida, que desde acá la veo muy mediocre, rutinaria... Después entro en ritmo, pero al principio me pasa siempre lo mismo. Como que me cuesta hacer ese salto, la transición del campo de verano a la vida del resto del año...

R: La transición es muy importante. Por ejemplo, durante zazen, está la inhalación y está la exhalación, y ninguna es mejor que la otra, porque al final de la exhalación hay que inhalar, en el momento de inhalar uno dice: “¡Ah! ¡Qué bueno!”, y en el de exhalar, también: “¡Qué bueno, qué paz!”. En esto el ritmo es muy importante. Si no seguís el ritmo, la respiración pierde su armonía. Y todo en la vida es así... La vida perfecta es la alternancia. No podemos hacer zazen siempre. Cuando después de un año de trabajo, de sacrificios, etc., llegás a practicar al campo de verano, estás motivada. Pero si en cambio todo el año estuvieras haciendo zazen, mucho zazen, te vendrían ganas de ir a bailar, de hacer otras cosas. Si seguís el ritmo, la vida siempre es una fiesta. A mí, al final de los campos de verano –sobre todo si fueron buenos, si estuve bien concentrado– me pasa que los últimos zazenes me resultan muy pesados. Son profundos, pero me quiero mover, me quiero ir, me empieza a doler. Esto quiere decir que la práctica fue fuerte, y si en cambio tengo ganas de seguir practicando, eso significa que quizás el zazen no fue suficientemente fuerte...

P: No, no es que me quiero quedar... al contrario. Creo que me aferro a los buenos zazenes que tuve, y entonces todo me parece de una dimensión tan alta... que bajar de ahí, de ese lugar...

R: Sí, pero también el bodhisattva debe estar feliz de bajar y de volver a encontrarse con la gente, de comunicarle su energía... La alternancia entre una cosa y otra es muy importante. A medida que crecemos, la alternancia se vuelve menos sensible. En cambio, cuando uno es joven, los cambios son más bruscos. Es mejor cuando la diferencia no es muy grande.

P: ¿Qué significa el nombre que se da en la ordenación? Lo pregunto por lo siguiente: hace dieciocho años conocí a unos lamas del Tíbet. El impacto fue tan fuerte, que en ese momento tomé refugio en el budismo. Y ellos me dieron un nombre. Después, ellos se fueron y no seguí las prácticas tibetanas porque no me sentía identificado con ellas. Viví los últimos trece años en un ashram, y ahora estoy acá, nuevamente en el camino del Buda, por llamarlo de alguna manera. Pero en su momento los lamas me dieron un nombre, y yo siento que ese nombre es una llave, o una clave para la vida...

R: No, porque ahora vivimos en la época de la globalización de la espiritualidad y hay de todo, como en un supermercado. Antes, alguien que quería ser monje pedía la ordenación; recibía un nombre de monje y ese nombre era para toda su vida. Si te hacés musulmán, también te van a dar un nombre; si vas a aprender con los indios, te van a dar un nombre indio...

P: Pero el nombre es algo impreso; no sé, yo siento...

R: Al fin de cuenta el nombre no sos vos. Un nombre es una identificación más, una cosa más que te identifica. La liberación está más allá de las identificaciones. En el fondo el nombre es un juego. Pero también es importante. Depende de lo que hagas con ese nombre. Como Muhamad Alí que fue muy famoso con su nombre – y su nombre le enseñó muchas cosas – “*Hay que dar y no tomar*” – Y el se recuerda en el box...”hay que dar y no tomar”...Ja!ja!ja!

¿De acuerdo?