

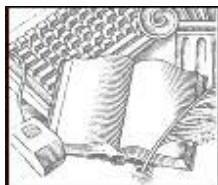


Libro on-line III

Kusen

Maestro
Kosen Thibaut

Libro on-line III:
Campo de Verano Cataluña 2000



Consultas o comentarios escriba a:
info@zen-dehimaru.com.ar

<http://www.zen-dehimaru.com.ar>

El kusen es la enseñanza del Maestro a sus discípulos, en el dojo, durante Zazen.

El kusen es un lenguaje secreto, una técnica zen de la palabra, reservada a los discípulos del Soto Zen, en Zazen y dentro del dojo.

A veces la enseñanza es simple, a veces es larga y profunda, pero nunca es literatura ni conferencia.

El silencio en sí mismo también es enseñanza

Maestro Kosen Thibaut

Índice

• Primera Sesión



Preparación primera sesión 5

Sesshin primera sesión 46

Mundo primera sesión 67

• Segunda Sesión



Preparación segunda sesión 85

Sesshin segunda sesión 107

Mundo segunda sesión 139

• Tercera Sesión



Preparación tercera sesión 173

Sesshin tercera sesión 211

Mundo tercera sesión 231



Este libro se completará entre Agosto y Septiembre de 2003.

Para regresar al índice haga clic en los encabezados



Primera Sesión

del 1 al 10 de Agosto de 2000

Martes 1 de Agosto de 2000

Zazen 11:00 h

Kin Hin

El *Kin Hin* no es una técnica especial, sino encontrar lo fundamental de la marcha, pero con la experiencia y la madurez, a diferencia de los bebés que aprenden a andar. Se trata primero de equilibrarse sobre los dos pies y, a partir de este equilibrio sobre los dos pies, sobre las dos piernas, se comienza con el pie derecho adelantándolo un poco en relación con el pie izquierdo. Entonces, se establece primero el equilibrio sobre los dos pies antes de provocar el desequilibrio necesario para generar un nuevo paso.

La postura base del *Kin Hin*: Los pies deben estar separados el uno del

otro más o menos al ancho de los hombros. Justamente, el equilibrio en el hombre se produce cuando los pies están colocados a la misma anchura que los hombros.

Los talones están ligeramente próximos, pero no se trata tampoco de andar como un pato. Ligeramente próximos de modo que quepa entre ellos el ancho de un puño o un pie. Ésta es la posición básica de los pies.

Esta marcha se ritma, como sabéis la mayoría, a partir de la respiración; y entonces, a medida que la expiración —que debe ser larga, calma y profunda— se efectúa, el peso del cuerpo recae más sobre la pierna de delante y sobre la parte delantera del pie de esa misma pierna. Al final de la expiración, la pierna de atrás pasa adelante al mismo tiempo que la

inspiración; después, se comienza una nueva expiración, dejando caer gradualmente el peso del cuerpo sobre la pierna de delante.

Los antebrazos están bien horizontales, las palmas de las manos paralelas al suelo, y la raíz del pulgar izquierdo contra el esternón, un poco por debajo del esternón, en la parte superior del plexo solar.

Entonces, no está bien que los pies estén demasiados separados el uno del otro; tampoco que estén demasiado cerca.



5

ni *kontin* ni *sanran*. Sí, como enlace, se debe guardar un equilibrio entre la tierra y el cielo; siempre un equilibrio. Es como los niños: como cuando se tienen niños y éstos miran en el plato de sus hermanos a ver si tienen más que ellos. Y si los padres sirven más a uno que a otro, hay jaleo.

Somos una especie de mutación. Somos ya mutantes. Vemos a menudo películas de ciencia-ficción con mutantes, pero el hombre mismo es un mutante. Se necesitarán quizás algunos miles de años o algunos millones de años para comprenderlo. Y el zazen es la expresión más sublime y más fundamental de esta mutación: cuerpo y espíritu unificados.

7

Zazen

En los libros taoístas más antiguos se dice que el ser humano es un puente entre el cielo y la tierra. Es, pues, una muy pesada responsabilidad y una aventura que no comprendemos ni siquiera nosotros mismos. Cuántos seres humanos se han preguntado desde que el hombre existe: ¿Pero qué hago aquí? ¿Cuál es el sentido de todo esto?.

Los animales no se hacen este tipo de preguntas, y los ángeles no se hacen este tipo de preguntas tampoco. Únicamente el hombre, en su condición de enlace, se pregunta: ¿Pero qué hago aquí?

Una de las leyes fundamentales del zazen que enseñó el maestro Deshimaru es:

6

Martes 2 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h

El maestro Dogen Zenji declara que estudiar el budismo consiste en estudiarse a sí mismo. Es la particularidad de esta religión, de esta práctica religiosa, que propone estudiar el fenómeno humano en todo su misterio. Lo primero que se nos enseña en esta escuela es que cada uno de nosotros posee la naturaleza de Buda. No es poseer como poseemos algo exterior a nosotros mismos. Nuestra naturaleza misma es Buda. Aunque nos lo repitamos cientos de veces, serán sólo palabras vacías, palabras huecas: «Ah, tenemos la naturaleza de Buda, ah» El hombre no comprende la particularidad de su caso: que tiene la naturaleza de Buda.

8

Hay muchos mitos sobre el génesis de la humanidad. Los hay que cuentan incluso que fueron dioses o extraterrestres que desembarcaron hace algunos millones de años y que, como no habían traído mujeres con ellos, acabaron acostándose con las monas. Y entonces hay problemas familiares, porque unas veces nos inclinamos del lado de la madre mona y otras veces del lado del padre extraterrestre (a menos que fuera una mujer extraterrestre que se hizo violar por un gorila).

Todos los génesis que se han inventado son pura imaginación, más o menos bellos, más o menos poéticos, siempre llenos de enseñanza. No se ha publicado el génesis de la mona.

9

nuestra progenitura (incluso si tenemos, por ejemplo, un hijo un poco anormal o que hace tonterías). Reconocemos nuestros propios defectos en nuestro hijo, pero es nuestro hijo.



11

No impide que tengamos la naturaleza de Buda. Es el primer principio que descubrió el maestro Dogen Zenji; a tal punto, que se planteó seriamente la pregunta de si valía la pena practicar algo, dado que poseemos la naturaleza de Buda, que somos Dios. Nuestra naturaleza es ser Dios. No es necesario saltar a la pata coja o hacer cualquier cosa para llegar a ser lo que ya se es.

Entonces, en mi mitología nos preguntamos: «Pero, ¿por qué un dios va a hacer el amor con un mono?, ¡qué idea!» Luego, es necesario estudiarnos a nosotros mismos, estudiar nuestra parte divina, ilimitada, inmaterial, infinita. Creación de todas las cosas. Es también estudiar nuestro cuerpo de mono. Es también asumir

10

Zazen 17:30 h

Kin Hin

El Kin Hin es verdaderamente la concentración básica en la marcha a través del cosmos. En apariencia, no resulta una postura difícil. No requiere una flexibilidad extraordinaria. Todo el mundo piensa que sabe andar. Pero nos damos cuenta de que al hacer Kin Hin durante un cierto tiempo, 5-10 minutos, comenzamos a estar cansados, se nos cansan los hombros, nos duelen los riñones. Por lo tanto, es mucho más meticuloso de lo que parece.

Entonces, voy a mostraros las bases de la postura. Primero, los pies deben estar a la misma anchura que los hombros. Podéis medir la anchura de vuestros hombros y

12

poner un trozo de celo en el suelo. Ésta es la postura más estable y natural para el hombre. A partir de ahí, aproximamos los talones, dejando entre ellos más o menos la anchura de un puño. Ésta es una separación natural de pies.

Ya conocéis la postura de las manos. Se encierra el pulgar en el interior del puño izquierdo y se coloca la última falange de modo que el pulgar sobresalga, y luego se apoya éste sobre el esternón, algunos centímetros por debajo del esternón. Los brazos deben estar naturalmente horizontales. Es más o menos 2 o 3 dedos bajo el esternón.

Se comienza siempre el Kin Hin adelantando el pie derecho. No se dan grandes pasos, se dan pasos de la longitud

de medio pie. Eso es. A mi modo de ver la postura básica es ésta, es decir: un pie delante, mantenerse bien derecho, los antebrazos horizontales, las palmas de las manos paralelas al suelo. El pulgar derecho se coloca naturalmente sobre la mano izquierda. Se cierran las manos como una hoja de papel que envuelve.

Entonces, comenzamos el Kin Hin tomando equilibrio sobre las dos piernas. De este modo podemos centrarnos correctamente. Entonces el inicio es la postura de pie, en equilibrio sobre los dos pies: están la parte delantera del pie, la parte trasera del pie, los lados del pie, el interior del pie. Es importante sentir delicadamente e incluso casi sensualmente el suelo con la mayor parte posible de la planta del pie. Extended

bien la planta de vuestro pie. Os sentís bien equilibrados y de hecho relajados; no hay esfuerzo. Se está en equilibrio como si se estuviera sobre un hilo, es decir con la pelvis. Estáis bien equilibrados en medio de esta base. Cuando estáis bien centrados, no hay fatiga, sentís que la respiración está libre. Por el momento no os hablo demasiado de la respiración, os hablo del equilibrio. Y entonces, como es una marcha, hay que avanzar. Es como los bebés, están ahí y tienen que avanzar. De modo que vamos a trasladar progresivamente el peso del cuerpo sobre la pierna de delante, y como es la pierna derecha, éste va un poco hacia la derecha.

Ahora, tomáis equilibrio sobre la pierna de delante. Desde fuera no se ve,

pero en realidad la pierna de detrás está libre. Y de nuevo voy a encontrar mi equilibrio sobre el pie de la pierna de adelante, entre la parte delantera del pie, entre la parte trasera del pie. Sensei hizo mucho énfasis en que empujáramos con la parte delantera del pie, con la raíz del dedo gordo del pie. Debéis saber que si empujáis demasiado sobre la parte delantera del pie, vais a acentuar la curvatura lumbar. Si no estáis demasiado arqueados, está bien empujar hacia delante. Por el contrario, si estáis demasiado arqueados, si os ponéis más hacia atrás, aliviáis el arco de la espalda. Por tanto, siempre sobre el pie de adelante, tenéis que encontrar vosotros mismos vuestro equilibrio. Colocad bien la pelvis simplemente ajustándose sobre el

pie. Tenéis que sentirlo. En realidad, hay que estar bien vertical.

Como sabéis, esta marcha está ritmada por la respiración. Una vez que estáis bien apoyados sobre la pierna de adelante, llegáis al fin de la expiración, dejáis que el aire os llene y en ese momento el pie de adelante pasa a atrás.

Los pasos siempre de la longitud de medio pie.

Durante un pequeño momento, os equilibráis sobre los dos pies, siempre en relación con la pelvis. La pelvis no debe estar demasiado curvada, las nalgas tienen que estar un poco cerradas. Debéis poder controlar vuestro cuerpo y, durante la expiración, trasladar lentamente el peso a la pierna de adelante y equilibraros sobre

17

el pie de la pierna de adelante. Bien, vamos allá.

Si lo hacéis así, podéis continuar mucho tiempo sin fatigaros.

Es muy importante sentir el suelo con la planta de los pies y relajar la tensión de los pies. Si tenéis ocasión, haceros masajes, muchos masajes en la planta de los pies. Si masajeáis bien esta parte del cuerpo sentiréis, durante Kin Hin, una mayor sensibilidad del pie al contacto con el suelo.



18

Zazen

Sea a través del kin hin o del zazen, todo lo que está vivo es espíritu, y todo lo que es espíritu es conciencia; por lo tanto nuestro cuerpo, nuestra postura, es espíritu y conciencia. Y nuestra conciencia, nuestro espíritu, es cuerpo, es nuestro cuerpo. Esta relación entre la materia, la forma, el espíritu y la conciencia, es el estudio de la vía, el estudio del ego del que habla el maestro Dogen.



19

Zazen 20:30 h

Un día Buda se encontraba en *Rajdaga*, en un jardín de bambúes, y decidió ir a la ciudad con sus discípulos para pedir limosna (tal era la tradición en la India). Hizo una pequeña conferencia para las personas que estaban allí y luego, hacia las 5 de la tarde, regresó, siempre acompañado de sus discípulos.

Por el camino, se cruzaron con un hombre que empujaba delante de él a una gran manada de bueyes que entraban en la ciudad. El Buda miró las vacas, los bueyes y los toros: estaban gordos. Avanzaron y miraron los toros que se empujaban entre ellos y se golpeaban con sus cuernos.

20

Viendo todo eso, el Buda dijo a sus discípulos: «La vejez y la muerte se parecen a ese hombre que conduce su manada con su bastón. Sabéis a dónde lo conduce: a la carnicería. Lo mismo sucede con el hombre que se alimenta toda su vida: la vejez y la muerte le conducen a la carnicería. Entre las centenas y millares de personas no hay una, hombre o mujer, sea de la familia que sea, que no termine por debilitarse, envejecer y morir».

Cuando el Buda llegó al jardín de bambúes, se lavó los pies y se sentó. Su discípulo Ananda avanzó hacia él, se prosternó y preguntó:

—No he entendido muy bien eso que has dicho antes. ¿Podrías hacerme el favor de explicármelo otra vez?

que en el ego, no conocen la impermanencia, la impermanencia universal, se sienten a gusto dándose atracones, complaciendo sus cinco sentidos, divirtiéndose. De hecho, no dejan de hacerse maldades los unos a los otros, no están nunca verdadera y profundamente en armonía entre sí, ni siquiera provisionalmente. En su ceguera, en su egoísmo, no se dan cuenta de nada. ¿En qué son diferentes a esa manada?.

Sabes, en esta ciudad había una prostituta llamada Flor de Loto. Era de una belleza extraordinaria. En todo el país no había una mujer que pudiese compararse a ella. Evidentemente, todos los chicos de buena familia querían conocerla, querían mirarla. Ocurrió que un día esta chica, muy bella,

El Buda le dijo:

—¿Has visto a ese hombre que conducía su manada antes?

—Sí, lo he visto —dijo Ananda—. Esa manada de bueyes y vacas perteneciente al carnicero contaba al principio 1000 cabezas. Cada día los alimentan y les dan un agua excelente, así como una excelente hierba para que se pongan gordos, y después eligen al más gordo y lo matan. De este modo, más de la mitad ya ha muerto. Sin embargo, los que quedan no se dan cuenta de nada, están solamente dándose cornadas. Me ha sorprendido su falta de sabiduría.

El Buda le dijo:

—No se trata solamente de las vacas, con los hombres es lo mismo: no piensan más

se encontraba muy triste y muy sola, y de repente se dijo: «Tengo ganas de abandonarlo todo, estoy cansada de esta vida, que para mí al fin y al cabo no tiene ningún sentido. Me gustaría encontrar algo más profundo. ¿Por qué no hacerme monja?»

Llegó a dirigirse incluso hacia donde sabía que se encontraba el Buda. Pero al llegar a la mitad del camino se encontró con una fuente de agua pura. Flor de Loto bebió de esa agua fresca, se lavó las manos, se echó agua en el rostro y, viéndolo reflejarse sobre el río, se dijo: «¡No obstante, qué bella soy!». Los bellos cabellos, negros y largos, los ojos hermosos, la forma armoniosa de la cara, el cuerpo tan bien proporcionado. «¡Qué suerte tengo de ser

ser tan bella!», se dijo. «Si me hago monja, me afeito la cabeza y visto un kolomo, ¿estaría echando a perder la mercancía!». Aunque no dijo eso, sino: «Es mejor que aproveche aún la suerte que tengo».

Finalmente, volvió sobre sus pasos y regresó a casa.

El Buda, que sabía que Flor de Loto tenía que llegar a ser monja y obtener la liberación, creó una mujer milagrosa, una mujer mágica más bella que todo lo que se podría imaginar. Incluso Flor de Loto parecía insípida a su lado. Y esa mujer vino por el camino y se cruzó con Flor de Loto. Cuando ésta última la vio, su corazón se llenó de admiración y de amor por ella. Enseguida le preguntó:

—¿De donde venís, donde se encuentra

vuestro marido? ¿Tenéis hijos? ¿un padre? ¿hermanos? Me gustaría mucho hablar con vos. ¡Qué bella sois! ¿Cómo es que camináis así sin nadie que os acompañe?

La mujer respondió:

—Vengo de la ciudad y vuelvo a mi casa. No os conozco pero creo que estaría bien que regresáramos juntas, que usted me acompañase. Después, cuando llegemos cerca de una fuente, podríamos descansar y hablar juntas.

—De acuerdo —dijo Flor de Loto.

Caminaron juntas, llegaron cerca de un arroyo y charlaron acerca de un montón de cosas. Luego la mujer mágica le dijo que estaba cansada y que le gustaría dormir un poquito. Apoyó la cabeza sobre las rodillas de Flor de Loto y se durmió.

Flor de Loto esperaba que se despertase, pero al cabo de un instante se dio cuenta de que estaba muerta. Entonces la chica comenzó a hincharse y a despedir un olor repugnante. Su vientre explotó. Aparecieron gusanos. Cayeron sus dientes. Se desprendieron sus cabellos y sus brazos. Se cayó en pedazos como en las películas. Flor de Loto exclamó:

—¡Ah, es horrible! —y vomitó. ¿Cómo es posible que una belleza tan perfecta, una mujer tan bella, tan amable, tan graciosa se haya transformado tan rápidamente en algo tan monstruoso?

Y de golpe comprendió la ley de la impermanencia, se asustó y partió rápidamente a reunirse con el Buda. Puso toda su energía en estudiar la sabiduría.

Llegó a ser monja y Buda le dijo:

«Sabes, Flor de Loto, hay cuatro cosas sobre las cuales el hombre no debe apoyarse: la juventud, porque tiene que acabar en la vejez; la fuerza, porque tiene que acabar en la muerte; las alegrías que se sienten estando reunidos en familia con los padres, los hermanos, las hermanas, la mujer, los hijos, los nietos, los abuelos y los bisabuelos, porque habrá que separarse de ellos; y la riqueza, porque tiene necesariamente que perderse.»

Habiendo escuchado la enseñanza de Buda, Flor de Loto la entendió y la aceptó con alegría. Comprendió que no hay nada perpetuo y calmo excepto la sabiduría y la virtud del nirvana. Por lo tanto, decidió seguir la vía con el Buda. Practicó zazen y

y alcanzó el despertar.

Cuando Ananda escuchó esta historia, se sintió muy feliz de estar con el Buda, y no sintió ningún temor, ningún miedo de envejecer, de morir ni de desaparecer.

Es siempre el problema del matrimonio entre Dios y el gorila.



29

consciente entre mis kusenes, no soy tan inteligente como para eso.

Las enseñanzas de Buda sobre la impermanencia, la enfermedad, la vejez y la muerte, las cuatro nobles verdades, es la enseñanza dada al animal para decirle: «Vuélvete hacia el dios que está en ti». El dios no sufre esos problemas de enfermedad, de vejez y de muerte, porque es inmortal. Al contrario, no solamente no sufre, sino que lo aprovecha porque para él es un placer inmenso sentir, tener un cuerpo, sufrir, tener el límite del tiempo, jugar con el límite del tiempo y del espacio, envejecer e incluso quizás morir. ¡Qué goce para él!

31

Miércoles 3 de Agosto de 2000

Zazen 17:00 h

Os estoy hablando de la relación de pareja entre el cuerpo y el espíritu, entre Dios y el animal. Hay una diferencia entre el cuerpo y el espíritu, puesto que gracias a este matrimonio el espíritu puede utilizar un cuerpo, y el cuerpo posee una conciencia. Es maravilloso, pero he dicho que el espíritu del cuerpo y el cuerpo del espíritu son diferentes. En zazen tenéis que realizar el cuerpo del espíritu y abandonar el espíritu del cuerpo, es decir la conciencia del cuerpo, la conciencia personal.

Cuento cosas que no parecen tener relación entre sí.

Además, no establezco una relación

30

Jueves 4 de Agosto de 2000

Zazen 20:30 h

En el dojo no hay que hacer cualquier movimiento, ruido, ni tener cualquier pensamiento. Normalmente, en el dojo, no hay lugar para la gente ordinaria: sólo los Budas pueden entrar en el dojo; los animales no pueden.

La gente se pregunta: ¿Qué se aprende aquí? Bueno, de acuerdo, hacemos zazen, enseguida nos piden que hagamos samu, la limpieza. No impide que yo prefiera hacer yoga. Está también la piscina. Bueno, y bien, ahí dentro, el zen, ¿qué es?

Se dice que el zen que nosotros practicamos, el zen Soto, el zen de Dogen, es el zen de la iluminación silenciosa.

32

Todo nos será enseñado por el Buda. Él nos enseña con su lenguaje. Su lenguaje es silencioso. Pero que no necesite palabras no significa que no tenga nada que decir. Él enseña a cada instante, corrige la postura. Entra en nosotros.

Os habla. El problema es que vosotros no le escucháis porque vosotros mismos no paráis de hablar por dentro: *¡bla bla bla, bla bla bla! Hablo, hablo, me escucho, me intereso, sin parar.*

Entonces, evidentemente, hay que elegir: os escucháis a vosotros mismos o escucháis al Buda.

Es como alguien que cree que se habla mal de él. Se pone nervioso, llega todo alterado, histérico, quiere agarrar al otro por el cuello, por el cuello de la camisa:

33

—Hablas mal de mí, te voy a matar
Está todo rojo, resopla ¡puff, puff, puff!
Queremos explicarle:

—¡Pero no! Te estás haciendo daño por nada. No estábamos hablando de ti en absoluto.

—¡Como hables de mí... te voy a matar!

—Si te tranquilizas, si te callas, te explico sobre que hablamos.

Entonces el tipo se calma. ¡Uf!. En ese momento, podemos decirle que estábamos contando una historia divertida, que no estábamos hablando en absoluto de él.

Es parecido con el Buda: dejamos de alterarnos, de ponernos nerviosos, de estar histéricos por dentro. Es suficiente con calmarse, con hacer silencio, con abrirse: entonces el Buda puede decirnos lo que

34

quiere decirnos, incluso actuar a través de nosotros.

En ese momento todas las cosas que hacemos aquí, que son banales y simples en apariencia, se vuelven absolutamente interesantes.

Es esto lo que el maestro Dogen quiere decir cuando dice:

«Estudiarse a sí mismo es olvidarse de sí mismo, olvidarse de sí mismo es ser certificado (incluso ser tratado) por todas las existencias del cosmos».

Y todas las existencias del cosmos significa Buda. Buda no es un ego, Buda es universal.

35

Sábado 6 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h

El zen del maestro Deshimaru, que es la verdadera esencia de la transmisión del budismo, ha sido preparado durante dos generaciones de maestros como se prepara un plato de cocina, preparado para ser transmitido aquí y ahora. Quiero decir aquí y ahora.

La primera vez que comprendí esto de la cocina de Kodo Sawaki y Deshimaru fue cuando fui por primera vez al gran templo japonés de Eiheiji. Es el gran templo, el templo principal del soto zen en Japón, donde el maestro Dogen mismo enseñó siete siglos atrás.

36

Por tanto, ese templo de Eihei-ji ha conservado la misma tradición, las mismas reglas desde hace siete siglos. A pesar de todo, el aspecto ceremonial se ha desarrollado mucho. Y cuando entré en ese templo con mi maestro, me dije:

—Yo he recibido la ordenación de monje de mi maestro Taisen Deshimaru, pero la idea de la actualización del monje que yo represento no tiene nada que ver con los monjes del templo de Eihei-ji.

Sin embargo, ellos también son monjes, ellos también siguen de algún modo la tradición. Pero hay algo profundamente diferente, como si estuvieran escindidos del mundo, como si pertenecieran a un siglo pasado y nosotros, con el maestro Deshimaru, fuéramos monjes fuera de

37

tiempo. A pesar de todas las ideas que uno pueda hacerse sobre el budismo, sobre los monjes zen, sobre los templos, los inmensos templos japoneses, eran mi ordenación y mi práctica con el maestro Deshimaru las que me parecían reales; no era teatro. Es parecido, pero no tiene nada que ver. Incluso si nos inspiramos, si estudiamos según la práctica de los antiguos, en China, en Japón, en India, es la práctica de ahora la que es importante, adaptada a la situación presente.

Los grandes maestros de la transmisión, el maestro Kodo Sawaki y el maestro Deshimaru han preparado esta adaptación desde hace dos generaciones. Ya el maestro Kodo Sawaki en Japón comenzó a enseñar a los estudiantes, en un aula universitaria.

38

Después, fue el primer maestro en enseñar a los laicos. Entre sus discípulos hubo muchos escritores, intelectuales, artistas, comediantes, actores, geishas, toda clase de personas que no tenían nada que ver con el mundo que se conoce en los templos.

Cuando el maestro Deshimaru fue a ver al maestro Kodo Sawaki para pedirle la ordenación de monje, Kodo Sawaki no se la dio. Se negó a dársela durante 40 años. Durante 40 años el maestro Deshimaru quería hacerse monje. Kodo le dijo:

«No es esa clase de monje la que quiero que seas»

Y le devolvía a sus problemas sociales, en la vida ordinaria.

39

Cuando al fin, a la muerte de su maestro, puede recibir la ordenación así como la transmisión del Dharma de Kodo Sawaki — todos los kesas, las cosas personales de su maestro—, se encuentra desplazado con respecto a lo que pasa en Japón. Durante tres años se preguntó:

«¿Qué voy a hacer?. Ahora soy monje, pero ¿qué quiere decir?. No tengo nada que hacer aquí, no tengo templo, no tengo nada que hacer aquí en Japón»

Y, del fondo de sus dudas, de su sufrimiento, encarnó a algo o a alguien que simboliza totalmente el personaje mítico del monje zen, del maestro zen, como Bodhidharma, fuera del tiempo, fuera de todo contexto, libre de todo, profundamente humano, pero desde un tiempo infinito

40

más allá de este mundo. Completamente adaptable a cualquier situación, pudiendo hablar todas las lenguas con todo el mundo, comprender toda la humanidad. Y al mismo tiempo un ser que había abandonado todo.

Y él, al contrario que Kodo Sawaki, ordenó monjes muy rápidamente. Sabía que las semillas que él plantaba no tenían nada que ver con los monjes de Eihei-ji. Estos monjes de una nueva generación crecían en una nueva tierra. Por ejemplo, fue mi maestro quien me dijo:

«Stéphane, tienes que ser monje»

En esa época yo era muy libre, no tenía ataduras. Dicho de otra forma, hacía cualquier cosa, vivía en cualquier sitio, me sentía muy libre, como un monje.

Entonces dije:

«Sensei, no tengo necesidad de hacerme monje, ya lo soy»

Y él me miró, haciendo un signo con el dedo de que yo estaba loco. Entonces me dije:

«Bien, de acuerdo, si Sensei quiere que sea monje, recibo la ordenación»

No había comprendido realmente nada, y no comprendí nada hasta el día de la ordenación. No quería ni siquiera afeitarme la cabeza. ¿Es que merece la pena afeitarse la cabeza?

Y de golpe, mientras estaba en el apartamento del maestro justo media hora antes de la ordenación, me miré en el espejo. No sé porque, pero tuve que cortarme el pelo enseguida.

Me encontré afeitado con mi pequeño mechón. Sensei me miró, se rió y dijo:

«¡Ah, parece que tuvieras 12 años! Eres muy puro»

Un año y medio más tarde, me disculpé ante mi maestro. Le dije:

«Escuche, Sensei. No había entendido bien lo que era la ordenación. Fue usted quien me pidió que me hiciese monje, pero yo querría por mi parte pedírsela de nuevo. Soy yo quien le pido, Sensei, que me de la ordenación de monje una segunda vez.»

Entonces él dijo:

«Oh, con Stéphane siempre es especial. ¡De acuerdo!»

Me dio la ordenación una segunda vez. Me entregó un rakusu sobre el cual estaba escrito:

¡Normalmente somos nosotros quienes debemos seguir el orden cósmico!.

Por lo tanto nosotros, los discípulos actuales, que hemos heredado el mismo sentimiento que el maestro Deshimaru sintió a la muerte de su maestro (cuando se encontró completamente solo diciendo: «Ya está, he recibido la ordenación, pero ¿qué significa esto?, ¿qué debo hacer?») nos preguntamos:

«¿Qué significa hoy en día ser monje zen? ¿Qué significa esto, completamente solo de pie en medio de la calle con su... (sin templos, sin la AZI, sin la *soto shu*), ser un monje zen?»

Hemos heredado el mismo koan que Deshimaru: es normal, somos sus discípulos.

Está en nosotros el creer, resolver esto en nuestra propia vida. Hay quienes lo resuelven; se dicen: bueno, me dejó crecer el pelo y luego dejó el zen.

Es un verdadero koan, de la vida, de la muerte, que no se resuelve en un día sino quizás en una vida.



45

Sesshin Primera Sesión

Domingo 7 de Agosto de 2000

Zazen 11:00 h.

Los tres puntos importantes sobre los cuales el maestro Kodo Sawaki era muy severo son: La postura, la postura justa. Sin la postura justa no se puede comprender, experimentar lo que es Buda.

La respiración, larga, calma, concentrada sobre la expiración y empujando, concentrando su energía sobre la región situada bajo el ombligo. Y la actitud del espíritu, la conciencia.

46

El zen no es una religión que consista en creer en un dogma, en creer en la existencia de Buda en el exterior, en venerar a Buda como a un dios, a Buda o a otro.

Buda, Dios o Alá, es lo mismo. Dios es solamente uno. Antes de que los hombres le dieran un nombre, él existía ya, pero no existe en el zen como un objeto, como algo que tiene existencia objetiva: se tiene que realizar en sí mismo, y realizarlo en sí mismo no está en absoluto limitado a sí mismo.

Por tanto, en el zen, no se debe creer en, se debe realizar, realizar la verdadera naturaleza de las cosas.

Mucha gente pregunta, hacen esta pregunta en Internet:

«El hecho de estudiarse a sí mismo, de hacer meditación, de mirar en el interior, ¿no os vuelve egocéntricos?»

Por eso el tercer punto sobre el que el maestro Kodo Sawaki era muy severo es la actitud del espíritu, la conciencia durante zazen. El hombre ordinario mira al exterior, desde su ignorancia. A veces, cuando paso en kin hin, hay quien me sigue con la mirada.

La gente quiere siempre mirar afuera. «¡Buenos días!. ¿Cómo está usted, cómo va?». Incluso cuando quieren rezar miran al exterior, como cuando van al mercado y miran un melón: «¡Dios mío, escúchame!». Desde su ignorancia quieren descubrir el mundo exterior. En la práctica de zazen no se trata de eso, no se trata tampoco de mirar

47

48

el interior desde la ignorancia. Puesto que Dios es infinito, no hay ni interior ni exterior. Entonces, ¿desde dónde queréis que mire?, ¿no tengo más que mi ignorancia!. Es por eso que el maestro Kodo y el maestro Deshimaru enseñaron:

Concentraros primero sobre la postura exacta, con vuestro cuerpo entero, la mirada vuelta hacia el interior, las rodillas bien apoyadas en el suelo, la columna vertebral derecha, natural, no demasiado arqueada. Respirad tranquilamente, profundamente. Ya vuestra conciencia no es la misma, ya los límites de vuestro ego son más vastos, después hablaremos de la conciencia durante zazen, a partir de esta postura, a partir de esta calma. Y en particular, ¿cómo se debe pensar durante

49

zazen?. Esta es una frase que me sorprendió. ¡Qué!, ¿hay varias formas de pensar?, ¿por qué dice eso?. Sensei decía: ¿Cómo pensar durante zazen?. Yo creía que no había que pensar durante zazen.

El pensamiento del ignorante hace ruido, el mismo ruido que cuando se ha tirado de la cadena del water o que una heladera que hace **bzzzzzzzz** y que se para. ¡Ah!, qué silencio, no me había dado cuenta en absoluto de que había ese ruido de fondo, ahora me doy cuenta de que hay silencio. La mayoría de los cerebros hacen un ruido de heladera: **bzzzzzzzz** y éste gira y gira, un ruido del que no nos damos cuenta, solamente cuando para lo percibimos. Hay quienes piensan, por ejemplo, que los kusenenes, las palabras del maestro les

50

molestan: ¡Ah!, esto es intelectual, yo no soy intelectual, me gustaría mucho hacer zazen tranquilo. De hecho, estas personas piensan sin parar, tal vez no han experimentado jamás el silencio interior.



51

Zazen 20:30 h.

He hablado últimamente del cuerpo del espíritu y del espíritu del cuerpo. Sobre uno de los sellos del maestro Kodo Sawaki estaba anotado: «No hay más que el espíritu»

El maestro Dogen habla del cuerpo-espíritu: **aprehender** el espíritu a partir del cuerpo o **aprehender** el cuerpo a partir del espíritu.

Uno se concentra a menudo sobre la postura, siente su cuerpo de un modo diferente, le duele alguna parte. Es interesante ver con el espíritu los límites del cuerpo. Se puede hacer el ejercicio de imaginar un pincel o un lápiz y dibujar el contorno del cuerpo durante zazen partiendo de la cima del cráneo.

52

Se rodea el borde externo del brazo hasta el dedo pequeño de la mano derecha, uno se da cuenta entonces de que el borde externo se convierte en interno. Se dibuja el dedo pequeño de la mano derecha, el anular, el mayor, el índice y después el pulgar. Se sigue siempre el contorno del brazo derecho, se sube por el otro lado del pulgar y el borde interno del brazo derecho, el hueco del codo, se sube hasta la axila, se dibuja la axila y se vuelve a bajar por el lado derecho del tórax, después el borde externo de la pierna derecha hasta la rodilla. Después se pasa sobre la pierna derecha por el borde externo, el maléolo externo, el pie, el exterior del pie hasta el dedo pequeño del pie; dibujar bien el segundo dedo pequeño del pie; aquí es

53

difícil sentir con el espíritu, conectar con el cuerpo, el tercer dedo del pie, el cuarto dedo del pie y se entra sobre el lado interno del pie. Después, el lado interno de la pierna hasta la rodilla, el lado interno del muslo, la entropierna, el lado interno de la pierna izquierda hasta la rodilla, la pantorrilla interna, el maléolo, y el lado interno del pie izquierdo, el pulgar, el segundo dedo después del pulgar, el tercero, el cuarto, el meñique. Continuamos: el borde externo de la pierna izquierda hasta la rodilla; después el borde externo del muslo hasta la cadera. Se sube hasta el lado izquierdo la cintura, el lado izquierdo de las costillas hasta la axila izquierda y se desciende por el borde interno del brazo izquierdo hasta el pliegue del codo;

54

Se rodea el borde externo del brazo hasta el dedo pequeño de la mano derecha, uno se da cuenta entonces de que el borde externo se convierte en interno. Se dibuja el dedo pequeño de la mano derecha, el anular, el mayor, el índice y después el pulgar. Se sigue siempre el contorno del brazo derecho, se sube por el otro lado del pulgar y el borde interno del brazo derecho, el hueco del codo, se sube hasta la axila, se dibuja la axila y se vuelve a bajar por el lado derecho del tórax, después el borde externo de la pierna derecha hasta la rodilla. Después se pasa sobre la pierna derecha por el borde externo, el maléolo externo, el pie, el exterior del pie hasta el dedo pequeño del pie; dibujar bien el segundo dedo pequeño del pie; aquí es

53

difícil sentir con el espíritu, conectar con el cuerpo, el tercer dedo del pie, el cuarto dedo del pie y se entra sobre el lado interno del pie. Después, el lado interno de la pierna hasta la rodilla, el lado interno del muslo, la entropierna, el lado interno de la pierna izquierda hasta la rodilla, la pantorrilla interna, el maléolo, y el lado interno del pie izquierdo, el pulgar, el segundo dedo después del pulgar, el tercero, el cuarto, el meñique. Continuamos: el borde externo de la pierna izquierda hasta la rodilla; después el borde externo del muslo hasta la cadera. Se sube hasta el lado izquierdo la cintura, el lado izquierdo de las costillas hasta la axila izquierda y se desciende por el borde interno del brazo izquierdo hasta el pliegue del codo;

54

después hasta el pulgar: el pulgar, el índice, el mayor, dibujar todo esto, el anular, el meñique de la mano izquierda; se sube por el borde externo del brazo hasta el codo, se sube por el hombro, se llega al cuello, se sube por la mejilla, la oreja izquierda hasta la cima del cráneo, y se ha hecho el recorrido. Ahora se sienten los límites del cuerpo, se siente su contorno, sus límites en el espacio.

Ahora este cuerpo, sus límites, son conocidos, se les ha tocado, se pueden olvidar. El cuerpo y el espíritu son a la vez limitados e ilimitados.

Del mismo modo nuestro pensamiento, nuestra conciencia, son a la vez limitados e ilimitados.

encontrarlo, ya no pudieron verlo»

La dimensión de los seres celestes, de los dioses, de las deidades, de los genios, de los ángeles, es inferior a la de Buda o a la del Bodhisattva.

Los animales no pueden comprender la postura de Zazen, pero a pesar de todo sienten, notan la calma.

Solo los seres humanos pueden comprender y realizar el Zazen. Éste se encuentra entre el espíritu ilimitado y nuestra existencia de hombres, de seres humanos.

Cuando era joven, Sensei me decía: «¡Ah! Stéphane, usted me admira, me ama, pero aún no comprende verdaderamente mi dimensión, y más tarde comprenderá!»

Lunes 8 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h.

Después del maestro Hyakujo viene el maestro Kyosei: Kyosei Dofu, el sucesor del maestro Seppo.

En el capítulo Gyogi, Dogen no escribió más que unas líneas a propósito de este maestro. Simplemente vivía en su templo y los dioses, las deidades locales, no podían ver el rostro del maestro. Se dice que los que practican zazen son invisibles para los dioses y los demonios.

Luego, el maestro Dogen habla del maestro Gichu: «Al principio, este maestro recibía comida celestial de la cocina de los dioses. Después de que hubo encontrado a su maestro, cuando los dioses trataron de

Se dice del maestro Ungo Doyo que se había construido una cabaña en el bosque y que igualmente los seres celestes de la montaña le traían la comida. Su maestro le dijo:

«Usted no posee la más alta dimensión de los Budas»

Tuvo un mundo con su maestro, comprendió la gran vía. Tras esto, los seres celestes le trajeron la comida durante tres días más. Después ya no vieron más su rostro y cesaron de venir.

Sensei dijo: «Es difícil imaginar esta historia, difícil de concebir la energía espiritual de Ungo, que sobrepasa los límites del pensamiento».

Ningún libro ni ningún comentario explican porqué los seres celestes dejaron de darle

de comer, ningún libro explica qué vía, qué comprensión recibió de su maestro Tosan.

Dogen lo dice a menudo: «Aprovechad la suerte excepcional que tenéis de tener un cuerpo humano. Sólo el ser humano puede realizar a Buda; por lo tanto, no perdáis, no desperdiciéis vuestro tiempo; dirigid vuestra vida por el zazen»

Esto no quiere decir que no se haga nada en la vida, sino que el punto central es la práctica de la vía: se vive a partir de Buda. La aventura de Buda es algo muy grande y muy fuerte, incluye toda la libertad, toda la dimensión divina, igualmente todo el problema profundo de la humanidad, al mismo tiempo lo limitado y lo ilimitado. Al final, ya no hay diferencia, ya no hay obstáculos entre lo limitado y lo ilimitado.

59

Ni siquiera los dioses pueden comprenderlo.



60

Zazen 11:00 h.

El décimo séptimo patriarca, Sanga Mandai, tenía como discípulo a Geyasata. Un día, escuchó el sonido de una campanita de viento agitada por una corriente de viento. Entonces preguntó a su discípulo:

- ¿Es el sonido del viento o es el sonido de la pequeña campana?

Geyasata dijo:

- Está más allá del movimiento del viento, más allá del tintineo de la campana, es el tintineo de mi propio espíritu.

El venerable Sanga Mandai:

- Entonces, ¿qué es el espíritu?

Geyasata, el discípulo, respondió:

61

- La razón de su tintineo es que todo está en calma.

El maestro dijo:

- Excelente, excelente. ¿Quién, aparte de usted, discípulo, podría ser mi sucesor en la verdad?

Entonces, transmitió a Geyasata el Shobogenzo.

En este diálogo, el maestro Dogen enseña que más allá del sonido de la pequeña campana, aprendemos «mi espíritu suena»

Más allá del tiempo del sonido de la pequeña campana aprendemos «mi espíritu que suena es *esto*». En ese mismo tiempo, todo está en calma. Esta calma es una enseñanza muy profunda y muy importante del estado de espíritu de zazen.

A pesar del viento, a pesar del sonido,

62

a pesar del movimiento, esta calma hace que el espíritu sea Uno.

Esta historia es considerada como un estándar para aprender la verdad.

Muchos la comprenden al revés. Cuando el discípulo Geyasata dice: «No es el sonido del viento, ni el sonido de la campana, sino el sonido de mi espíritu», la gente piensa que significa que justo en el momento presente, en el momento del sonido, se produce en el espíritu del que escucha la aparición del hecho de que hay un espíritu, y que la aparición del hecho de que hay un espíritu es lo que se llama espíritu.

Si el espíritu no existía, ¿cómo podría reconocerse y realizarse el sonido del tintineo como una circunstancia? Sería, según ellos, a través del espíritu que

podría llamarse raíz, ¿cómo se entiende que él habría dicho: «el espíritu suena»? Pero esto, dice Dogen, es una mala comprensión. Piensan así porque carecen de la influencia de un verdadero maestro.

Entre los que han aprendido bajo la dirección de sucesores auténticos de los descendientes de Buda, el estado supremo de bodhi y el Shobogenzo se llaman calma, se llaman ser libre de actuar, se llaman Samadhi, se llaman poder mágico.

El principio es que, si un solo fenómeno está en calma, los diez mil fenómenos están en calma.

Como el soplo de viento está en calma, el sonido de la campana está en calma. Es por eso que él dice que todo está en calma.

a pesar del movimiento, esta calma hace que el espíritu sea Uno.

Esta historia es considerada como un estándar para aprender la verdad.

Muchos la comprenden al revés. Cuando el discípulo Geyasata dice: «No es el sonido del viento, ni el sonido de la campana, sino el sonido de mi espíritu», la gente piensa que significa que justo en el momento presente, en el momento del sonido, se produce en el espíritu del que escucha la aparición del hecho de que hay un espíritu, y que la aparición del hecho de que hay un espíritu es lo que se llama espíritu.

Si el espíritu no existía, ¿cómo podría reconocerse y realizarse el sonido del tintineo como una circunstancia? Sería, según ellos, a través del espíritu que

podría llamarse raíz, ¿cómo se entiende que él habría dicho: «el espíritu suena»? Pero esto, dice Dogen, es una mala comprensión. Piensan así porque carecen de la influencia de un verdadero maestro.

Entre los que han aprendido bajo la dirección de sucesores auténticos de los descendientes de Buda, el estado supremo de bodhi y el Shobogenzo se llaman calma, se llaman ser libre de actuar, se llaman Samadhi, se llaman poder mágico.

El principio es que, si un solo fenómeno está en calma, los diez mil fenómenos están en calma.

Como el soplo de viento está en calma, el sonido de la campana está en calma. Es por eso que él dice que todo está en calma.

Dice que el espíritu que suena está más allá del sonido del viento, está más allá del sonido de las campanas, está más allá del sonido del espíritu.

Habiendo profundizado hasta el final este estado íntimo y directo, podemos entonces continuar diciendo que es el viento que suena, que es el sonido de las campanas que suena, que es la energía que suena, que es el sonido que suena.

Un estado de calma

-Igual no existe si se separan las cosas

Pensar que este espíritu en calma es nuestro, pensar que este espíritu en calma es la materia, pensar que este espíritu en calma es el sonido, el viento... de hecho, este espíritu en calma es no-separado, único, universal.

65

Este espíritu en calma justamente no existe cuando uno quiere cortarse del mundo exterior.

¿Cómo podría este espíritu en calma separarse de algo?

¿Cómo podría este espíritu en calma estar unido a algo?



66

Mondo - Primera Sesión

Pregunta 1:

No entiendo bien la diferencia entre el pensamiento y el espíritu.

Es un poco lo que trataba de explicar el maestro Dogen en su texto y en sus ejemplos. Primero, no es posible explicarlo con palabras, porque no es en absoluto lógico. El espíritu, siendo todas las cosas, incluye las contradicciones más extremas. Además, en las religiones tradicionales como el Islam o el Cristianismo, se dice que Dios es inconcebible, y que el hombre no puede verlo sin quemarse los ojos. Es una metáfora. No es posible para el hombre concebirlo ni explicarlo. Entonces los

67

maestros dan ejemplos vivos que hacen sentir a su manera algo que no se puede explicar.

De hecho, el pensamiento, en relación con el espíritu, es una parte muy pequeña. Me divertía escribiendo chistes sobre el pensamiento porque antes, cuando el hombre era un mono, no tenía un pensamiento como se tiene hoy, es decir un pensamiento con palabras. Porque el pensamiento es palabras, frases, es una conversación. Y después, poco a poco, se dice que el mono dejó el bosque y se fue a la llanura, y entonces distinguió mucho más los objetos unos de otros. Y poco a poco les dio nombre: "vaca, una vaca", "fuego, fuego, fuego", "piedra, piedra, piedra" Actualmente se hacen estudios sobre los monos y

68

y se han dado cuenta que incluso los chimpancés pueden tener un vocabulario de un centenar de palabras. Pero cuando el espíritu del mono cambió fue cuando descubrió el verbo y comenzó a encontrar la gramática, porque la gramática comienza a expresar otras cosas que se mueven.

Por otra parte, en la Biblia se dice: en el principio era el Verbo. El verbo es la vida en las palabras, en los objetos, es la vida que cabe en los objetos.

Y luego, se ha convertido en un medio de comunicación tan genial por el hombre, la palabra.

¡Es como el ordenador! Es la relación que había hecho: se descubre el ordenador actualmente y ¡es fascinante! Y después, a

veces, no se sabe ni siquiera que se va a hacer con él, pero ¡puf! se le enciende. Hay una fascinación y uno se vuelve cada vez más adicto a todas esas cosas, como el teléfono móvil, la tele, las consolas *nintendo*... toda esa cosa virtual que es también una nueva dimensión del pensamiento humano. Por el momento es el comienzo, hay aún pantallas, teclados, es realmente la prehistoria del ordenador, pero en cien años habrá ordenadores enchufados directamente al cerebro y será posible comunicarse con cualquiera en el mundo entero. Es un elemento alucinante, si se reflexiona un poquito, uno se da cuenta que los medios de comunicación actuales son una revolución total del espíritu humano, que no está más que en su comienzo.

¿Qué va a traer esto, va a ser bueno o malo? Habrá ciertamente un lado fabuloso, un progreso, pero habrá un lado que nos va a cortar de algo otra vez. ¿De qué? De una cierta realidad. Para mí pasó lo mismo con el gorila y el pensamiento. De repente descubrió el pensamiento, habló, comprendió, transmitió cosas con el pensamiento, es decir con la palabra y las frases, y se convirtió en adicto a esto. Ya no pudo dejar de pensar, desde hace siglos.

Solo los niños pequeños, que no conocen aún el lenguaje, pueden tener dimensiones espirituales inmensas, pero después se les enseña a leer:

"A, B, C, D, silla, la flor, di gracias, di gracias", y luego aprenden a comunicarse

cada vez más con las palabras. ¡Y ya se es incapaz de dejar de pensar! Pero, justamente gracias al zazen, uno puede observar su propio espíritu, uno puede observar el espíritu, y por lo tanto uno puede ver que está colgado del pensamiento: sin parar cuento historias, no importa cuál, pero sin parar, sin parar. Incluso por la noche, incluso cuando duermo. Y luego cuando no hablo, canto canciones: ¡la la la lala! ¿Por qué? De hecho el pensamiento mantiene la realidad. Porque para el bebé o para el mono, el mundo es mágico, pero con el pensamiento y las palabras, se mantiene la realidad en una forma, se mantiene quizás la materia, con el pensamiento.

Como tenemos miedo de lo abstracto,

tenemos miedo a la muerte, a la eternidad, hablamos sin parar: bla bla bla bla bla... Entonces estamos seguros de estar bien en lo real.

Mediante el zazen, pum, se puede cortar este discurso incesante y encontrar el silencio, la calma, esta calma de la que habla Dogen. El habla de este silencio que estaba allí antes de que nosotros hubiéramos aprendido a hablar. Antes de haber aprendido a describir las cosas, ¿estas no existen!

Por ejemplo, a menudo estoy en zazen y olvido quien es kyosaku, y hasta que no pongo una palabra al lado, un nombre al lado, no existe. Todo es así.

Por tanto, el pensamiento es una pequeña parte del espíritu, pero se puede entender

73

bien el pensamiento en la relación que hay entre la calma silenciosa del zazen y las palabras.

Cuando Dogen conoció al tenzo, éste le dijo: «Joven monje, usted no ha comprendido el verdadero sentido de las palabras». Se puede comprender el verdadero sentido de las palabras cuando se comprende el silencio y la calma y se puede comprender también que este silencio y esta calma es el estado original de todas las cosas. Es decir que cuando uno para de moverse y complicarse con montones de pensamientos e ilusiones, automáticamente las cosas vuelven a lo que llamamos la calma del nirvana. Es decir que todo está incluido en el espíritu, todos los fenómenos existen en potencia en el espíritu. Y cuando

74

se dice: “Dios creó el mundo”, es simplemente porque Dios pensó, ¡es todo! Él pensó y entonces ¡puf!, materializó algo, y todo el mundo es Dios y puesto que Dios es todo, cada uno es Dios en su totalidad.

Es igual que en tu cuerpo: no vas a separar el meñique del resto de tu cuerpo. No vas a decir: no, el meñique es solamente el meñique, no es mi cuerpo. No: el meñique es completamente tu cuerpo. Además, si te pegas encima con un martillo vas a decir: ¡Ay!



75

Pregunta 2:

Querría saber por qué es necesario "abrir" la nuca, y cómo hacerlo.

No hay que tensar demasiado. Hay personas que tensan demasiado. De hecho, no está bien tener demasiadas tensiones. Hay que pensar más bien en abrir como si hubiera una ventana detrás, porque ahí está el cerebelo, el cerebro profundo, el tálamo, que están en relación realmente con el lado intuitivo de la voluntad. Es algo muy fuerte, que está a menudo atrofiado. El pensamiento es el cerebro frontal, se vuelve débil. En la nuca hay áreas muy importantes, de la intuición, de la decisión. Justamente en la naturaleza, aquí, está abierto, y nada más. Es el cerebro primitivo, como los suizos en la montaña.

76

Pregunta 3:

Has hablado del miedo a la eternidad, pero ¿de dónde viene el miedo?, ¿es celular?

Es muy difícil decir de dónde viene este miedo. Siempre tenemos miedo a perder lo que creemos tener. Se dice que el que no tiene nada que perder no tiene miedo. Pero cuando uno amontona cosas, se apega a las personas, al conocimiento, a los límites, y cuando se tiene que soltar eso, se tiene miedo. Es celular, sí. Por eso el verdadero zazen es importante, porque, incluso si uno se apega a las cosas materiales, a través del zazen se puede abandonarlas de inmediato en el interior, en las células. Hay que habituarse a enfrentarse a este miedo, a domesticarlo.

Hay muchos miedos diferentes. Se dice

77

que cuando se evoluciona espiritualmente, se tiene miedo, se pasa por periodos de miedo, por periodos de profunda angustia interior; realmente, no se puede explicar.

¿Es porque se cambia de dimensión? ¿Da miedo porque es desconocido? Y da miedo ¿a qué? Al lado limitado que tenemos, da miedo, de hecho, al ego. Si embargo, el ego también es importante. Dios necesita al ego: es decir, que lo ilimitado quiere conocer lo limitado y lo limitado quiere conocer lo ilimitado.

Cuando se realiza una práctica espiritual, cuando se tiene una aspiración de evolución espiritual, hay siempre momentos en que se conoce el miedo, un miedo que no se puede explicar, que dura un cierto tiempo, y después, hay una apertura, una evolución.

78

Me acuerdo que al principio cuando iba a hacer zazen a casa de Deshimaru, al llegar abajo (había que coger el ascensor), al llegar al portal de su casa, me dolía el vientre, tenía muchísimo miedo cada vez que iba allí.

Y también a veces en zazen hay momentos en los que se tiene mucho miedo. Se pasa por dificultades en las que francamente se tiene un terrible miedo a soltar. Algunas veces se pasa por esta experiencia: el corazón comienza a batir muy fuerte (parece que se vaya a salir del pecho), entonces uno se dice: ¿qué hago?, ¿lo dejo?. Es ahí cuando hay que continuar. Hablo de esa clase de miedo espiritual.

Y luego el miedo último es la muerte. Uno

79

no sabe si la muerte será apacible o magnífica, pero se tiene miedo por que no se la conoce. Existe una angustia muy grande en todo el mundo ante la muerte. Hay un deseo de dejarse ir hacia la muerte y al mismo tiempo un miedo, ganas de escapar. Una vez pasé por eso. Había ido a nadar y de repente sentí el abrazo de la muerte, y dije: «Bueno, pues ahí está, me voy a morir ahora». Tuve miedo, me quedé sin respiración. Tenía, al mismo tiempo, el deseo de sobrevivir; era necesario que nadara hasta una boya que estaba lejos; entonces hay que sobrevivir, hay que calmarse, pero al mismo tiempo un deseo de dejarse llevar, de soltar, de morir, y de hecho, tenía miedo de ese mismo deseo. Era el combate entre esas dos cosas.

80

Entonces, después, conseguí calmarme, continuar nadando, distenderme en el agua, pero distenderse sin morir era difícil. Un poco más tarde aquello recomenzó un poco, entonces me puse en loto en el agua, estaba sobre la espalda puesto en loto, pero me estaba yendo tal modo...

Trataba de respirar, de calmarme, porque me decía: ¡si lo suelto todo me voy!. Y entonces, después, empecé a nadar de nuevo y de repente el miedo desapareció completamente. Y entonces estaba distendido en el agua, habría podido nadar durante horas, no estaba cansado, era como un pez, el miedo se había ido.

Conozco bien la relación entre el miedo y el deseo de morir.

81

Conozco bien esta historia entre el miedo y el deseo de irse.

En zazen, es lo mismo, se vive la misma historia. Se dice: «Ah, mierda, de verdad que me gustaría mucho soltarlo todo, abandonarlo todo», y luego en cuanto todo comienza a irse «¡Eh, eh, eeh!». Pero en zazen es más fácil, porque en el mar, ¡no hay nadie que toque la campana!.



82



Segunda Sesión

del 13 al 21 de Agosto de 2000

Domingo 13 de Agosto de 2000**Zazen 17:00 h.**

La nariz y el ombligo en la misma línea.
 La cabeza bien derecha.
 Las orejas y los hombros en el mismo plano.
 Los dedos de las manos bien superpuestos.
 Los pulgares se tocan, bien horizontales.
 Los brazos, los hombros, distendidos lo más posible.
 Los codos no demasiado cerca del cuerpo.
 La cintura bien estirada.
 Estable como una pirámide.
 La mirada posada sobre el suelo a un metro.
 No dejéis los ojos abiertos como un pez muerto.

85

Cuando tenía siete años, su madre también murió y entonces sufrió una gran impresión. Comprendió —dijo— la impermanencia, la evanescencia de la vida, la inestabilidad fundamental del mundo, lo que en japonés se llama *Mujo*. La muerte de su madre —dijo— cambió totalmente su destino. Durante el poco tiempo que dura nuestra frágil vida, dijo, piensen en la vía del Buda y en nada más.

Luego creció, adoptado por un hermano de su madre hasta que llegara a ser el heredero de su noble familia. Todo le predestinaba a una gran carrera, sin duda política, pero a los 12 años, para consternación de todo el mundo, decidió hacerse monje.

Entonces se planteaba para él una elevada

87

Zazen 20:30 h.

El Maestro Dogen nació el 2 de enero del año 1200. El segundo día del siglo. Descendía de la más alta nobleza de la corte, su padre era Koganishishika, que era descendiente del emperador, el emperador Ourakani. En esa época era ministro, y su madre era hija de un alto dignatario, un poeta de gran reputación, Mishiwara Motofu.

El padre de Dogen murió cuando él tenía dos años. Vivió su infancia en un ambiente de muy elevado nivel cultural. Fue educado desde muy joven en el chino clásico y la poesía, adoraba estudiar. Parecía estar extremadamente dotado para los estudios.

86

carrera —evidentemente en el budismo.

Fue enviado a Senkobo en el monte Tihei, que era en esa época el centro de estudios budistas con más renombre. Fue ordenado a los 13 años. Y desde que comenzó a estudiar la vía se tropezó con este problema: todas las escuelas budistas, sin excepción, mantienen que la naturaleza de Buda es la propia del hombre: tenemos la naturaleza de Buda. Entonces, si eso es así, ¿por qué todos los maestros del pasado tuvieron que buscar, hacer un gran esfuerzo para despertarse, obligándose incluso a veces a prácticas ascéticas?

De hecho, ninguno de sus allegados pudo darle una respuesta. Entonces decidió dejar el monte Tihei, salir a buscar en otra parte.

88

Pasó los siguientes años viajando por todo el Japón, consultando a todas las personas capaces de ayudarle. En sus peregrinaciones por el Japón, permaneció algún tiempo en el templo de Keniji, junto al maestro Heissan. Era un maestro más o menos rinzai que había viajado por China y había traído una práctica que mezclaba un poco de budismo Rinzai con otra escuela que se parecía un poco al budismo tibetano. Dogen no se entretuvo demasiado en su templo y retomó su viaje, siempre en busca de un maestro.

Tres años más tarde no había encontrado nada aún, y decidió regresar al templo de Keniji e instalarse allí. Entre tanto, el maestro Heissan había muerto y había sido reemplazado por el maestro Myozen.

89

En esa época Myozen tenía 33 años y Dogen 17.

Entre ambos se estableció una relación de maestro a discípulo, y la fe y la búsqueda profunda del maestro Dogen influenciaron al maestro Myozen.

Finalmente, decidieron partir juntos a China para buscar un maestro auténtico. En esa época, los viajes por China eran muy peligrosos, era realmente una aventura. De hecho, el maestro Myozen ni iba a volver vivo de ese viaje.



90

Lunes 14 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h.

Entonces, el Maestro Dogen llegó a China en mil doscientos veintitrés. Permaneció primero durante algunos meses cerca de su barco, donde estudió y se familiarizó con el idioma chino antes de adentrarse en el país. ¡China es un país inmenso!

Luego, buscó de monasterio en monasterio, pero el zen chino fue una gran decepción para él. Le parecía que la práctica no era seria.

A menudo, los monjes no practicaban zazen, sólo hacían ceremonias, sampai. Se quejaba también de discriminación racial. Obstinadamente continuó su búsqueda de monasterio en monasterio. Continuó así

91

durante dos años. Finalmente, se entera de que su maestro japonés Myozen, estaba gravemente enfermo. Estaba en el monasterio del monte Tosan. También el Maestro Dogen se sentía totalmente desanimado.

Perdía el tiempo y no encontraría jamás en China un maestro digno de ese nombre. Decidió entonces ir a visitar a Myozen y regresar después a Japón.

Pero el azar quiso que fuera de otro modo. Un viejo monje se cruzó en su camino y le habló del Maestro Nyojo, el nuevo superior del monte Tien Chong. Le aconsejó ir a consultarle cuanto antes.

El encuentro tuvo lugar el primero de mayo de mil doscientos veinticinco. Al instante, el Maestro Dogen supo que había encontrado

92

a su maestro, y el Maestro Nyojo comprendió que había encontrado un discípulo excepcional. Un mes más tarde, Myozen murió. Dogen prolongó su estancia con el Maestro Nyojo.

El Maestro Nyojo pertenecía a la rama Soto del Zen en donde la doctrina es: "sólo zazen". El Maestro Nyojo transmitió el sello del Dharma al maestro Dogen y murió un año más tarde. Ningún discípulo chino continuó verdaderamente su linaje. El Zen que Boddhidharma introdujo en China en el siglo sexto iba a transplantarse en Japón y a dar abundantes frutos hasta nuestros días.

Es muy interesante estudiar la historia del Zen. En toda la obra del Maestro Dogen, que vivió hace siete siglos, está profunda

93

y espiritualmente narrada.

En nuestra página web en Internet, zende.shimaru.com, hay un artículo que se llama [Zen y Prehistoria](#). Habla de la práctica de zazen antes de Buda. Se han encontrado vestigios de esta práctica que se remontan a seis mil años, en muy distintos lugares de la India, China o Japón. Cómo practicaban estas gentes, estos hombres prehistóricos. No se han encontrado manuscritos de esa época. El zen indio era distinto del zen chino.

El Maestro Hyakujo, del que hablé el año pasado, creó en China las reglas del monasterio. Estas reglas fueron conservadas y preservadas en Japón por el Maestro Dogen. No son solamente reglas de funcionamiento formalistas, sino también

94

un entrenamiento espiritual en sí mismas.

¿Cómo nosotros, que hemos heredado el Zen, hoy, en el año dos mil, le vamos a dar una forma propicia para los siglos venideros?

Tenemos, de todas formas, que inspirarnos en los antiguos, extrayendo la sustancia, la médula.



95

Zazen 20:30 h.

Entonces, el Maestro Dogen encontró a su maestro, Nyojo. Permaneció tan solo dos años con él y pudo encontrar respuestas a las cuestiones profundas que se había planteado. Pudo encontrar todo lo que necesitaba para transmitir la verdadera doctrina a Japón. El Maestro Nyojo le pidió que se quedara con él en el monasterio, en China, pero el Maestro Dogen le manifestó la importancia que tenía para él el hecho de llevar el tesoro del Shobogenzo a Japón.

La verdadera doctrina del Zen se transmite en toda su pureza de una manera siempre inesperada:

Yoka Daichi conoció al sexto patriarca durante una noche, esto le bastó para

96

para recibir lo que necesitaba,
 El Maestro Dogen pasó dos años con el Maestro Nyojo,
 Ananda pasó treinta años con el Buda y otros treinta con Mahakashyapa, sesenta años para realizar la vía,
 El Maestro Ejo, discípulo del Maestro Dogen recibió la transmisión de este último siendo de más edad que él. Es necesario encontrar el verdadero Dharma para poder despertar a algo que ya nos pertenece.
 Es la pregunta que se hacía Dogen: ¿por qué practicar, por qué buscar, por qué seguir, por qué hacer esfuerzos si ya tenemos la naturaleza de Buda? ¿Por qué el despertar nos llega de circunstancias exteriores?
 Un día, el Maestro Dogen dijo a sus

97

discípulos:

«¿Os habéis dado cuenta de que el sonido de un bambú puede hacer comprender la vía, que la visión de una flor de melocotonero puede despertar vuestro espíritu?»

Hacia referencia a dos célebres monjes, dos célebres historias. Uno, barriendo el jardín envió una piedra hacia un bambú, con el que chocó. El sonido de la piedra contra el bambú provocó su despertar espiritual. El otro, un día que estaba sentado y miraba un melocotonero en flor, vio de repente desvanecerse todas sus dudas.

Entonces, dice el Maestro Dogen, ¿piensan que hay bambúes inteligentes y bambúes idiotas?. ¿Bambúes que viven en la ilusión y otros que tienen el satori? ¿Creen que hay

98

hay flores superficiales y que otras son profundas? Todos los años, en primavera, las flores eclosionan y sin embargo ningún hombre alcanza el despertar al mirarlas. En cualquier momento, si lanzan una piedra contra los bambúes escucharán un sonido específico, pero es muy raro encontrar a quienes comprendan la vía oyendo este ruido.

Es sólo mediante una larga búsqueda, una práctica repetida, continuos esfuerzos aplicados, que se despierta y todo en el espíritu se vuelve claro.

Esto no se produce a causa de un ruido particular o de un color excepcional.

La voz del bambú es maravillosa, pero no canta por sí misma. Es gracias al choque, a este encuentro, este encuentro de

99

circunstancias que el sonido se produce.

El color de la flor es magnífico pero no se abre por sí sola: es la brisa de la primavera la que le hace abrirse.

Es exactamente lo mismo en el estudio de la vía: todo hombre tiene la naturaleza de Buda, es inherente a cada uno, pero su despertar depende de los demás. Todo hombre está dotado de inteligencia y de cualidades fundamentales, pero es por el apoyo de los demás por lo que se progresa en la Vía.

Es por lo que, con un solo espíritu, deben concentrar sus energías y consagrarlas únicamente al estudio y a la práctica.

Puliendo el jade, se acaba por hacer un vaso. Al pulir a un hombre se manifiestan en él las virtudes de la humanidad.

100

La piedra tiene su brillo natural; el hombre tiene también sus cualidades naturales. Al igual que es necesario pulir la piedra, es necesario que el hombre se sujete a una práctica.

Esto no es tanto un esfuerzo de voluntad; es más bien la repetición de un mismo acto día tras día, año tras año. Entonces la experiencia llega, las ilusiones se desvanecen poco a poco, los deseos se olvidan, no queda más que el acto, que se torna impecable, puro. Este acto tan solo, transforma la totalidad de sus vidas. Al final, la totalidad de sus vidas se vuelve perfecta inconscientemente, naturalmente, automáticamente.

Es, pues, de una gran responsabilidad. Esta responsabilidad ha sido siempre confiada a maestros iluminados, personas que tienen el espíritu de la vía, a personas que aspiran ardientemente a despertar su espíritu.

La práctica de la vía forma un todo, una unidad, un acorde. Como en la música, es un acorde y no un solo.

Sensei insistía mucho en este punto (Kodo Sawaki también), en aquellos que tenían una fuerte personalidad y querían siempre situarse por encima de los demás, siempre más fuerte que los demás o sobre los demás, que no son conscientes de la existencia de la comunidad, que están tan centrados en ellos mismos que pierden la conciencia del acorde de la comunidad.

Martes 15 de Agosto de 2000
Zazen 7:30 h.

Dice Dogen:

«Desde tiempos remotos, la comunidad de los que practican la vía de Buda es regida por seis responsables, hijos todos de Buda. Su misión es gestionar juntos los asuntos del Buda»

El cocinero (Tenzo), que está encargado de la preparación de las comidas de los monjes, es uno de estos responsables.

En el Zennon Shingi —que es una obra sobre las reglas en los monasterios escrita por Hyakujo— se precisa que la función de cocinero fue instituida porque los monasterios hacen ofrenda de alimentos a un gran número de practicantes, de monjes.

De este modo, me he visto obligado a expulsar a un antiguo discípulo que no comprendía este punto.

El Maestro Dogen lo explica claramente:

«Es seguro que por la fuerza, la perseverancia, la repetición de la práctica, aparece el despertar, pero siempre gracias a la concordancia de varios efectos»

Dice: «El despertar depende de los demás»

La naturaleza de Buda está en cada uno de nosotros, pero el despertar depende de los demás.

Entonces, la comunidad es muy importante, el espíritu de...

Se dice que el lado derecho del cerebro está despierto a la totalidad. Así pues, un cocinero que no tuviera un espíritu de la Vía suficientemente auténtico sufriría por

nada al cumplir con este trabajo agotador, y no sería de ninguna ayuda para la comunidad.

La comida, la comida terrestre, material, ¿cómo prepararla, cómo comerla?. Realmente es gestionar algo totalmente concreto, visible, real.

Entonces hablaré un poquito de la enseñanza del Maestro Dogen respecto al Tenzo.

Ahora, en nuestra sangha, estamos experimentando.

Se ofrece la posibilidad a varias personas de poder hacer el papel de jefe de cocina por un día. Evidentemente, Pierre está obligado a quedarse de todos modos: ¿dónde está la cacerola?, ¿dónde está el cucharón?, ¿dónde está la sal?.

Evidentemente son sólo discípulos en los que se confía que pueden hacer esta experiencia, discípulos experimentados, no solamente en la cocina. No se trata sólo de hacer un buen plato: “Emincé de Gen mai au jus de truffe”... Es muy importante intentar utilizar al máximo los alimentos que hay, encontrar la cantidad justa, no tener que tirar. Si quedan restos, pueden ser entregados a los perros. Hay que utilizar todo. Asimismo, en la cocina hay que complementar siempre los diferentes ingredientes, los diferentes gustos. Es el Tao. ¿Cómo armonizar los cinco sabores? Volveremos sobre ello. Mientras tanto, esta noche: ¡Chile con carne!.

***Sesshin* Segunda Sesión**

Viernes 18 de Agosto de 2000

Zazen 11:00 h.

El reglamento de los monasterios subraya que es porque actualiza el espíritu de la Vía en la variedad, la renovación de los menús apropiados según las estaciones, las necesidades y las circunstancias, por lo que el cocinero aporta a la gran asamblea el consuelo, el bienestar necesario para la práctica.

De hecho, el hombre tiene un funcionamiento bastante rudimentario: es necesario que absorba energía para que pueda realizar algo, aunque no sea más que para sobrevivir. Por lo tanto, en un

templo zen, en un lugar donde las personas han venido para realizar algo espiritual, es lo mismo: lo espiritual se vuelve material; lo material, espiritual. Incluso la fiesta, por ejemplo, se convierte en una práctica seria. Nos alimentamos de emociones, de sentimientos, de ideales, de fantasmas, de olores, de imágenes, de sonidos, y así mismo de algo sólido, porque tenemos una parte material: nuestro cuerpo, que soporta todo el resto.

Cuando se toman alimentos en un monasterio (en otros sitios también, por ejemplo, la comida que la madre ha preparado para sus hijos), no se absorben solamente trozos de zanahoria.

Cuando se hace la comida, es parecido: ¿cómo va a hervir el agua?, ¿qué es lo que emana de las burbujas de la gen maí?

Todo eso forma parte de un ser vivo, es un discurso que habla a quien va a comer, como la práctica que no es siempre fácil, a veces hace mucho calor, a veces mucho frío.

«¡Y ahora, niños, vais a comer espinacas!»
—¡No!

El gusto, la sabiduría del gusto evoluciona también con la edad.

Hay personas que lanzan críticas sobre mi Sangha diciendo:

109

atrapa la gripe, y los jerseys se olvidaron en París. Al año siguiente se traen muchos jerseys por sí...

Actualizar el espíritu de la Vía en la variedad y renovación de los menús apropiados a las estaciones y a las necesidades del momento.



111

«¡Esto no es serio, se tiene prevista una cosa y al final hacemos otra! Las horas de las comidas no están bien establecidas al inicio de la sesshin, el planning del año se modifica a veces, sucede que los menús se cambian, nada de eso es serio»

Yo digo: «¿Quién puede decidir exactamente la hora de su muerte? Va a ser necesario adaptarse».

Hay quienes quieren morir, pero vivirán hasta los cien años, otros creen que van a vivir mucho tiempo, pero mueren. La muerte les coge por sorpresa.

Se piensa: «Esto va a ser así o asá, voy a ir de vacaciones, va a estar bien, tomaremos el sol, después el aperitivo a la sombra con unas aceitunas. Después, se llega y llueve todo el tiempo. En lugar del aperitivo uno

110

Zazen 17:00 h.

En la historia del Zen, muchos de los grandes maestros han realizado la función de Tenzo. Esto es ser cocinero en un templo zen. Preparar la comida para la sangha, para la práctica, para el Buda. Es importante no separar los tres tesoros. En el Zen no hay que pensar ni analizar las cosas de modo convencional. Grandes maestros como Issan, como Tozan Chucho —no se trata del Tozan que conocemos—, que es un maestro originario del Norte, del Noroeste de China, que recorrió dos mil kilómetros a pie en busca del Zen y finalmente realizó el despertar junto al Maestro Ummon. Es el que dio la célebre respuesta a un monje que le preguntó por la naturaleza de Buda. Dijo:

112

«Buda es tres libras de sésamo»

Muchos otros grandes maestros han realizado esta función. Es para dejar claro que un cocinero zen es esencialmente diferente de aquellos que preparan la comida habitualmente, bien sea en un gran restaurante o en una gran mansión. No es lo mismo.

El Maestro Dogen dijo que durante su viaje a China aprovechó el tiempo libre para preguntar a los antiguos sobre la naturaleza de las funciones del cocinero: «Les estoy muy agradecido —dice— de haberme instruido compartiendo conmigo su experiencia». El Maestro Dogen explica en detalle el desarrollo de una jornada de tenzo tal como transcurría en China en casa de su maestro. Incluso si las

circunstancias cambian, es muy importante prestar atención a este reglamento y escuchar el informe de la experiencia de los antiguos.

He aquí como transcurría la jornada de un Tenzo —de un cocinero— durante veinticuatro horas. Después de haber terminado la comida del mediodía, el cocinero va a la casa del intendente donde le son entregados los ingredientes para la próxima jornada: cereales, verduras u otros ingredientes: trozos de tocino, salchichas... Una vez que los productos estén en sus manos, debe cuidarlos como a la niña de sus ojos. Un antiguo maestro dijo: «Los objetos y bienes de la comunidad que utilizan deben de ser como la niña de sus ojos, es decir, algo extremadamente

precioso. Están encargados de protegerlos y velar por ellos, y, si es posible, de hacer algo con ellos».

La comida es delicada porque puede pudrirse (por ejemplo, las frutas); o bien, si sobran restos, ¿qué se hace con ellos?. Seguro que si dejan caer un grano de arroz o un pequeño trozo de legumbre, no es muy grave, no hay que ser maniático ni dogmático, pero hay que comprender que cada grano de arroz, cada verdura, cada objeto es extremadamente precioso y debe ser iluminado, utilizado, ofrecido. Entonces, sea lo que sea lo que tengamos entre manos y aún más si es comida, hay que considerar que está destinada al Buda. Para agradecerle. No importa si el cereal está crudo o cocido. Bien, una vez que se han

entregado las provisiones al Tenzo, reunión con los responsables de los que hablé al principio, los seis responsables del templo.

Tenía la lista de los seis responsables de la época..., entonces está el jefe del dojo, el intendente, el contable, el jefe de samu... lo he encontrado: estaba el responsable de las finanzas, el responsable de las relaciones en la comunidad, el jefe de samu, los demás no sé, bueno, está el Tenzo, sin duda el responsable del dojo, el jefe de los discípulos...

El maestro no formaba parte de estos seis responsables, está más allá, sin embargo es posible que participe en la elaboración de los menús, sobre todo si es glotón.

Entonces se reúnen y deciden el menú del día siguiente, se hacía eso todos los días.

Nosotros tenemos que preparar los menús al menos una semana, tres o cuatro días antes. Ellos lo hacían todos los días, decidían la elección de los sabores, cómo se iban a preparar los platos, con qué guarnición de verduras, utilizaremos cereales o féculas, patatas, alubias. Dogen subraya el hecho de que el reglamento de los monasterios es muy claro sobre este punto: antes de decidir los menús del día siguiente, el cocinero debe consultar a los administradores del monasterio. Bien, son éstos: el intendente, el subintendente, el tesorero, el supervisor general, el cocinero y el jefe de samu.

Hay que elegir los menús en función del clima, de las circunstancias, de las necesidades. Una vez que se ha decidido

117

el menú, se pone en el panel situado enfrente de la habitación del Maestro.

Dogen nos describe como se hacía esto hace cinco siglos. Todos los templos japoneses se han hecho según el modelo de los templos chinos. Como ven, no se tomaban a la ligera lo que comían.



118

Sábado 19 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h.

Estirad la nuca. Durante las sesshines no vaciléis en daros masajes en los hombros. Los hombros, la nuca, son muy importantes; es ahí donde las tensiones, las toxinas, se acumulan. Sobre todo los que trabajáis con el ordenador debéis vigilar particularmente el tema de los hombros y de la nuca, debéis haceros regularmente masajes.



119

Zazen 11:00 h.

Debéis parar de pensar durante zazen.

El reglamento del monasterio es muy claro en este punto: antes de decidir los menús del día siguiente (sabores, verduras, cereales, etc), el cocinero debe consultar a los responsables del monasterio. Se trata de los jefes de los seis departamentos encargados de la administración de la comunidad. Cuando se han tomado las decisiones, los menús deben colocarse en los paneles frente a la habitación del maestro. Terminados esto preliminares, el Tenzo emprende la preparación de la comida por la mañana.

Cuando lavéis el arroz o las verduras, hacedlo con vuestras propias manos y en la

120

intimidad de vuestra propia mirada, con una completa atención y con toda conciencia. A pesar de todo, cuando seáis responsables de la cocina, no debéis concentraros sobre un punto y olvidar otro: es necesaria una concentración total, tanto sobre una sola cosa como sobre la totalidad. En el reglamento del monasterio (se ve que daban importancia a la comida), si los seis sabores no están en armonía, las tres virtudes ausentes, el plato no es digno de ser presentado a la asamblea.

Los seis sabores son: ácido, amargo, dulce, picante, salado y soso.

Las tres virtudes: flexibilidad, ligereza, frescura, cuidado y precisión.

121

Entonces, en los templos, en las sesshines, en la práctica del zen, en el mundo del zen, la vida, los gestos de cada uno, son la vida y los gestos del Buda. Por eso nadie puede hacerlo en vuestro lugar. Cada uno sabe lo que tiene que hacer. No se trabaja por los demás, por un salario. Se trabaja para uno mismo. Se trabaja para el Buda. Es la intimidad misma de este trabajo lo que es importante.

Dogen dice también: «No permitan que se rompa esta intimidad».

Esta intimidad con Buda, con uno mismo; esta relación entre ustedes y esa verdura que lavan, es casi secreta, como una historia de amor. Si alguien viene y les dice una tontería, no debe entrar, contaminar esta relación.

122

Zazen 17:00 h.

Entonces, una frase muy importante, un secreto muy importante que da el Maestro Dogen:

«Si su mirada va y viene escrutando minuciosamente todos los detalles sin que por ello su espíritu se disperse o relaje, las tres virtudes estarán automáticamente en su plenitud, y los seis sabores florecerán por sí mismos. En otras palabras, el plato se realizará con éxito»

Es un poco lo que se enseña a los principiantes para el zazen, si ponen atención en todos los puntos de la postura, si no dejan que su espíritu se relaje ni se disperse...

Hay una relación entre el trabajo manual y

123

el zazen. Cuando se tiene más experiencia en el zazen, no hay que dejar la mirada y el espíritu moverse, ir y venir. Hay que olvidar los detalles. Realmente, esto se ve en la cara, si las personas están completamente absorbidas por sus problemas, por sus pensamientos o si tienen el espíritu hishiryo. No está bien pasarse todo el zazen volviendo a los propios problemas. Hay que cortar.

En la cocina, el espíritu debe escrutar, observar minuciosamente todos los detalles. De hecho, en la realidad, no se puede hacer todo.

En zazen, se puede hacer todo si no se hace nada. En la cocina, si no se hace nada, no se come. Pero, hay tal cantidad de detalles, que, objetivamente, normalmente, no se

124

podría no equivocarse. Sin embargo, lo que dice Dogen es realmente un secreto mágico: «Si su mirada va y viene escrutando minuciosamente los detalles sin que su espíritu se relaje, verán realizado con éxito su plato»

Entonces, el Tenzo tiene la responsabilidad del espíritu, y esto no puede dejarse a ningún otro. ¿Por qué? Porque si él se equivoca, si su espíritu no es exacto, haga lo que haga, el plato será un fracaso.

Dogen utiliza la palabra Dai Shin. Dai significa: grande, inmenso, infinito. Shin: espíritu. Espíritu infinito, sin límite. Cuando se dice grande, inmenso, no es en oposición a pequeño, significa ver las

cosas con Dai Shin, con el espíritu de Dios, con fe, con sensibilidad. No hay detalles que no estén vivos. No hay una sola cosa en el mundo que no hable, que no exprese algo o que no interprete música. En música no es suficiente tener una buena técnica, es necesario sobre todo Dai Shin, oír la totalidad con el espíritu de Dios: el bien, el mal, las opiniones de los demás, las opiniones sociales, el éxito o el fracaso.



Zazen 20:30 h.

Sólo los más grandes maestros pudieron acceder al puesto de Tenzo. Incluso si uno intenta imitarles por fingir, no podrá evitar una inmensa fatiga. Incluso continuar zazen es muy difícil. Al principio, hay que tener una inmensa voluntad para continuar, pero después, repitiendo la postura, se puede practicarlos sin demasiadas dificultades.

Hay personas que se han inscrito como permanentes, hace tres días que trabajan en la cocina: «¡Ah!, ¡no puedo más! ¡Se me van a fundir los plomos!». No es el trabajo lo que les cansa, es el hecho de pasar desapercibidos por un instante. Estar discretamente en el seno de un grupo y

hacer solamente lo que hay que hacer. Tienen continuamente la necesidad de saber si su ego sigue estando ahí. «¡Estoy aquí!. ¡Eh! ¡Ahí!, ¡me habéis visto!».

Del mismo modo, el hecho de mantener los pensamientos nos da la ilusión de la existencia de un ego, ese pretendido ego que está reflexionando, o ni siquiera reflexionando: reflexionar es al menos reflejar algo, reflejar como un espejo.

Cuando uno deja de alimentar sus pensamientos, el ego desaparece al mismo tiempo que los pensamientos que lo miran. Es como el reflejo en un espejo. El reflejo soy yo, pero yo no soy el reflejo. Si dejan de reflejarse (reflexionar) el ego desaparece.

Se cuenta la historia del Maestro Seppo. Era un gran monje, un verdadero gran maestro.

Desde los nueve años quiso ser monje, pero sus padres no querían. Y finalmente, a los doce años, pudo convertirse en monje y marchó a pie a través de China.

Entonces sirvió en varios monasterios como cocinero y solamente a la edad de cincuenta años aceptó tomar discípulos.

De los nueve a los cincuenta años sólo cocinó.

Se instaló en una pequeña cabaña en la montaña. Pero eran tantos los discípulos que quisieron seguirle que se construyó un gran monasterio que reunió a mil quinientos monjes.

Un día dijo a sus discípulos: «La tierra inmensa, cuando la tengo entre mis dedos, no tiene sino el tamaño de un grano de mijo. Se los lanzo a la cara y no ven nada.

Haced sonar el tambor del samu y buscad, buscad».



Domingo 20 de Agosto de 2000
Zazen 7:00 h.

Entonces, hemos hablado de Seppo y Tosan. Después se convirtió en el maestro de Gensha. Les he contado la historia de Gensha, que dejó ahogar a su padre, y que con todos sus discípulos, en primavera, salió en peregrinación a pie a través de China.

Era la tradición de entonces y, saliendo del templo, se golpeó con una gran piedra. De golpe se dijo:

«¿Para qué buscar en otra parte?. Aquí tengo un buen maestro y puedo practicar zazen.»

Regresó al templo y le dijo a su maestro:
«Boddhidharma no fue a China»

Y se quedó a hacer zazen todo el día. Hacía zazen todo el tiempo.

Entonces, el maestro Seppo, cuando era joven, hizo una visita al maestro Tosan. Era cocinero en el templo del maestro Tosan. Había un samu muy importante en los templos, escoger el arroz, separar los granos de arroz de los granos de arena. Me pregunto a qué correspondía exactamente este samu. Cuando fui a Cuba pude practicarlo. Porque cuando se es pobre, se compra el arroz a granel, el arroz no está escogido, hay que hacer este trabajo. Es completamente corriente en los países pobres. Nosotros estamos acostumbrados a comprar el arroz con los granos calibrados, listo en siete minutos, sin que se pegue.

Entonces, hay que hacer este trabajo con un

dedo para distinguir bien el grano de arroz del grano de arena. Imaginen hacer esto para quinientos discípulos...

Pues bien, el maestro Tosan pasa por la cocina y ve a Seppo trabajando. Le dice:

«¿Quitás el arroz de la arena o la arena del arroz?»

Entonces Seppo:

«¡Ambas cosas!»

Entonces Tosan le dijo:

«¿Qué van a comer los monjes?»

Es un mundo muy interesante. A modo de respuesta, Seppo pega una patada al recipiente lleno de arena y de arroz para escoger y lo tira al suelo. En ese instante Tosan le dice:

«Tú seguirás a otro maestro más tarde»

Zazen 11:00 h.

Dice Dogen: «Concentrarse en el trabajo, en la preparación de las comidas, es prestar atención a cada aspecto de uno mismo. No deben tirar negligentemente el agua que queda después de lavar el arroz»

Es difícil. Como dije, los antiguos separaban el arroz de la arena porque así venía presentado el arroz.

Hoy se tiene arroz perfectamente escogido, perfectamente limpio.

Del mismo modo, cuando el agua es valiosa, rara, hay que recuperar el agua con la cual se lavó el arroz para filtrarla. Antiguamente, se utilizaba un filtro, se lavaba el agua antes de tirar a la arena.

Se puede ir mucho, mucho más lejos en la

realización del más mínimo detalle. Hay que, sin volverse completamente obsesivo, maniático, encontrar este espíritu zen por medio de la ecología moderna. Cuando nos falte el agua, nuestra relación con el agua tendrá que cambiar. Cuando nos falte la energía, nuestra relación con la energía cambiará. Cuando se ha lavado el arroz, se pone en una cacerola. Protejan bien la cacerola con el fin de que no caiga nada dentro por descuido. Imaginen, por ejemplo, que un ratón cae dentro, y no solamente los ratones...

Nadie está autorizado a rezagarse en la cocina salvo que tenga una tarea muy precisa. Nadie está autorizado a mirar en la cacerola de la genmaï salvo el responsable.

Cuando Tosan pregunta:

«¿Lava usted la arena y guarda el arroz o lava el arroz y separa la arena?»

Seppo responde:

«Lavo y tiro los dos al mismo tiempo»

Quería decir: «Yo no hago categorías entre el bien y el mal, guardar, tirar, purifico y abandono todo»

Más tarde, Seppo dejó al maestro Tosan y siguió al maestro Tokusan. Los modales de Tokusan eran rudos, daba mucho el kyosaku. Sólo con intentar hacerle una pregunta daba el kyosaku. Fue muy reconocido con este maestro. Pero al final, este linaje no ha continuado hasta nuestros días. El linaje de Tosan continúa aún.

«Pero en esta tierra, ¿qué comerán los monjes?», dijo Tosan.

Lunes 21 de Agosto de 2000

Zazen 7:00 h.

El tenzo prepara las verduras que acompañan la gen maï, después ordena todos los utensilios, los recipientes utilizados para cocinar el arroz, la sopa para la comida del mediodía.

Verificad su absoluta limpieza. Colocad arriba lo que está hecho para estar arriba, colocad abajo lo que está hecho para estar abajo. Cada uno encontrará la paz y el equilibrio en el lugar que le corresponde. Clasificad los palillos, los cucharones y otros utensilios, colocad junto lo que va junto. Poned atención en las cosas. No las tiren negligentemente, y menos a la cara de la gente que hace samu. De hecho la

137

sangha funciona perfectamente cuando cada cosa, cada uno, está en su lugar. Lo que está arriba está bien arriba si está en su lugar, lo que está abajo está bien abajo si está en su lugar. Se pone junto lo que está bien junto y se presta atención a la gente y las cosas.



138

Mondo - Segunda Sesión

Pregunta 1:

Es una cuestión enorme, tengo un poco de miedo a plantearla. Me digo que tú, o usted, maestro y Buda y todos los maestros y todos los monjes sois hombres desde hace casi dos mil quinientos años a la búsqueda de algo. De las mujeres no se habla demasiado, pero yo creo que las mujeres tienen ya en sí mismas lo que vosotros buscáis. Ella puede recibir al ser humano en su cuerpo, abraza ya la contradicción en su ser. Entonces, porque el hombre busca, busca, y no se da cuenta que tal vez encuentre lo que busca en la mujer.

No, eso depende de lo que busca. El zazen es alcanzar la esencia del espíritu, es alcanzar nuestra verdadera naturaleza, no es una cuestión masculina o femenina.

139

Esto no impide que el hombre busque algo también en la mujer. Que la mujer pueda encontrar algo en ella por medio de la maternidad. Pero no es lo mismo que se encuentra en el zazen. Lo que se encuentra en el zazen es específico del espíritu humano, y no es ni masculino ni femenino.

Lo que se encuentra en el zazen es lo que se llama el abandono del ego.

Se dice: abandonar el ego. Pero, ¿qué quiere decir esto?. Uno se imagina todo el tiempo que abandonar el ego es: «yo abandono el ego» (como algo pesado). De hecho, abandonar el ego significa ver la verdadera naturaleza del ego, es decir, ver que el ego no existe. Cuando uno se da cuenta de esto, uno para esta construcción. El ego, yo veo que es más o menos parecido a esto: es

140

como si tratásemos de construir una pila de nieve a pleno sol, un castillo de nieve; entonces ponemos cubos de nieve y se funden, se funden, volvemos a ponerlos, se funden, ponemos y ponemos sin parar y siempre se funden, esto es el ego, y estamos trabajando sin parar en la elaboración de un ego que no existe. Entonces cuando se dice: abandonar el ego, se quiere decir: deja de currar, ello se funde por sí solo. Pero no es un problema masculino ni femenino, ésas son tonterías. Dices eso porque no has abandonado el ego; tu ego es tan inexistente como el de un hombre, es lo mismo.

No hay que confundir los problemas del hombre y de la mujer con el zazen; el zazen está más allá. Aunque es verdad

141

que quizás el hombre tiene más tendencia a buscar el absoluto, mientras que la mujer, siendo creadora de vida es mucho más calmada, mucho más reposada, pero ése es un tema distinto al de porqué se hace zazen. El hombre nunca encontrara la paz en la mujer.

Si se mira todo lo que se ha creado, la religión, la política, ...

Pero todo eso no ha sido creado sólo por el hombre. Ahora me hablas de política, pero contrariamente a las apariencias, sería falso decir que el mundo ha sido creado por el hombre sin la mujer. El mundo ha sido creado mediante la relación hombre-mujer. Entonces, que el hombre haya sido más

142

fuerte físicamente y haya mantenido a la mujer en un estado de esclavitud es otra historia, pero el mundo se ha creado con hombres y mujeres. Hoy en día, cuando las mujeres pueden hacer las mismas cosas que los hombres, tienen la misma capacidad física, las mismas posibilidades que los hombres, te das cuenta de que la estupidez no pertenece sólo a los hombres. Los maderos mujeres son tan enormemente estúpidas como los hombres.

¡Porque les imitan!

Aquí hablamos del Dharma. Si quieres hablar de política, hablaremos esta noche. Esos son problemas sociales, no es la

143

esencia, no es lo esencial. Pero si, por el contrario, se comprende lo esencial, si se comprende la verdadera naturaleza de nuestro espíritu, si llegamos a tocar la verdadera naturaleza de nuestro espíritu, quizás —digo quizás, porque ni siquiera es seguro—, quizás eso puede darnos una cierta sabiduría para poder crear una sociedad más sabia y más armoniosa -y puede que sean las mujeres quienes la dirijan. Pero ése es otro tema.

Si no tienes necesidad de hacer zazen, no lo hagas, ocúpate de tus chavales.

Pero lo que yo digo es que si un hombre no puede reconocer la percepción de la mujer cuando trae un niño al mundo, ella sabe lo que tiene que hacer, hace las tareas domésticas, es responsable...

144

Sí, pero hay que saber si hablamos de zen. Está claro que es mucho más fácil para la mujer integrarse en la realidad que para el hombre. Y a menudo hemos pensado que, por el contrario, el hombre estaba en la realidad y la mujer no sabía, mientras que de hecho la mujer, quizás por su naturaleza de madre, está mucho más naturalmente integrada en la realidad que el hombre. El hombre es más abstracto que la mujer, le cuesta mucho más encontrar el equilibrio. No sabe lo que es tener un niño.

¿Hasta donde llegáis buscando?

No se busca tener niños, hay que aceptar

las posibilidades que se tienen. Por el momento no se ha inventado la operación que permita al hombre traer un niño al mundo. No pienso que sea eso lo que el hombre busca cuando viene a hacer zazen, ni que las mujeres busquen tener un falo cuando vienen a hacer zazen. Hay que aceptarse como se es.

Hacer zazen es aceptarse tal como se es y ver la naturaleza de su espíritu. No es una historia hombre-mujer.

De todas formas, los hombres son los hombres y las mujeres las mujeres. Y pueden aprender el uno del otro, esto es cierto. Pero no puedes comprender, o realizar lo que hay que realizar en el zazen mediante una mujer o un hombre. Es algo que comprende uno solo.

Ok, las mujeres son más prácticas, barren desde su infancia, estoy completamente de acuerdo en todo eso. Comprenden una parte del zen, comprenden un aspecto más fácilmente que los hombres, pero la esencia del zen no es ésa. La esencia del zen es tan útil para las mujeres como para los hombres.

Es como algunos que dicen que las mujeres no pueden comprender el zazen, que lo suyo es solamente tener chavales.

Hay personas a las que he oído decir eso. Es una tontería tan grande como la que tú dices, es la misma bobada.

Y sin embargo, en cierta dimensión, es verdad. Pero justamente en el zen tratamos de alcanzar una dimensión más allá. Esto significa que cuando se viene

aquí, no es para practicar la dimensión que uno puede encontrar por todas partes en otra parte; es para practicar el zen. Entonces, está más allá de los sexos, más allá de las particularidades, más allá del ego, más allá de esta vida incluso, aunque se integre a ella. Y cuando Dogen habla de la cocina, es más allá de la cocina, más allá de las cacerolas. Y ahora vas a decirme: "hace veinte años que preparo la comida para mis chavales, ¿no vas a enseñarme a cocinar el arroz!"

No hablo de mí, sino de la energía femenina.

¡Menos mal que estáis aquí! Es verdad que antes los monasterios no eran mixtos, los hombres practicaban solos, no había

mujeres en los monasterios. Entonces, efectivamente, puede que echaran de menos algo, pero no fue obstáculo para que la práctica, el Dharma, continuase durante siglos y siglos sin tener necesidad de las mujeres. Del mismo modo, tampoco los monasterios de las mujeres eran mixtos, y las mujeres han continuado zazen sin tener necesidad de los hombres. Es mejor si se puede hacer algo mixto, puede ser más agradable, pero no es lo esencial.



149

Pregunta 2:

¿Cómo evolucionar aquí y ahora, no convertirse en un vegetal?

¿Aquí y ahora? Bueno, haciendo una pregunta, abriendo su espíritu, guardando silencio, escuchando. No sé si hay o no evolución. De hecho, lo que hace falta es el deseo de evolucionar, es muy importante la energía de evolución, hay que tenerla, pero no hay que buscar algo. Hay que tener el espíritu de evolucionar aceptando completamente el hecho de que no se evoluciona.

¿Se puede hablar de un progreso personal?

Sí, eso es, hay que tener el deseo de progresar, de superarse, aceptando que

150

no se progresa, que fundamentalmente no hay progreso del ego, puesto que el ego no existe. Pero el hecho de tener esta energía de querer aprender, de querer progresar, de querer evolucionar, es bueno. Hay que tener el gesto, hay que realizar la acción, pero no hay que esperar evolucionar. Hay que aceptar también que fundamentalmente no se evoluciona.

Entonces, ahora hay a pesar de todo una evolución, porque hay tiempo, hay edad, experiencia.

Eso me recuerda a Dogen cuando habla de la repetición

Sí, pero la repetición no es solamente para evolucionar. No sé si la traducción de lo

151

que ha dicho es buena: la repetición...

Esto da una fuerza realmente enorme, el repetir incluso una cosa simple, a largo plazo. Dogen dice: «el progreso es un asunto de cotidianidad». Se puede hacer cualquier acto. No es solo porque vas a hacer zazen todos los días, no es solamente el zazen en sí mismo el que te va a hacer evolucionar. Es el hecho de repetir. Es el hecho de que es casi un ceremonial: el hecho de levantarte, hay que hacer un esfuerzo, hay que enfrentarse quizás a personas que no te agradan, o bien hace calor, hace frío, y es esta repetición con un espíritu eterno, es decir, sin fin, sea el acto que sea, es esta repetición la que da verdaderamente fuerza y conciencia.

152

¿Es el anillo de la Vía?

Sí, es eso, es el anillo de la Vía. Puedes incluso hacer una acción simple en tu casa, como cepillarse los dientes, por ejemplo, y lo haces como un ceremonial. Alguna cosa que no es muy importante pero que para ti se convierte en algo realmente importante. Y bien, si continúas con esto durante veinte años, treinta años, cuarenta años, hasta la muerte, te permite poder hacer cualquier cosa con perfección. Si quieres concentrarte sobre lo que sea, podrás hacerlo.

Pregunta 3:

Soy un coladero. Todas las influencias de los demás me afectan, mi entorno. No tengo caparazón. ¿Qué debo hacer con ello?

153

No sé, yo también soy así. Hay veces que se tiene más caparazón y veces que se es muy, muy permeable. De todas formas, recibimos siempre la influencia de los demás, pero se es más o menos consciente de ello. Es mejor que las personas que no sienten nada, es también una fuerza, pero hay que aprender a no apropiarse de estas cosas. Y después, también a protegerse de los demás. Es por esto justamente, por lo que en comunidad, hay que estar atentos a los demás, porque cualquier acto puede fatigar a otros.

Es bueno, creo que es una cualidad. Tiene también que desarrollar su energía debajo del ombligo. Estamos unidos a los demás justamente por el ombligo, estamos unidos a todo. Hay que tener una cierta energía bajo el ombligo, por tanto hay que

154

entrenarse a la respiración. Hay dos cosas: entrenarse para tener fuerza bajo el ombligo e igualmente aprender a hacer circular la energía en el cuerpo. Aprender a sentir esta energía y hacerla circular, transformarla, mediante ejercicios, haciéndola subir y luego bajándola hacia el ombligo.

Mediante el samu también. De hecho, es necesario que circule. La energía fundamental es la misma para todo el mundo, es pura. Cuando la energía se estanca, we become bad, like a fruit. Es fácil verlo en el mundo: haces una súper pierna de cordero con alubias blancas (no quiero influenciar al Tenzo) ¡huele bien!. Lo dejas ahí tres días, sin moverlo. Se va a poner feo, va a oler mal.

155

Cuando se piensa todo el tiempo, la energía se estanca, entonces hay una mala energía. Pero en realidad, circula. Se la puede hacer mover por todo el cuerpo, o entre la gente: haciendo teatro, haciendo una cadena cuando se pasan las cosas. En ese momento la cosa marcha. Esto es muy importante. Y luego, el *hara*.



156

Pregunta 4:

Es una cuestión relacionada con la devoción, en relación al Buda. Algunos le piden al Buda. ¿Puede existir una devoción al Buda como con Cristo? ¿Usted la tiene? ¿Qué lugar debe ocupar la devoción?

Yo no creo en el Buda, de hecho no creo en nada. Es como los niños, juegan y tienen el poder de creer en lo que tienen ganas de creer. La manera occidental de creer es siempre: ¿creo o no creo?. ¿Es verdad o no es verdad? ¿Existe el Buda? ¿Está verdaderamente ahí? Ah, ¿no crees en el Buda? Si no creo, voy a ser castigado.

Es completamente estúpido y pueril. No es así como hay que creer. Hay que decidir creer, y cuando uno decide creer, se cree. Pueden creer en lo que quieran. Es una

práctica, es una práctica activa. Creemos en Buda y el Buda existe. Después es gyoji, hay que creer todos los días.

Se puede creer en lo que se quiera. Y entonces se nos enseña que hay que rezar al Buda, expresar la fe, pero no hay que pedirle, porque al Buda no le gustan los mendigos. Yo no le rezo tanto al Buda. No creo tanto en el Buda. O en todo caso, es abstracto, no sé si se llama Buda o Alá.

Lo que me gusta por ejemplo: voy a menudo a la mezquita por la tarde, y lo que me gusta de la mezquita es estar con los demás. Y cuando se hace la plegaria en la mezquita me toca mucho, porque en la mezquita estamos todos en filas y nos tocamos los codos y los pies, y se está con la gente de la calle, la gente entra, viene de

la calle, del trabajo, se entra, y me gusta estar con la gente y practicar lo mismo que la gente. Y no quiero saberlo, no tengo nada que pedir a Buda o a Alá, pero ¿qué es lo que hay dentro?. Es estar juntos, hacer lo mismo al mismo tiempo con fe. Y después ya está, después uno se va. Al Alá en el que creo le amo porque es la energía de toda la gente que cree. No creo en el Buda imaginario porque he tenido la suerte de conocer verdaderos Budas vivos. Entonces prefiero los Budas vivos a los imaginarios. He tenido dos maestros, eran verdaderamente Budas, Budas vivos como Shakyamuni Buda. Entonces, si tengo que rezar, voy a rezarles a ellos, voy a rezar al maestro Deshimaru y al maestro Niwa. Esto me pasa

raramente, pero en realidad, les rezo todas las mañanas con todo el mundo y no me doy cuenta. Hago sampai e inconscientemente me confieso de mis errores, y después inconscientemente me vinculo a ellos, recito a los patriarcas, pienso en ellos todos los días. Entonces, no tengo un Buda imaginario. Shakyamuni Buda para mí es...

A nivel del zen, para mí es realmente secundario.

Es un tema muy interesante, la fe, la devoción. Es una gran enseñanza. Estoy estudiando esto desde hace dos años.



Pregunta 5:

Ayer me quedé despierta mucho tiempo y estuve reflexionando. Desde el inicio del campo tengo la impresión de que hay un desfase entre lo que se dice en los kusenes y el sentimiento general, un cierto abatimiento, una falta de energía. Tengo la impresión de que el aquí y el ahora está ocupado por alguna cosa de la que no se habla. Siento un poco una ausencia de maestro. Me pregunto dónde está.

No lo sé, estoy donde debo estar, hago lo que puedo. Quizás es solo una impresión tuya. Pero yo estoy obligado a practicar a pesar de las dificultades que pueda haber. Quiero continuar la práctica todos los días, hacer los campos de verano, las sesshines, los viajes, a pesar de lo que me pueda ocurrir en mi vida privada, ya ves. Como todo el mundo, además, que

161

intenta... Es lo que enseño: continuar zazen ocurra lo que ocurra, atravesando las dificultades de la vida. Es verdad que cuando se tienen algunas dificultades o algunas desdichas, se es menos propenso a bromear, a estar de fiesta. No tengo tantas ganas de hacer la fiesta, tengo ganas de estar calmado, tranquilo. Es quizás lo que da esta impresión, no estoy bailando de contento, es normal.

He perdido a mucha gente que quería en un plazo de tiempo bastante corto, y por tanto, estoy triste interiormente, sufro mucho. No lo puedo evitar, hay momentos en los que sufro. Pero no es un sufrimiento fundamental, ¿entiendes?. Es importante verlo. Es decir, que es fuerte, es una energía de sufrimiento que puede ser muy, muy

162

fuerte, y a pesar de todo, internamente, recibo realmente una alegría profunda, en lo más hondo. Es un sufrimiento kármico. Hay karma en la escala social, la familia, los niños, los padres, el amor, todo eso, que es impermanente pero puede hacernos sufrir terriblemente, incluso llegar a matarnos, y también algo fundamental y eterno que hay que tocar durante zazen en general, y a partir del cual se siente una alegría muy diferente del hecho de ir a beber vino... Yo continúo mi práctica. No estoy por fuerza ni en plena forma ni hiper alegre.

Pero sin embargo a nivel de la práctica, del Dharma, siento que es más profundo que antes. En general soy un poco extravertido, la gente espera... Yo quiero

163

continuar mi práctica, incluso cuando enseño. Creo que lo hago lo mejor que puedo en mi lugar.



164

Pregunta 6:

Me pregunto la diferencia entre el amor y el respeto. ¿Cuándo ya no hay amor debe haber aún respeto?

No sé a qué nivel quieres hablar, es difícil hablar de amor o de respeto de forma general.

Con una persona.

Puede que cuando ya no hay amor, se puede respetar, depende de qué amor se hable, si es del amor pasional o del amor religioso. Si es amor pasional, cuando ya no se ama, se puede quizás comenzar a respetar. Si es amor religioso, cuando no se ama no se puede respetar.

165

Es una cuestión que me planteo frecuentemente en ambos planos.

Yo digo que eso depende de las relaciones y también de las personas. Hay personas que aman, depende también de cómo se ame. El amor entre dos personas, en una pareja, es un compromiso, un contrato. Por lo tanto, depende de que contrato se haya hecho con el otro. Uno está ahí, conoce a alguien. Al principio de conocerse, hay un momento en el que uno se plantea el amor, digamos que te acuestas con la otra persona, pasa algo. Hay un momento en que se plantea el amor, en el que se decide amar, se decide vivir juntos, se decide compartir las cosas. Y en ese momento, se hacen sacrificios. "Yo te doy esto", y el otro dice: "Ok, yo te doy esto."

166

Hay un compromiso, casi ceremonial, un compromiso que hace que el otro de sin miedo: te doy mi corazón, te doy mi vida. Se hace una transacción de hecho, pero se dan cosas muy profundas. Y entonces después es difícil decir: «ahora ya no tengo ganas de respetar mis compromisos»

«¡Ah, pero te he dado mi corazón!»

Esto es también el respeto, es una historia cósmica, es muy profundo.

Yo recuerdo que Sensei era muy, muy, muy severo, hacía tener mucho miedo a las relaciones entre discípulos. Encontraba esto muy, muy serio, muy grave, sobre todo en la sangha. Es algo muy delicado cuando comienza y es muy delicado como acaba. Es más duro cuando acaba,

167

evidentemente: «¡Mis antiguas amantes son mis mejores amigas!...»

Si cada uno paga sus deudas, desde mi punto de vista, el respeto y la amistad pueden continuar, si se es claro, si cada uno paga al otro lo que le debe. En una separación cada uno tiene que pagar. Hay que hacer las cuentas, deben ser equitativas. Si es equitativo, si es justo, en ese momento va bien, las personas pueden ser amigas. Pero es muy difícil porque la mayoría de las veces hay alguien que roba en el alma. Hay que tener mucho cuidado.



168

Pregunta 7:

El maestro está presente aquí. ¿Cómo puede estar presente el maestro en un dojo?

A través de ti.

¿Y cuándo la cosa va mal, cuando hay problemas?

Siempre hay problemas, incluso con el maestro. ¡Justamente una práctica sin problemas sería verdaderamente un coñazo! En primer lugar la práctica sin problemas no existe.

No hay que crear los problemas. Cuando veas que va a haber un problema hay que decir no, no quiero eso. Pero a veces hay problemas, incluso sin buscarlos, accidentes. Entonces hay que plantarles

169

cara. Que haya maestro o no, es parecido. Entonces, tienes que estar atenta.



170

Tercera Sesión

del 23 al 31 de Agosto de 2000



Miércoles 23 de Agosto de 2000

Zazen 11:00 h.

Pregunté al principio del campo de verano: ¿somos un mono o un Dios?. Y al final de la última sesshin hablé del mundo entre Seppo y Tosan a propósito de escoger el arroz.

Al recolectar el arroz, está siempre mezclado con pequeños guijarros, y, por tanto, para comer el arroz hay que escogerle. El arroz es comestible y los guijarros no son comestibles.

Entonces, Seppo era el Tenzo del templo de Tosan. Un día el maestro entra en la cocina y le plantea una pregunta:

«¿Guardas el arroz y después le lavas, o

173

Es cierto que cuando comenzamos zazen con el maestro Deshimaru nos simplificó mucho el espíritu, nos decía:

«Hagan solamente zazen, no se ocupen del resto. Continúen zazen, continúen zazen. Las cosas se aclararán más tarde»

Automáticamente, caerán un día sobre un guijarro y se plantearán la pregunta: ¿qué debo hacer?. ¿Quitar los guijarros y guardar el arroz, o guardar el arroz y sacar los guijarros?

Entonces Seppo responde:

«Yo cojo todo, lavo todo, no tengo ganas de hacer categorías entre bueno y malo»

Tosan le dice:

«De acuerdo, pero, ¿qué vamos a comer?. ¿Qué van a comer los monjes?»

175

tiras los guijarros y guardas el arroz al final?»

Es una cuestión respecto a la alquimia que hay que realizar con nuestro ser. Por supuesto, aspiramos más quizás a convertirnos en Dioses que en gorilas. Pero es más fácil quedarse en gorila, ¡se puede comer bananas!. Los monos se dan la buena vida, sobre todo los babuinos, se pasan todo el tiempo comiendo, haciendo el amor. Es más o menos la idea que algunos se hacen del paraíso terrenal: una sonrisa plácida, pasar el tiempo comiendo, bebiendo, fumando, haciendo el amor, escuchando música, el éxtasis... Es un poco como un gorila mejorado. Y entonces uno se plantea la pregunta de la alquimia: ¿qué hacer con esta mezcla de arroz y guijarros?

174

Entonces Seppo le da una patada al recipiente y lo tira al suelo.

Tosan le dice:

«Estás fuera, ve a buscarte otro maestro»

Todo esto para decir que tenemos que ver cada pequeña cosa de nuestra vida cotidiana. Al final, cuando se mira lo que se hace en una sesshin o en una sesión del campo de verano: nada extraordinario, solo las cosas ordinarias de la vida cotidiana. Se cose, se plancha, se limpia, a veces se escribe, se reflexiona, se prepara la comida, se lavan los platos, se limpia un poco, se va a la piscina. Nada que parezca realmente una enseñanza profunda. ¿Qué hacéis allí en el campo de verano? Comemos, fregamos los platos, tomamos el aperitivo, nos echamos la siesta y después zazen.

176

Quando los actos de la vida cotidiana cobran vida, se convierten en nuestro propio cuerpo.

Por ejemplo, hay una permanente responsable del dojo, una discípula de Ámsterdam.

¿Qué dice el dojo? ¿Se siente uno bien, se respira bien en él? El dojo se vuelve como nuestro propio cuerpo, como nuestro propio espíritu. No es solo un hall al que se le pasa el aspirador. Hay toda una atención, una concentración constante: no debe tener moscas, pero esto no tiene que estar cerrado, sofocante, tampoco tiene que haber corrientes de aire al estar abierto. Todo el tiempo hay que estar concentrado, las flores, y cantar una música agradable, armoniosa.

177

Respecto al zazen, es como el cuerpo en relación con el espíritu. En la enseñanza tradicional de los maestros zen, estudiar el cuerpo es tan importante como estudiar el espíritu, hasta el punto de utilizar la palabra cuerpo-espíritu. Y sin el cuerpo, es difícil hablar del espíritu. Hay una gran diferencia entre alguien que está muerto y alguien que está vivo.

Hay muertos que están habitados aún por el espíritu.

Quando el espíritu es claro, el cuerpo está unificado, es el cuerpo de energía, el cuerpo espiritual. Cuando el espíritu es complicado, confuso, el cuerpo se vuelve indescifrable.

179

Zazen 20:30 h.

Es importante no tener la espalda recta a la fuerza. Se hincan las rodillas en la tierra, es necesario un zafu bien grueso para obtener una buena basculación de la pelvis; se trata de lograr el equilibrio. El cuerpo debe mantenerse en equilibrio naturalmente. Hay que pedir explicaciones para mantener la postura de forma correcta, de lo contrario, tendrán muchas dificultades. El zazen no es una mortificación, la postura no es tan difícil.

En este momento comentamos el Tenzo Kyokun, la enseñanza dada al jefe de cocina.

178

El poder del espíritu es total. Entonces, mantener el cuerpo en equilibrio y clarificar el espíritu.



180

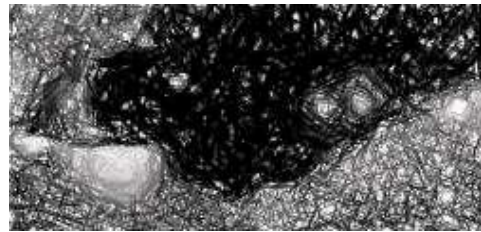
Jueves 24 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h.

A veces nos gustaría mucho estar libres del cuerpo. Es cierto, siempre nos duele algo, entonces, ¿qué hacer para liberarnos del cuerpo?. A veces nos gustaría mucho liberarnos del espíritu, de sus pensamientos, sus preocupaciones, sus inquietudes, los deseos, las ilusiones y la conciencia, especialmente la conciencia del cuerpo. Las cosas existen según la conciencia que tenemos de ellas. Nuestra conciencia es una larga, larga transmisión sin interrupción y sin comienzo. Pero en zazen podemos cortar esta conciencia. Es lo que se llama Mushin. Es importante.

181

Mu: no, shin: espíritu. Y allí alcanzamos una capa de conciencia totalmente libre y siempre feliz. Se le llama la conciencia Hishiryo. Hi es el absoluto, shiryo es el pensamiento, es la conciencia del pensamiento absoluto, no es la conciencia del karma. Ayer dije que el poder del espíritu era sin límites, absoluto. Es cierto en el buen y en el mal sentido. Todo se crea por el poder del espíritu. Es por lo que el maestro Dogen dice: «La conciencia Hishiryo es la parte esencial de zazen, es la esencia de Zazen»



182

Zazen 20:30 h.

Cuando trabajen en la cocina no miren las cosas ordinarias con una mirada ordinaria. Cuando el Maestro Dogen habla de la cocina, habla de todo el universo. Incluso con una simple hoja de verdura que hagan girar entre sus dedos construyan una espléndida morada de Buda. Fundamentalmente, ninguna cosa es más importante que otra. Cualquier acción puede ser hecha como si nos importara, como si fuera importante. Es simplemente dentro de nosotros donde damos importancia o ponemos fe en lo que hacemos. Cualquiera que sea nuestra acción. Entonces actuamos como si lo que hacemos o lo que no hacemos —por

183

ejemplo, en Zazen— tuviera una gran importancia. Sin embargo, sabemos que no la tiene, que no tiene ninguna importancia. Así, hagamos lo que hagamos, permanecemos apacibles y alegres. Ya sean acciones buenas o malas, exitosas o no exitosas, ya sea el resultado resplandeciente o humilde, en realidad profundamente no sentimos que nos concierna.

De este modo, no se mira a las cosas ordinarias como a cosas ordinarias, ni con una mirada ordinaria. La mirada ordinaria es darles prioridad, creer que son importantes. Ahí, sabiendo siempre que no es importante, se decide que lo es.

184

Así estamos apacibles. No nos tomamos en serio aunque seamos completamente serios. El discípulo de Seppo del que he hablado —el que curraba en la cocina— era Gensha, el célebre Gensha. Un día, un discípulo de Gensha fue a ver al maestro. Le dijo: «¿De qué modo, hacia dónde debo dirigirme para comprender el Zen y obtener la sabiduría?»

Gensha le dijo:

—¿Oyes el río, el sonido del río?

—Sí.

—Pues a través de ello puedes entender el zen.

Otro discípulo que lo había oído le preguntó a Gensha:

185

—Si Kiocho no hubiera oído el murmullo del río, ¿qué le hubiera dicho?

Bruscamente Gensha le dijo al discípulo:

—¡Kiho! (éste era su nombre).

—¡Sí!

—A través de ello puedes comprender el zen.

Sensei le dijo a mi tío: «Usted es un obseso sexual. Por medio de su obsesión sexual, puede alcanzar el satori, el zen». Pero por el momento no ha funcionado todavía.

Algunos piensan que por sus errores, por su karma pueden comprender el Zen. Se puede comprenderlo cuando se detiene el karma, cuando el karma nos destruye hasta tal punto, nos hace sufrir tanto, que estamos obligados a soltar. Pero, ciertamente, no es el karma el que nos da el satori.

186

¿Qué es el karma? Es mirar las cosas con la mirada ordinaria, con los pensamientos y los sentimientos ordinarios, pensando en primera instancia que nuestros actos son importantes. Cuando se va más allá del karma, se sabe que nada es importante. Se puede hacer lo que sea con un máximo de concentración, como si fuera la cosa más fundamental del mundo.

Los méritos llegan cuando no se esperan. ¿Los méritos de qué? No se sabe. Ciertamente, no de los actos que se hicieron tomándose en serio. Un buen día, un mérito llega no se sabe de dónde.

En el jardín de un rey, de repente, un mango había crecido espontáneamente.

187

Este árbol era muy bello, las hojas eran muy abundantes, los frutos mucho más grandes que todos los que se han podido ver en otras partes, tenían un color brillante, olían bien, y no se hable del gusto, cuando se prueba eso, *on tombe en amour* (se enamora uno), como dicen los de Quebec. Este rey era muy rico. El mango le había aparecido espontáneamente, no sabía ni siquiera de qué mérito, sin duda de alguna vida anterior. Amaba ese árbol. Nadie tenía derecho a comer sus frutos, salvo las chicas del harén, pero solamente las más bellas.



188

Viernes 25 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h.

Entonces, en este reino del que les he hablado ayer, había un brahmán que era inmensamente rico, más rico que el rey. Además, era inteligente, muy sabio. Por otra parte, era un buen amigo del rey. Cuando el rey tenía necesidad de pedir consejo, llamaba a este brahmán. Un día le invitó a su casa. Cuando llegó la comida, le dio uno de los frutos del mango. Cuando el brahmán probó el fruto se llenó de alegría, de placer, de felicidad:

«¡Nunca, nunca comí un fruto parecido!»

El rey le dijo:

—Es un mango extraordinario, de una gran belleza, que tengo en mi jardín.

189

Y entonces el brahmán:

—¿No tendrá un retoño, un pequeño brote que pueda plantar en mi casa?

El rey respondió:

—Justamente, corto regularmente todos los retoños que están al pie del árbol, porque tengo miedo de que eso lo dañe, así que los arranco en cuanto aparecen. Aunque, si quiere uno, se lo daré.

Entonces, después de un tiempo, el rey ofreció al brahmán un pequeño brote de aquel árbol.

El brahmán lo llevó a su casa y lo plantó en su jardín. Le regaba día y noche. Cada día el árbol, el mango, era más bello, las ramas más abundantes. Al cabo de tres años, dio fruto. En verdad, sus frutos eran tan grandes, tan bellos como los del rey.

190

El brahmán estaba completamente feliz.

«En realidad, yo, el brahmán, soy tan rico como el rey, sin duda incluso más. La única cosa que me faltaba era tener frutos tan buenos como los de su mango. Y ahora los he obtenido, ya no tengo nada que envidiar al rey.»

Y entonces cogió uno de los frutos y se lo comió, pero el gusto era hiperamargo. Lo escupió, estaba muy decepcionado. Reflexionó:

«¿Por qué? ¿Por qué los frutos son tan malos? Debe faltarle abono a la tierra»

Entonces hizo ordeñar cien vacas, y dio esta leche a beber a una vaca, y, con la leche de esta vaca, regó el árbol. No sólo eso; de hecho, fabricó con la leche un tipo

191

de mantequilla con la que regaba y masajeaba las raíces del mango. Lo hizo durante un año; no pensaba más que en ello. Y al cabo de un año, probó los frutos. Efectivamente, eran tan buenos como los del rey.

Sin embargo, había algo extraño en su árbol. En el costado del tronco comenzó a producirse una especie de excrescencia. Era grande como un puño, y poco a poco crecía. Entonces el brahmán pensó:

«¡Caramba!, ¿qué le ocurre mi árbol?. Tiene cáncer. Si pudiera quitar este bulto de ahí... pero bueno, tengo miedo de que le haga daño a mi árbol»

Durante varios días se preguntó, se preguntó...

192

Luego, algunos días más tarde, del medio de esa excrescencia salió de repente una rama, que se dirigió directamente hacia el cielo. Era fuerte, recta, flexible, bella, y creció, sobrepasó la cima del árbol, subió, subió, subió... Cuando hubo subido varios cientos de metros la cima de la rama se dividió en varias ramas, que se dispusieron circularmente a los lados, formando una especie de parasol. Era muy bello. Las flores y las hojas de las que estaba cubierta la rama eran aún más bellas que las del árbol principal. El brahmán estaba maravillado. Se preguntaba qué es lo que podía haber en la cima de esa rama. Se dijo: «Voy a construir un andamio, un andamio de madera por el que voy a subir a mirar»

193

Hizo construir un andamio.



194

Zazen 20:30 h.

Por favor, no introduzcáis productos antimosquitos en el dojo, sobre todo con este calor. No corre mucho aire.

Una vez que el arroz está cocido, viértanlo en un recipiente de bambú o madera que dispongan sobre una mesa.

Un día que Issan había confeccionado uno de estos recipientes para el arroz, una canasta de bambú (de paja de arroz o de bambú), su maestro Yakujo, mirando la antigua y la nueva canasta, le dijo:

—Ésta de aquí es pequeña, y aquella de allá es grande.

Issan respondió:

—Podemos medir la capacidad con agua.

195

El maestro dijo:

—No podemos depender del agua para establecer una norma: lo que es pequeño es pequeño, lo que es grande es grande.

Pero no es el pequeño y el grande de nuestras categorías, porque nuestras categorías son inestables. Un átomo es más pequeño que un mosquito. Una ballena es más grande que un mosquito. La tierra es más grande que una ballena. La tierra es minúscula en relación con la galaxia.

En japonés se dice: Dai Shin. Dai Shin, palabra a palabra, querría decir grande, espíritu grande, pero no es una grandeza en comparación con algo pequeño.

Issan tenía un hermano pequeño que también era monje, también discípulo de Yakujo.

196

Cuando el hermano mayor tuvo la responsabilidad de su templo, su hermano pequeño se fue a practicar con él. Durante veinte años siguió a su hermano en el monte Issan. El hermano de Issan se llamaba Kodai Osho. Cuando su hermano mayor murió, el hermano pequeño tomó el mismo nombre que él, el nombre de la montaña donde vivían. Se llamó también Issan. Por eso, cuando se habla de Issan, no se sabe si se trata del hermano mayor o del hermano pequeño.

Este último dijo una frase muy célebre:

«He vivido en el mismo templo que Issan. He comido el mismo arroz que Issan. He cagado lo mismo que Issan.»

197

Vio que en la cima de la rama y en el centro de las ramas que formaban como un parasol había un estanque de agua pura y perfumada. En ese estanque había una multitud de flores de colores frescos y vivos. Miró a todas esas flores y encontró en una flor muy pequeña, en el interior, a una niña. El brahmán la cogió en sus brazos, la llevó a su casa, la alimentó, la educó y la llamó la chica del mango.



199

En realidad, el hermano pequeño hizo mucho más que comer y evacuar excrementos. Ciertamente hizo muchas cosas para ayudar a su hermano. Era completamente mushotoku, transparente, hasta tal punto que no había punto de unión entre los dos Issan. El círculo perfecto.

Entonces, el Tenzo Kyokun dice:

«Coloquen arriba lo que está hecho para estar arriba; abajo, lo que está hecho para estar abajo. Cada cual encontrará la paz en el lugar que le conviene, arriba tan bien como abajo.»

Entonces, el brahmán construyó un gran andamio para subir del todo, para mirar lo que había allí arriba.

198

Sábado 26 de Agosto de 2000

Zazen 7:30

Kin Hin

Zazen y Kin hin no se deben tratar con fuerza sino más bien con delicadeza e inteligencia. Es importante la sensación bajo la planta de los pies. Repartir bien el peso en toda la planta, relajar los dedos del pie. Escuchad bien las explicaciones, y actuad con suavidad.

Zazen 20:30 h.

Entonces, cuando la niña del mango llegó a la edad de quince años, era tan bella que ninguna mujer se podía comparar con ella. Poco a poco su fama se propagó hasta reinos lejanos. Tanto, que pronto siete reyes llegaron al unísono a casa del brahmán:

200

«Queremos casarnos con la joven que vive en tu casa y que se llama la chica del mango.»

El brahmán tenía mucho miedo, estaba muy inquieto. Se preguntó: «¿A cuál de ellos debo darla?. Si se la doy a uno, los otros me van a declarar la guerra, me van a matar.»

Hizo construir una torre muy alta en medio de su jardín, y en la cima, colocó a la joven. Después, bajó y dijo a todos los reyes:

«Escuchen, esta chica no es hija mía, no sé como ha nacido, apareció espontáneamente en la cima del árbol. No sé si es hija de un rey, de una cobra o de un genio. Pero ustedes son siete reyes

respetables y como me piden desposarla, yo, un humilde brahmán, no puedo rehusarles. Pero, si la doy a uno de ustedes, los otros seis van a enfadarse conmigo. Como no puedo negársela, mi hija está ahora en la cima de la torre en el jardín. De modo que arréglense entre ustedes y, cuando hayan terminado, el que tenga que tenerla que se la lleve. No quiero tener nada que ver con ello.»

Los reyes se pusieron a discutir entre ellos y a disputar, y cuando llegó la noche, nada se había decidido. Uno de los siete, discretamente, entró en el jardín, se subió a un puente, luego subió a la torre, encontró a la chica y se acostó con ella.

Al día siguiente, cuando estaba a punto de irse, la chica del mango le dijo:

«Oh gran rey, os habéis dignado a rebajar vuestra majestad para venir hasta mí; es un gran honor. Ahora vais a partir. En caso de tener un hijo, será de sangre real. ¿Qué haré con él?.»

El rey le dijo:

«Te voy a dar un anillo de oro con una piedra. Sobre esa piedra hay un sello real. Si es una chica, venderás el anillo y la alimentarás con el dinero. Si es un chico, me lo envías con el anillo como prueba de que es mi hijo, y lo aceptaré como tal.»

El rey bajó de la torre.

«Ya está, he conseguido acostarme con ella, hemos pasado la noche juntos. Oh, no tiene nada de extraordinario, al final es como todas las mujeres, no la desposaré.»

Los otros reyes oyendo esto se dijeron: «Como quiera que sea él se ha acostado ya con ella»

Y todo el mundo se fue.

De hecho, si se ve una mujer sublime, o un hombre de una gran nobleza, de lejos, se sueña:

«¡Oh!, qué hermoso es, no oso ni siquiera soñar que sea mi hombre. ¡Oh! Esta mujer es tan bella, si pudiera ser mi mujer.»

Y después, lo que se creía imposible se realiza. Se está entre los brazos de este hombre tan joven, tan bello, ¡tan noble!. Al final: «¡No es más terrible que esto!». Y, si se llega a desposarle, al final se le trata como a un asno. Es mejor tomar a alguien completamente ordinario y transformarle en alguien completamente extraordinario.

Es por lo que Dogen dice:

«Cuando estéis en la cocina, no miréis las cosas ordinarias con una mirada ordinaria, con sentimientos y pensamientos ordinarios. Sin esto, incluso una verdura muy refinada se volverá vulgar.»

Si dais de comer caviar a alguien que no lo conoce de nada: es un asco. El foie-gras: asqueroso. El dulce de leche: demasiado dulce.

«Con esta hoja de verdura que hacen girar entre sus dedos, construyan una espléndida morada de Buda. Incluso si preparan un pobre caldo de hierbas salvajes, que no les inspire ningún sentimiento de disgusto. Si preparan un rico y cremoso potaje, que sus corazones no salten de alegría. Es importante que sus

205

espíritus no cambien según la supuesta calidad del objeto.»

Evidentemente, el maestro Dogen se sirve de la cocina para mostrar la sabiduría de la vida.

Si cambiáis demasiado fácilmente de actitud y de lenguaje según la calidad de la persona con que os encuentreis, no es muy auténtico. Hay personas que delante de mí dicen: «Sí maestro, sí maestro...»

Mucho respeto, gassho, y delante de los demás:

—Tienes que fregar los platos.

—Vete a la mierda, jodido. ¡Los platos! ¡Bufón!

Un comportamiento como ése no es el de un hombre que practica la Vía.

206

Domingo 27 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h.

Antes, las monjas llegaban al campo de verano: una pasada con maquinilla de cortar el pelo y ya está, no pensaban más en ello. Ahora todo el mundo se hace peinados cada vez más complicados, aún más complicados que antes de la ordenación.



207

Zazen 20:30 h.

Por la época en que Shakyamuni Buda predicaba la ley, estaba en la provincia de Radjagra y daba una especie de conferencia ante mil doscientos cincuenta discípulos. Había asimismo laicos, personas de los pueblos de alrededor que habían venido a escucharle; también había dioses; y, en medio de toda esa muchedumbre, había un anciano que estaba admirado y muy feliz de oír la enseñanza del Buda:

«¡Ah!, debería ofrecerle algo. Podría hacer un *fuse* al Buda, a la Sangha, pero desgraciadamente no tengo nada, soy pobre»

Lo único que tenía en el bolsillo era un viejo pañuelo y encima, usado.

«No puedo ni siquiera ofrecer esto».

208

Estaba muy triste por la situación.

En ese momento una monja, discípula del Buda, se levantó, se arregló el kesa, fue ante el Buda para un mondo, se sentó frente a él, hizo gassho y le dijo, así como a toda la asamblea: «Recuerdo una de mis vidas anteriores. En aquel entonces escuché una conferencia de otro Buda que se llamaba Kashyapa. Era feliz de oír a este Buda, era feliz de estar con la sangha con todos los discípulos, y de repente tuve ganas de ofrecer algo a la Sangha y al Buda. Desgraciadamente, era terriblemente pobre; miré en mis bolsillos: nada. Entonces me levanté y me fui, caminé, entré en un jardín y pedí al propietario que me diese un fruto para ofrecer al Buda y a la Sangha. El propietario

209

del jardín me ofreció un bello mango, bien maduro y bien rojo. Entonces me puse muy contenta y volví a la asamblea, ante el Buda, y le dije: «¿Puedo permitirme hacer un *fuse* a su sangha y a usted mismo?». Era muy feliz. Y él repartió el mango y por arte de magia pudo ofrecerles a todos sus discípulos, y todo el mundo probó el fruto.

Después, continué mi vida y cuando hube muerto pude reencarnarme como diosa, y después, cuando esto acabó, me reencarné en la tierra, siempre he nacido de un mango y siempre me he acordado de mis vidas anteriores. Hoy, gracias a este fuse que data de tiempos muy, muy remotos, y como continuación del estado de espíritu con el cual lo hice, ahora soy su discípula, soy muy feliz, soy monja.

210

Sesshin Tercera Sesión

Martes 29 de Agosto de 2000

Zazen 17:00 h.

Después de que el rey se hubo ido, la chica del mango quedó embarazada. Dio orden a los guardas de que si alguien quería verla no le dejasen pasar, con el fin de que fuese cierto que ningún otro hombre salvo el rey hubiera entrado en la habitación, y no se discutiera la autenticidad de su hijo. Al cabo de nueve meses, trajo al mundo un niño que era muy hermoso, que tenía un rostro muy hermoso, un poco como Noa, y que tenía en su mano una bolsa de agujas de acupuntura. El brahmán estaba muy

211

contento. “El hijo no sólo es hijo de un rey, sino que además de eso tiene un instrumental médico. Seguro que será un rey médico.” Entonces la chica del mango envolvió al niño con un vestido blanco y ordenó a una sirvienta que fuera a enseñarlo a la calle. La sirvienta le puso en la calle y le dejó allí. En ese momento había un príncipe, el Príncipe, que pasaba en un carro. Vio a lo lejos un objeto blanco. Preguntó a sus exploradores: ¿Qué es ese objeto blanco? — Es un niño pequeño. —¿Está muerto o vivo? —Está bien vivo. El príncipe ordenó entonces recogerlo, buscó una nodriza, cogió al niño y se lo llevó a la chica del mango. Llamaron al bebé Jivaka. Creció y cuando tenía unos 8 años, realmente era mucho más inteligente que los otros niños.

212

De primeras, sabía ya leer muy, muy bien; estaba muy interesado en aprender, leía todo el tiempo. Era verdaderamente diferente a los demás. Entonces, cuando jugaba con los otros niños pequeños, sus vecinos, le costaba armonizarse. Le parecían bobos. Los pequeños vecinos lo notaban, pensaban que Jivaka era pretencioso. Entonces comenzaron a insultarle:

—¡Tú no tienes padre! ¡Hijo de puta! ¡Eres hijo de una mujer de la calle! ¡Cómo te permites creerte superior a nosotros!

El chiquillo no sabía que decir. Volvió entonces junto a su madre y le contó todo. Le dijo: Veo claramente que todos los demás niños son muy estúpidos en comparación conmigo y sin embargo me

insultan y me llaman hijo sin padre. ¿Dónde está mi padre?. Su madre le dijo: Tu padre es el rey. —Madre, si lo que dices es verdad, ¿cómo podría probar que soy su hijo?. La madre le dio el anillo, la sortija con el sello. Tomó el anillo y se dirigió a la corte del rey. Gracias al anillo entró en el castillo y pudo conocer al rey. Se arrodilló ante él y le dijo: Soy vuestro hijo. Le enseñó la sortija. El rey dijo: Muy bien, puesto que eres mi primogénito, serás el príncipe heredero. Por tanto, me sucederás como rey. Dos años más tarde, el rey tuvo otro hijo, y Jivaka dijo a su padre: Al nacer, tenía una bolsa de agujas de acupuntura. Es un signo de que tengo que ser médico. Aunque me haya nombrado príncipe heredero, eso no me hace muy feliz.

-Nombre mejor a su segundo hijo príncipe heredero. Yo quiero estudiar medicina. El rey le dijo: De acuerdo. Ahora que ya no eres príncipe heredero, ya no puedes disponer de toda mi fortuna; tienes que estudiar. El rey ordenó a los mejores médicos del reino enseñar todo lo que sabían a su hijo. Pero Jivaka no escuchaba absolutamente nada de lo que le enseñaban. Pasaba su tiempo jugando.

Los profesores de medicina comenzaron a angustiarse. Si el rey nos pregunta qué le hemos enseñado, ¿qué vamos a decirle?. Ni siquiera has retenido media fórmula de todo lo que se te ha dicho. Jivaka les dijo: Soy yo quien le pidió a mi padre ser médico. ¡Cómo pueden pensar que no me intereso por el estudio! Simplemente, todo

lo que me enseñan es insuficiente para instruirme. El nivel que tienen ustedes es demasiado bajo para mí. Jivaka cogió todos los libros con tratados sobre plantas, acupuntura, sobre el pulso, sobre recetas médicas, y planteó preguntas a sus maestros. Al final, sus maestros no tenían respuesta. Entonces comprendieron que no tenían nivel suficiente para enseñar a Jivaka. Todas las preguntas que nos ha planteado han sido desde hace varias generaciones temas que no han podido ser resueltos. Maestro, por favor, dijeron a Jivaka, enséñenos lo que sabe. Jivaka les explicó todas las soluciones a sus problemas. Jivaka se dijo: Pero entonces, ninguno de los médicos a quien mi padre ordenó instruirme es lo bastante fuerte para mí.

¿Quién podrá enseñarme realmente el arte de la medicina?.



217

Miércoles 30 de Agosto de 2000
Zazen 11:00 h.

«Las condiciones de práctica de hoy en día están muy alejadas de las del pasado»

Es lo que decía el maestro Dogen hace siete siglos. ¿Qué tendríamos nosotros que decir hoy?

«¿Cómo podríamos compararnos con los maestros del pasado? Sin embargo, aplicándonos, haciendo esfuerzos, no hay razón alguna para que no lo hagamos tan bien e incluso mejor que ellos. Si esto no les parece evidente, es que aún no han clarificado su espíritu. Sus pensamientos dispersos galopan como un caballo salvaje y sus emociones saltan como un mono de rama en rama.

218

Hay que saber que cuando los pensamientos fogosos y dispersos retroceden y se vuelven hacia sí mismos, aunque sólo sea un instante, nuestra naturaleza original aparece, automáticamente, y todas las cosas devienen iguales y en armonía. Es de este modo como uno hace girar las cosas en lugar de ser girado por ellas»

Cuando cantamos el Fukanzazengi, cantamos:

Ko no fu shi ryō tei wo shi ryō se yo
Fu shi ryō tei I ka n ga shi ryō se n
Hi shi ryō ko re sunawa chi za zen no yo
jutsu na ri

219

Es un extracto importante. La esencia del Fukanzazengi.

Sensei lo traducía así:

«Debemos tener el espíritu activo pero sin pensar. ¿Cómo podemos pensar sin pensar? Ésta es la esencia del zen. *Hishiryō*. Es el secreto de zazen. Está más allá del pensamiento»

En lugar de dejar que los pensamientos se dispersen y galopen como un caballo salvaje, en lugar de dejar que nuestras emociones salten como un mono de rama en rama, hay que volver la conciencia hacia el interior. Sensei dice que *Hishiryō* es el pensamiento absoluto, el pensamiento cósmico.

220

Es diferente de *fushiryo*, que es el no-pensamiento.

Cuando uno se inicia en el zazen, estados psicológicos anormales pueden surgir, emociones, pensamientos, incluso puede que se vean imágenes, que uno se sienta muy feliz o muy triste. Cuando esto ocurre, no hay que combatirlo; tampoco hay que seguirlo, apegarse a ello. No hay que fijar el pensamiento en ninguna cosa, ni concentrarse sobre ningún objeto. No hay que tener pensamientos individuales.

Entrad el mentón.

Hoy después de zazen, habrá algo muy importante, una práctica muy importante en la sangha, que se llama "sopa de pollo."

221

Zazen 20:30 h.

Entonces Jivaka se enteró de que en un reino vecino había un gran médico que quizás podría enseñarle. Se dirigió pues a este lugar.

Dijo: «Gran maestro, me gustaría que me enseñase el arte de la medicina»

Estudió con este maestro durante siete años.

Un día, después de siete años, le dijo a su maestro: «Hace siete años que estudio. ¿Cuándo voy a terminar?»

El maestro le dio una cesta, unas tijeras, y le dijo: «Ve y camina por la ladera de esa montaña. Camina a lo largo diez Km. y tráeme al menos una planta que no sirva para nada en la medicina, que no cure ninguna enfermedad»

222

Jivaka entonces se fue y buscó por todas partes a lo largo de 10 Km. Se dio cuenta de que conocía todas las plantas, todos los árboles, todos los cactus, todas las setas. No había ninguna planta, ningún vegetal que no sirviera para nada. Regresó con las manos vacías a casa de su maestro.

Dijo: «He buscado por todas partes a lo largo de 10 Km una planta que no sirviera para nada en la medicina, y no he encontrado ninguna»

El maestro respondió: «Ahora puedes irte. Posees a la perfección la ciencia de la medicina. Soy el primero en este arte, y después de mi muerte tú podrás sucederme»

Jivaka se fue y a partir de este momento comenzó a tratar enfermos.

223

Aquellos a los que trataba, sanaban. Su reputación creció. Se dijo: «Voy a volver ahora a ver a mi padre, este reino es demasiado pequeño». Al llegar ante el castillo de su padre, vio a un joven que llevaba un haz de leña a quemar. Y, cosa extraña, era capaz de ver de un modo transparente todos los órganos del joven, su hígado, sus intestinos. Entonces se dijo: «Seguramente este poder se debe al árbol del rey médico. En su haz de leña debe haber alguna rama del árbol del rey médico.

Llamó al muchacho:

«Te compro toda la leña.»

—Ya está comprada.

—Te doy el doble.

—De acuerdo.

224

Entonces tiró todas las ramas y le dijo: «Quédate ahí, no te muevas»

Probó con todos los trozos de leña, pero el joven no se hacía transparente. Al final quedaba sólo una pequeña ramita. La puso delante del joven y de repente pudo ver todos sus órganos.

Entonces le devolvió todo la leña y le dijo: «Puedes quedarte con todo la leña y con el dinero. Sólo necesito esta pequeña ramita. Es todo lo que necesito»

Había allí un hombre muy rico cuya mujer estaba enferma. Tenía dolor de cabeza continuamente desde hacía doce años. Todos los médicos habían intentado curarla sin resultado. Estaba asqueada y no quería oír hablar de medicina. Entonces Jivaka visitó su morada.

225

En la puerta, dijo a los guardianes:

«Decid a vuestra ama que un médico desearía verle»

La mujer dijo: «No quiero ver más médicos. Si ninguno de los médicos ancianos, los más experimentados, me ha curado, no va a ser ese chiquillo de 15 años quien me cure»

Entonces Jivaka dijo: "Que solo me permita tratarla. Si se cura, me dará lo que quiera; si no se cura, no me dará nada."

Finalmente la mujer se dijo: «Bueno, voy a intentarlo, no arriesgo nada»

Jivaka le preguntó que de qué sufría.

-- Sufro de esto y aquello.

—¿Cómo comenzó su enfermedad?

—Comenzó en tales y cuales circunstancias.

—¿Es una enfermedad antigua o nueva?

226

—Viene de tal época.

Después de todas estas preguntas, Jivaka le dijo:

«Puedo curaros»

Tomó de entre sus plantas el remedio adecuado, lo frió en mantequilla y lo vertió en la nariz de la mujer. Después, la mantequilla salió con un poco de moco por la boca de la enferma. Jivaka vio entonces cómo la mujer recuperaba la mantequilla y la separaba de la saliva. Viéndolo, se sintió triste: «Si recupera incluso la mantequilla de su nariz, que es repugnante, que no vale nada, cuando tenga que pagarme, qué va a suceder. Debe de ser muy tacaña»

Entonces la dama le dijo: «¿Qué es lo que no va bien?»

227

—Me decía que si usted es tan tacaña, a la hora de recompensarme... Eso me entristece un poco.

La mujer le dijo: »Yo dirijo a toda mi familia, lo cual no es fácil. Luego, ¿por qué tirar esta mantequilla?. ¿No ha leído usted el Tenzo Kyokun? La mantequilla puede servir aún para encender una lámpara, por eso la guardo. En cuanto a usted, ocúpese sólo de curarme. No se ocupe de saber si va a tener o no una recompensa»

Y, rápidamente, la mujer sanó. Entonces lo cubrió de oro, de esclavos, de sirvientes, de carros, de caballos. Y Jivaka regresó a casa de su hermano, el hijo heredero, y tras haberle rendido homenaje, le contó todas sus aventuras. Le dijo que quería ofrecerle todo el dinero que había ganado.

228

Jueves 31 de Agosto de 2000

Zazen 7:30 h.

La pregunta en relación con el cuerpo, en el mundo, es muy interesante, muy importante. Dicho de otro modo, nuestro cuerpo de ilusión, de karma, no debe ser tratado simplemente como una vieja hoja de lechuga.

En el Shodoka se dice: «Este cuerpo de ilusión es en sí mismo el cuerpo de Buda, el cuerpo del Drama»

Cuando se hace zazen, se realiza con ese cuerpo el verdadero cuerpo de Buda.

Entonces se dice: ¡Ah! Es mágico. ¡Ah! Es mágico.

229

El zen es extraño porque no hay nada oculto, todo es ordinario, todo es simple.

Cuando la comida esté lista, verifiquen que todo esté en orden y asegúrense de que descansa en paz. Cuando suene el tambor o la campana, únanse a la asamblea de los monjes en el dojo. Mañana y noche, nunca deben faltar al zazen ni a la enseñanza del maestro.

Es el final de la primera parte del Tenzo Kyokun.

230

Mondo - Tercera Sesión

Pregunta 1:

El año pasado, al final del campo de verano, me enviaste a Barcelona para montar un dojo. Entonces, respecto a este tema, tengo dos preguntas: primero, si se puede —y cómo— ayudar a antiguos discípulos a aplicarse a sí mismos las reglas que tú, el maestro, enseñas; y después, cómo puedo ayudar a un grupo de antiguos discípulos a armonizarse entre sí, a practicar lo que cantamos desde hace años: gyatei, gyatei, hara gya tei.

Primeramente, me dices que te he enviado a Barcelona. Eso no es del todo cierto. De hecho, es raro que le diga a alguien: "es preciso que hagas esto o aquello." Pero digamos, a veces aconsejo, digo: "a mi parecer es mejor que vayas allá." Y así, el

231

año pasado, querías venir a Montpellier y te dije: "es mejor que vayas con la Negra a Barcelona."

Hay personas que dicen: "quiero seguir a Stéphane, voy a irme a Montpellier." Pero de hecho, seguir al maestro no quiere decir seguirle como un perrito, es ridículo.

Yo creo que cuando se habla de zen, evidentemente si es alguien que me sigue individualmente, mi novia o alguien así..., pero seguir al maestro..., realmente no se puede nunca separar los tres tesoros, no hay que olvidar nunca eso. Hay algunos que dicen: "ah, tu sangha está muy bien, pero tú, como maestro, no estás tan bien." Es ridículo. Si la sangha es buena, eso quiere decir que el maestro lo es también. Hay personas que dicen: "yo sigo a Stéphane,

232

pero sin embargo sus discípulos, no quiero oír hablar de ellos, son todos gilipollas.” Esto es completamente estúpido también. Si se quiere seguir a Stéphane, si se quiere seguir al maestro, pero no se puede armonizar con los discípulos, entonces quiere decir forzosamente que no se sigue al maestro.

Y después, ayudar a los demás individualmente es muy difícil. En una dimensión profunda es muy difícil, y es imposible de hecho. Es imposible hacerlo conscientemente. Para empezar, ni siquiera puede uno ayudarse a sí mismo tan fácilmente; entonces, ¿cómo podríamos pretender ayudar a los demás?.

Pero sí es posible decir que los tres tesoros ayudan a la gente; es decir, el Buda, el

maestro, la Sangha y el Dharma. El Dharma es lo invisible que circula justamente a través de la Sangha. Es esta enseñanza que se hace entre unos y otros; que circula. Y los tres tesoros son muy importantes. Hay personas que dicen: “quiero seguir a Stéphane; voy a ir a Montpellier y voy a seguirle.” Pero hay un maestro que decía: «Ustedes dicen que me siguen, pero es completamente mentira, porque si les digo: venga, tírense por el precipicio ahora, no lo harán. De hecho, eso quiere decir que no me siguen. En realidad, se siguen a ustedes mismos, lo que ustedes quieren, ustedes. Entonces, no cuenten historias».

Por lo tanto, se puede muy bien seguir a un maestro estando lejos, se puede seguir a un maestro estando en la otra punta del

mundo, y se puede vivir en la misma casa y no seguirle.

Entonces, es para ayudar a los demás para lo que se crean estructuras, y los responsables de esas estructuras no deben tomarse las cosas a un nivel personal, es decir, desde su punto de vista personal. Sólo hay que seguir las reglas, es todo. Y por tanto, uno se las arregla para seguir las reglas de modo que el grupo no sea molestado por nadie y que por el contrario las personas puedan ayudar y tener ganas de ayudar. Y hay algunas reglas simples para ello; esta el responsable que es responsable en último caso, es todo. Y entonces, si quieren ayudar a los otros individualmente, es su problema. Que hagan lo que quieran. Pero cuando vengan

al dojo, que lleguen diez minutos antes, se cambien correctamente en el vestuario y paguen el dojo. Entonces podrán quedarse en él. Se puede ayudar a la gente con el dojo, pero con un límite por ejemplo de una semana: durante una semana, ok, puedes dormir aquí; después, vete a dormir a casa de algún otro, encuentra otra cosa, pero el dojo no es un hotel. A menos que la persona sea nombrada guardián específicamente. Ser guardián del dojo es una responsabilidad muy precisa, no es cualquier cosa. Y por tanto, si uno se queda a dormir en el dojo, evidentemente debe ser ejemplar durante la semana en la que se queda, ser limpio, ayudar, hacer samu, hacer todos los zazen y dar un pequeño fuse por el albergue. Ser un ejemplo a los

ojos de los demás, y evidentemente, no estar borracho, no gritar, no criticar, estas son las cosas básicas.

Lo peor realmente es la violencia en el dojo, la violencia o las críticas, crear una atmósfera de demonio. En el dojo no me gusta en absoluto eso.

Durante el campo de verano ha habido tres veces personas que han tenido una actitud realmente de demonio. ¡Es gente del dojo de Lyon! Y cada vez ha traído algo muy negativo: sangre, cosas rotas, amenazas, un ambiente en que todo el mundo está a disgusto. Y esto, no lo quiero. Esas personas son expulsadas inmediatamente.

237

Por tanto, estas son las reglas, son simples, no es personal. El responsable es el encargado de que esto se aplique. No hay nada que discutir, no es psicología. Después se hace zazen, se asume la propia vida y ya está. Y el zazen, los tres tesoros ayudarán a la gente, desde mi punto de vista, automáticamente.



238

Pregunta 2:

Tengo un problema en mi vida desde hace mucho tiempo: cuando alguien me hace una pregunta muy simple me siento desvalido como un niño.

Sin embargo, habitualmente los niños hacen preguntas.

No consigo controlar la situación.

Por suerte, durante zazen nadie os hace preguntas. Pero en el zen, tradicionalmente, el maestro hace preguntas al discípulo. El discípulo Rinzai tenía el mismo problema que usted. Su maestro era enorme, very strong, y él, Rinzai, era muy pequeño. Entonces le dijeron:

239

—Hay que ir a ver al maestro

—No, no, no quiero ir.

—Sí, sí, vaya.

Entonces llegó el maestro y le dijo:

—¿Qué es Buda?

Él se quedó allí:

—Eeh, eeh...

Y el maestro: pum, pum, pum. Le pegó.

—¡Es horrible!

Entonces, a la semana siguiente, ¡otra vez!

—Tienes que ir a ver al maestro

—No, no. No quiero ir.

—Tienes que ir.

El maestro:

—¿Qué es Buda?

—Eeh, eeh...

Pum, pum, pum.

240

Entonces dijo: Este maestro está loco. Me tengo que ir.

Entonces se fue a ver a otro maestro. Y el maestro le preguntó:

—¿Porqué vienes a visitarme?

—Mi antiguo maestro estaba completamente loco.

—¿Porqué, qué te preguntó?

—Me preguntó: ¿qué es Buda?

Entonces, el otro maestro dijo:

—¿Y qué es Buda?

Tienes que volver con tu primer maestro.

Y él volvió con su primer maestro.

—Tienes que visitar al maestro.

—OK, OK, voy.

El maestro le preguntó:

—¿Qué es Buda?

241

Y Rinzai: ¡Pum! (*imitando a Rinzai golpeando a su maestro*). Entonces el maestro dijo:

—OK, pero ten cuidado.



242

Pregunta 3:

Hay una frase de uno de tus kusenés que me ha tocado mucho, que dice: "el espíritu no debe cambiar bajo el pretexto de la calidad del objeto." Entonces la pregunta es: ¿el cuerpo es un objeto?

Sí, claro que es un objeto. Justamente, no hay que desanimarse, incluso si se tienen dificultades con el propio cuerpo. Hay que continuar con ese cuerpo haciendo lo mejor posible, haciendo una obra de arte. Sensei decía a menudo que para hacer una escultura, incluso un bastón que está un poco torcido o que tiene formas raras, realmente al final, si se lo trabaja bien, si el maestro trabaja bien, resulta algo muy bello. Y uno batalla todo el tiempo. Incluso mi madre que tiene... ¿Cuántos

243

años tienes? 75 años. Trata de corregir su postura sin parar, de trabajar, va a ver al osteópata, se pone acupuntura, hace terapia. Pelea todo el tiempo para intentar evolucionar, aunque ya no haya ninguna esperanza. Es con este espíritu con el que hay que trabajar, porque ella sabe que su espíritu está más allá de ese cuerpo, pero con ese cuerpo hay que hacer una obra de arte. Por lo tanto, es difícil. ¡Es por lo que necesito un espejo para poder corregir mi postura! -¡Otro método!. A veces no veo bien, tengo una mala postura, las manos no están bien, entonces me digo: voy a colgar un espejo allí, y cada vez que no esté bien, corrijo. Por lo tanto, siempre hay que corregir. Está el Buda subjetivo y el Buda objetivo que también es importante. Pero el

244

Buda objetivo, incluso si es feo; lo objetivo, incluso si no nos parece de buena calidad, tiene la naturaleza del Buda subjetivo. Si el zen solo estuviera hecho para salvar a las estrellas y a los campeones mundiales de yoga, sería limitado.

Recuerdo que tenía a menudo discusiones muy fuertes con mi padre cuando iba a verle. Me hablaba del zen, trataba siempre de confundirme con respecto al zen. Decía: «el zen, bla bla bla». Y yo le decía: «el zen es la más alta dimensión del ser humano». Y él no podía tomar la postura, porque había tenido un accidente en la cadera y no podía doblar la pierna así. Entonces decía: «¡Ya, cacho cabrón, entonces por lo tanto yo no puedo estar en la más alta

condición humana, por culpa de mi cuerpo!. ¡Así que tú crees que no soy más que una mierda!». Y yo le decía entonces: «¡No, no, no! Pero no te preocupes: haré zazen por ti». Es verdad, hay personas que no pueden hacer zazen; pero incluso cuando se puede hacer zazen, se está siempre limitado por algo. No creo que haya ninguna persona que no tenga alguna dificultad en zazen. No tiene que ser forzosamente físico, puede ser mental, o nervioso. Hay personas que no soportan estar inmóviles, tienen la impresión de que van a explotar, incluso si tienen una buena postura. Por tanto, no se sabe.

De modo que el cuerpo es un objeto, pero los objetos no son más que objetos.

Ya sabemos que todo lo que vive contiene el espíritu. Esto ha sido descubierto científicamente. No sé si esto ha sido descubierto científicamente, pero los objetos también, es decir, los objetos inanimados... además, hay un capítulo de Dogen en que se habla de ello; por ejemplo, las piedras, los trozos de madera; a menudo habla de eso en sus kusenes; las tejas, habla siempre de tejas, no se sabe por qué, por que la teja es realmente la cosa, se dice uno: "¡realmente no hay espíritu ahí dentro!" Y se piensa que la teja no tiene espíritu, no tiene la naturaleza de Buda. Pero justamente al final, Dogen dice: «Pero sí, incluso la teja tiene la naturaleza de Buda. Incluso la teja tiene espíritu, contiene un espíritu.» Es un gran

koan, porque está también el hecho de no querer envejecer, de querer ser libre. De hecho, la mayor parte de la gente vive en lo objetivo, y por eso siempre están ocupados en algo; tienen más o menos éxito en la vida y no piensan en lo subjetivo. Hacen deporte, se miran en el espejo objetivamente y se dicen: "¡Joder, estoy bien!" Pero es cierto que la gente que practica zazen aborda profundamente el problema de la subjetividad, de la objetividad. Es decir, que todo, incluso el Buda y todos sus discípulos, han buscado todos lo mismo: quieren liberarse de la sujeción de los límites del cuerpo, primero, no quieren envejecer, no quieren morir, quieren ser libres. Al principio el Buda buscaba la vida eterna, no quería morir.

Y sus discípulos Sariputra, Mokuren, buscaban un maestro que pudiera enseñarles la vida eterna, mientras que objetivamente el cuerpo envejece y muere, lo mismo que una hoja de ensalada marchita, y al final ya no se la puede comer, está demasiado fea.

Por eso en la cocina, se toca la objetividad, se toca lo objetivo. Duele el corazón cuando hay cosas que se pudren, que no han sido utilizadas. Entonces de ahí llega el asunto de la basura: ¿para qué sirve la basura, cómo va a reciclarse? Porque se quiere continuar viviendo, porque efectivamente la podredumbre da en sí misma la vida aún. Por lo tanto, se toca algo muy real en las cocinas.

Me gustaría realmente tener también un

templo aquí en Europa, para poder practicar algo más concreto, para poder practicar un montón de cosas. Luego, lo vamos a hacer, ¡un día de estos!

El interés es que efectivamente cuando se está cara a la sociedad, a lo social, se tiene siempre ese muro diciendo: "sí, pero no se sabe." No se sabe, son los demás. Incluso si se hacen basuras muy limpias, al final no se sabe qué van a hacer con ellas aquí en la ciudad. Uno les da todas las pilas y no sabe si las tiran en el vertedero. Por tanto, siempre hay una parte de desconocimiento. Pero cuando se trata de nuestra cocina, nuestro huerto, nuestra tierra, todo eso, uno toma mucha más consciencia de la realidad. Por ejemplo, en el Ojo de Agua, el templo de Argentina, se puede tener electricidad,

tenemos un pequeño motor, un grupo electrógeno. No es lo máximo en ecología, pero permite que seamos nosotros quienes decidamos cuándo se enciende la electricidad y cuándo no. Y se sabe exactamente de dónde viene esta electricidad, y el efecto que hace esto sobre la conciencia, lo cambia todo. Cuando encendemos la electricidad, de repente, tenemos mucha más energía, se puede poner la música más fuerte (tenemos todo un aparato); eso cambia el comportamiento.

Pregunta 4:

Me pregunto si cuando intento hacer algo en mi vida privada, por ejemplo, profesionalmente, lo que hago de hecho es seguir mi propio karma. Porque no lo he hecho durante muchos años con

la excusa del zen, y ahora ya no quiero hacerlo. ¿Cómo armonizar esto?

Es muy importante el zen que nosotros practicamos, que fue enseñado por el maestro Deshimaru y Kodo Sawaki. Es una nueva raza de zen en la que es muy importante justamente practicar en el seno del karma, en el seno de la vida cotidiana, en medio del mundo.

Entonces es difícil para todo el mundo. Creo que todos mis discípulos, y yo mismo, cada uno, se plantea este koan. Sin parar la vida, nuestro karma, nos plantea esta pregunta: ¿cómo practicar?. Es así, hay que ver, cada uno hace lo que cree que debe de hacer, pero nunca ha sido cuestión de rechazar, de separar sobre todo los dos.

Entonces, la gente, o bien va demasiado hacia el zen, porque tienen dinero, o no tienen ganas de hacer otra cosa. ¿Y por qué no?. Hay personas que se toman un año sabático, dicen: «Voy a hacer solamente zazen», por ejemplo. Pero lo que pasa es que después de repente dicen: «Oh, el zen, en el fondo, no sirve para nada, no he obtenido nada. Ahora ya no creo más en ello. La realidad, lo social, eso sí es». Entonces van a la izquierda, a la derecha, a la izquierda, a la derecha, y bueno, no es lo ideal. Es como alguien que no sabe conducir. Y realmente, nuestra práctica es tan difícil como la de los monjes antiguos que vivían en los monasterios, porque estamos siempre confrontados a elecciones muy difíciles, a una relación con la

sociedad, una relación real con la sociedad, a asumir nuestra fe cara a la sociedad, a decir: «yo tengo una práctica religiosa», a no tener vergüenza de decir: «yo soy monja zen»; justamente, soy aún más capaz que los profesionales. En general, las monjas y monjes zen son más capaces que los profesionales, tienen más concentración, más amor por su trabajo. Entonces, normalmente, cuando uno se presenta con la cabeza afeitada, ¿deberían contratarlo enseguida cuando dice: «Soy monja zen!», «¡Oh sí, sí, la quiero!».

En lugar de eso, la gente dice: «Ahora se acabó el zen, quiero hacer vida social». Se esconden, están en la dualidad: de un lado está el mundo del karma, de la familia; del otro, está el mundo del zen. Y no están

satisfechos en ninguna parte. En el mundo del zen acaban por decir: «Ya no creo más; tengo dudas», y entonces después van al mundo social: «Ah, hacen cagar en lo social».

Y por tanto, hay que encontrar la Vía, y es hiper difícil. Uno puede inspirarse... no hay que copiar, cada uno tiene un karma diferente. Pero aún así, los ejemplos del maestro Deshimaru y de Kodo Sawaki son muy importantes. Realmente Kodo Sawaki siempre luchó; dijo: «Yo no soy un monje profesional, no soy un monje de familia de monjes. No tengo nada que ver con la institución. Se fue solo a la montaña, y no quería oír hablar de nadie. Le pidieron: «Venga a enseñar a los templos». Y él dijo: «No, no me interesan

los templos.» Y después le propusieron: «Venga a enseñar a los estudiantes.» Y dijo: «De acuerdo». Entonces comenzó a enseñar a los estudiantes. Y después comenzó a enseñar a los laicos. Decía: «Esto es lo que me interesa. Estas personas son más sinceras que los monjes de los monasterios japoneses.»

Esto sucedía en Japón. Después, Deshimaru quería ser monje, toda su vida había querido ser monje. Y Kodo Sawaki le forzó a casarse, le forzó a trabajar, siempre rehusó que fuese monje. Es, de todas formas, un ejemplo de reflexión para nosotros.

A mí, por el contrario, el maestro Deshimaru me dijo: «Tiene que ser monje enseguida. Quiero que usted sea monje.» Y después quise hacer música, cosas así, y él

no quería, me decía: «No, no, no, su música va a fracasar, no va a funcionar, volverá a hacer zen.»

Por tanto, no hay la regla de imitar a los demás, pero sé que el zen de nuestra sangha transmitido por Deshimaru es realmente para ayudar a la humanidad en la gran dimensión. Y por lo tanto, nosotros somos realmente monjes. Hay que comprender qué es ser un monje o una monja. Pero no tenemos el derecho de escaparnos de la realidad del mundo de los seres humanos; y en particular, de nuestra realidad. Entonces, ¿cómo hacer?. Hay que hacerlo, pero siendo monje, estando orgulloso de ser monje. Es bastante difícil porque la sociedad es cada vez más difícil. Es cada vez más difícil

257

encontrar un trabajo; es muy competitivo. Y cuando se trabaja en algún lado, dado que hay una fuerte demanda de trabajo y poco trabajo, los patronos quieren que, cuando entras a trabajar con ellos, estés completamente: ¡ah! ¡sí, sí, sí! Y que estés completamente disponible para ellos, completamente concentrados sobre su historia, que les des más de lo que te pagan. Entonces tú, como estás comprometido profundamente con el zen, con la vida espiritual, tienes mucho miedo a sumergirse ahí dentro. Y la sociedad en sí misma nos impone una situación muy dualista: o eliges la sociedad, o no eres nada. Y hay que ser cada vez más astuto, cada vez más inteligente para conseguir sobrevivir.

258

Pero desde hace 2500 años, los monjes han tenido siempre el mismo problema. Siempre han tenido un problema que se plantea de modo diferente según las épocas. Antes era necesario que mendigaran su alimento. Siempre ha habido problemas, ¿cómo sobrevivir?. Y a veces en los templos no tenían nada que comer. Comían una sopa con tres granos de arroz.

Por tanto, no separen. ¡Ah, ahora mi karma!. Siempre en lucha agresiva entre el karma y el Dharma. Después, cuando hay una armonía entre los dos, quiere decir que tienes el satori. Y ahí se puede incluso ayudar en lo invisible a la sociedad. Es realmente algo que se plantea todo el tiempo, todo el tiempo en nuestra sangha.

259

Pregunta 5:

Mañana, durante la ordenación, vamos a recibir los diez preceptos. Tengo la impresión de que no se habla demasiado de ellos fuera de la ordenación.

Eso depende, hay veces que se habla de ello. Hay enseñanzas muy profundas sobre los preceptos, es un tema bastante importante en el budismo, en el zen.

Pero en el budismo Mahayana es menos importante que en el budismo Hinayana o Theravada. Hay ramas del budismo que están menos basadas en el zazen y en la comprensión del espíritu, y que están más basadas en: “no hay que hacer esto, no hay que hacer aquello, no hay que hacer esto, no hay que hacer aquello...” Entonces podemos hacer listas de 10 preceptos,

260

después 100 preceptos, 1000, 34.000. Hay que practicar 34.000 preceptos cada día. Entonces es difícil.

En el zen se les trata a un nivel muy elevado. Por ejemplo, sobre el precepto de no matar, Keizan dice: “de todas formas no se puede matar.”

Tenía textos muy interesantes sobre ello, pero no sé dónde han ido a parar. Pensé en ello, tendría que leerlos otra vez, pero a fuerza de mudanzas, los he perdido.

Pero practicar los preceptos quiere decir seguir el Dharma, seguir el orden cósmico. Y por tanto, cuando se está en las condiciones normales, se los practica. Por tanto, uno no va a matar, no va a mentir, no va a emborracharse, es decir, a perder el control de su espíritu, no va a

encolerizarse, no va a ser orgulloso... ¡No me sé más de memoria! Pero, bueno, son las condiciones normales. Desgraciadamente, abandonamos fácilmente las condiciones normales, infringimos fácilmente los preceptos. Sensei, sobre todo cuando acababa de llegar a Francia, estaba rodeado de franceses que lo sabían todo sobre budismo, y sobre todo el budismo Theravada, los preceptos, eran muy así, siempre con la sonrisa. Entonces Sensei introducía en su enseñanza: «Sí, es una idiotez pensar que hacer el mal trae mal karma, o que hacer el bien trae buen karma. Las personas apegadas a los preceptos son idiotas.» Porque al primer grado es pesado. Y decía: «Si hacen zazen, de hecho la raíz de vuestro espíritu no infringe los preceptos».

Es decir, es necesario que esto suceda de manera natural y espontánea.

Si se respetan todos los preceptos: “soy así, soy asá, no monto en cólera nunca...” uno se vuelve orgulloso, no puede evitar decirse: “yo estoy realmente bien, no soporto más a los que no son como nosotros, que no son tan puros como nosotros.” Y no puede soportarlos porque hace un esfuerzo tal por ser así, que le es imposible soportar que haya alrededor personas que no hagan este esfuerzo. Y por tanto acaba por estar completamente aislado.

En consecuencia, los preceptos deben venir del interior profundo.

Entonces uno los practica, pero sin hacerlo expresamente, sin saberlo. Uno dice: “soy

bueno, pero no lo hago a propósito, no tengo ganas de ponerme colérico, no puedo, no tengo ganas de mentir, no se porqué, no puedo matar, es algo natural en mí. No tengo ningún mérito; es natural.” A fuerza de hacer zazen, a fuerza de la enseñanza de la vida, al final uno consigue practicar los preceptos. Entonces sí, es importante. Por tanto, al recibir la ordenación, Sensei decía que se recibe una semilla.

En la historia que os contaba, que no he acabado, justamente al final, en la conclusión el Buda habla del voto, del anhelo. Y entonces, cuando se recibe la ordenación, cuando se reciben los preceptos, se dice: «No robar.» «Sí, sí, sí.»

Este voto es muy, muy poderoso.

El Buda cuenta siempre historias de alguien que quiere dar algo, pero no puede, no tiene nada. O de alguien que mira a un monje y dice: “ah, me gustaría ser como él, me gustaría ser un santo como él.” Pero es alcohólico y dice: “¡qué más da!” Pero justo ese voto que ha hecho, después en sus vidas futuras, gracias a ese voto, va a convertirse en un gran monje, por ejemplo. Entonces el voto es muy importante.

Y también la acción. Por ejemplo, tengo discípulos que cosen kesas o rakusus, pero no para ellos, para ofrecerlos a la sangha. A veces llegan: “toma, ofrezco estos kesas, estos rakusus para la sangha.”

Eso quiere decir que tienen ya un gran mérito, de poder hacerlo, porque hay

265

personas que no tienen nada que ofrecer. Por tanto, poder ofrecer un kesa es el mejor karma. Coser un kesa, ofrecer un kesa, es un gran karma. Porque el kesa también contiene los preceptos. Pero al final los preceptos son ilimitados, no tienen límite. Debemos tener el espíritu que cree la paz universal y la armonía universal. Éste es el precepto. Y por lo tanto se está lejos aún, pero se anhela. Está la expresión que habla de proteger los preceptos. Anhelamos proteger los preceptos. Quiere decir crear un mundo perfecto, donde todo es perfecto, todo es correcto. Todo en movimiento, en la improvisación, pero todo en armonía, todo el mundo se comprende. No hay historias inútiles, las cosas dan siempre un buen resultado. Incluso cuando ocurre algo, una

266

tormenta, es positivo. Incluso la muerte es positiva. Todo sigue la vía de los preceptos. Es difícil hablar de esto.

Pregunta 6:

De hecho, tengo dos preguntas: ¿Qué puedo hacer para no tener tanto miedo cuando te veo?

Pero eso está bien.

La segunda, ¿puedo ir a practicar a Montpellier?

¿Para qué? Puedes practicar en cualquier parte.

Sí, pero lo único que tengo claro es que quiero ir a Montpellier.

¿Y por qué Montpellier? No es una

267

cuestión de ir aquí o allá. Ya has ido allá, te has equivocado; si vas allí, te vas a volver a equivocar. No es una cuestión de ir aquí o allá. Es una cuestión de estado de espíritu. Puedes practicar muy bien en Terrassa. No es yendo a Montpellier que vas a practicar más que en Terrassa si no practicas en Terrassa. Y digo que no es a mí a quién hay que seguir. Es realmente al Dharma. Es esto lo que es difícil. Por ejemplo, ayudar al dojo de Barcelona, o incluso solamente en tu espíritu, incluso si vives en pareja. Es una cuestión de estado de espíritu. Es como lo que acabo de decir. No merece la pena ir a la derecha, después a la izquierda, después a la derecha. No tiene que haber contradicción entre la vida que tienes ganas de vivir individualmente y la práctica.

268

Esto es lo que es difícil. Es difícil para todo el mundo. ¿Qué hay en Montpellier?.

Lo que quiero es salir de España.

¿Te buscan? ¿Te busca la policía? España está bien, hablas español. Hay trabajo en Barcelona.

Sí, pero no me quiero quedar. Me gustaría aprender francés.

Sí, pero de todas formas, cada uno va donde quiere. Porque cada uno es libre de ir donde quiera. Luego la gente dice: “quiero venir a Montpellier,” y un año después dicen: “sí, tú me pediste que viniera a Montpellier...”

267

No. No. Te pregunto para saber si me lo permites o no.

Pero no tengo nada que permitir. No soy el presidente de la República. La gente va a donde quiere. Y si quieren venir al dojo, que paguen. Pueden venir a hacer zazen. Después, pueden ayudar. Pero no soy quién para decir a la gente sí, no, sí, no. Si es en mi casa, sí, digo que no. Pero si es en Montpellier, la ciudad no me pertenece. Haz lo que quieras. Si vienes al dojo, puedes hacer zazen.

Final del Mondo

268

Final del Campo

Traducción: Dojo de Barcelona



269

270