

Maestro Kosen Thibaut

Kusen Abril 1995

(Montevideo – Uruguay)

...la cabeza tiene que ser el punto central de este triángulo. Normalmente, lógicamente, la cabeza tendría que estar en la vertical de las nalgas. La columna vertebral tiene una ligera curva a nivel de la quinta vértebra lumbar, y el centro de gravedad tiene que estar un poco hacia las rodillas, más hacia las rodillas que hacia las nalgas. A partir de ahí hay que estirar bien la columna vertebral. Se dice que la nariz y el ombligo tienen que estar sobre una misma línea. Es importante estirar bien la nuca y entrar el mentón.

El maestro Dogen, escribe en el *Genjo Koan*: “Qué es estudiar la vía, la vía espiritual?”.

Dice: “Estudiar la vía espiritual es estudiarse uno mismo”.

Pero, ¿qués es estudiarse uno mismo?.

Quiere decir mirarse en un espejo.

Preocuparse por su salud.

O analizar sin cesar sus pensamientos, sus sentimientos, su comportamiento.

NO!!

Dice: “Estudiarse uno mismo verdaderamente, es antes que nada olvidar su ego”. Cuando uno olvida su ego, uno descubre verdaderamente uno mismo. Cuando uno olvida su ego, repentinamente uno está certificado -quiere decir uno entra en relación- con todas las existencias del cosmos, ellas certifican a uno mismo; y ahí uno descubre verdaderamente a uno mismo. No va a ser un uno mismo que sufre, que se queja todo el tiempo, que es egoísta. Es un uno mismo que parece existir desde hace mucho más tiempo. Es un uno mismo bello, que se entiende con todas las existencias: con los árboles, con las hierbas, con las flores, con el mar, con el viento. Con todas las existencias, también con los otros seres humanos.

Cuando se olvidan del ego, siempre funciona bien, siempre.

Qué es olvidarse del ego. Es despojarse de su cuerpo y de su espíritu.

Por momentos pasa que nos olvidamos de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu, porque hay algo más intenso que está pasando.

Es la felicidad misma, la seguridad misma.

Un poema dice: “El caracol no viaja nunca sin su casa”. Está seguro de no morir lejos de su casa. Él mismo es su casa.

Igualmente estudiar la incomodidad, el disfuncionamiento de su cuerpo, el disfuncionamiento de su espíritu; es igualmente estudiar

la vía. Al principio zazen no siempre es confortable, la vía no es confortable, solamente cada tanto, así es mas eficaz.

El dolor, el disfuncionamiento, la incomodidad, son el reflejo de nuestra vida. Solamente una cosa a cambiar en nuestra vida; un hábito, malo. Un hábito que a menudo es tan evidente que no lo vemos.

Cuando uno se despoja de su cuerpo y de su espíritu, uno despoja también a los otros, al exterior, de su ego. Es la magia de la interdependencia.

Por supuesto estas cosas, son experiencias que pasan en la vida, en la vida cotidiana. Ciertos eventos, ciertas maneras, ciertos estados de ser, ciertos encuentros; provocan redemente este abandono del ego. Muchos pueden hacer la experiencia. Sin embargo si ustedes dicen, ahora yo voy a olvidar mi ego, es muy difícil, ¿con qué abandonás tu ego... con el ego?.

Por eso en el budismo se practica regularmente, cada día, zazen. Finalmente es el método más fácil, en el momento que se sientan en zazen, que respiran correctamente, el ego se disipa naturalmente. Uno se olvida de uno mismo. Uno está certificado por todas las existencias. Uno se despoja de su cuerpo y de su espíritu, y uno despoja a los otros de su ego. Es zazen.

Por supuesto, no puede ser conciente durante zazen, y cuando zazen se termina, los trazos, las marcas de este despertar, desaparecen. Y sin embargo -dice el maestro Dogen- se perpetúan para la eternidad.

Hay siempre un estado del cuerpo y un estado del espíritu. Aunque aveces olvidemos el cuerpo, aunque aveces olvidemos el espíritu. Aveces estamos concientes del espíritu, pero olvidamos el cuerpo; aveces estamos concientes del cuerpo y olvidamos el espíritu. En definitiva es muy difícil separarlos completamente. Incluso sentir su cuerpo es espiritual.

La transformación del cuerpo através de zazen, ésta sensación de fuerza y de enraizamiento; la liberación de la energía en nuestra espalda, en nuestro vientre, dá un sentimiento de estabilidad espiritual extremadamente poderoso.

Es la mayor felicidad que podemos sentir en la vida. No es una felicidad que dependa de algún fenómeno exterior.

No es el reflejo del diamante... es el diamante mismo.

Aveces durante años soportamos este sufrimiento sin ver que alcanzaría con cambiar un hábito simple. Por eso en la práctica del zen, incluso las pequeñas cosas, como cantar, escuchar a los demás... hay gente que canta totalmente desafinado, sin ninguna armonía con los demás, encima cantan fuerte; pero no se dan cuenta, sin embargo es evidente. No escuchan... no miran... no ven.

Así son nuestros malos hábitos, que envenenan nuestra vida y nuestra práctica; cuando uno se dá cuenta parece simple, evidente. Está delante de los ojos y no lo vemos.

Decimos: “porqué mi zazen es difícil, porque mi vida es difícil?”. Como la persona que decía: “hay olor a mierda acá”, siempre piensa que es su vecino que se tiró un pedo o algo así. “Ah, hay mal olor, hay mal olor acá”, pero tiene un pedazo de caca en la punta de la nariz, y no se dá cuenta.

II

“Dejar el castillo, entrar en la montaña”. Es la vía del monje, es la vía del estudio del *Gakudo Jo Shin Shu*, del estudio de la vía. Hace un rato hablamos del castillo de la Gendronière. Mi maestro decía: “Este castillo no es un castillo ordinario, es el castillo del no miedo, está hecho para la práctica”.

Buda tuvo que dejar su castillo y entrar a la montaña. Yo también tengo que dejar el castillo de la Gendronière, como la casa de mis padres, la casa de mi familia.

Ese castillo de la Gendronière se transformó en el castillo de la certeza espiritual, el castillo del miedo, que sigue las convenciones sociales. No es mas el castillo del no miedo. Tienen incluso miedo del verdadero Dharma.

Para estudiar realmente la vía, hay que dejar el castillo de las certezas, de la seguridad. Se cree siempre que uno sabe algo, “yo hago zen, el zen es mejor que el budismo tibetano, es mejor que el cristianismo; yo estoy seguro de estar en la buena vía”. Ese es el castillo de las certezas espirituales, entonces se transforma en una secta.

Seguir la Vía, el Tao, no tiene nada de una certeza. El Tao es un equilibrio en incesante transformación, la única certeza es solamente aquí y ahora.

Entrar en la montaña, quiere decir estar confrontado con uno mismo; uno no puede escaparse, las montañas nos reflejan siempre, nos envían siempre a nosotros mismos. El incesante ruido del río que corre, siempre presente desde hace millones de años, y sin embargo no es nunca el mismo agua.

En la montaña comprendemos la insignificancia de nuestro ego. Cuando uno se sienta en zazen, en la montaña, uno mismo se vuelve igual a una montaña, sin pensar; presente desde hace millones de años, silencioso.

Maestro Kodo Sawaki, decía: “Para un monje, para un verdadero monje, la verdadera felicidad, la felicidad más profunda, la verdad más absoluta: es afeitarse la cabeza, vestir su kesa y sentarse en zazen silenciosamente”.

Es la más grande felicidad. Es la verdadera personalidad del monje zen.

Entonces todas las certezas, todas las seguridades se desvanecen. Es como volver verdaderamente a casa.

Es la esencia, la base de toda existencia, de toda conciencia; es ser certificado por todas las existencias, inconcientemente, naturalmente, automáticamente.