

SESSHIN MULHOUSE – COURTAVON

SÁBADO 24 ENERO 1998 , zazen 11hs

Al final del campo de verano, terminé de hablar de los cinco grados, los cinco goy, del Maestro Tosan . Estos cinco grados describen la evolución espiritual del discípulo a través de su comprensión de lo absoluto y de lo relativo. Sensei nos repetía todo el tiempo: deben abrazar las contradicciones. Hacía el gesto de abrazar con sus brazos. No es fácil abrazar.

Nosotros occidentales, cartesianos, hemos considerado siempre las contradicciones desde un punto de vista, como un combate. Forzosamente hay uno bueno y uno malo. Si yo soy bueno, es que tu eres el malo. Si tu tienes razón, es que yo me equivoco. Siempre este combate, esta rigidéz entre las contradicciones, en lo alto el paraíso, abajo el infierno. El Cristo dijo: hay que amarse los unos a los otros. Pero hemos exterminado a los infieles, etc, etc.

Para comprender su karma, hay que intentar remontar hacia la fuente, y nuestro karma occidental remonta muy lejos. No estamos para nada acostumbrados a abrazar las contradicciones. Y de repente el Occidente se abre a nuevas religiones, a nuevas filosofías, nuevas para ellos, porque en realidad son antiguas tradiciones. Cuando descubrimos una cosa, la descubrimos a través de los propios ojos. Como decía Kodo Sawaki, a través de sus propios anteojos, cada uno posee sus propios anteojos. Hay algunos que no se los ponen, se encuentran más bellos sin anteojos, entonces no ven nada, fruncen los ojos.

Maestro Deshimaru llevó el zen a Europa hace 25 o 30 años, ya no me acuerdo, hacia los años 67. Finalmente, en relación a la población europea, muy poca gente se ha acercado a este zen. Nosotros lo conocimos por los libros, por los films sobre el Japón, por los artículos en los diarios. Muy pocas personas conocen la substancia verdadera del zen. Muy pocas personas conocen la herencia que nos ha dejado el Maestro Deshimaru, que nos han dejado los grandes maestros japoneses, como el Maestro Niwa, el Maestro Deshimaru, el Maestro Sawaki. Como si nos hubieran

dejado una caja, un cofre, diciéndonos: “ Hete aquí , hemos decidido que les transmitimos nuestra herencia, no solamente para udts, porque udts son bellos, son europeos, es porque sin ninguna duda es la manera más eficaz de ayudar a este mundo futuro.” Entonces, abrimos el cofre para ver que nos han dejado, en que consiste esta herencia.

Percibimos que es mucho más bello, mucho más grande, mucho más simple, mucho más aceptable, mucho más íntimo con nosotros, mucho más útil que todo lo que hubiéramos podido creer. Pero como explicarlo a los demás. Como explicar a esta sociedad que hemos heredado este tesoro, que debemos utilizarlo, descubrirlo, aprovecharlo. Una de las joyas más magníficas que componen este tesoro es el arte de abrazar lo que parece inabarcable, el arte de reunir lo que parece irreunible. Es precisamente la llave de grandes problemas actuales de nuestra humanidad.

Nadie sabe más que el zen es eso. Ahora pasó al lenguaje corriente, decimos: “sé zen”, “el zen te vuelve cool”, ¡pequeña sonrisa budista! ¡Somos zen! Evidentemente podemos hacer compartir este tesoro a la sociedad. Pero para los monjes, los verdaderos discípulos, profundizar esta armonización, esta fusión entre los extremos más grandes es la cosa más importante. Es la ocupación de una vida. Tenemos la costumbre de llamar esto en los textos antiguos “ El gran asunto”.

Tosan describió esta evolución espiritual a través de nuestra relación entre el mundo absoluto y el mundo relativo. Al principio descubrimos la existencia del mundo absoluto, luego nos acostumbramos a este mundo absoluto. Podemos ver luego un mundo limitado y relativo sabiendo que existe otra cosa. A medida que continuamos la práctica, vemos que el mundo relativo y limitado fundamentalmente no está separado del mundo absoluto. Cuanto más continuamos, más logramos abrazar los contrarios y descubrir el mundo espiritual en nuestra vida cotidiana. Y finalmente no existe más la mínima separación, el mínimo polvo entre el mundo absoluto y eterno y el mundo fenoménico, entre Buda y el hombre ordinario.

Maestro Tosan escribía: “Los Budas y los seres humanos no se molestan los unos a los otros. La montaña puede bien ser alta y el agua profunda, en el medio de los contrarios la comprensión clara obtiene la victoria.”

SÁBADO 24/1/98 , zazen 16,30 hs.

Durante la expiración, dejen caer los órganos internos hacia abajo. La energía se acumula bajo el ombligo. La expiración debe ser muy fina, calma, imperceptible, es casi una apnea. Al final de la expiración viene la inspiración. Si la inspiración no sucede a la expiración, es la muerte. La expiración nos lleva hacia la muerte, la inspiración nos lleva hacia la vida.

¿Por qué los maestros nos han enseñado a concentrarnos sobre la expiración? porque el ser humano tiene la costumbre de hacer lo contrario, siempre lo contrario. Cuando se le dice respire, inspira. Siempre cuando queremos tomar, inspiramos. La manera de respirar influencia civilizaciones enteras. Escuchamos en los diferentes países el sonido, el sonido de la voz, como tienen la costumbre de hablar las personas. ¿Es una voz que viene de la nariz ?, ¿ es una voz que viene del estómago?, ¿es una voz que viene del vientre ?, ¿ es una voz que resuena en el cuerpo entero? Según las razas, aún los sonidos de la voz son diferentes. No es solamente el hecho de tener una voz aguda o grave. Hay muchas mujeres en el zen que se fuerzan a cantar con una voz grave, demasiado grave. El resultado es que el soplo no sale más, que sus voces no se pueden expresar. Sensei tenía una voz muy profunda que viene del fondo del vientre, no es forzosamente una cuestión de grave.

Por ejemplo en Japón, es muy vulgar el respirar el perfume de una flor, no vemos a nadie meter su nariz en una flor para sentirle el perfume. Igualmente el perfume del incienso, no metemos nuestra nariz sobre un bastón de incienso para intentar sentir su olor. A través de detalles así, vemos la influencia profunda que tuvo la práctica del zen durante generaciones y generaciones sobre el comportamiento. Respiramos el perfume de un incienso como algo que recibimos pero que no tomamos. Entonces

primero expiramos profundamente y luego durante la inspiración tomamos conciencia del perfume.

Entonces, poco a poco, en el zen, les enseñan, les aprenden a descubrir las profundidades de uds. mismos y de vuestra expiración. Pueden aún mismo expirar en varias veces. De cualquier manera es vuestra expiración, hacen lo que quieran con ella. Tenemos costumbre de decir una larga, larga expiración, una inspiración corta. En realidad se trata de descender, descender, descender su energía, su conciencia, su expiración hacia abajo, como si quisieramos cavar un túnel profundo, profundo, profundo. Podemos hacerlo en varias veces, retomar una muy corta inspiración, continuar la expiración. Y cuando estamos bien al fondo, bien abajo, bien calmos, abrir la inspiración. Luego de varios años de práctica, vuestro cuerpo se habituara a esta respiración que se llama anapanasati. Y descubrirán que hay otra dificultad, es la alternancia de una actitud del cuerpo completamente contradictoria entre expiración e inspiración. Le reaprendemos a nuestro cuerpo a funcionar libremente.

Muchas personas, la mayoría de la gente, cuando logran descubrir la expiración zen, no saben abrir más su diafragma, su plexo solar, sus pulmones, durante la inspiración. Relajar la presión, guardan la presión, guardan la tensión del vientre, y finalmente inspiran mal. Cuando descubrimos esto en nosotros mismos, percibimos que es muy, muy difícil de abrir, es muy difícil descubrir de nuevo su inspiración. Percibimos efectivamente que somos completamente contradictorios, como el día y la noche. Luego todavía hay que descubrir el hacer este lazo, siempre entre el día y la noche, entre la inspiración y la expiración, naturalmente. Tensión, relajación, abertura. Tensión, cierre, descender hacia abajo, relajar, apertura. Esto procura un masaje muy profundo de todos los órganos internos. Si no podemos abrirlo, no podemos cerrar, no podemos subir, no podemos bajar. Y nada más que a través de esta respiración, suavizamos, hacemos desaparecer esta contradicción aparente que hay entre la vida y la muerte.

Entren bien el mentón, la posición de la cabeza no puede, no debe ser errónea. Hay que abrir siempre bien detrás de la nuca.

El último poema del Maestro Tosan con respecto a los cinco grados es el más difícil a comprender. Primero estos poemas han sido escritos hace más de mil años, y además de esto empleando una jerga taoísta, muy esotérica. En la época había toda una parte, una gran parte de religiosos zen taoistas que tenían una cultura absolutamente enorme, tanto estética como culturalmente y es casi imposible actualmente poder comprender el sentido profundo de sus poemas. Ya nada más que para hacer la traducción del chino antiguo, y aparte de eso, en el quinto poema deberíamos expresar justamente lo que es totalmente inexpresable, ahí donde no queda ninguna huella de contradicción invisible. Cuando para escribir, hace falta expresar alguna cosa audible o visible. En realidad el quinto poema debería ser silencioso.

“El cuerno de la cabeza se vuelve a tirar hacia atrás
Esto demuestra su indignidad
Un espíritu partió a la búsqueda de la budeidad
Es verdaderamente una vergüenza
Desde el kalpa del vacío muy lejano
Nadie ha conocido todavía aquél que viajaba hacia el sur
Para visitar 53 sabios.”

Aún si practican zazen desde hace mil años, si no están al corriente de la cultura de la época, no podrán comprender absolutamente nada. Este poema evoca sólo críticas, de personas que no han llegado a la real libertad. Habla del cuerno de la cabeza. Vemos a menudo estatuas de viejos taoistas con una especie de cráneo en forma de cono. Se dice que a fuerza de sublimar la energía sexual, de hacerla subir a la cima de la cabeza, los antiguos terminaban por tener como un chichón, como una montaña sobre la cabeza.

Una montaña debe estar bien derecha, la posición de la cabeza debe estar bien derecha, ni irse para atrás, ni para adelante, es la base. Si uds. tienen tendencia a irse para atrás, o la cabeza que parte hacia atrás, es un signo de suficiencia, un poco pretencioso, arrogante. Si al contrario vuestra cabeza cae hacia adelante, es un signo de demasiado egoísmo, están demasiado preocupados por vuestro ego. Si uds. continúan mucho zazen pueden almacenar una fuerte energía. Esta se expresa más allá de

vuestro cuerpo de carne y hueso. Antenas salen por la cima del cráneo, tentáculos salen por el ombligo, por el vientre.

Más continuamos, más logramos abrazar los contrarios y descubrir el mundo espiritual y eterno en nuestra vida cotidiana y finalmente no existe más la menor separación, el menor polvo, la menor diferencia entre el mundo absoluto y eterno y el mundo fenomenal, entre el Buda y el hombre ordinario. Maestro Tosan escribía: “ Los budas y los seres humanos no se molestan los unos a los otros. La montaña bien puede ser alta y el agua profunda. En el medio de los contrarios, la comprensión clara, trae la victoria”.

SÁBADO 24/1/98, zazen 20,30hs.

“El cuerno de la cabeza que se hecha hacia atrás demuestra su indignidad. Un espíritu parte a la búsqueda de la budeidad, es verdaderamente una vergüenza. Desde el kalpa del vacío muy lejano nadie ha conocido todavía aquél que viajaba hacia el sur para visitar 53 sabios”.

Habla de la historia de Sudana que era un discípulo que viajaba hacia el sur y encontró 53 sabios iluminados, sin saber que era solamente su propio espíritu que debía realizar. Entre los discípulos de Tozan, había uno, que luego de 96 tentativas infructuosas para expresar con sus palabras su comprensión de lo absoluto logró al final dar satisfacción a su maestro. Es muy importante lograr expresar. Decimos siempre “la verdadera verdad es inexpresable”, “el Zen es silencioso”. Pero expresar es muy importante: cuando lo comprendemos en el interior, podemos expresarlo. De todas las maneras posibles. Maestro Dogen escribió un capítulo del Shobogenzo que se llama “Como expresarlo”. Entonces el maestro, Tozan, le dijo: “¡Uff! ¿Pero por qué no lo dijo udt. antes?”

Había otro monje, un amigo del primero, que había escuchado en secreto el mundo entre el maestro y el discípulo pero no había logrado escuchar las palabras utilizadas por su amigo. Entonces le preguntó: “El maestro a atestado vuestra comprensión. ¿Pero qué es lo que le has dicho?”

El primer monje rechazó responderle.

“¡Soy tu amigo! Hace tres años que la pasamos juntos. Comemos lado a lado. Dormimos lado a lado. Hacemos zazen lado a lado. Hacemos samu juntos. Dime que es lo que le has dicho al maestro”.

Su amigo no quizo.

Un día su amigo cayó enfermo. Y el segundo monje vino a visitarlo. Y le dijo: “Desde hace tres años, le he pedido de comunicarme vuestra revelación. Siempre lo has rechazado. Yo no he sido el objeto de vuestra compasión. Siempre he sido educado y gentil contigo. ¡No ha dado nada! Entonces si yo no lo logré por un buen medio, voy a obtenerlo por un mal medio!”

Enarboló un cuchillo de cocina. Le dijo:

“ ¡Si no me lo dices nunca, yo te mato ahora!”.

El primer monje tuvo miedo y dijo :

“¡Espera, espera, espera! ¡No te enojas! Voy a decirtelo...”

El otro guardo entonces su cuchillo. El otro le dijo :

“Aún si yo te digo ahora las palabras que le dije al maestro, aún si escuchas esas palabras, nunca habrá nada para ti para comprender (aprovechar, atrapar).”

Sobre esto el segundo monje se inclinó, hizo sampai y agradeció al primero.

No es posible ni expresarlo ni describirlo. Si nuestro espíritu se mueve o fuera estimulado por un pensamiento, una situación, como la de alcanzar la iluminación, el despertar, la budeidad, estará siempre al costado del problema. Ninguna realización podrá ser posible.

El kalpa del vacío es un período inmenso de millares y millares de años que precede el big-bang. Es lo que se llama en la Biblia el Caos. El vacío es la potencialidad absoluta. No hay nada, pero está todo. Y a pesar de que no hay nada, nuestro espíritu, nuestro cuerpo eterno existe. Pero nadie lo conoce. Desde esa época, nadie ha encontrado su propio cuerpo eterno. Esta propia naturaleza eterna. Desde la creación del mundo. Sin embargo existe, pero jamás la podremos encontrar más que en nosotros mismos. Es solamente nuestro propio espíritu que debemos realizar: De nuevo esta contradicción que parece totalmente imposible de abrazar entre nuestro cuerpo, nuestro espíritu limitado, nuestro ego, nuestra existencia efímera y kármica que

no está separada de nuestra existencia absoluta y eterna. Todo el mundo quiere hablar de reencarnación. Nos gustan mucho los tibetanos porque hablan mucho de reencarnación. Las viejas abuelas suizas les dan todas sus fortunas porque a ellas les gusta escuchar hablar de reencarnación.

“Si pudiéramos reencarnar la cuenta en el banco...”

Me acuerdo que Sensei decía : no podemos afirmar la reencarnación, sería ridículo, no podemos negarla, sería ridículo. Yo no comprendía para nada como podía decir tamaña contradicción. ¿Existe o no existe? Y ahora no lo comprendo tampoco, desde un punto de vista razonable. Pero a través del zazen podemos saberlo directamente. Podemos comprenderlo directamente, como una cosa que jamás hemos ignorado. Es el quinto grado: este concimiento silencioso que jamás hemos ignorado. Y este estadio fué alcanzado por el sexto patriarca cuando exclamó delante de su maestro:

“ ¿Quién hubiera podido esperarse que la naturaleza propia sea esencialmente pura?, ¿Quién hubiera podido esperarse que la naturaleza propia esté más allá del nacimiento y de la muerte?, ¿Quién hubiera podido esperarse que la naturaleza propia sea completa en sí misma?, Imperturbable. ¿Quién hubiera podido esperarse que esta naturaleza propia pueda engendrar todas las cosas?.

MONDO

P: Una vez en el dojo de Ginebra, Vincent habló de roshin. Dijo: es el espíritu de los padres. Y como es mi padre, me hizo ¡Pum! Me gustaría saber lo que es verdaderamente roshin, si es el espíritu de los padres, como lo entendí, Vincent mi padre, Loic el hijo, o si es otra cosa.

R: En el japonés eso tiene una connotación del espíritu de los ancestros, está el espíritu de los ancestros que hay que proteger siempre. La creencia quiere que, si no tenemos cuidado al espíritu de los ancestros, si no los respetamos aún después de la muerte, atrae desdicha. Normalmente, se tienen a todos los

ancestros en pequeñas cajas, son las cenizas. Se los pone en una pieza especial y si no se los respeta bien a los ancestros, vienen por consiguiente a molestarnos.

Está también el espíritu de respeto hacia los padres. Eso en el budismo es muy importante. El hecho es que en la adolescencia, tenemos siempre una revuelta en un momento dado contra los padres y hay un momento donde hay que resolver verdaderamente esos problemas con sus padres. Hay que ponerse de acuerdo verdaderamente con ellos, amarlos y respetarlos. Y en el budismo, uno de los preceptos importantes es el de rehabilitar a sus padres, porque en efecto, en tanto estamos en desacuerdo con sus padres, no podemos estar en acuerdo consigo mismo. Entonces es un punto muy importante, es un punto de partida de la práctica.

P: ¿Pensás que puede ser grave en un momento de su vida, recibir un golpe de kyosakú ligeramente demasiado apoyado?

R: No, pero había una vez un padre que era un poco estúpido. Su hijo estaba durmiendo y un mosquito estaba picándole. Entonces quiso matar al mosquito. Juntó un gran pedazo de madera y golpeó sobre el mosquito y mató a su hijo. No, no, el kyosaku no es para nada peligroso. Es un shock, es muy bueno para el cuerpo y para el sistema nervioso. Bueno, seguro que si nos pegan en la cabeza, no es demasiado bueno. Sensei decía que tomar la decisión de pedir el kyosakú, nos volvía muy fuertes. Luego tomamos la posición. Hay siempre una espera, un abandono del golpe del palo que vamos a recibir. A veces nos sorprendemos porque es tal vez más fuerte de lo que creíamos. A veces tenemos ganas que sea bien fuerte y ¡itoc! un golpecito. O a veces las personas golpean al costado, sobre el homóplato o sobre la clavícula. Pero bueno, no es grave, hay que abandonar este cuerpo un poco.

P: ¿ Y si tienes realmente la impresión que te atravieza ?

R: Y es eso. El verdadero kyosakú debe atravesarte completamente, hasta el suelo. Eso es el verdadero kyosakú. Es más eficaz que la acupuntura, más eficaz que el electroshock.

P: No estoy persuadido verdaderamente. Tuve la impresión que esto tenía también consecuencias contrarias.

R: Te metiste eso en la cabeza. Podés siempre inventarte cualquier cosa. Hay una chica que viene al dojo, está segura que su vecino la viola, le viola el espíritu, que todo el mundo no la quiere. Se ha creado completamente fantasmas paranoicos. El hecho, lo que es interesante en todo esto, es la fuerza de tu propio espíritu. Con tu propio espíritu, persuadido de una cosa, podés volverte enfermo. Eso prueba entonces que tu propio espíritu tiene mucho poder.

P: El hecho es que lo que lograba controlar antes del golpe de kyosaku, luego no puedo controlarlo más.

R: Yo te digo que es la creación de tu espíritu. En realidad las enfermedades mentales tienen un lado negativo, te dan miedo, te hacen daño, pero al mismo tiempo tienen un lado positivo. Podés ver cuán presente y fuerte es tu espíritu. Puede ser poderoso para persuadirte de una cosa completamente negativa, también puede ser poderoso persuadiéndote de algo completamente positivo. Y estaría bien que descubrieras un poco el lado positivo. Y es eso la fé. Estás persuadido que un día un golpe de kyosaku te enfermó.

P: El lado positivo que tenía antes, tengo la impresión de haberlo perdido.

R: ¿ Y entonces, cómo te las arreglaste ?

P: Bien, pero era mucho más difícil.

R: No quiero hacer psicología, no estamos acá verdaderamente para eso. La cosa más importante es que las personas, no sé por qué razón, cuál es la fuente de esas cosas, tienen algo en el interior que les dicen que deben fracasar, que sean perdedores, que sean castigados y se encuentran para eso cualquier excusa, no importa la historia, para justificar este sufrimiento, este fracaso, el hecho de que no logran, que están mal. Entonces vos agarrás el kyosakú, hubiera podido ser cualquier otra cosa y el problema es sobre todo eso, qué es lo que hace que haya algo en

vos que está obligado a persuadirte que estás mal, que no podés hacer nada, que no podés lograr nada. Hay que encontrar eso. Porque viene de ti mismo, viene de vos. Y si sos capaz de crear este infierno y este sufrimiento en vos, sos completamente capaz de triunfar. Qué es lo que te impide triunfar, qué es lo que en la raíz te prohíbe triunfar. Ella es una linda y pequeña jovencita inteligente y que triunfa. Encontrála, enviála al diablo, puede ser una cachetada. Tenés que resolver esa cosa, que perdones a la persona que te dió una cachetada, que retomes confianza en vos y que triunfes en tu vida. Es increíble, te dejás manejar por algo que te castigó, que te privó de tu bienestar y de tu libertad. No hay que dejarse manejar así.

P: Es no osar amar.

R: Si, es idiota pero es fácil de resolver. Debe ser alguien que te ama mucho que debió shockearte. Pero bueno, es estúpido. Porque él talvés ni siquiera lo hizo a propósito.

P: Es mi padre, es claro.

R: No hay que aceptar eso.

P: Bueno, me siento un poco perdida.

R: Pero es bastante fácil de resolver. Verás que cuando lo hayas resuelto, te preguntarás porqué has sufrido tanto tiempo. Por una cosa, vos ves...Bueno.

P: Pero es dar también.

R: ¿Qué, una cachetada?

P: Quiero saber si es posible tener una buena postura y una buena respiración sin hacer el loto.

R: Si, seguro. Pero no es igual. Yo creo que el loto, es hyper importante. Creo que no podemos abandonarnos completamente si no hacemos el loto. O si no hay que tener un tal hábito, haber sobrepasado tanto su cuerpo y su espíritu. Por ejemplo, a Deshimaru no le importaba hacer el loto. En efecto él abandonaba

su cuerpo en cualquier posición, acostado en su canapé, digamos que estaba más allá. Pero digamos que para hacer zazen, el loto es verdaderamente otra cosa. Podemos verdaderamente abandonar todo teniendo una postura equilibrada. No hacemos esfuerzos. El hecho es que cuando hacemos el medio loto, no estamos firmes. Bueno, estamos derechos, estamos de cualquier manera en equilibrio, pero no estamos firmes. Cuando hacemos el loto, las dos piernas presionan sobre los muslos y cuanto más soltamos las piernas, más éstas presionan sobre los muslos. Y entonces, más relajamos, más vamos a empujar la tierra con las rodillas. Es verdaderamente una postura completamente perfecta. Si estamos en buenas condiciones, si llegamos a poner la espalda bien derecha, si estamos en buena salud, llegamos verdaderamente a abandonar completamente todo el cuerpo. Hubo maestros que murieron en zazen y que quedaron en la postura una vez muertos. Es super, es más apreciado.

P: Es siempre la misma cosa. A mi, lo que me sacudió es que llamamos a los maestros Roshi. ¿Y por qué? Roshi, roshin.

R: No, en los japoneses los nombres tienen la misma fonética. Habría que ver los kanjis. Hay muchos nombres que suenan parecidos, pero que no se escriben parecido.

P : Entonces, el hecho es que no tiene nada que ver.

R : No pienso que tenga que ver. Habría que mirar los kanjis. Roshi, en principio se emplea poco. A los americanos les gusta mucho hacerse llamar Roshi. Pero nunca lo llamamos a Deshimaru Roshi. Lo llamabamos Sensei. Es más simple, es más íntimo. Sensei, es el antiguo, el más antiguo. Y Roshi, es más bien ancestro. Si te interesa eso, hay que mirar los ideogramas japoneses, no sé si son los mismos. Podemos comparar los ideogramas, es apasionante estudiar eso.