

Libro on-line I

Kusen del Maestro Kosen

En el Templo Shobogenji , Argentina

Durante Febrero y Marzo de 2002



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

Texto Revisado y Corregido Julio de 2003

*Siempre se dice que el zen no se transmite por libros
sino por vía oral.*

*El kusen -enseñanza expresada en el dojo en
postura de zazen e improvisada a partir de notas o a
partir de nada- surge espontáneamente de lo más
profundo de sí mismo, en la mejor actitud corporal y
mental.*

*De ahí nace este estilo directo y particular
característico de la enseñanza zen.*

Kosen Thibaut

Índice

Capítulo I: Los siete principios del zen de Dogen

- **Primera Sesión**



<u>Preparación primera sesión</u>	3
<u>Sesshin primera sesión</u>	16
<u>Mondo primera sesión</u>	42



- **Segunda Sesión**



<u>Preparación segunda sesión</u>	61
<u>Sesshin segunda sesión</u>	73
<u>Mondo segunda sesión</u>	83

Téngase en cuenta al leer este libro que el español del maestro Kosen -de origen francés- es limitado, y que a diferencia de la mayoría de los textos presentados en este sitio, esta enseñanza fue dada íntegramente en español.

- **Tercera Sesión**



<u>Preparación tercera sesión</u>	104
<u>Sesshin tercera sesión</u>	121
<u>Mondo tercera sesión</u>	131

Este libro se completó regularmente entre Marzo y Julio de 2002.

Para regresar al índice cliquee en los encabezados

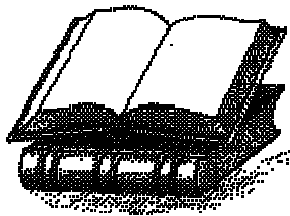
Índice

Capítulo II: *El Budismo, el Zen y la Verdad.*

- **Sesshin de Marzo**



<u>Sesshin</u>	150
<u>Mondo</u>	164



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

Capítulo I

Los Siete Principios del Zen del Maestro Dogen

*Enseñanza oral del maestro Kosen
durante las prácticas de Zazen de Febrero
y Marzo de 2002 en el Templo Shobogenji*

Primera Sesión

del 1 al 10 de Febrero de 2002



Preparación - Primera Sesión

Kusen Campo de Verano Shobogenji 2002

Sábado 2 - Zazen 19:00 hs.

Se habla mucho en estos tiempos de Apocalipsis, y se habla de la pelea de dios -el lado luminoso- y la bestia, la marca de la bestia. Se habla de este ángel que ha caído en el mundo material, ha caído del cielo en la profundidad de la tierra. Bueno, todas estas historias son simbólicas. En realidad la bestia en cuestión esta en nosotros, es un ángel caído que no encuentra sus alas... y el instinto egoísta y bestial que atrae hacia abajo. En realidad es nuestra pelea interior. Parece más fácil actuar como una bestia, pero también el destino de la bestia es infernal: sufrimiento, muerte. El ideal, la verdadera libertad, sería tener la posibilidad de expresarse desde el punto más material de la bestia hasta el punto más espiritual del ángel, de conquistar los dos lados: el lado de la vida, el lado de la muerte; la energía de la juventud, la experiencia del viejo... Y bueno, el maestro de Deshimaru, que se llamaba Kodo

Sawaki, decía: "El hombre, el ser humano, no es más que un animal... un animal que fuma... que fuma cigarrillos... a veces porros." Y nos creemos muy evolucionados... pero tenemos esta bestia adentro. Hay una película que se llama *La Bella y La Bestia* que habla de este tema, de la bestia que al final se convierte en príncipe. En zazen, el tema del zazen, es esta metamorfosis de la bestia en Buda, porque tenemos los dos adentro y se dice en el budismo que cada ser humano tiene la naturaleza -adentro de él- de Buda. Durante zazen se actualiza esta realidad, se actualiza en el cuerpo y en el espíritu, se actualiza la dimensión de Dios, y se termina el conflicto, la separación, la pelea entre la Bestia y el Buda. También los animales tienen su nobleza, por ejemplo el caballo, tiene una postura bella. Cuando los españoles desembarcaron en América con sus caballos, los indios pensaron que se trataba de un dios muy especial, que el hombre y el caballo no eran dos, no estaban separados.

Mi maestro siempre decía: "sea cual sea la situación, difícil o fácil, lo mejor para el ser humano es continuar, perseverar en concentrarse en la práctica de zazen; continuar, desarrollar su naturaleza de Buda." Es lo más importante, que todo. Siempre si hay una crisis, una revolución, una guerra, siempre es posible continuar la práctica; a respirar, a conectarse con el Cosmos, con la fuerza, la sabiduría fundamental. Y se dice que el loto que nació del fuego nunca será destruido.



5

más bella posible, lo más perfecto posible, pero también muy natural y relajada. La idea es que el cuerpo tiene que mantenerse en equilibrio vertical sin esfuerzo, al final totalmente abandonado, pero recto y fuerte. Esto parece una contradicción porque bueno, relajarse en la cama es fácil. Hay gente que dice: "Ah! pero yo hice meditación en la cama, acostado... con un jamón al lado y un vino." El aspecto fisiológico de la postura de zazen es muy típico, muy especial al nivel de los músculos, del sistema nervioso - simpático y parasimpático-, y también desde el funcionamiento del cerebro. Muchos estudios se han hecho en Japón, en la Universidad de Kamazawa, en relación con el aspecto fisiológico del zazen.

Y después hay que descubrir la respiración. La respiración es un punto muy importante, y se dice que el más importante, el más grande despertar del Buda fue por y a través de la respiración. En general la mayoría de la gente ni tienen conciencia

7

Domingo 3 - Zazen 7:30 hs.

Hay puntos importantes en la postura de zazen. Es primeramente la postura del cuerpo, pero el zen no es solamente una gimnasia. El segundo punto importante es la respiración, y el tercer punto es la conciencia. Es verdad que estos tres puntos no están separados, al final son uno: postura, respiración y conciencia.

Pero seguro que para los principiantes es importante ver cada uno de estos aspectos minuciosamente.

Bueno, no hay que mentir, es verdad que para realizar, para comprender, para integrar el zazen falta tiempo. Pero desde el principio ya el zazen se realiza, más allá de nuestra conciencia personal. El mundo del Buda, el mundo del zazen no se puede comparar con el mundo de la vida ordinaria, no se puede comparar con nuestra conciencia ordinaria. Hay que acostumbrarse poco a poco a esta dimensión. La postura tiene que estar bien recta y lo

6

de que respiran porque... bueno, a veces cuando corren o hacen jogging pueden tomar conciencia de la respiración un poco. La respiración es el... - no conozco la palabra en español- digamos es el punto de relación entre el mundo material y el mundo espiritual, entre el cuerpo y el espíritu, que son uno pero son distintos. También es el punto de relación entre la conciencia y el inconsciente. También es el punto de relación entre el pensamiento, entre la conciencia y el cuerpo. Por ejemplo, si están totalmente concentrados en la respiración, no hay, *no hay* pensamientos. El pensamiento mismo es la respiración, o la respiración misma es el pensamiento. Se dice que la respiración se convierte en un poder absoluto, de intención, o de oración, o de creación. Después, la próxima vez hablaré de la conciencia: cómo pensar durante zazen, que hacer con su pensamiento.

8

Domingo 3 - Zazen 20:30 hs.

Es difícil pensar en inhalar de otra manera, en percibir las cosas de otra manera determinada; otra manera de estar en el cuerpo, porque estamos acostumbrados desde años... siglos... milenios a percibir y pensar las cosas de tal manera. Es posible que por eso mi maestro hablaba de revolución interior. Cuando no has visto un amigo desde hace veinte años, no puedes imaginarlo de otra manera que como estaba veinte años atrás. Cuando se ha pasado un verano en tal lugar, que se ha pasado de tal y tal forma, el año siguiente uno piensa que lo va a pasar de tal forma, que van a pasar las mismas cosas; por eso si explico lo que es la conciencia del zazen, durante horas, días, semanas, no va a servir para nada porque cada uno escucha las cosas, mira las cosas, aprehende las cosas de la manera habitual. ¿Cómo tiene que estar la conciencia durante zazen, qué estado de espíritu?

9

que este cuerpo material, muy sólido, muy duro, es vacío; que este espíritu tan impalpable, tan evanescente, se puede materializar. Así, en el budismo no se habla del cuerpo de un lado y del espíritu del otro sino que se dice en una sola palabra *cuerpo-espíritu: shin-jin*; así, cuando se olvida lo mental, cuando no molesta lo mental o el pensamiento, se puede concentrar su atención en la relación *cuerpo-espíritu* y mucho a través de la respiración. La respiración trae la conciencia pura. Por el dolor del cuerpo se aprende mucho sobre la relación entre el cuerpo y el espíritu.



¿cómo pensar? Podemos decir: "el pensamiento ordinario no sirve para nada". Así, déjalo pasar... La conciencia verdadera del zazen es totalmente otra dimensión, no preocuparse del pensamiento pero no perseguir, no continuar sus ideas, sus problemas, su imaginación... déjalo pasar como las nubes pasan en el cielo, y ser como el cerro, la montaña, que no se mueven... que no corren detrás de las nubes, que no se pelean con las nubes. La montaña no se preocupa, se queda inmóvil, pase lo que pase... a veces tormentas, rayos, nieve... nunca se mueve. Esto es la actitud del espíritu en relación con el pensamiento. Pero también es importante la actitud del espíritu en relación con el cuerpo. En el zazen el cuerpo es muy importante, y se puede sentir... siempre... por el dolor de las piernas, por el dolor de espalda... se puede estar muy íntimo con nuestro propio ser, y no digamos solamente cuerpo, porque el cuerpo y el espíritu son uno, y esto es el gran descubrimiento de zazen: realizar exactamente

10

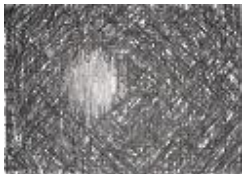
Jueves 6 - Zazen 7:30 hs.

El primer principio del zen de Dogen es que práctica, práctica de la postura, práctica de zazen, y despertar, satori, son solamente una cosa. Es un principio muy importante, es decir que zazen mismo es esto el satori. Así muchas personas se sientan en zazen y dicen: "¡pero no veo nada! No pasa nada... ¿Qué es el satori?".

También se dice que cada ser humano tiene la naturaleza de Buda. Así, cuando nos sentamos en la postura de Buda, zazen, se realiza nuestra verdadera naturaleza profunda. Hay una distinción entre el hecho de zazen, zazen mismo es Buda, el satori, el despertar, y el hecho de realizarlo de... realizar este hecho, de tomar conciencia. La gente dice: "Bueno, de acuerdo cada ser humano tiene la naturaleza de Buda, tengo la naturaleza de Buda, pero bueno... ¿qué cambia eso? No cambia que tengo muchos

problemas en mi vida..." También hay gente que piensa: "Yo practico zazen, yo tengo la naturaleza de Buda, el resto son todos unos maricones, una mierda..." No. Es muy importante también realizar que nuestra verdadera naturaleza, que los demás también tienen esta naturaleza quienes quiera que sean. El Buda que normalmente se representa en los dojos tradicionales en Japón es *Manjusri*, que tiene una espada en una mano y una flor en la otra. La espada representa la sabiduría que corta las complicaciones. También que corta el karma, que corta los bonno, que corta el mal. Es un poco violento la espada, pero siempre tiene la flor en la otra mano. Es decir que sin compasión, sin respeto, amor, paciencia, la sabiduría es solamente locura, peligrosa locura. La flor sin sabiduría es también locura, es otra locura como en las sectas modernas, *New Age*, siempre sonrisas... son todos simpáticos... mucho amor... pero les falta la sabiduría, una dirección fuerte. Los dos son muy

13



mira el dedo pero yo no quiero mostrar mi dedo, quiero mostrar la luna. Creo que la luna es evidente.

Al final zazen es muy simple, pero simple para la gente de ahora es muy complicado, muy difícil; las personas que tienen un karma duro tienen mucha, mucha dificultad para sentarse en zazen, sufren mucho, quieren escapar, quieren quedarse durmiendo, disfrutar, ir a la playa, bailar, tomar cocaína... y más se escapan, más el zazen se vuelve duro, más difícil para ellos volver a su verdadera naturaleza de Buda. Al principio es un esfuerzo hacer zazen, y después también... siempre. Y es difícil de evolucionar también continuando la práctica de zazen, porque las cosas cambian con la edad, los bonno son diferentes... con el tiempo.

15

importantes. Es mejor utilizar la espada para uno mismo y la flor para los demás, que estar muy compasivo consigo mismo y muy duro con los demás. Así, los dos siempre tienen que estar juntos, equilibrados. Y también este *Manjusri* está sentado sobre un león, es decir controlando su bestia, su violencia. También su energía. Y también su miedo. Yo digo que zazen mismo es Buda, el satori, pero hay que realizarlo, hay que tomar conciencia de esto. Cambia muchas cosas tomar conciencia de su verdadera naturaleza. También, parece una contradicción, todos los que practicamos con nuestra conciencia personal, con nuestra idea... cada uno tiene su propia idea del zen y esto es lo peor, hay gente que dice: "¡Ah! yo no tengo idea" pero también no tener idea es una idea, hay gente que piensa que el zen debe ser así o así... un discípulo mío me dice: "Yo quiero hacer todo lo que dices. Yo he hecho todo lo que tu dices." Es como mirar el dedo cuando yo quiero mostrar la luna, el discípulo

14

Sesshin: Viernes 7 - Zazen 7:30 hs.

Shu Sho - Ichy Nyo: práctica y despertar son una sola cosa.



Ayer yo hablé del bodhisattva *Manjusri* que tiene una espada en la mano derecha y una flor en la mano izquierda: la espada es símbolo de sabiduría, que corta las dudas, que corta el karma y las complicaciones.

Después de algunos días de práctica algunos se sienten cansados, piensan que es difícil...

pero yo puedo ver que vuestro cuerpo y espíritu cambian, se ponen más fuertes, más luminosos y se

16

genera adentro de vosotros un Buda. Mucha luz y paz... el contrario de la locura, la paz. Las caras cambian, se ponen más bellas.

Tenía una discípula en Francia que fue mi secretaria durante mucho tiempo, se llamaba Nina. En un momento quería parar de practicar zazen, y me dice: "¡Pero no sé quién soy!". Antes estaba muy segura de que era Alemana, pero después de algunos años conmigo: "no sé quién soy...". Esto es muy positivo, no es negativo, de olvidar su ego. La gente se apega mucho a su ego: "soy yo, soy esto, soy así, pienso así...", y esto es lo contrario del despertar, porque en realidad este ego que creen que es "yo" es totalmente ilusión, totalmente sufrimiento, es totalmente samsara, es decir el mundo animal del nacimiento y de la muerte. Y de la ilusión. Cuando el maestro Bodhidharma - gran, gran maestro- fue recibido por el emperador de China, llegando de India - Bodhidharma iba a China para transmitir el zen. Y el emperador le

17

mirarse en el espejo para asegurarse de que no haya un grano que vaya a molestar a su personalidad, y en realidad nunca son lo que quieren ser. Es esto el sentido de descubrir su verdadera naturaleza, su verdadero yo, su verdadera dimensión. También Bodhidharma le hablaba así al emperador porque sabía que había notado toda una parte de... creo que el emperador había matado a su padre para mantener el poder, a su propio padre. Y después se sintió culpable... y se volvió budista... y hacía cosas así... Bodhidharma tenía la intuición de este mal karma y así le contesta desde una dimensión que le da miedo al emperador. Poco tiempo después el emperador fue asesinado. Y Bodhidharma dice que todo es budismo que había en China era una mierda. El emperador le ofrece 2.000 monjes... pero el dice: "No." y se fue sólo, más allá, en la montaña, en una gruta, una cueva. La leyenda dice

19

dice: "yo soy budista, hice muchas cosas buenas para el budismo: construí muchos templos, elevé muchas pagodas... seguro que mis méritos son muy buenos!". Y Bodhidharma le dice: "No. Nada." Y el emperador le pregunta a Bodhidharma: "¿pero entonces qué es el budismo en realidad? ¿Cuál es la sustancia del budismo?" Y Bodhidharma contesta: "Un vacío insondable, y nada de sagrado." El emperador estaba muy shockeado, y le pregunta a Bodhidharma: "pero ¿quién es usted?" y Bodhidharma responde: "No sé."

Cuando se olvida su propio ego, el Buda viviente se manifiesta: una personalidad más liberal, sin límite, eterna, sin miedo. También durante el zazen si la postura está derecha, fuerte, la respiración profunda y el pensamiento silencioso, no sé quién soy. Pero lo soy. Fuerte. Estoy. Absolutamente. Y la gente siempre saben quien son, se apegan mucho a su personalidad, a su opinión, a su apariencia... pero en realidad no son, nunca son; tienen necesidad de

18

que se quedó sentado en zazen, sin moverse, durante nueve años, sin hablar, sin comer, sin beber... solamente zazen... nueve años.

Cuando estás concentrado, el tiempo pasa rápido.



20

Viernes 7 - Zazen 11:00 hs.

Mi maestro Sensei Deshimaru, decía que la esencia del zen del maestro Dogen reposa sobre *shikantaza*. *Shikan* quiere decir concentración total, concentración en una sola mente; *taza* quiere decir sentado. *Shikantaza* es concentración total sobre zazen. También en el tiempo quiere decir concentrar su propia vida alrededor de zazen, a partir de zazen. Es muy especial. La gente que no conocen zazen y están en el dojo, hacen zazen una vez y dicen: "¡Uh, duele! ¡qué difícil!... estoy muy lejos de ser un Buda... debe ser imposible...". El maestro Dogen pensaba que lo esencial de nuestra vida era practicar zazen, fue su transmisión; en realidad: vivir para zazen, para profundizar zazen, para enseñar zazen.... Sin buscar, sin esperar el satori. Es importante. Es un punto muy importante porque cada vez que buscamos el satori, es un satori de nuestra imaginación, de nuestro ego.

La vida humana pasa muy rápido. Es mejor aprovechar el tiempo corto para liberarse por la eternidad. Así, la enseñanza de Deshimaru -y también de Kodo Sawaki- fue que no solamente los monjes que viven en monasterios pueden despertarse, también cualquier persona adentro de su simple vida humana. Esto es para mi la nueva forma del zen del futuro, se puede practicar seriamente viviendo también su vida, por ejemplo con su familia, con su trabajo, con niños... Esto es muy difícil. Todavía practicar en un monasterio sin tener mujer, ni familia, ni casa ya es muy difícil... Pero existen muchos ejemplos de gente que viven una vida muy intensa en la sociedad, como reyes de la antigüedad, emperadores, ministros, pero que en realidad dedican la raíz de sus vidas al zazen. Tenían obligación, por ejemplo, de ser ministro o emperador para su pueblo, pero su deseo profundo era practicar zazen. Hay muchas historias así, en India, en China...

En realidad el satori del zazen es de una dimensión que nada tiene que ver con nuestro ego. Es esto lo que no podemos comprender, por eso continuar zazen hasta la muerte, sin pensar en el satori, es muy importante. Hay mucha gente que continúan un tiempo y después dicen: "¡Ah, pero zazen no sirve para nada! al final, no existe el satori...". También los procesos de despertar espiritual son, en relación con nuestra noción del tiempo humano, son muy lentos. Como una buena cocina se debe hacer paso a paso. Cuando se ve la cocina de los Jefes Franceses de la cocina antigua, estaban mucho, mucho, mucho tiempo, con muchos detalles que toman tiempo; y el proceso de despertar espiritual para una persona que esta destinada a desarrollarse, a liberarse, es mucho tiempo. En general comienza antes que él conozca el zazen. Puede comenzar en su juventud o... son diez años así... diez años más así... diez años más así... toma treinta, cuarenta años y a veces varias vidas.

Viernes 7 - Zazen 17:00 hs.

Mi maestro decía que toda la parte abdominal desde abajo del esternón hasta el pubis es el segundo cerebro. Bueno, hay gente que ya para ellos la panza es el primer cerebro pero por otra razón... Pero especialmente, durante zazen, y por la respiración, toda esta parte debe estar inteligente, en la manera de moverse, de inflarse o de.. o el contrario. A veces la panza entra, a veces sale... Bueno, en la respiración normal y en general lo que enseña el yoga es que la panza se infla durante la exhalación y se entra durante la inhalación. Mi maestro enseñaba durante zazen el contrario, es decir que la panza se infla durante la exhalación y entra en la inhalación. Pero en realidad es más allá de todo esto. El abdomen debe ser inteligente y cambia mucho, mucho, mucho el zazen. Es decir que por intuición hay que dejar mover su cuerpo, y especialmente algunos músculos muy íntimos,

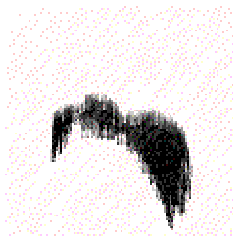
de manera instintiva; y a veces la panza entra durante la inhalación y a veces sale, y a veces entra durante la exhalación y a veces sale. Depende, creo que es mejor su movimiento espontáneo del cuerpo. Y también cuando Deshimaru dice pensar con el vientre, es real, está consciente. Además llega un momento que el pensamiento mental, personal, se para, y la conciencia se pone muy calma... tranquila... Pero la conciencia es, como dice en el *Zazen Shin* del maestro Wanshi, como un pez en lo profundo del agua, en el agua sin fondo, o como un pájaro en lo alto del cielo, que son uno con su elemento: cuando el pájaro vuela, por ejemplo un águila, toma apoyo sobre el aire, sube por las corrientes...sigue totalmente el orden cósmico, el orden natural... y con la corriente caliente sube... y el pez también sigue las corrientes del fondo del mar, y se mueve un poquito para adelante... se queda en equilibrio en el agua... son totalmente... el agua sin pez no quiere decir nada.

25

este kusen yo decía: "todo en nuestra vida existe en contradicción, y en el funcionamiento de nuestro cuerpo mismo hay contradicciones, que son la oposición entre la inhalación y la exhalación, que son movimientos totalmente contrarios, uno para vivir, el otro para morir...". Pero ahora no pienso igual. Porque yo cambio mi manera de respirar durante *zazen*. Y no hay contradicción entre inhalación y exhalación, sino que hay una respiración infinita y *redonda*, que incluye a ambos. En un círculo, al final no hay subida o bajada, no se puede decir exactamente en que momento sube o en que momento baja, porque es redondo. Comprendo ahora la significación de las caligrafías de los Maestros Zen que hacen siempre un círculo... no sé si es por esta razón pero a mí ahora el círculo me hace pensar en la respiración del Buda.

Las mujeres si están un poco cansadas, durante la inhalación pueden subir un poquito los ovarios y

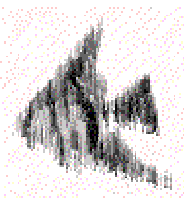
27



Y un cielo sin pájaro no quiere decir nada. Por esta razón el maestro Wanshi elige este ejemplo metafórico. También es una comparación con dos estados de mente muy importantes en el zen que

son *Hishiryō*, es decir la conciencia más allá de la conciencia, el pensamiento más allá del pensamiento... la conciencia infinita es el pájaro que vuela en el cielo y *mushotoku*... se habla mucho de *mushotoku*. *Mushotoku* es el pez en lo profundo, profundo, profundo del mar. En el mar silencioso; y también en este ejemplo el pájaro en el cielo

corresponde a la inhalación, al fin de la inhalación, y el pez al fin de la exhalación. Recién yo leía un texto mío, un kusen de hace dos años que hablaba de la respiración. Más o menos en



26

después continuar a respirar tranquilamente... dos... tres respiraciones seguidas. Todo esto es muy delicado. Se puede respirar con cualquier parte del cuerpo.



28

Viernes 7 - Zazen 20:30 hs.

Hablé de los principios del Zen de Dogen, dije hoy por la mañana que dedicar su vida al zazen no significa solamente practicar zazen todo el día, las 24 hs. del día. Dedicar su vida al zazen va muy lejos, no es solamente practicar zazen en el dojo. Pero también cambia totalmente su vida, y hacer totalmente su revolución interior para poder encontrar el verdadero zazen de Buda. Ayer hablábamos de las características que tienen muchos argentinos, de las relaciones de la gente que muchas veces se engañan, se roban, mucha corrupción en el gobierno... y leí esta mañana las condiciones del bodhisattva para entrar en la segunda tierra del bodhisattva. Es decir que para entrar en una dimensión más elevada, más interesante de conciencia, de práctica, hay que solucionar algunos aspectos de nuestro karma, de nuestra vida.

29

en el sentido de que cuando el bodhisattva da su palabra, es mejor morir que no respetarla. Esto en el budismo es una cosa muy importante, y todos los preceptos -no mentir, no criticar...- al final son muy importantes y no están separados del zazen.

Había una historia de un tipo que trabajaba cortando madera, para hacer fuego, cortaba madera seca y después la vendía en la ciudad. Una vez se fue al bosque para recoger madera y una tormenta enorme se levanta... una lluvia increíble, más fuerte que la del otro día, con viento... y él estaba perdido, y todo mojado, y frío... y no sabía qué hacer... y entra en una cueva para protegerse, pero la lluvia no paraba y ya no podía salir de la cueva... y así entra más profundamente en la cueva porque tenía frío... y en un momento se encuentra con un oso... enorme... él vio al oso y se petrificó de miedo... temblando... y no podía moverse, todo blanco y: "Ahahahahahahah... me va a comer... me va a comer..." El oso era tres veces más grande

31

Y estuve muy shockeado porque nuestra vecina, fuimos muy gentiles con ella, le ofrecimos nuestra ayuda, le ofrecimos instalarle un motor para su agua, le dijimos: "Bueno, este terreno lo puede disfrutar como si fuese suyo", y ella nos pregunta un día: "¿Puedo alambrear el terreno de la Virgen? porque quiero poner algunas vacas allí, para que no se escapen, están bien, y que comen solamente el pasto ¿Les molesta a ustedes?" -Le preguntó a Alga, y Alga me envía un e-mail: "La Marta pregunta si puede hacer un pequeño alambrado para guardar algunas vacas durante el invierno, que no le utilizamos." - "De acuerdo, no hay problema." Después, pone un alambrado y dice que el terreno es de ella, esto es muy deshonesto. Y se dice en el *Prajna Paramita* -que es un sutra muy importante- que el bodhisattva no puede pasar a la segunda tierra, que una condición para pasar a la segunda tierra es tener una palabra... -no me recuerdo el adjetivo en español- pero una *palabra verdadera*,

30

que él, solamente una pata era grande como su rostro... pero el oso muy tranquilo le habla: "tranquilo... no te voy a hacer nada" - "Ahahah! No lo puedo creer!!", y el oso



continúa: "no te voy a hacer nada, te voy a proteger. Te puedes quedar porque la lluvia va a durar siete días, pero te voy a proteger, puedes dormir cerca mío y estar abrigado con mi piel." Y el oso le da raíces... frutos.. nueces y cosas que había guardado. El tipo come y estaba muy contento... y después el oso le dice: "ahora, la lluvia va a parar y te puedes ir, volver a tu casa...", y le da más comida para el viaje y "¡suerte!". Y el oso le dice: "pero una sola cosa: dame tu palabra que no le vas a decir a cualquiera dónde está mi cueva, mi lugar, guardalo en secreto, para ti." Y el tipo se fue... y vuelve a la ciudad, en donde todo el mundo pensaba que estaba muerto, su familia lloraba y en toda la ciudad: "¡Ah! ¡no está muerto! El tipo de la madera..."

32

"Eh! ¿qué te pasó?" Y él explica su historia: "¡Ah! me perdí en el bosque... y la tormenta tan fuerte... y lalala...", y él habla con el cazador, le dice: "No me vas a creer, pero entré en una cueva y había un oso enorme que no me mató... me salvó, me dio comida... ¡y era un oso de tres metros! ... mucha, mucha, mucha carne..." y el cazador: "¡Dime dónde está la cueva! Lo voy a cazar, lo voy a matar... imagínate con la piel y la carne la plata que voy a hacer..." Y le contesta: "No, no. Yo di mi palabra, no puedo traicionarlo." entonces al final el cazador le dice: "Yo lo cazo, soy profesional, lo mato y te doy 2/3 de la carne y guardo solamente un 1/3 de la carne y la piel." y le contesta: "No. Yo quiero también la piel. 2/3 de la carne y la piel, y de acuerdo, te digo el lugar... porque 1/3 es mucha carne, son 100 kilos de carne, y la carne de oso es muy, muy buena... a la parrilla... ¡riquísima!" Y así van a cazar al oso, y el cazador profesional: "¡Bum!" lo mata. "¡Ah! ¡qué enorme que es!"

Sábado 8 - Zazen 7:30 hs.

Así, la filosofía de *shikantaza*, la filosofía de solamente zazen, tiene que guiar nuestra vida. Es la verdadera esencia del budismo. El método más perfecto. Zazen mismo es satori, el despertar. Es una equivocación pensar que hay un zazen antes... y que la acumulación de zazen... un día pasa algo, el despertar. Inmediatamente cualquier persona que practica zazen desencadena el proceso de despertar. Bueno, este proceso no corresponde con nuestras categorías. A veces la gente dice: "¡Ah! el zazen estaba duro... fue un mal zazen..." o "¡Ah! fue un buen zazen... estaba muy confortable" Pero el proceso que desencadena el zazen esta más allá de nuestras categorías o conciencia personal. Así, el método de Dogen, el de los otros maestros, es genial, único. Y siempre a veces los japoneses no lo comprenden. Hay muy, muy pocos que pueden comprender este proceso, este

Toda la gente los sigue para ver, y el oso estaba en el piso, y el tipo de la madera quiere sacarlo afuera de la cueva, y en el momento de tirar del oso, sus brazos se despegan de su cuerpo... y él pierde sus dos brazos: "¡Aaaah!" Todo el mundo mira... y había un monje en el lugar, un sabio, que dice: "Pero, ¡Boludo! este oso no es un oso natural, es un bodhisattva, y si ustedes lo matan es un muy mal karma... solamente por la plata..." Después entierran al oso, con un funeral y lo queman, y al final hacen una stupa, que siempre existe en India, para decir que el oso volvería monje.

Hay muchas personas que piden la ordenación y después se van... y no vienen al campo de verano... Recibir la ordenación quiere decir quitar el mundo del provecho, del engaño, de la corrupción, quitar esto, estar en este mundo para guiar a los otros en una buena dirección. Por eso estos valores son muy, muy importantes... del respeto, de su palabra.

método. Por ejemplo si vas al budismo Tibetano, te van a decir: "Bueno, primero hay que aprender Tibetano, después hay que decir este mantra, después hay que hacer visualizaciones, después hay que hacer votos, y después hay que hacer esto, y esto, y esto... y al final, dentro de cien años, si puedes seguir podrás... hacer zazen; porque zazen es la última etapa. También mismo en Japón, en el Zen Soto, quieren hacer muchas cosas antes de zazen. Muchos no comprenden al mismo Dogen, que es la guía de los japoneses; hay que leer los sutras, hay que estudiar el método para comer bien con veinte boles, veinte cuencos y una servilleta de tal color, y las ceremonias son muy importantes, y hacen como una hora de ceremonia cada día, con el zazen adentro de todo esto como un ritual más. Pero no hay que equivocarse sobre el sentido del despertar, del satori. La mayoría de la gente, por su puesto, les gusta mucho que certifiquen su personalidad, su sabiduría, su inteligencia... piensan

que el satori o el despertar es una certificación de su ego, pero es lo contrario: el satori es darse cuenta de su equivocación infinita. Mi maestro me hizo una caligrafía, que me regaló, que tengo siempre conmigo -no aquí, pero que guardo- que dice: "más clara es la luna, más oscura es la sombra". A Kodo Sawaki le gustaba mucho caligrafiar la frase: "la sombra de los pinos depende de la luz de la luna, de la claridad de la luna". Comprender su equivocación es el satori; querer certificar su ego es el infierno. Por eso es difícil continuar zazen. No solamente por el dolor de las rodillas, pero también ver su lado oscuro, solucionarlo, es muy bravo, es estar muy bravo, esto es realmente estar bravo. Porque para progresar hay un momento en el que hay que purificar, hay que curar, y en este momento, cuando el discípulo llega a este momento - a veces diez años, quince o veinte años, a veces son dos o tres momentos de curación de vida que son

era Devadata, y este otro era yo" Y el Devadata también existió en la historia, pero también es una significación metafórica de nuestro mundo interior. Adentro nuestro hay un bueno y un malo. "¿Quién quiere manejar?" El malo dice: "¡Yo!" Y también en un momento, dentro de sí mismo, el malo tiene que obtener el satori. Con el método de Dogen, de Deshimaru, al principio la gente dice: "No, no soy lo suficientemente puro para poder practicar zazen" y Deshimaru dice: "Pero si esperas a estar puro para practicar, nunca vas a practicar. No te preocupes de tu lado malo, de tu lado bueno, practica zazen." A mi me dijo una vez, yo seguía a mi maestro en un viaje -yo era muy joven, dormía afuera con una bolsa de dormir y a la mañana practicaba zazen con toda una banda de amigos- y una noche me emborraché, me emborraché mucho, mucho y me quedé dormido, no me desperté para el zazen. Y llegué al final del zazen, en este momento Sensei me muestra su puño,

solamente uno- en este momento los discípulos se quieren escapar: "el zazen no sirve para nada... el maestro no es bueno, no es un verdadero maestro... la sangha es nula." Encuentran una razón para escaparse, porque esta pelea contra su propio demonio es difícil. Buda hizo este proceso durante cuarenta y nueve días, sentado en zazen, debajo de un árbol. También se puede hacer poco a poco, día a día, año a año... Por eso Kodo Sawaki decía: "el satori, el verdadero satori, daña su ego" Por eso la historia que conté ayer, sobre el oso y el tipo que le traiciona. Al final de la historia el Buda dice: "el oso era yo en una encarnación anterior, y el tipo de la leña era Devadata -el primo de Buda" Y el primo de Buda traicionó a Buda, fue su discípulo primeramente y después lo traicionó "estoy mejor que el Buda..." Critica al Buda y después hizo una escisión en la sangha del Buda... y después trata de matar al Buda... y muchas historias... Siempre en las historias el Buda dice: "Este en una vida anterior

me dice: "¡Te voy a pegar!" Yo estaba muy contento porque para mí era una aceptación como discípulo, que se interesaba en mí como discípulo, me dice: "puedes hacer lo que quieras, tomar toda la noche, pero a la mañana, si no estas aquí para hacer zazen... ¡te pego!" Yo estaba muy contento. Nunca lo olvidé. Solamente otra vez me emborraché y estaba tan borracho que me dormí en el coche, yo estaba todas las mañanas en el zazen, siempre, siempre en el zazen, porque yo vivía en el dojo mismo de mi maestro, y un día fui a una fiesta y me dormí en un coche en la calle; y ese mismo día mi maestro quiere darme una felicitación, regalarme un rakusu. Durante el zazen dice: "Hoy voy a regalar un rakusu a Stéphane, que es muy buen discípulo... ¿dónde está Stéphane? ¡Oh! ¡Stéphane no está! ¡Oh!" Cada día yo estaba, siempre, siempre en zazen, pero solamente este día... y después vuelvo a las 9 de la mañana: "¡Sensei te busca! quería darte un rakusu pero tu no estabas..."

Sábado 8 - Zazen 11:00 hs.

La postura tiene que estar recta para eliminar las tensiones, no se puede mantener con la fuerza. Al principio hay que hacer fuerza muscular, pero con el tiempo hay que corregir meticulosamente, de manera más fina. Es más una cuestión de equilibrio.



41

sentir adentro, si te pone feliz, si adentro tu intuición te pone feliz y con mucho amor es que es bueno, pero si te pone cansado, o con angustia no es bueno, y esto te puede servir también. Las buenas decisiones son evidentes y son generosas, cuando son decisiones egoístas no es claro en tu cabeza y así se puede sentir lo que esta bien o lo que no es bueno. Porque tenemos también un ego más alto, conectado con una dimensión superior, espiritual, un ego espiritual y tenemos varios niveles de conciencia. El más bajo es el animal, la conciencia animal, y bueno, hay gente que sigue rápidamente la conciencia animal, porque son los deseos, y están muy concentrados... y ven pasar un bonno y lo siguen rápidamente... la vía fácil, más fácil. Y hay que despertarse también... el zen es esto, es despertarse a la dimensión espiritual de nosotros mismos que a veces para la mayoría de la gente, están completamente cortados de esta dimensión, con solamente la dimensión animal.

43

Sábado 8 - Zazen 17:00 hs.***Mondo I***

P1: *A veces siento que me cuesta encontrar la diferencia entre ilusión e intuición, para tomar decisiones. No sé cuál es mi ilusión y cuál mi intuición.*

R: La ilusión es no saber cual es la intuición.

P1: *Lo que pasa es que... en la vida social, cuando tengo una intuición pero tengo que compartirla con mi pareja, el tema de compartir la decisión a veces termina siendo una ilusión en lugar de poder concretar la intuición.*

R: La intuición se puede sentir, cuando no sabemos qué dirección tomar, qué decisión tomar, se puede

42

Más alto esta la dimensión intelectual: "bla bla bla...", siempre justificarse, juzgar por sus categorías: "esto es bueno, esto es malo", y después, más alto esta la dimensión artística, de tener gusto: "esto es bonito, me gusta la naturaleza, me gusta el arte...", esto es un poco más alto. Pero más allá de esto hay una dimensión que hay que conocer, que hay que abrirse. Es esto lo que hay que seguir, esta dimensión.

P2: *...qué tengo que hacer, qué camino tengo que seguir para que en el momento de la muerte no sienta terror.*

R: Lo digo cada día y cada momento, que el zazen es el mejor camino, por lo menos es el camino que conozco yo, es de continuar a practicar zazen, sinceramente y con la mente abierta, con una mentalidad abierta a los demás, y continuar esto

44

y dedicar su vida al zazen. Es que la mayoría de la gente quieren utilizar el zazen para ellos. Es una gran equivocación. Y a veces practican mucho tiempo pero tienen la idea: "zazen me va a servir a mí", pero la verdadera práctica es lo contrario: "voy a servir el zazen en mí", comprendes. Y qué es servir el zazen en ti... vas a ver que en un momento el zazen va a estar difícil, por una razón o por otra, y si quieres continuar la práctica de zazen hay que cambiar algo en tu vida, en tu visión... quizás... sí, en tu vida... y de nuevo puedes continuar zazen más claramente, más fácilmente, y de nuevo en otro momento, va a estar difícil continuar zazen: "Ah! me duele!", se puede materializar por dolores de cuerpo... una cosa que el zen se vuelve muy pesado, y cada vez hay que ir más allá en su propia vida, es decir que si quieres continuar zazen hay que cambiar algo en tu vida, siempre. Para que el zazen siempre sea fresco y fuerte. Y en esto al final es tu ego el que va a seguir

45

vida pero por ejemplo "ahora tengo que cuidar mi comida, comer menos, tomar menos alcohol..." o al revés: "tengo que tomar, para ayudar a los demás o ser egoísta, para armonizarme con los demás". El zazen te va a decir lo que hay que hacer, pero no tu mente. "Tengo que desapegarme, tengo que...", esto es mental y todo lo que es consciente, lo que es mental al final te pone más complicado. Y no te preocupes, pero lo que ayuda a continuar la práctica está bien, lo que molesta la práctica... Y los que te conocen bien, cuando te vas así de la práctica [gesto de alejarse con las manos] es sufrimiento... Cuando tienes... estés acostumbrado puedes sentirlo. Yo también, practico cada día pero a veces, siempre practicando cada día, a veces: "Cuidado Stéphane... tu vida te va a llevar directo al infierno. ¡Cuidado!" y "¡Bum!" [gesto de encarrilarse con las manos] porque quiero hacer zazen, quiero continuar mi práctica, es difícil de explicar. Y la muerte es ahora también, a cada momento

47

la autoridad del zazen, y no el zazen que va a seguir tu ego. Pero esto es muy difícil de comprender porque en la educación del papá, de la mamá, en los ejemplos de la sociedad, en la televisión, en los libros, todo es al revés, es decir qué puede servir a mi ego. "Yo quiero certificar mi ego, yo quiero éxito...". Por ejemplo en Holanda no te dicen: "¡Qué tal!", te dicen "¡Éxito!". "Quiero ser famoso, más rico, más fuerte, engañar a mis vecinos, a mis amigos, robar la mujer de los demás, la plata, ir más de prisa con mi coche." todo esto para afirmar su ego y el zazen es al revés, y es muy difícil.

P2: ...desapegarme de la vida... desapegarme de la muerte...

R: No, no, no. No es esto. Solamente continuar el zazen, y el zazen te va a decir lo que no va, si tienes una verdadera vocación de practicar zazen, el zazen te va a decir. Ahora, por ejemplo... no conozco tu

46

es la muerte. Y a veces la vida es más difícil que la muerte. No hay que tener miedo.



48

P3: *a veces... por ahí el hecho de ayudar a alguien que está pasando por una dificultad y a distinta gente, y a veces me pregunto si eso que le está tocando vivir le esta pasando para superarse, si está bien que yo me meta... o dejar que lo supere solo...*

R: Tu puedes ayudarlo. Es también la mentalidad del bodhisattva. Es muy importante la filosofía y la mentalidad del bodhisattva en nuestra enseñanza porque para volverse un verdadero Buda hay que hacer todo el camino del bodhisattva. En realidad cada uno cree en su propio ego, en su propia personalidad: "soy el mejor, tengo razón, soy el jefe, soy bella, soy inteligente" o "soy malo, soy el peor, sufro mucho, ña, ña, ñá..." Todo el mundo cae en esto, pero hay que olvidar, hay que tratar de olvidar esto, que no es muy importante, porque el verdadero ego es universal. Por eso las relaciones con los demás siempre reflejan al

precioso. Pero también a nosotros, porque nosotros somos toda la humanidad y el bodhisattva dice: "hasta el último hombre que sufre, quiero ir al infierno en su lugar, quiero salvarlo, yo voy al infierno." Esta es una mentalidad muy de bodhisattva. Por ejemplo Jesús, Cristo, fue un bodhisattva, el ejemplo típico de bodhisattva que se sacrifica para ayudar a la humanidad. Y esto es importante también.

P3: *Y en la práctica hay una manera de ayudar, de armonizarse...*

R: Sí, porque la práctica de zazen es la mayor dimensión para un ser humano. Dimensión *real*, no es imaginación. Es la actitud más grande para un ser humano, y en esta postura se conecta inconscientemente con una dimensión muy alta, y es esta dimensión la que trabaja en ti, pero no se puede estar consciente. Se dice por ejemplo

bodhisattva. Ayer hablé por ejemplo de no mentir, de tener una palabra recta, de hacer lo que decimos; pero también es de querer salvar, ayudar a salvar a los demás. Esto toma su tiempo, por ejemplo si hay un enemigo que quiere destruir tu familia, que quiere destruir la sangha, hay que pelearse y defenderla; pero cuando estas más fuerte que el otro, si es posible, ayúdalo. No tienes que hundirlo. Y también en las artes marciales, los grandes samuráis dicen: "Vencer demasiado no es bueno". En fútbol por ejemplo, cuando un equipo juega contra otro muy débil, bueno, está mas fuerte, si le gana 5 a 0 es muy malo, porque en el próximo partido va a perder. Si tienes un enemigo muy débil, tranquilo, no marques demasiado... y no muestres demasiado tu fuerza, esto es muy mal. Como Holanda contra Japón... gana primero y al próximo ¡plaff! También pasa con nosotros igualmente. Hay que comprender, los enemigos pueden estar peligrosos y hay que proteger lo que es puro y es

en alguna dimensión que no se puede ver a Dios, te va a quemar los ojos... porque Dios es demasiado grande, demasiado poderoso, demasiado todo. Y el ser humano no puede ver a Dios ni comprender a Dios, porque se va a enloquecer, se va a explotar, se va a quemar, bueno. Y así que el ser humano solo puede ser una fracción de Dios, una pizca así [gesto de "muy pequeño" con los dedos], conscientemente; una expresión de Dios, como un rayo de luz... una luz, un sonido o no sé que. Pero en realidad es totalmente estar *uno* con Dios, y por eso no puede ser consciente, no es consciente, se pasa más allá. Nosotros estamos bien concentrados en estar bien en equilibrio, en respirar y todo, pero va más allá de nuestra conciencia personal. Esto es muy importante y todos los maestros lo dicen: no se puede ver, no se puede saber lo que pasa, porque Dios mismo no sabe que es Dios; porque no tiene ego, tiene un ego infinito, así no puede saberlo, no puede estar conciente, es una dimensión que no...

no es igual que la dimensión personal, egoísta. Así con su cuerpo y su ego y su dimensión personal, la ponemos en la mejor posición, como una pirámide, todo esto, y algo pasa, pero más allá de tu ego, este ego armoniza con esto, conecta con esto, es mejor. Y esto es así. Más y más con la experiencia se puede, no estar conciente, pero más y más se puede comprender un poco, realizarlo. Pero es un tiempo, es una dimensión que es más allá de nuestra vida, de nuestro tiempo; por eso se realiza en muchos años, todos los maestros estudian 20 años, 50 años, antes de estar muy profundos. No pasa en un día o dos días. Pero bueno, no, son fenómenos, pero para en verdad sentir esta influencia, y al final olvidar tu nombre, tu ego, tu... estar mucho más allá de ti mismo. Esto es importante. Por esto también en el cuerpo tener una buena postura es importante, pero hay que aprender a mantenerse solo, sin fuerza. Es como en una carpintería, los carpinteros cuando montan

decía: "¡Ah! no tengo ni un discípulo, nadie comprende mi dimensión..." pero creo que el verdadero discípulo es un verdadero discípulo antes mismo de comenzar a practicar el zazen. Y si es un verdadero discípulo al final se vuelve maestro por casualidad, porque es la continuación lógica, pero nunca piensa... por ejemplo, yo nunca pensé ser maestro porque fui un verdadero discípulo. Ahora me doy cuenta cuando mi maestro estaba vivo, me educaba, me criticaba, yo estaba muy malo, mi sola idea estaba en ser un verdadero discípulo. Nunca pensé, ni una sola vez en ser maestro. Nunca pensé que mi maestro iba a morir. Pensaba que iba a vivir más de 100 años, y que cuando yo muriera, él estaría para hacer una ceremonia. Nunca tuve la idea de llegar a ser maestro, y mi única preocupación era ser un verdadero discípulo, que mi maestro me dice: "Stéphane bien", pero me dice una vez, recuerdo hace poco durante el zazen, a la salida del zazen,

algo, se colocan maderas para mantener todo hasta que esté terminado. Cuando está terminado las cuñas se quitan y bueno, todo se mantiene entre sí. El zazen es igual, no solamente con la fuerza, poco a poco sentir con la energía, y todo que se mantiene, que se puede abandonar, que se puede abandonar.



P4: *¿Qué es ser un verdadero discípulo?*

R: Un verdadero discípulo es un verdadero maestro, es un verdadero bodhisattva. Creo que hay pocos verdaderos discípulos y hay muchos maestros que no tienen ni uno. Mi maestro siempre

me miró y me dice: ""Stéphane, ¡mejor que el jefe de Eihei-ji!". Eso es fuerte. Los japoneses, todos chupan el culo de los japoneses, pero él me dice: "más fuerte que el jefe de Eihei-ji". Esto, solamente esto es importante. Y después se muere y fue para ayudar a los demás, para ayudar a la sangha. Es como si hubiera habido fuego. Los otros dicen: "¡El maestro murió! Ah! Ah! Ah!". Los que están allí dicen: "Bueno, no te preocupes, estamos aquí. Es fuerte. Los que estamos aquí estamos fuertes, somos los verdaderos discípulos y hacemos esto para la gente, como bodhisattvas", y después bueno, me hacen maestro, pero más allá de mí. "No queremos el Shiho", y yo digo "Bueno, si hay que tener un Shiho, una transmisión formal de los japoneses, que uno la reciba, por ejemplo Roland va a recibirla por toda la sangha, no importa". Y al final los otros dicen: "¡No, no, Roland no! Después Roland va a querer ser el jefe y todo, mejor vayan tres". Y al final fuimos tres. Etienne, Rolando y yo.

Y después hago mi trabajo de maestro. Pero para mí es *horrible* ser maestro. Siempre quiero pasar, la única cosa que me gusta de ser maestro es practicar con los demás, y la sesshin es más fácil, pero esto no es seguro porque también sólo se puede practicar. Es para ayudar, pero nada de personal. Todos los que quieren ser maestros, nunca van a ser maestros, nunca. Son pocos... se van a caer un día u otro. Y son maestros nulos, o locos, o cualquier cosa. Pero ser discípulo, eterno discípulo, es muy importante. Solamente esto. Yo también como maestro soy discípulo porque desde muy joven Sensei me dice: "bueno, tu vas a dirigir una sesshin aquí y vas a este dojo a mostrar la postura, a educar...", y Sensei decía... porque una vez Sensei me ve hacer una iniciación: "¡Ah! Stéphane sabe explicar bien toda la técnica de la postura, del dojo, todo, pero la dimensión más alta no la sabe, no comprende". Bueno, y desde mucho tiempo tengo la costumbre de dirigir sesshines,

57

porque él no podía ir a todas partes. La primera vez que dirigí una sesshin fue en 1973, hace casi 30 años, y yo a veces oigo a la gente: "Ah! estoy cansado. Ayúdeme, ayúdeme, estoy cansado de ser maestro, ayúdeme Sensei", pero yo hago este trabajo como discípulo, no como maestro. Y si un día soy maestro de verdad, me voy [\[gesto con las manos de desaparecer\]](#). Me voy solo... con una mujer a la montaña... Una mujer que me prepare la comida, huevos fritos para el desayuno... Ah bien!!!



Final de la Primera Sesión

58



Viejo dojo en el templo Shobogenji

Segunda Sesión

del 11 al 20 de Febrero de 2002

Martes 12 - Zazen 7:30 hs.

Sensei contaba una historia, que es la historia del hijo de un tipo muy rico, un Príncipe, muy poderoso, que tiene una casa inmensa, muchas riquezas y cuando ve que su hijo se pierde... pero tiene una marca, un tatuaje en la mano. Y este hijo crece, crece... pero estaba muy pobre. Viajaba con los hippies, en la calle, sin trabajo, sin plata, con hambre. Y el Príncipe manda ayudantes para buscarlo por todas partes en el país, buscar a su hijo que tiene una marca. Y un día un ayudante del Príncipe encuentra al hijo: "¡Ah! ¡Maestro, encontré a su hijo! ¡Tiene el tatuaje en la mano!".

- "¡Ah, sí! ¿Cómo es, qué hace?"

- "Esta muy pobre, esta en la calle..."

...y el Príncipe le ofrece trabajo: "Dígale que puede venir al Palacio, a trabajar en el Jardín". Y así le hace entrar y el hippie se pone a trabajar.

61

acostumbrarse poco a poco con la práctica del zazen a volverse íntimo con nuestra verdadera naturaleza. Nuestra verdadera identidad. Que en el caso del Buda es distinta de una identidad, porque el Buda es universal. Puedes tener una identidad, intimidad con Buda, con Dios. Y por el zazen inconscientemente estamos uno con el Buda, en zazen. Y es muy importante. Hice casi un año de Kusen con este tema, el consciente y el inconsciente, lo objetivo y lo subjetivo, la relación del hijo con su padre.



63

Al principio trabajos muy bajos, los inodoros, después, paso a paso, cuidar el jardín... y durante 10 años trabajaba... más tarde fue el jefe de todos los trabajadores, hasta que al final el Príncipe le dice: "Ahora estas muy importante en mi palacio, te puedo decir que en realidad sos mi hijo, el heredero de toda esta riqueza."

Esta es una historia muy conocida en el budismo.

Explica que el Príncipe no puede decirle a su hijo directamente "sos mi hijo y estas mi heredero" porque el hijo no tenía ninguna educación. Y paso a paso le acostumbra a tomar responsabilidades, a responder por todo. También es igual con el zazen. El Buda es el padre y nosotros somos los herederos del Buda, somos Buda. Y no nos puede decir de un golpe, a nosotros que estamos en la calle, sin educación, sucios, no nos puede decir "sos Buda" porque no podemos creerlo. Hay que

62

Miércoles 13 - Zazen 7:30 hs.

La historia que conté ayer, del hijo del Príncipe que no sabe que es el hijo del Príncipe y que esta sin nada en la calle, pidiendo una moneda a la gente, bueno, este tipo esta en una situación dramática, pero desde el primer día es el hijo del Príncipe, es el heredero del reino. En realidad tiene castillos, en realidad tiene una fortuna, un harem. tiene todo. En realidad es difícil de comprenderlo. El primer principio del zen de Dogen, *Shusho Ichinyo*: *Shu* quiere decir la práctica, por ejemplo el zazen. *Sho* quiere decir el Satori o el Buda. *Ichinyo* quiere decir que los dos son solamente uno, una unidad. No hay separación entre práctica y Buda. En el momento en que te sientas en la postura, Buda aparece. Al final nuestra verdadera naturaleza siempre fue la de Buda. Pero el problema es que la gente no puede creerlo, y como lo que crees es la

64

realidad, tienen que despertarse a su despertar. Es como el hijo del Príncipe: si un tipo viene a verlo y le dice: "sos el hijo del Príncipe, sos muy rico...", él no podrá creerlo, va a contestar: "¡estás loco! Soy un tipo de la calle, sin nada, sin casa ni plata, y todo lo que quiero es un vaso de vino tinto por favor."

Por eso el Príncipe le dice a su ayudante, dale un pequeño trabajo, y así el tipo hace trabajos bajos, y poco a poco le da más y más, hasta que al final el hijo puede aceptar lo que es.

Por eso esta historia es muy importante, porque la relación entre la práctica y el satori es muy difícil de comprender, y Dogen dice una cosa muy importante: "No hay una práctica hoy, y el despertar mañana."

Sensei siempre decía: "por eso zazen quiere decir volver a su condición normal", y en realidad la condición del ser humano es la de ser Buda, pero él está convencido de que su condición normal es

El satori no es solamente darse cuenta de este hecho. Es realizarlo: "¡Ah, mierda! ¡Es verdad!", y es cierto que cuando lo realizas, te cambia.

Cuando el hijo del Príncipe realiza esto, va directamente al bar: "Dame una cerveza de un litro... mi padre invita, no hay problema.", y cambia mucho. Aunque ya sin saberlo, él era el Príncipe.



la de ser un Boludo.

Así durante zazen se puede acostumbrar a olvidar su falso ego, su falsa personalidad. Cuando lo olvidas, se desarrolla, aparece su verdadera dimensión normal, que es la de Buda, la de Dios.

Bueno pero seguro que el hijo del Príncipe no sabe como manejar la provincia, tiene mucho que descubrir como Príncipe y su poder.

Pero al principio tiene que tener fe de que verdaderamente es el heredero de su padre. Como decía Jesucristo: "Soy el Hijo de mi Padre". Él tenía fe en lo que decía: "Soy el Hijo de Dios".

Pero somos todos hijos de Dios y por eso el satori en principio no es necesario, no cambia nada. Y la gente piensa y practica con su ego, y piensa que el despertar va a cambiar su ego, le va a dar paz a su ego, pero el despertar, el satori, no cambia nada, no es necesario el satori. Practicar zazen es en sí mismo Buda.

Viernes 15 - Zazen 17:00 hs.

El segundo principio del Zen del Maestro Dogen es *Shobutsu - Ichinyo*, que quiere decir: todo lo que vive, todo lo que existe es Buda. El primer principio era: zazen mismo es Buda, dice que cada uno tiene la naturaleza de Buda, pero cuando practicamos zazen nos volvemos realmente Buda. El segundo principio es: todo lo que vive, pero también las piedras, las montañas, las nubes, la comida,... todo esto es Buda.

Hay dos vías descubiertas: la vía de mirar alrededor suyo, mirar a los otros, a los demás, escuchar, abrirse a todo lo que vive, alrededor de nosotros; y el otro camino es pasar las puertas que existen adentro nuestro. Se dice que nunca es posible encontrar la raíz de Dios, encontrar al Buda afuera de sí mismo. El camino para encontrarlo es descubrirse a sí mismo. Dogen dice: "El estudio del

budismo es estudiarse a sí mismo." Descubrir lo que somos realmente, la gran dimensión.. Esto es el secreto más importante. ¿Quién soy en realidad? ¿Cuál es mi verdadera dimensión? ¿Cuál es mi verdadera edad? ¿Cuál es mi verdadero nombre?

Si se comprende este primer principio, el sentido del segundo es: todo lo que vive, todo lo que existe es Yo. Es en relación directa, íntima, con mi verdadera personalidad. Muchas veces en las historias, cuando los monjes se despiertan, dicen: "¡No es posible, no puedo creer que sea yo!". No es un "yo" personal, egoísta, es el Yo universal, eterno. Es lo que quiere decir el orden cósmico. *Orden Cósmico.*



olvidar el costado objetivo de sí mismo, para descubrir una dimensión mucho más allá, que es nuestro verdadero ego. Así, la gente busca, busca objetos, posesión, decoración, inflación,...; por eso el lado objetivo de la enseñanza del Buda para un monje es el Kesa, el Zagú y el bol, el cuenco. Antiguamente eran la única posesión objetiva, la única objetivación de la existencia de un monje. Al principio en India, solamente tenían tres ropas, Kesas. Bueno, hace mucho calor en India en general, pero también el Buda viajó al Himalaya, a Benares, donde hacía frío en invierno y los monjes tenían tres Kesas y Zagú. Todavía, más de dos mil quinientos años después, continuamos a coser y a proteger el Kesa. Es el lado visible del Budismo.

Bueno, ahora el monje tiene muchos otros objetos además del Kesa, y a veces pierden el Rakusu o el Kesa... Se dice: "cuando hay un Kesa, hay un Buda."

Viernes 15 - Zazen 20:30 hs.

Hablé de los dos primeros principios del zen de Dogen. El primero es subjetivo: en japonés *Shusho - Ichinyo*, zazen mismo es el despertar, el segundo es objetivo: todo lo que existe y Buda son unidad.

Bueno, hay muy poca gente que se interesa por lo subjetivo. Es decir, hay muy poca gente que tiene el gusto de practicar zazen. Es mucho más fácil desarrollar su placer, su vida objetiva, y estar egoísta, es también objetivo, es mirar a su ego objetivo, como una mujer que se mira en el espejo, es una mirada objetiva. La gente cuando se mira, se mira objetivamente: "tengo una buena posición, tengo mucha plata" o "¡Ah! soy muy feliz" "¡Oh! mi país es muy feliz". Siempre son miradas objetivas. Así que el maestro Dogen dice: "estudiarse a sí mismo...", es decir hacer un estudio subjetivo, "...es olvidarse a sí mismo", es decir



Segunda Sesshin: Domingo 17 - 11:00 hs.

A causa de un error en la grabación, lamentablemente el Kusen correspondiente a este zazen no fue debidamente registrado, quedando solamente en la memoria de aquellos que estuvimos allí presentes aquel día.

73

es diferente, distinto de creer en algo. Creer es como los bebés, los niños que creen en... Tener fe es una energía, una fuerza interior que no depende de algunos fenómenos. En toda la filosofía China y también en la medicina China, la cocina tradicional taoísta, la salud es muy íntima con el espíritu. Por ejemplo si no tienen fe, consideran que eso es una enfermedad: los pulmones cansados, o los riñones cansados, falta de yang. La fe se puede mirar como un equilibrio, por ejemplo, como un estado natural del ser humano en buena salud. A la gente le gusta ser infantil y esperar todo de afuera o de los demás. La filosofía de la práctica del zen es totalmente al revés, es la responsabilidad absoluta y es el descubrimiento de Dios como tu propia personalidad, como su verdadera personalidad. Igualmente, en nuestra civilización judeocristiana la gente quiere poder, quiere tener poder pero afuera, sobre los más débiles que ellos, poder

75

Domingo 17 - Zazen 17:00 hs.



San Francisco de Asís fue a Japón y pudo mirar un templo zen. Vio a los monjes durante zazen y escribió: "Son muy extraños los monjes allá, se sientan quedándose inmóviles, y no sé en que piensan..."

La religión a la cual estamos acostumbrados desde hace siglos en nuestra civilización judeocristiana es en realidad una religión en donde se busca a Dios objetivamente, es decir, afuera. Tratamos de hablar con Él, de comunicarnos con Él, pero afuera. Por eso el mundo de hoy es un mundo materialista. En nuestra religión queremos ver milagros, apariciones, fenómenos, luz, certificación objetiva; y mezclamos "tener fe" con "creer en algo", pero tener fe

74

sobre los otros hombres, por la violencia o por la plata, o por su posición social. Para ellos el poder es esto. En el zen otra cosa es el poder sobre sí mismo. Tener el poder sobre sí mismo quiere decir realizar que su propia personalidad es divina, puede crear cualquier cosa. El poder sobre su realidad, su propia realidad. Por eso los budistas nunca hacen guerras de religión, de conquistar, de matar a los que son de diferente religión, el fanatismo.



76

Lunes 18 - Zazen 7:30 hs.

Todas las existencias y Buda son unidad. Buda se encuentra adentro nuestro. Mi maestro decía siempre que la actitud interior es mucho más fuerte que la actitud exterior. Una buena acción escondida, es mucho más poderosa que una buena acción que todo el mundo puede ver. La gente quiere hacer una revolución, pero si nos quedamos en el mismo plano de evolución será una mierda como siempre. Hay una necesidad de evolucionar para los seres humanos, y también para los animales. Los animales, la evolución de los animales es tomar conciencia de su propia existencia, de su ego. Esto es la futura evolución del animal. La evolución del ser humano es tomar conciencia de su verdadera naturaleza, de su verdadera dimensión. Pero los seres humanos están muy cerca de los animales,

77

es una actitud muy revolucionaria, muy fuerte. Pero la verdadera acción revolucionaria es una acción escondida, silenciosa... bueno, está bien chocarse con alguna cacerola en la calle pero... También aquí hay que ver su propia corrupción interior. Por ejemplo, aquí hay gente que roba pan, queso, vino de la cocina. Esto es una acción de corrupción, porque aunque sea pequeña o grande es igual. Es el pan de todos, el queso de todos, el vino de todos. Es decir que roban a sus hermanos, a sus amigos. Es decir que no siempre hay que gritar en la calle sino observarse a sí mismo, cambiar sus propios valores. No hay que ponerse en contra sino más allá. Así, todas las existencias y Buda son unidad. Y practicar zazen es lo más efectivo, para todo.

Estaba un padre con su hijo, caminando de noche y en un momento ven que en el terreno del vecino

79

no tan evolucionados sino que muy cerca del animal. Kodo Sawaki cuando le preguntaban por la diferencia entre los seres humanos y los animales, decía: "el ser humano es un animal que fuma."

Y así, la evolución es una pelea, una pelea muy brava. Si te relajas, pierdes. En el zen se toma la costumbre de estar siempre fuerte, de olvidar su cuerpo. Kodo Sawaki, cuando estaba muy viejo, a los 90 años, antes de morir, decía: "toda una vida, a cada minuto, a cada momento, abandonaba mi cuerpo, siempre en la misma mentalidad que en zazen." Abandonar el cuerpo siempre, siempre, hasta la muerte. Esto es tener fe en una dimensión más alta que la de la carne, la del animal. Y la gente que viene aquí a practicar, lo hacen más o menos inconscientemente, no saben qué buscan... pero se encuentran en un proceso muy bravo de enfrentarse a sí mismo, en vez de ir a disfrutar, ña-ña-ña, y hacer cosas superficiales... no se dan cuenta de que

78

había un árbol con manzanas, y el padre dice: "¡Oh! Vamos a robarlas..." y el chico dice: "No, papá, no. ¡No está bien!" - "¡Oh, callate, callate! venga..." y cruzan la pared, entran al terreno y empiezan a robar las frutas, y el chico dice: "No, papá, no lo hagas, no está bien..." y el padre le contesta: "No pasa nada, nadie nos puede ver." y el chico responde: "Sí, papá ¡la luna nos mira!"



80

Lunes 18 - Zazen 11:00 hs.

El tercer principio del zen del maestro Dogen es *shoden-no-bupo* en japonés, que en el budismo haya una verdadera transmisión. *Butsu-Butsu*: de Buda a Buda, *so-so*: de Patriarca a Patriarca. *So Shoben*: verdadera Transmisión, *Shobo*: verdadero Dharma (*Shobogenji*). La verdadera Transmisión de Buda a Buda es *shikantaza*, *zazen*. El verdadero budismo es solamente *zazen*. Todo lo demás es decoración. El verdadero budismo se transmite en *zazen*, también en el *dojo*, para cada uno, de Buda hasta Buda. Pero en el *zazen* hay varios niveles, varias dimensiones. Es como en el sonido: por un mismo poder, la misma fuerza, hay sonidos que se escuchan, que parecen muy fuertes, como las frecuencias medias que podemos escuchar, y hay otras frecuencias que con ese mismo poder no se escuchan,

81

no se perciben por un ser humano, las frecuencias muy altas y las muy bajas. No tenemos conciencia de que se pueden escuchar, pero tienen la misma fuerza. En el *zazen* es igual, la mayoría de la gente percibe frecuencias muy materiales, muy visibles. Hay gente que hace *zazen* como un ejercicio de yoga. o solamente perciben: "¡Uuu! *Zazen*, qué duro es... qué doloroso..." No pueden ver, escuchar, tomar conciencia de algunas dimensiones de este *zazen*. Y si se repite la práctica semana tras semana, año tras año, la transformación es radical, mucho más allá de nosotros y más allá del karma. Pasa a veces que hay gente que realiza en un momento esta fuerza de *zazen*, y piensan que es una cosa personal de ellos y paran de practicar: "Estoy muy bien, muy fuerte, muy inteligente, muy profundo, estoy más allá de la sangha, del *zazen* y todo eso". Pero después de seis meses, un año, se nota mucho el cambio, la metamorfosis.

82

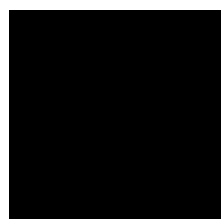
Lunes 18 - Zazen 17:00 hs.***Mondo II*****P1:** *¿Qué es Buda?*

R: Buda es la raíz, la fuente de todas las existencias, de todo lo que se mueve en la tierra, de todo lo que se puede percibir, y Buda es tu verdadera naturaleza. Y es esto...

Hay que volver a esta identidad, que no es una identidad porque es *ku*, es como en física moderna, física cuántica, pero hay que volver... Cuando decimos centrarse, centrarse no es estar egoísta, pero es volver a este centro que es muy fuerte, no depende de los demás pero todo lo que existe depende de esta raíz, y esto es el tema del *zazen*, es muy distinto de las otras religiones, muy distinto.

83

Y hay que volver porque normalmente creemos que hay algo: "¡Por favor mi Dios! ¡Por favor!", algo de afuera, pero el camino es de adentro, y es tu mismo. Primero hay que tener confianza en sí mismo, segundo hay que ir más allá del ego pequeño y boludo, pero la gente lo quiere, porque no quieren hacer esfuerzos, están contentos como vacas, comiendo pasto y cagando. Y es suficiente para ellos. En realidad el ser humano no está



mucho más evolucionado que las vacas, y creo que es una vocación el querer cambiar, pero demanda mucho esfuerzo y continuar, no cansarse... ir más allá...

y querer evolucionar también. Y es muy raro porque la mayoría de la gente es como pesada, espesa... es lo que veo. Y el zen es una cosa que no se puede ver como un diamante o una mujer.

84

A las mujeres les gusta mucho los diamantes y pueden ver: "¡Ah! la luz... ¡Qué buena onda!". Pero en zazen no pasa nada, porque es otra dimensión, porque la gente piensa que una hora es mucho tiempo, y piensa que un año es mucho tiempo, y que una vida es mucho tiempo, y es una dimensión... en realidad el tiempo no tiene ni comienzo ni fin, y bueno, al zazen hay que hacerlo, y más continúa zazen y... no me gusta hablar mucho: "bla, bla, bla, bla" hablar mucho de... Y bueno, si la gente tiene fe hay que continuar, pero hay muchos que se van: "pero no hay nada que ver... ¡y no me miran!", y se van. A veces después de diez años de práctica dicen: "Bueno, no obtengo nada, me voy." Pero lo que se obtiene viene a su momento y a su manera, y es grandísimo, es muy, muy fuerte. Y así Buda... somos Buda. Cuando nos ponemos el Kesa y trabajamos y hacemos zazen, todo lo que

85

hacemos no tiene ningún sentido... a parte del Buda. Es el karma del Buda que se actualiza, y el zazen es Buda, pero no te das cuenta porque miras con ojos humanos, y no te das cuenta pero tu zazen es muy precioso para Buda. Sensei siempre decía: "Pero cuando hago sampai no es para la estatua, es para vosotros ¿por qué? porque Buda se actualiza." Y es por eso también es que Dogen dice: "entre Buda y los seres vivientes hay unidad", y cuando la gente hace zazen, Buda se manifiesta realmente.



86

P2: ...después está esta relación entre lo interior y lo exterior... Mi pregunta es: ¿cómo - en la realidad de nuestra vida- cómo se manifiesta? ¿cómo y cuándo?

R: ¿se manifiesta qué?

P2: lo interior y lo exterior

R: Es una relación entre lo objetivo y lo subjetivo y por ejemplo mirarse en el espejo es una relación que un perro no puede tener, un perro no se da cuenta de que es él el que está en el espejo, y va a creer que es otro perro. Hay muchas historias así... por ejemplo... un poco tontas pero... yo escribí una canción una vez así y todo... Bueno, una mujer, un marido con su mujer, y siempre su mujer sale de un cofre con un espejo muy bello y se mira adentro... y el marido piensa: "pero ¿qué hace mi

87

mujer?" y cuando su mujer se va él va a mirar en el espejo y ve a un hombre y dice: "¡Hija de puta! ¡Me engaña con un hombre!" Y cuando su mujer vuelve la quiere matar... es esto. Y se dice: "es mi reflejo, pero mi reflejo soy yo, pero yo no soy el reflejo", y esto es importante en relación con todo... afuera... y también con Dios. "Dios es mi reflejo, pero yo no soy él." Después ya no hay que mirar el espejo pero hay que mirar adentro, el zazen. Y poco a poco el zazen... ¿quién observa a quién? Y en esta relación inconscientemente se profundiza la relación con sí mismo... y poco a poco se olvida su ego, su cuerpo y su mente, y todo... existe algo de una dimensión más alta, un ser, un ser más allá... Y más en más ¿quién observa al ser? Y a veces no se observa nada, se olvida todo. En toda esta relación se acostumbra -y no solamente en zazen sino también en la vida cotidiana- a observarnos, también a observar el pensamiento, las ilusiones

88

y también la relación con la materia alrededor nuestro, y así se pone más en más en el centro de todo, se descubre más. También a veces, que todo es creación de sí mismo, ¿pero de qué? No se puede atrapar esta naturaleza, no es un ego tampoco. Por ejemplo hay mundos muy importantes entre Bodhidharma y Eka, y entre Eka y sus discípulos, los primeros mundos fueron muy... Primero Bodhidharma fue a China y había mucho budismo pero él vio todo esto y dice: "No, no me interesa. Son todos boludos y no hay uno que sea puro, que tenga una verdadera fe y con quien pueda practicar. Me van a comer, me van a cansar." Y él se va solo y dice: "Bueno, voy a practicar sólo, no necesito a los demás." Y se sienta así... y la leyenda dice que se quedó sentado 9 años así... sin comer, sin dormir... haciendo zazen... y bueno, al final Eka viene y tenía muchas ganas de practicar, una verdadera decisión, no

89

Bueno, y después Eka tenía muchos problemas porque antes él era guerrero y mata a mucha gente y toma conciencia de que tenía un karma pesado y le dice a Bodhidharma: "pero, por favor ¡ayúdeme! ¡purifíqueme!" y Bodhidharma dice: "¿Qué? ¿qué?" - "Purifica mi karma porque es muy malo" - y Bodhidharma la contesta: "Tráeme tu mal karma que lo voy a purificar" y el otro le dice: "Pero no sé exactamente situarlo, no sé donde está este mal karma, no puedo atraparlo." y Bodhidharma la dice: "Bueno, así estás purificado." Es decir, también esto es un poco la realización de la verdadera naturaleza. Por ejemplo, mucha gente está pensando siempre, siempre, pero cuando paras el pensamiento no queda nada, no existe nada de esta conciencia. Y también, nada existe, hasta el cuerpo, nada existe. Pero continuando a crear karma, continúa un karma de mierda, falso, pesado. No hay que continuar. Y Ejo dice: "Si no

91

era para hacer un "campito de veranito... mariconito..." y va ver a Bodhidharma y "quiero practicar de verdad" y el otro dice: "No, no. Dejame tranquilo. Es demasiado difícil para ti." y Eka al final se corta el brazo y Bodhidharma dice: "Bueno, me parece que sí estás motivado... prepara un fueguito, así por lo menos vamos a comernos el brazo que hace 9 años que no como..."



90

continuas tu karma, tu karma no va a continuar solo, eres tu quien lo continúas." y es muy difícil de... no es tan difícil pero la gente piensa que es muy difícil de parar, de abandonar cualquier cosa, en realidad. Nadie quiere abandonar, por ejemplo te dicen: "Bueno, no hay suficiente para comer" y la gente no va a decir: "No importa, no voy a comer.", van a matar a su hermano para comer su parte y quieren siempre más y es esto el problema; y estoy seguro que la lucha, la única manera de vencer es dejando, dejando todo. Hasta comer, hasta su vida, hasta todo. No es ser dogmático, podemos aprovechar lo que hay pero poder dejar... y también controlar. Cuando se dice "controlar", controlar es dejar, por ejemplo controlar fumar, tanto que fumas no controlas nada pero el día que dejas de fumar, puedes controlar después... y todo es así, todo es así. Por ejemplo si dejas de vivir puedes controlar la vida y es esto el zazen,

92

porque controlar el espíritu es abandonar, porque en zazen se puede abandonar todo y esto es empezar a controlar. Y bueno, es todo. Por eso una comprensión que no es intelectual, es decir una comprensión en el tiempo, por ejemplo una comprensión de una vida entera. En Internet hay muchos boludos que me escriben -porque hay muchos locos- y que me escriben, y que piensan que han comprendido todo, del budismo, del zen y me escriben cosas totalmente delirantes, y se toman por, no se quién, el Buda del futuro o no se quién y están totalmente locos porque tienen una comprensión intelectual. Pero la comprensión es más experimental, más experimental...

P2: *de cada momento*

R: Sí, en un momento te das cuenta que comprendes esto, te das cuenta de que

93

comprendes. Pero no sé cuando empieza, en que momento... en un año, en cinco años, en diez años,... no sé pero te das cuenta así: "¡comprendo esto!" Y también hay cosas que olvidas, cosas que conoces... porque el conocimiento no tiene comienzo, no hay una acumulación... en realidad sabemos todo, somos todo desde el principio, pero también olvidamos.



94

P3: *Bueno yo quiero hacer una pregunta sobre la práctica, porque cuando me siento en zazen yo siento coherencia en el cuerpo, coherencia en la mente y siento que en el dojo, cuando nos juntamos, apenas terminamos de practicar, se encienden los cigarrillos, uno... dos... tres... cuatro... y entonces me siento molesta y me parece que pierdo la coherencia de mi cuerpo. Esto no es una crítica personal sino es lo que yo siento. Además me parece que es incoherente esta actividad porque las personas que no fuman, se apartan y los que fuman se juntan, entonces también se pierde coherencia en el grupo.*

R: Entonces hay que fumar para... [risas]

P3: *Pues yo pensé en eso también pero no lo voy a hacer. Hay como una demagogia, como*

95

en un bar, por ejemplo, uno va a un bar y el dueño por demagogia, para que no se vayan los clientes o... todos los que fuman los ponen en un lugar privilegiado -contra las ventanas- y los que no fuman van atrás, contra los baños digamos. Entonces yo me pregunto: para mí es importante estar, sentirme cohesionada con todos y no sé como podemos hacer.

R: No, pero si tu no quieres fumar, no fumas. Pero si los otros fuman es su problema.

P3: *Yo no lo siento así, yo siento que el cuerpo mío también está... y a mí me da miedo... como que desparraman todo lo que yo levanté energéticamente, me lo desparraman...*

R: Si, es verdad que el tabaco y todas estas cosas te comen energía, es verdad.

96

P3: *Bueno, pero eso se puede hacer afuera, cuando estas afuera*

R: Pero, no fumamos en el dojo.

P3: *Pero en el dojo estamos ahí para concentrarnos y estar juntos, entonces el zen ¿es coherente?*

R: Pero hay que conocer los dos lados, y es esto que... hay que abandonar la conciencia del dojo, la concentración, a veces; pero hay que ser capaz también de abandonar sus adicciones y esto es muy importante. Por ejemplo durante una sesshin que dura muy poco, estas son sesshines de tres días, bueno hay que abandonar las costumbres de fumar o tomar alcohol o de fumar hierba porque es otra cosa, y la gente que no es capaz de abandonar esto es boluda, pero después de la

95

Es por esto que me quedo en mi casa... [risas]

P3: *Pero yo estoy hablando del dojo interior.*

R: Sí, si, si, yo también te hablo del dojo interior.



97

sesshin, si hay una fiesta y si vas a un bar y todo con los demás, bueno te vas a armonizar y olvidas el zazen también, no te vas a quedar en un bar así, en gassho y en meditación... seria ridículo... o si quieres hacer esto te quedas en tu casa tranquilo.

P3: *No estoy hablando de afuera, no estoy hablando de una cosa voluntaria, si estoy en una mesa me quedo voluntariamente porque quiero estar con los demás*

R: Sí, es un problema.

P3: *El tema es que se crea una confusión.*

R: Yo también, yo fumo un poco de tabaco y todo, y si yo quiero salir, y encontrar gente, y chicas, y música, y todo, tengo que salir y tomar alcohol y fumar tabaco... y toda una cosa para armonizarme.

96

P4: *Hablaba usted de Eka, que era capaz de cortarse un brazo; yo lo comparo con las actitudes de todos los practicantes de tiempos atrás, con los de ahora, como que sabemos que debemos cortarlo todo pero no lo hacemos...*

R: Bueno la actitud de Eka fue muy histórica, es un símbolo, pero también es muy extrema; se guarda el símbolo para decirle a la gente lo que es el zen, pero creo que se puede hacer poco a poco, progresivamente, volverse un verdadero discípulo... creo que es posible ser igual que los discípulos antiguos y, así mismo, más fuertes que ellos. Al final no son más fuertes que nosotros, pero es igual, porque cuando Bodhidharma fue a China había un montón de templos budistas pero el decía que no había discípulos, que no tenía discípulos; y mi maestro decía lo mismo: "¡no tengo discípulos!" Cuando se muere mi maestro estaba cansado...

98

Todos los practicantes eran egoístas, sin fuerza para practicar, hacían las cosas a su manera, con su ego, con complacencia... estaba muy cansado, y yo también estoy así. Yo también digo no hay sinceridad, no hay fuerza, la gente no está contenta, no tiene fuerza, excepto algunos, pero la mayoría quieren cosas muy superficiales, entonces no pueden concentrarse, no hacen samu. De todo esto pienso lo mismo, miro alrededor mío y digo: "Al final, no hay nadie." Y al final no me importa, puedo practicar solo también; pero creo que podemos ser tan fuertes como los de antes.

P4: *¿Con solo practicar una hora por día está bien?*

R: No, no es una cuestión de una hora, no es una cuestión de horas. Creo que practicar ya una hora, o dos, o tres horas por días está bien, es otra cosa

permanentes, y esto es una práctica de verdaderos discípulos. Y algunos franceses también que están aquí, como Dominique que ayudan, no dicen nada, son como transparentes pero siempre están ahí, siempre tienen buena postura, se ve ahí el comportamiento, y hay algunos por suerte pero... bueno me gustaría que mucha gente continuara así, y a veces estoy contento... por ejemplo voy a Cuba, este año fui a Cuba y vi una sangha muy fuerte, muy brava y todo, con muchos jóvenes, mucha vida, pero me digo: "bueno, todo es impermanente... y bueno, qué va a ser en un año, dos años", también si hay plata, también con plata, con muchos dólares la gente quiere disfrutar y olvidan lo importante, y no sé como va a cambiar Cuba. Quizás dentro de tres años no hay nada más y toda la gente tendrá muchas cámaras, muchas cosas y todo.

es posible que en un momento de tu vida quieras practicar más, pero no es cuestión de... los antiguos maestros practicaban... había un mundo muy importante, no me acuerdo cual, de un patriarca de la transmisión, y había un chico que era muy ascético, que practicaba como diez horas por día... y el maestro tranquilo practicaba tres horas o cinco horas por día, como nosotros, naturalmente y bueno... tenía un mundo con el otro y le explica que no es necesario hacer diez horas... pero también hay que ser capaz de observarse, abandonarse...

"Esta semana tomo una decisión y a partir de ahora voy a ser así..." y bueno seis meses después cambian totalmente y dejan de ir a todos lados, y terminado. Pero creo que alguno de mis discípulos están fuertes, por ejemplo los uruguayos. No hablan, los cubanos también, no hablan, no hacen ruido ni nada pero están ahí, en el zazen no se mueven, el samu, y cada año vienen, como

Martes 19 - Zazen 11:00 hs.

Los primeros campos de verano en India, con el Buda, se practicaba porque había mucha lluvia. Durante dos meses no paraba de llover. Así, por eso fue la primera vez, porque era costumbre que los monjes viajaran, hicieran mendicidad, más o menos practicaban solos, en la montaña. Se reunían para escuchar las conferencias del Buda, pero durante el verano había mucha lluvia, duraban más de dos meses. Así, un príncipe ofrece al Buda un lugar para estar seco. Se toma la costumbre, a partir de esto, de quedarse en el mismo lugar y practicar juntos durante dos meses de lluvia. La lluvia es muy difícil porque no se puede escapar. Todavía se puede aprovechar el dojo, la gente que se sienta más comfortable puede dormir en el dojo y hacer un fuego en la salamandra.

Fin de la Segunda Sesión



Nuevo dojo en el Templo

Tercera Sesión

del 20 al 28 de Febrero de 2002

Preparación - Tercera Sesión

Kusen Campo de Verano Shobogenji 2002

Jueves 21 - Zazen 11:00 hs.

Siempre la manera de corregir la postura debe ser muy simple, siempre empieza por la raíz, la raíz de la postura, no por las ramas. La raíz es la posición de la pelvis, la curva de la quinta vértebra, hay que verificar. Si esto es bueno, ni demasiado adelante, ni demasiado atrás, una curva natural. Después de este punto, cuando hay que corregir, hay que hacer una cosa simple y clara, no tocar todos lados sino tocar el punto exacto. Después mirar la espalda, toda la espalda, veo dónde se bloquea la energía: después con la mano se puede indicar, corregir si la persona esta demasiado atrás o adelante, ponerla bien. Después hay que ver los hombros, los brazos, las manos, si las manos están bien puestas, bien relajadas; también los brazos bien relajados, los codos liberados, que no estén pegados al cuerpo y al final la nuca y el mentón, la

cabeza recta... eso se puede corregir con un dedo, dos dedos. No hay que tocar demasiado a la persona.

Al final, son dos o tres puntos no más.



Jueves 21 - Zazen 18:00 hs.

Shoden-no-buppo: la verdadera transmisión. Toda la historia de la transmisión es muy interesante, muy importante.

Los siete principios de Dogen hay que verlos uno por uno pero también todos al mismo tiempo, y el precedente es todo lo que existe, es unidad con Buda. Quiere decir que hay un solo espíritu. Es la más absoluta soledad. Pero es el lugar donde la soledad ya no existe más. Profunda....

La historia de la transmisión es fabulosamente interesante. También estudiar la historia humana de la religión, la evolución de la humanidad a través de la religión es muy interesante. Pero es claro que el zen es la verdadera transmisión. Que existía antes del Buda. Es mucho más allá de las religiones, como el Cristianismo, Hinduismo, Islam, que son religiones que se acercan un poco a la realidad,

107

una práctica muy, muy dura; hacía artes marciales, muchas cosas. Él tenía una práctica muy, muy fuerte, pero era muy ambicioso, quería todo. Y esto no es la verdadera transmisión. Mi maestro decía que *mushotoku* es lo máximo. Realmente, quizás, ante todo, tu vida debe estar *mushotoku*. ¿Cómo puedes estar *mushotoku*?

Porque si quieres estar *mushotoku*, no, no lo estás. Si no quieres estar *mushotoku*, no lo estás. *Zazen-mushotoku* son uno. La transmisión del verdadero zen. Cualquier cosa del zen nunca se puede obtener ni por la fuerza, ni por la debilidad.

109

pero son muy idealistas, muy supersticiosas; pero la transmisión de Buda a Buda no ha cambiado desde un millón de años. No ha cambiado. No es una cosa que pasa de moda. Hay una frase que siempre me gustó que dice: "el color del viejo árbol nunca pasa de moda." Pero en realidad hay una sola transmisión. Entre todos los discípulos de Buda había solamente una sola persona que recibe la transmisión, muchos discípulos, mucha gente de despertar, pero había solamente una sola transmisión. Siempre fue así. También con el quinto patriarca Huei Neng, cinco discípulos reciben la transmisión, pero Dogen dice: "Solo uno, solo Seigen recibe la verdadera transmisión." Hubo varios grandes maestros, por ejemplo el discípulo de Nangaku fue muy famoso como maestro pero... ¿por qué esto? Es un koan. De todos los discípulos de Deshimaru. mi maestro, había discípulos muy fuertes, como Fausto, que está en Italia. Él tenía

108

Sábado 23 - Zazen 7:30 hs.

Shakyamuni Buda era de la familia de los Shakya, de la raza de los Shakya. Era una familia muy, muy noble, cuando Shakyamuni Buda era el Príncipe, el futuro Rey de esta región de Kapila, Kapila Butsu.

Toda su familia era muy respetada y poderosa, pero Él no quiso ser Rey, quería buscar la verdad. Su padre estaba muy triste, no quería dejarlo ir. Al final, Shakyamuni Buda se fue, en secreto, por la noche. Estaba casado, con una mujer, un niño.



110

Una noche decide irse solo, quería abrazar a su niño pero se dice: "si voy a abrazar a mi niño, no tengo la fuerza para irme."

Estudia en India durante seis años con muchos maestros: yoga, mortificaciones, ayuno, una vida muy dura; hasta que al final obtiene el despertar. En ese momento Él comienza a enseñar su religión, empieza a ser muy famoso en India. En su sangha había al principio solamente gente muy pobre, solamente ascéticos, yoguis, que hacen ascetismos durante años y son más que pobres; muy flacos, casi desnudos, algunos están un poco locos... y Él piensa que no estaba bien tener solamente pobres en su sangha. También tener de todo, jóvenes, viejos, hombres, mujeres, pobres, ricos, putas, espirituales, de todo. En este momento Él vuelve a su país de nacimiento, el país de los Shakyas. Mucha, mucha gente de su familia, de su raza adoptan la sangha, muchos prefieren volverse

111

monjes en lugar del confort que les brinda la plata. Y así la sangha del Buda se refuerza de muchas personas de sangre noble, de mucha cultura, de mucha inteligencia. Pero en ese momento, los países vecinos de Kapila (Busho Kapila: "el buda nació en Kapila, Kapila Butsu"), se dicen: "bueno, ahora toda la dinastía de los Shakyas son más débiles, porque muchos se hacen monjes, se vuelven religiosos", y deciden atacar el país de los Shakyas.

Forman una gran armada para atacar Kapila; la familia de los Shakyas le demandan al Buda: "por favor, haz algo para defendernos." Buda contesta: "Pero no tengo nada que hacer, yo soy monje, no soy político ni militar. Todo lo que puedo hacer es zazen." Y así, cuando viene la armada, Buda se sienta en zazen en el camino.

La primera vez la armada retrocede. La segunda vez, la armada vuelve y ve al Buda haciendo zazen y retrocede, pero la tercera vez ataca y mata a toda

112

la familia del Buda. Todos los que no se hicieron monjes mueren. Dicen que esta historia choca mucho a Kodo Sawaki, la historia de Buda que desde



su templo miraba la acción sin hacer nada, de su raza desapareciendo. Pero si en este momento el Buda se pusiese contra la armada, por ejemplo, quisiese pelear, seguro que el budismo nunca existiría hoy. Y esta actitud de Buda que aquí acentuaba, abandonar de una vez su familia, porque la abandonó una vez cuando se fue, es fundamental en el budismo.

Sin actuar. En realidad la dimensión del Buda estaba más allá de su familia, más allá de su país de nacimiento, todavía vive.

113

Hablando de *shoden-no-buppo*, la transmisión del budismo, que tiene dos aspectos, siempre en el zen hay dos aspectos: un aspecto real, constructivo, científico, y otro aspecto que es espiritual, que no es lógico, es más allá de todo, más allá de Buda, de todo, más allá del hombre. Es subjetivo. Es muy importante comprender el espíritu. Uno. Solamente



uno. Kodo Sawaki tenía un sello, que yo tengo en el bolso de Kesa que dice: "Hay solamente el espíritu, no hay más que el espíritu, uno." Es muy importante, la raíz, Dios, el propio espíritu, su verdadera personalidad, todo esto es Ku. También la verdadera transmisión.

114

Sábado 23 - Zazen 17:00 hs.

El zazen tiene que estar en contra de la forma visible y material de Dios, y la forma visible y material del mundo. También el encuentro entre el mundo material y relativo, y el mundo eterno y vacío. No es una gimnasia o un masoquismo.



115

muchas emociones. Y después el cuerpo físico, es él el que se carga de todas estas cosas, y que cristaliza tensiones, ilusiones, materiales. Y durante zazen los cuatro cuerpos tienden a alinearse, ser solamente uno. Es el mejor método para alinear los cuatro cuerpos. Si soltas las piernas, se libera la respiración, si se libera la respiración se calman las emociones, si calmas las emociones el corazón se pone bien, se abre, si el corazón se abre todos los órganos se ponen en su sitio. Durante zazen tenemos el tiempo para mirar cada parte, los pies: "¡qué tal pies! ¿Va bien?", "Sí, sí, bárbaro." Cuando se relajan estas tensiones inútiles, se genera otra fuerza de energía, más profunda, más... y el cuerpo mismo comienza a comunicar, a hablar, a expresarse. En realidad este cuerpo es más que una bolsa de piel y carne. Detecta cada músculo y suéltalo. Le hablás: "¿Estás trabajando? ¡No, no!", dice, "Hoy es Domingo, no hay que trabajar."

117

Domingo 24 - Zazen 17:00 hs.

Siempre hay que escuchar, seguir a su cuerpo.

Esta bien especialmente si pueden hacer la posición de loto. Soltar todo, todo el cuerpo y nuevamente las piernas, averiguar bien. Cada músculo debe estar abandonado. Las piernas son muy importantes porque son la base. Si hay tensión, una contracción, no es bueno. Después la pelvis, todo el cuerpo... los hombros, los brazos, las manos, la cabeza. El cuerpo se va a arreglar todo. Soltar, soltar, soltar.

Tenemos varias dimensiones para un mismo ser, y todas estas dimensiones están en relación unas con otras: la dimensión física, emocional, mental y al final la espiritual. Pero como funcionan mal, los otros cuerpos, mental: siempre continúa el pensamiento, y las complicaciones, y las creencias, categorías. Emocional: las emociones: "¡Ah, él me dice esto!",

116

Martes 26 - Zazen 7:30 hs.

Los siete principios del zen de Dogen son una enseñanza muy importante en mis papeles preciosos que quedaron de mis maestros. Tengo estos principios escritos de la mano de Deshimaru. Es importante comprender cada uno pero los siete principios hacen una unidad que pueden ayudar a comprender la verdadera transmisión del zen. esta veta de la transmisión es muy distinta de otras religiones y de otros budismos. Zazen y despertar es unidad, no hay separación. Todo lo que existe y Buda es unidad. Después la verdadera transmisión es uno y el cuarto principio es *jiyuyu zanmai*, es muy conocido, él decía el verdadero samadhi solamente nosotros mismos, yo mismo... esto es la particularidad del zen, budismo. Seguro que tenemos que respetar a todos los dioses: Shiva, Krishna, Jehová, Alá; Jesús, María, los ángeles...

118

pero siempre que encontramos a Jesús caminando sobre el agua, sobre el Río de la Plata, estamos muy impresionados por Él, nos va a dar una gran emoción: "¡Ah! ¡he visto a Jesús caminando por el Río de la Plata! ¡Era un milagro!" ... ¿y qué?

Y la particularidad del budismo es que el camino, las puertas que tenemos que pasar existen solamente



adentro, el pasaje para ir hasta Dios existe adentro. No hay al final otro Dios que adentro, nunca existe otro Dios que adentro, se puede gritar durante una eternidad, afuera: "¡Ay mi Dios, mi Dios!"... Esto es la significación de *jiyuyu zanmai*, solamente yo mismo puedo comprender, hay que realizar desde cada uno esto; la vía del futuro, ser

119

Sesshin: Miércoles 27 - Zazen 11:00 hs.

Una discípula me dijo: "Muchas gracias por haber explicado lo de la relajación", porque hablé de soltar durante zazen, pero nada que ver con relajación. En el zen hay una expresión muy importante que dice *shaku toku*.

Shaku toku es una expresión típica del zen. Si se busca en el diccionario japonés, no se puede traducir, pero Kodo Sawaki y el maestro Deshimaru tratan de explicarlo. Kodo Sawaki decía que *shaku toku* es la tensión justa. Siempre el zazen tiene que estar con mucha energía. Soltar no es relajación, es descubrir que nuestro cuerpo y nuestro espíritu están más allá del ego personal, que son en realidad la sustancia de la gran naturaleza, que son en realidad el cosmos mismo, el cosmos es la unidad de nuestro cuerpo y espíritu. En el momento que empezamos a

121

adulto, responsable, Dios. La gente dice: "¡Ah pero zazen es difícil, estoy mal, estoy cansado!" Ah, sí, sí, sí... pero si queremos practicar y realizar, esto necesita una disciplina, por lo menos durante el campo de verano. La disciplina no es difícil, pero si estás sin voluntad y quieres solamente la facilidad, te pones más y más... al final la facilidad pone la vida muy difícil, la disciplina pone la vida muy fácil. Parece una contradicción pero al final los que quieren la facilidad, los placeres rápido, deseo rápido, tienen un deseo e inmediatamente quieren satisfacerlo, esto es la vía de la facilidad, y al final es imposible continuar zazen, el zazen se pone demasiado insoportable, yo tengo experiencia en esto. La gente quiere siempre comandar, ser siempre jefes, ordenar a los demás, pero son incapaces de ser jefes de sí mismos, no tienen ninguna autoridad interior.

120

comprender esto, empezamos el verdadero estudio del budismo.

Miércoles 27 - Zazen 17:00 hs.

El quinto principio del zen del maestro Dogen es *kyo gyō sho itto*, quiere decir que la enseñanza, la práctica y el despertar son una sola cosa.

Primer principio: zazen y satori es la misma cosa, es unidad, porque zazen es nuestra postura de Buda y la naturaleza de Buda es satori, despertar.

Segundo principio: todo lo que existe, todos los seres sensibles y las piedras, los árboles, todo esto es unidad con Dios o Buda.

Tercer principio: la verdadera transmisión se transmite solamente de Buda a Buda, y hay solamente una, esto es un koan muy difícil de comprender.

Cuarto principio: *jiyuyu zanmai*, es decir que

122

solamente uno mismo puede aprovechar, puede comprender y puede realizar... y no se puede encontrar el Buda de otra manera que adentro de sí mismo; para abrir todas las puertas que te llevan a través de todas las dimensiones del espíritu, hay que encontrarlas adentro, no se puede encontrar afuera, un punto muy importante. También todos

los principios quieren decir la misma cosa al final. Es la manera diferente de decir la misma cosa. El maestro Dogen decía que cada cosa de nuestro universo tiene su propia independencia, su propia dignidad, por



por ejemplo el sol, la luna, las estrellas, las

montañas, los ríos, los árboles, los pájaros, las hormigas, todo; y siempre las existencias que parecen inanimadas como las piedras, pero también viven y también son parte del universo uno. Y siempre el maestro Deshimaru decía de tomar conciencia de la interdependencia, no vivimos solos, vivimos en interdependencia. Para realizar verdaderamente la interdependencia entre todos, hay que descubrir su propia, verdadera, naturaleza, única, inmensa... y tenemos muchos complejos, no podemos creer que podemos tener una dimensión así. Esto también es una verdadera revolución. Si la gente se diera cuenta, cada uno de su dimensión, cambiaría totalmente. El mundo está loco porque cada uno piensa que, al mirar afuera, piensa que los demás van a tomar nuestras propias responsabilidades, que hay un presidente que va a cambiar las cosas, pero ni uno puede pensar que él mismo es creador de todo lo que puede ver,

escuchar, mirar. Bodhidharma decía, enseñaba, esto. Decía: "La gente deben realizar que la naturaleza de Buda, de Dios, es algo que siempre nos ha pertenecido." La gente esta ilusionada y no realizan que su propio espíritu es Dios, esta es la dificultad de realizar, de despertar, porque tenemos



muchos complejos o de superioridad, o de inferioridad, o de celos, orgullo... siempre la gente busca afuera, es importante también practicar adentro mushotoku, es decir la práctica del Buda mismo, hay gente que siempre oran a Dios o al Buda, buscan a Dios o Buda pero ¿dónde está?

Solamente estudia, conoce, descubre tu propio espíritu. Para esto zazen es el mejor método.

Bodhidharma dijo siempre: "si por casualidad

encuentras frente a ti un Buda o un Bodhisattva no tienes que, no es necesario saludarlo, porque todo lo que puedes ver es tu propia mente, que es vacío y contiene todas las formas." La gente que busca apariciones de Budas o Bodhisattvas son



locos, se equivocan de camino. Era muy radical Bodhidharma, pero decía esto para chocar a la gente, para que puedan comprender que ellos mismos son muy grandes, que tienen capacidades que no pueden creer. Pero si encuentran a un Buda o a un Bodhisattva, saludarlo es mejor, respetarlo es mejor.

El quinto principio enseña que práctica y despertar no están separados. Por ejemplo la enseñanza de un

verdadero maestro zen no puede salir de afuera de su propia práctica. Todos los maestros de la antigüedad hasta hoy, los verdaderos maestros zen, practican con sus discípulos hasta la muerte. La enseñanza no es un conocimiento personal sino que sale de la práctica común de toda la sangha. En Japón hay muchos maestros que nunca van al dojo, se quedan en su habitación, el discípulo practica zazen todo el día, y a veces entran en la habitación del maestro para preguntarle, para hacer un mundo. Pero con Deshimaru, con Kodo Sawaki, con Dogen, todos estos maestros siempre estaban en el dojo con los demás. Así, enseñanza, práctica y despertar no están separados, son unidad.



el Buda que existe en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. En el zen hay que encontrarse con sí mismo, con su propio Buda, su propia dimensión de creador del Universo, y también ir más allá, siempre, de este Buda. Más allá de todo por zazen. Podemos ser el discípulo de sí mismo, podemos ser el maestro de sí mismo. Podemos ser *ku*, todo y nada.

El último principio del zen del maestro Dogen parece muy simple pero es muy importante: cuerpo y espíritu son uno. El cuerpo es el espíritu mismo, y el espíritu es este cuerpo mismo. Es decir materia y espíritu son uno. Nuestro cuerpo y karma se pueden volver el cuerpo de Buda si tenemos fe. Volver a su verdadera naturaleza. La mayoría de la gente piensa que somos seres humanos que tratan de descubrir la dimensión espiritual. Pero en realidad somos seres espirituales que hacen la experiencia de la materia, y de la humanidad.

Jueves 28 - Zazen 7:30 hs.

El sexto principio del zen del maestro Dogen es *butsu koyo no homon*. Está bien que Buda sea el ideal de nuestra búsqueda, pero no hay que apegarse a eso.

Hablé también ayer, Bodhidharma decía siempre, si encuentran a un Buda o un Bodhisattva, respétalo, pero... cada uno debe estar más allá del Buda, descubrir su propio Buda, adentro; no es volverse arrogante, al contrario. Cuanto más se descubre el verdadero Buda adentro, más podemos entrar en relación con lo profundo de nosotros mismos. Esta relación es muy importante, muy delicada. Por el zazen se hace inconscientemente. Pero también tomar conciencia es todo un tema de nuestra vida religiosa. Más encontramos este Buda adentro, más estamos silenciosos, libres, libres. Se dice que tenemos que volver a ser Buda mismo, descubrir

Nuestras células son muy, muy antiguas. Tienen mucha, mucha experiencia. Nuestras células obedecen a lo que creemos.

Primeramente, creer que podemos cambiar nuestros hábitos. Nuestros hábitos no son tan importantes. Creer que nuestro egoísmo no es tan importante. Y así nuestras células inmediatamente cambian, siguen. Cambiando lo rígido en nosotros, cambiando lo que es más rígido, más duro, se puede descubrir lo que es más temido, más libre.

Y así se puede descubrir que somos creadores de nuestra realidad. Cada uno es un dios enfermo, enfermo y amnésico. Por zazen se puede volver inconscientemente a su propia raíz divina.



Jueves 28 - Zazen 11:00 hs.

Mondo III

P1: *Maestro, yo te quería preguntar sobre el karma, sobre esa enfermedad que tuviste en la panza, sobre la operación ¿por qué te tocó a ti que eres un maestro zen y no le tocó a Bin Laden o a Bush?*

R: Somos todos Buda y también tenemos todos karma. También el Buda se enferma y muere, y hay karma que viene de lejos. Y bueno, tenemos buen karma y mal karma también. Y a veces hay que... en realidad la enseñanza de un ser humano es por un lado mucho tiempo, no puede ser rápido, así, en un meses, un seis mes, en un año. Toma 30 años, 60 años, una vida, dos vidas, así. Pero en

131

pero después, bueno, hay que decir: "esto es positivo, esto es negativo..." y hay que limpiar su karma mucho. Por ejemplo Eka, discípulo de Bodhidharma viene a ver a Bodhidharma y la dice: "¡Maestro tengo un karma muy malo, tengo un karma muy malo... purifícame!" y el maestro le dice: "Bueno, tráeme tu karma, muéstrame tu karma..." y Eka responde: "¡no puedo traerlo, no puedo atraparlo!" y Él le dice: "Bueno, así estás purificado." Esta fue la primera purificación, digamos, de la ordenación, siempre piensas que está muy malo, pero recibes la ordenación y estas un hijo de Buda, y te ves muy puro y te aceptas. Pero después, Bodhidharma, cuando se muere, la da toda la transmisión a Eka y Eka se vuelve el único maestro en China, porque desaparece Bodhidharma, no sabemos donde fue, y Él continúa como maestro y encuentra a su propio discípulo que era Sosan, y Sosan estaba enfermo,

133

realidad 30 años es muy rápido para evolucionar. Es muy, muy rápido. Y si tienes la suerte de poder despertarte en 30 años y en esta vida es mucha felicidad. Y bueno, en el ser humano también hay que evolucionar y creo que también los maestros evolucionan, y pienso que Deshimaru continúa también su evolución y que todos tenemos que evolucionar. Y al principio cuando recibes la ordenación te das cuenta que todo el mal, el bien... el mal se vuelve bien, el bien se vuelve mal, todo es vacío, que estás libre, que tu karma no es tan malo, que esto y todo, y bueno continúas por un lado, así de estar libre: "Ah! Soy un poco oscuro, un poco luminoso" y bueno te aceptas a ti mismo, aceptas tu sexualidad, también descubres tus lados oscuros y aceptas. Esto es importante aceptarlo. Pero después hay que ir más allá, hay que purificarse también, y para purificarse hay que volver a mirar todo, bueno todo es igual, todo es igual: bien y mal,

132

tenía lepra, y Sosan le dice la misma cosa, le pregunta la misma cosa a Eka: "estoy muy sucio, mi karma es muy malo, por eso estoy enfermo" y Eka le dice: "pero tráeme tu karma que yo lo voy a purificar" y Sosan igualmente dice: "pero no puedo atraparlo" - "Así, estas purificado" y después Sosan se cura, se cura totalmente... y bueno Sosan continúa con Eka y al final Eka la dice a Sosan: "Bueno te transmito todo el Dharma."



134

Entonces le da todo y Eka se fue solo, se fue solo sin discípulos, sin nada, a trabajar, a hacer mucho trabajo y limpiar los toilets y mucho con los demás... no era nada, ni maestro, ni nada. Y a veces habla del Dharma a la gente en la calle y educa a la gente así, y le dicen: "pero maestro, vos sos el discípulo de Bodhidharma y has transmitido tu Dharma y ¿qué haces aquí, trabajando?" y Eka estaba muy viejo y dice: "Tengo que purificar mi karma." Escucha esto, estaba más allá de ser maestro y continuaba para purificar su karma, que desde el principio sabía que no existía su karma; y en esto hay que continuar, de todas maneras hay que continuar zazen.

Yo volviendo de aquí, de Argentina, del campo de verano, yo tenía mala la panza desde un año, y yo estaba acostumbrado a tener mal, y no me molestaba tanto, pero los doctores dijeron que había que hacer un examen, pero a mí no me

135

gustaba la anestesia, y entonces le digo al doctor: "De acuerdo, hacemos el examen pero sin anestesia, no tengo miedo." - "De acuerdo", me dice. Y así hace una... con una cámara y todo, y yo podía ver porque estaba despierto, y él me dice: "Esto no es bueno, hay que operar." Y yo digo: "No, no quiero" pero me dice: "Sí". Yo estaba muy fuerte pero cada vez que voy a ver al médico yo salía muy deprimido y dos días después ya estaba fuerte de nuevo, y al final estuve solamente seis días en el hospital, después de seis días digo: "Bueno, me voy a mi casa, es mejor." Y después dicen: "No, pero hay que hacer quimioterapia y todo...", y todos me telefoneaban, de mi familia, que no veo desde años, y me dicen: "Tienes que hacer la quimioterapia", y yo digo: "¡Andá a la mierda!", y no hice nada... "No necesito esto", y bueno si me tengo que morir me muero, pero si yo tengo que vivir quiero hacer zazen y nada más,

136

nada más me interesa en realidad. Y no hice esta quimioterapia de mierda, y me siento bien, tengo que... no importa esto, todo esto no es importante, lo importante es continuar la práctica, y a través de todo esto que a veces son buenos, a veces son malos, pero continuando zazen esto es una enseñanza muy profunda para mí mismo pero también para los demás, y la gente, cuando es bueno para ellos están muy contentos del zazen: "Ah! Desde que practico tengo mucha suerte, así quiero continuar practicando"

y el día que no tienen suerte -porque hay de todo, hay suerte y no suerte, hay feliz e infeliz- dicen: "Ah! pero..", acusan al zazen, acusan al maestro,

137



"sí, pero ahora mi vida es una mierda con el zazen, no sirve para nada esta cosa." Y esto no está bien: si estás feliz no estés demasiado feliz - bueno, soy feliz, pero no importa, no es muy importante- y soy feliz con respeto, con humanidad; y si estas infeliz, sopórtale, tranquilo, con paciencia y continúa la práctica, nunca pares de practicar, hasta la muerte. Y morir en zazen es muy fuerte. Kodo Sawaki estaba muy, muy viejo, como noventa años, y siempre tenía una postura muy fuerte, y el mejor amigo de Kodo Sawaki, un gran maestro, le sacan la vesícula y todo, le sacan mucho porque él tomaba un montón... y tenía un tubo que llegaba hasta abajo de su silla de maestro, y siempre sacaba de su manga una botella de sake, y cuando ibas a saludarlo, o cuando había una mujer, estaba así y "Venga, venga [le ofrecía]", y sacaba de su manga una botella de sake y decía: "Toma, toma", y estaba muy viejo, pero nunca se moría, porque nunca

138

quería morirse este tipo, y continuaba zazen así. Y su discípulo decía: "¡Ah, Mierda! ¡Qué mi maestro no quiere morir...!", y se ponía viejo también el discípulo, pero el discípulo era muy razonable, y el maestro muy mal, pero el maestro nunca quería morir. Se muere a los cien años, y era el mejor amigo de Kodo Sawaki.

Así nuestra vida es interesante, es una enseñanza, nuestra propia vida. Y así hay que continuar zazen. Y ahora mi karma es un poco mejor, corté una parte del mal.



139

P2: *Sí, lo que yo quiero saber es sobre la paciencia, y por qué hay que medirla en tiempo.*

R: Sí, la paciencia está mucho más allá del tiempo, porque pensamos que el tiempo va de un punto hasta otro punto, pero en realidad lo que va desde un punto hasta otro punto es nuestra existencia, nuestra conciencia, y nos da la impresión que el tiempo empieza ahí y continúa ahí, pero normalmente el tiempo no existe, solamente la conciencia existe, pero también esta conciencia es eterna y la paciencia es también que todo no funciona a la misma velocidad, y que hay algo que gira así, muy lentamente, hay algo que es así, y que hay procesos que deben hacerse en su tiempo, pero es maravilloso si descubres que en esta vida hacer mucho trabajo es mejor y siempre, en esta vida, tener la idea de... quiero practicar algo, y hay personas que son así: "quiero practicar, yo soy así,

140

quiero practicar algo, quiero salvarme, quiero cambiar la humanidad, quiero comprender el zen, quiero encontrar maestros, sé que me enseñan, quiero mucho...querer hacer un esfuerzo para cambiar, siempre estar en esta mentalidad...", y se puede cambiar, en una vida volverse como un dios, porque nuestra verdadera personalidad es divina, y al única suerte para la humanidad de salvarse ahora, es realizar su naturaleza divina, y esto... Dios te ayuda si eres sincero, te ayudan, ellos tienen una visión del tiempo mucho... bueno, vas a sufrir durante 10 años, pero 10 años es nada, y después, bueno, te preparan. Es como cocinar, una cocina bien hecha debe estar tranquila, no con mucho fuego -todo se quema- pero tranquilo. Cuece aquí... después a la parrilla un poco... y después... así y... los seres humanos pueden volver a su dimensión de dios, pero hay que estar fuerte para esto; y no solamente fuerte porque demasiado

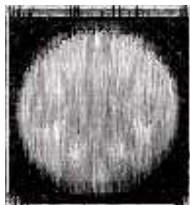
141

fuerte rompe... demasiado débil no hace nada, por eso es muy difícil pero... y en zazen, el zazen es la más alta meditación, la más alta actitud humana, es que el zazen humano y dios son uno, se confunden, pero en tanto que hombre, que ser humano, zazen no es suficiente, y hay que trabajar para hacer su zazen más interesante, más intenso, más rico. Y siempre hay que buscar, hay que ir más allá. Si te contentas con decir: "Bueno, yo practico zazen, soy el mejor porque zazen es el más fuerte, y que todos se vayan a la mierda, soy el mejor" y bueno, sales de zazen y "Uuaa!", te pones borracho y quiero carne, y te pones violento, y no controlas nada, bueno... no es suficiente, hay que poco a poco ayudar al zazen. El zazen es la más maravillosa planta, por ejemplo. Hay que cuidarla sino no progresa, se seca... es todo un proceso, y por eso el Buda dice: "el zazen es la esencia de todo lo que enseñé", pero no enseñaba solamente zazen. Muchas cosas más.

142

P2: *Y la próxima pregunta es sobre la pasión ¿qué hacer, cómo controlarla, mi pasión?*

R: Sí, la pasión es muy buena calidad. Hay que pensar que todo defecto si lo controlas se convierte en una calidad inmensa, pero si no lo controlas es una mierda; y eso cuando recibes la ordenación de Buda que dices: "Ah! pero mi pasión es mucha energía" que en una buena dirección puede estar muy fuerte, hay que ver que todo defecto es una cualidad y también que toda cualidad puede ser un defecto si no la cuidas, pero es bien la pasión. Hay que controlarla, transformarla.



143

P3: *Al principio de la sesión hablaste de abandonar la familia ¿qué es? abandonar el apellido o abandonar los hijos, la carpa, todo...*

R: No. Creo que es tener relaciones en otro nivel, si no abandonas la familia en un momento, pero no solamente la familia sino todo el mundo, es decir tus concepciones, tus certezas a propósito de la familia. Estas seguro que tu padre es así, y hay un karma muy pesado, y la familia es muy duro, muy pesado porque tenemos idea de quién es tu hermano, de quién es tu padre, de quién es... y después con los niños es igual, y vas a ver cuando los niños se vuelven adolescentes ellos te ponen una imagen de ti: "¡Paf!", y tu dices: "No, pero por favor, no me siento así." Pero ellos necesitan esto, los niños. Y bueno a este nivel hay que abandonar a la familia, es decir, tus certezas sobre la familia.

144

Yo fui, cuando mi padre murió el año pasado, fui a su funeral y por la noche dormí en su casa, y el vino a pedirme ayuda, estaba ahí como un fantasma... y yo quería dormir y no podía, entonces prendo la luz y había siete murciélagos en la habitación, yo los saco afuera y después llamo a un ángel y le digo: "por favor, ocúpate de mi padre, que no es mi trabajo y tu puedes hacerlo muy bien, por favor ayuda a mi padre y explícale qué hacer y todo." Al día siguiente mi padre estaba en un ataúd, y lo abren y él estaba pero maravilloso, estaba como un santo, como Jesús: bello y luminoso... y todo el mundo que lo vio dijo: "Ah! Es un santo!" mira que yo he visto muchos muertos en mi vida, he visto a Deshimaru, Etiene, mi abuelo, mi abuela, muchos muertos, mi hermana... pero el no estaba común, estaba como un milagro. Y en este momento todas mis ideas de mi padre, todo el karma, todas las ideas de la gente sobre mi

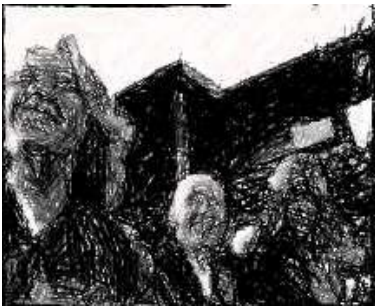
145

padre... ¿cómo descubrir que tu padre es un Santo? y fuimos descubriendo esto. Yo digo: "Ah! mi papá! Estas muy bello." Y estaba muy bien. Y esto es abandonar la familia

Pero en realidad estamos en la vida, en el mundo, y el mundo no puede funcionar -por ahora- sin amor, sin... el amor no puede estar solo porque se pierde, y necesitas dar amor y que te lo devuelvan... y cambiar... y todo esto es familia también. Amor es familia. Puedes abandonar miles de años y hacer todo en una cueva y abandonar todo. Y vas a salir después de mil años, y vas a encontrar una mujer, y te vas a apegar de nuevo y vas a formar una familia; y esto es un proceso. Pero no es dogmatismo, hay que abandonarla para ver desde más alto, para dejar la libertad al mundo de cambiar, a tu karma de cambiar, es una manera de curar esto. Pero no quiere decir que el apego se acabó, porque nunca se acaba, estoy seguro que nunca se acaba. Y

146

cuanto más desapegado, más apegado y fuerte estas. Ahora yo estoy más apegado que al principio, yo practico el zen, yo abandonaba todo, no me importaba nada, pero ahora estoy mucho más sensible, mucho más... y tengo la necesidad de terminar una relación que se termina, que está completa... y bueno, no hay contradicción. Y por eso hay que continuar la práctica en tu vida cotidiana, en tu propia vida, con tus hijos, con tu mujer. Y esto te va a educar perfectamente como ningún maestro lo haría.



147

Final del Campo

148



Capítulo II

El Budismo, el Zen y la Verdad

Enseñanza oral del maestro Kosen durante la sesshin de Marzo de 2002 en el Templo Shobogenji

Viernes 29 de Marzo - Zazen 7:30 hs.

Los puntos importantes de la postura: siempre hay que empujar la tierra con las rodillas, el cielo con la cabeza, bascular bien la pelvis, hay una curva natural en la quinta vértebra lumbar. La nuca siempre debe estar estirada como abierta por detrás, por eso hay que siempre entrar el mentón. Se dice que la espalda debe ser como un precipicio. Las orejas y los hombros en el mismo plano, la nariz y el ombligo en la misma línea. La mano izquierda adentro de la mano derecha y los pulgares se juntan en una línea bien horizontal. Y los pulgares no deben subir ni caer, bien rectos, la forma de las dos manos hace como un óvalo, debe tener una forma armoniosa; si la posición de las

manos es fea seguramente que la postura es mala.



151

El mudra -en sánscrito los mudras son posturas de las manos- el mudra del zazen es muy importante, hay mucha gente que tienen el mudra de las manos muy feo.

Los hombros deben siempre caer, relajados, como cortados con un machete, caen. Los brazos relajados, los codos un poco... no deben tocar el tronco, un poco abiertos y siempre el cuerpo debe estar relajado pero con energía, con dinamismo. La boca siempre cerrada, la lengua atrás de los dientes superiores, las mandíbulas relajadas. La mirada, los ojos deben estar siempre abiertos y la mirada a un metro aproximadamente, un metro adelante en el suelo. No se mira un punto especial sino que solamente la mirada esta posada sin mirar nada en especial.

152

En esta posición relajada pero fuerte se respira por la nariz. Solamente observar su respiración, dejarla hacerse naturalmente, observar los movimientos abdominales y dejarlos hacerse naturalmente, solamente averiguar que no se bloquea el plexo solar o la panza, que no se bloquean, que se mueven bien con la respiración.

La respiración debe ser silenciosa y no hacer ruidos conscientes o inconscientes con su respiración.



153

Viernes 29 - Zazen 11:00 hs.

La mayoría de la gente no conoce bien lo que es en realidad el budismo, muchos libros sobre el budismo. No saben también cual es la relación entre el zen y el budismo y no saben también cual es la relación que pueden tener ellos mismos con el budismo, con el zen.

El Buda histórico, Shakyamuni Buda, tenía una vocación: buscar una solución al sufrimiento humano, ¿por qué nacemos? ¿por qué sufrimos? ¿por qué hacemos sufrir? ¿por qué nos ponemos viejos? ¿por qué hay que morir? En esta época en India la espiritualidad era muy fuerte, la búsqueda espiritual muy fuerte, los maestros distintos y numerosos.

“¿Y qué quieres?” - “Yo quiero ser feliz, quedarme joven eternamente, feliz, no sufrir, estar libre eternamente...”

154

Es así que Él fue a buscar esta verdad, esta inmortalidad, esta libertad, y después cuando Él obtiene lo que quería empieza a enseñarlo a sus discípulos, y esta enseñanza se transmite hasta ahora. Esto es el Zen. En realidad el Zen es el lado práctico, real del budismo. La particularidad del budismo es que no tiene dogma y no se cree en cualquier cosa escondida, misteriosa, en un Dios hipotético. Siempre para un Budista el Buda mismo no es un Dios en el que hay que creer. Me van a preguntar: “Y bueno, en este caso, ¿qué es la práctica? ¿En qué creemos, cómo practicamos?”

En el zen hay que practicar, creer, con lo que hay en realidad. Siempre una relación constante con la realidad. Dios o Buda se encuentran en la realidad de cada momento. No hay otra cosa que la realidad y como enfrentarse, como practicar en relación con esta realidad.

155

su espíritu. En general pensamos que para estudiar la verdad hay que comprender con la inteligencia. Hay gente que siempre contesta con la inteligencia, tienen siempre contestaciones, pero esto es solo intelectual. La verdad es más allá de la inteligencia. En el budismo la verdad se realiza por la acción: cómo actúas, si no puedes controlar, maestrizar tus acciones... En el momento de hacer hay que hacer, en el momento de no hacer hay que no hacer. Si no maestrizas esto... no, nada que ver con el zen o el budismo...

Así este estudio incluye los dos: la búsqueda física de la verdad y la búsqueda mental, inteligente de la verdad. También a veces hay que reflexionar, hay que mirarse, tomar decisión sobre su vida, hay que comprender, tomar distancia consigo mismo, observarse, comprender como somos boludos, animales, egoístas, locos, enfermos... para tratar de cambiar algo. Para que la situación sea peor, en

157

Viernes 29 - Zazen 17:00 hs.

Así, en el budismo hay que estudiar la verdad, es decir la realidad a través del cuerpo suyo y del espíritu suyo. Se considera que cuerpo y espíritu no son dos, no están separados. Por eso se utiliza una sola palabra a veces es *shin-jin* que quiere decir “cuerpo-espíritu”. Esto es muy antiguo, esta noción de no-separación entre cuerpo y espíritu pero ahora se verifica por la ciencia, que cada célula del cuerpo tiene su propia vida, su propia independencia, su propia inteligencia, su propia memoria.

Como el zen, el budismo zen es realístico, como dije a la mañana, considera que nada esta escondido y que el milagro, la maravilla esta en cada fenómeno, por eso que el comportamiento, como se comportan en el templo, en la sesshin... no hay una vía afuera de esto. Y para estudiar, para comprender, para realizar hay que utilizar su cuerpo

156

peor, en peor hay que continuar siguiendo la facilidad.

Pero también la práctica no es solamente dificultad, no es solamente duro, no solamente esfuerzo. Siempre mi maestro decía: “No es fácil, pero no es tan difícil.” Pero si no se practica no se puede obtener. Si no se estudia, se pone más y más lejos. El maestro Nangaku dice: “La práctica y la búsqueda de la comprensión del budismo no deben estar sucias, contaminadas.” Esto es lo más difícil. Practicar *mushotoku*: inconscientemente, transparentemente, naturalmente, con gracia y felicidad. Sin practicar para sí mismo.



158

Viernes 29 - Zazen 20:30 hs.

Así hay dos maneras de estudiar la verdad del budismo: que son estudiar con el espíritu y estudiar con el cuerpo. Estudiar con el espíritu es estudiar con todos los aspectos que existen del espíritu. Por ejemplo, con el pensamiento – leer, reflexionar, tratar de comprender las enseñanzas de los maestros pasados- también estudiar con la intención, es decir querer evolucionar; estudiar con la razón, con la inteligencia, con el corazón, con las emociones, con el alma, con la intuición, con lo espiritual, con el espíritu de la naturaleza, con la experiencia, con la observación, con la concentración. Muchas maneras.

Hay que establecer una relación armoniosa con el estado de verdad. Y después estudiar e imitar las acciones concretas que se transmiten, las maneras

159

concretas de practicar, especialmente en un templo. Por ejemplo antiguamente en la sangha del buda no había reglas. ¿Por qué hacer las reglas? No sirven... hasta el momento en que unos monjes se equivocaron. A partir de las equivocaciones se crean las reglas. Y estas reglas se transmiten exactamente. Y siempre si no las comprendemos, si no tenemos el satori de comprenderlas hay que imitarlas.

La verdad tiene que ser practicada y profundizada a través del pensamiento y del no-pensamiento..



160

Sábado 30 - Zazen 11:00 hs.

La verdad del budismo es tal que si no se practica, no se puede lograr realizar. Así es necesario practicar, experimentar. Pero esta práctica de experiencia no tiene que estar contaminada. Esta es la dificultad dice el maestro Nangaku. Es muy difícil practicar mushotoku. Mi maestro decía que mushotoku era lo más difícil de realizar para un ser humano. Siempre queremos mostrar, muchos discípulos cuando hacen algo quieren que se vea, quieren mostrar. Quieren mostrar su lado bueno y esconden su lado malo. Por eso cuando vengo, trabajan, cuando me voy se van también. Practicar inconscientemente, ni para sí mismo, ni para nada.

Ni tampoco para obtener el despertar del cuerpo y del espíritu. Porque la realización, el despertar del cuerpo y del espíritu a veces se hace adentro

161

mismo de la vida y la muerte, a veces se hace adentro mismo del nirvana, a veces se hace en otras circunstancias que la vida y la muerte y el nirvana. Esta realización no depende de un lugar, no depende de una circunstancia, pero el momento de este despertar, de esta realización no puede estar retrasado por lo que sea; y esta realización, este despertar no viene por causa de nuestra sabiduría por ejemplo, no viene por causa de nuestro esfuerzo. Solamente es el despertar y la realización del cuerpo-espíritu mismo. Más allá de Dios, más allá del bien y el mal, más allá de estar indiferente al bien y al mal. No viene de cualquier mérito, pero viene... así como es, en su tiempo de realizar el cuerpo-espíritu.

La realización del cuerpo-espíritu no depende de cualquier circunstancia, pero en el momento en donde se realiza parece que todas las circunstancias participan en esta realización, certifican la

162

realización. Pero las circunstancias no son conscientes de esto. Puede pasar en cualquier momento, en cualquier estado, sea infierno, hambre, *gaki*, animal, *assura*, se puede realizar en la muerte.



163

Nunca fue fácil, Kodo Sawaki no lo enseñó fácil, Deshimaru no lo enseñó fácil, y yo tampoco. Y hay que enfrentarse con sí mismo y estar bravo... y quizás te mueres o te vuelves loco o cualquier cosa pero hay que enfrentarse y querer realmente limpiar su corrupción, su contaminación kármica. Después se ponen las cosas más claras. Es esto, es que cuando empiezas zazen y recibimos la ordenación estamos completamente inconscientes del bien, el mal, no sabemos nada. Y con el poder de la ordenación realizamos que en realidad el mal se vuelve el bien y el bien se vuelve el mal, que la naturaleza del espíritu es pura y todo... y recibimos la ordenación, nos cortamos los pelos, nos sentimos muy puros, como niños, hijos de Buda y muy bien... Y de repente vamos a tomar, a comer carne, a tomar alcohol y nos decimos: “¡Ah! ¡pero todo es posible, somos Buda!” y después de esto, llega un momento... “de acuerdo, todo es posible”

165

Sábado 30 - Zazen 17:00 hs.

Mondo

P1: *Maestro, te quería preguntar... ¿Cómo puedes hacer para limpiar, para impedir la contaminación de este espíritu que es puro en principio, y que no puede ser ni mancillado ni ensuciado, y que no muere y es eterno?*

R: Hay que volver a este espíritu puro, primeramente, antes que realizar tu naturaleza. Pero el karma es muy pesado para todo el mundo. Y bueno, con el karma... y para realizar el espíritu puro hay que ir más allá de su karma y para hacer esto hay que estar bravo, y tener una determinación y unas ganas de practicar realmente la vía del Buda. No es un juego, no es un club... no es fácil.

164

y la primera vez que mi maestro por ejemplo me habló de sexualidad, o la primera vez que me di cuenta de que mi maestro comía carne, que podía tomar whisky, nos sentimos muy, muy liberados: “¡Ah! Es una vía muy seria, pero es posible, incluye también los bonnos, esta vía.” Nos sentimos uaaaaah!, super!, muy locos... pero hay un momento en donde hay que realmente, solo, en frente de sí mismo, hacer la limpieza. Y este momento es muy bravo, muy difícil. Hay personas que parecen muy bien, que son vegetarianos, que tienen una muy buena salud, que no toman alcohol, que hacen deportes, que dicen cosas muy interesantes, muy *New Age*, muy *clean*, que son así y te da la impresión de “¡Uau! ¡Qué buen karma que tiene esta gente, son muy buenos!” Pero un día tu vas a ver su mal karma que está escondido y que puede ser enorme. También hay gente que en apariencia tienen un muy mal karma, que son vagos,

166

no tienen voluntad, son alcohólicos, pero que adentro en lo profundo tienen un muy buen karma; y hay gente que son muy malos afuera y que adentro también son malos, hay de todo. Pero nosotros estamos muy gentiles, muy compasionados con nuestras debilidades: “Hay, pobrecito de mí ¡No puedo para de fumar!” “Ah, bueno, no voy a fumar más... Ah, pero todo es Ku, mi alma es limpia, todo es Buda y todo...” y que no hacen nada para cambiar, y con los demás, si ve a los demás hacer una pequeña cosa empieza a gritar: “¡Eh! ¡Hijo de puta! ¿Qué haces?” y esta duro con los demás pero para sí mismo muy gentil, puedes hacer lo quieras, puedes robar, puedes mentir, puedes quizás matar... “¡no es grave!” Y por ejemplo los dictadores están convencidos, por ejemplo Pinochet, este tipo está convencido de que hizo muchas cosas buenas en su vida, que es muy bueno: “Mi país fue muy rico...” mata a mucha gente pero no, no... algo se va arreglar en su

167

Yo no soy tan bueno ni tan fuerte, y a veces estoy cansado, te juro, que no puedo más, pero yo lo hice para los demás. ¿Pero qué ejemplo voy a dar a la gente? Si me comporto como una mierda ¿qué ejemplo voy a dar a la gente? ¿Qué van a pensar? Van a pensar: “Creía que el zen era una suerte de salvarme, pero ahora me doy cuenta que el zen es una mierda.” Si yo me dejo estar así, es lo que van a pensar la gente, y para la gente yo tengo que estar fuerte: “Por lo menos el maestro es fuerte, por lo menos puedo estar como él.” Dar un ejemplo bello y que la gente digan “pero los monjes zen son muy fuertes, tienen compasión, pueden abandonar...” Es para los demás, no es para ti mismo. Tu dices: “No me importa el ejemplo... no quiero ser un ejemplo” porque estas egoísta, es la razón.

169

cabeza: “pero son comunistas, son peligrosos para la libertad de mi pueblo...” y él está seguro de que es bueno. Y somos todos iguales. Yo hice muy malas cosas pero “no, va bien...” y también, por ahora va bien... un día tengo que pagar pero no es hoy. Y continuo a estar una mierda una semana más... quince días más... un mes más... hasta el final, y la gente continua contaminando el planeta, hasta el final. “Bueno, pero los otros también lo hacen, yo puedo hacerlo.” y todo esto... pero hay un día que, se dice en los textos, hay un día, si no encuentras de verdad tu naturaleza, hay un día que hay que pagar las deudas. Y este día es muy caro, te juro que es caro. Y es esto.

Y también no hay que practicar para sí mismo. Hay personas que practican muy bien, que trabajan muy bien, que hacen muy bien samu... para sí mismos. Hay gente peor, que no trabaja, que no hace nada y además para sí mismo también, y este es el peor.

168

P1: *Pero no sé que ejemplo dar...*

R: Ah, no sé...

P1: *Pregunto*

R: Si no sabes ¿por qué practicas? El ejemplo que tienes que dar es lo que hace que tu practicas ¿por qué practicas? Porque hay algo que tiene una fe, no practicas solamente para tener amigos, fumar porros y comer asados, no es posible... que sea la única razón por la cual vienes aquí... y para comer y para facilidad.

P1: *¿Y eso no es un ejemplo?*

R: No, eso es horrible.

170

P1: *No, no por ejemplo practicar...*

R: No, esto es un ejemplo de que en todos lados hay boludos, y también en el zen.

P1: *No, está bien. Pero yo digo, en qué dirección dar un ejemplo...*

R: En lo mejor de ti mismo. En lo que imaginaste de un maestro, de un monje... grande... de un verdadero monje. Lo que imaginaste como es Kodo Sawaki, como fue este tipo, toda su vida dio ejemplos de comportamiento, que la gente dicen: "Uauuu! Este tipo es diferente. Piensa diferente." Y bueno, hay que pensar diferente de los demás, no peor que los demás.

171

P1: *¿Pero te vas de dónde?*

R: Te vas del zen, paras de practicar, te olvidas de todo esto. Porque al final el zen es más difícil de alguna manera que el social. Porque el social te hace llorar, te hace sufrir... todo esto, pero... después te da la impresión de que puedes una semana más, mentir... quince días más, engañar... un mes más, robar... por ahora nunca sabes... por ahora la pasas bien... tengo un último amigo, le voy a engañar: "...préstame plata, después te la voy a devolver. Por favor, eres mi último amigo" ...por ahora va bien, por una semana, no tengo más amigos pero por ahora tengo la plata en el bolso, y después vas a sufrir. Pero en el zen es antes que vas a sufrir, es ahora que debes sufrir, y la gente dice: "No, no, no. Una semana más, por favor." Y se van. Es así.

173

Porque te escapas de lo social porque lo social es difícil y vienes al zen, y como te das cuenta de que el zen es difícil te escapas del zen para volver al social, pero cuando vuelves al social te das cuenta que es más difícil que antes de haberte escapado una vez, pues vuelves al zen porque piensas que es difícil pero más fácil que el social y así te escapas siempre, siempre. Y das un ejemplo de un tipo que se escapa, y cuando te escapas pones la espalda enfrente del enemigo, y el enemigo te va a matar por detrás, el enemigo tuyo. Se dice que no se puede escapar a otro lugar que no sea al satori. Es decir que una vez que tomas conciencia de lo que es la vía, cualquier lugar que te quieras escapar al final no te puedes escapar a otro lugar más que a enfrentar a las cosas. Y bueno, cada uno tiene que hacerlo. Y es por eso que hay muchos que se van porque no pueden enfrentar una cosa, en un momento, no pueden enfrentar.

172

P1: *Esta bien, yo lo entiendo, pero lo que no entiendo no es con el hecho de quedarse del zen o irse del zen es encontrar las mejores condiciones para poder continuar.*

R: *¿Para quién? ¿Para ti?*

P1: *Para mí, hablo.*

R: *Pero ¿qué es la mejor condición?*

P1: *No sé...*

R: *¿Quieres que te pagemos para continuar? Esto sería la mejor condición. Tocar plata cada mes y no hacer nada, ir al zazen cuando quieres y tocar como quinientos pesos por mes, sería la mejor condición ¿no? para continuar.*

174

P1: *No, no hablo de eso*

R: La mejor condición eres tú quién la hace, no los demás. Eres tú quien lo hace. Es ponerse primeramente en condición para estar fuerte y para querer trabajar. Primeramente fumar porro es una mierda, te juro. Y yo no quiero prohibir las cosas, decir: “prohibido fumar”, porque yo te voy a decir cuando fumo me hace bien. Pero yo fumo cuándo, una vez cuando hay una fiesta, cuando no tengo más responsabilidad, cuando mi trabajo está terminado, cuando no hay problemas, cuando puedo dejarme estar un poco débil y hacer lo que quiero, en este momento, fumo. Y me hace bien, siempre, estoy contento. Por eso no quiero prohibirlo porque yo mismo fumo. Pero te juro que el porro es una mierda y que pone la gente muy enferma, pero no se dan cuenta que son enfermos,

175

Yo siempre estoy pensando “Bueno, en una semana tengo una sesshin, tengo que prepararme” Y si me preparo, nunca fumo, tengo cuidado... y apenas la sesshin es terminada, que tengo otra cosa... y siempre me estoy controlando porque si yo venga a enseñar algo así, cansado, débil... y no puede ser. La gente no me va a creer. Y no hay que hablar porque es muy claro y sabes bien las cosas. Y también... tú durante quince días, un mes, estas muy bien y todo, pero no dura. Tiene que perdurar un año, diez años, más y más, mejor y mejor cada año... y hasta que la muerte te toma, y en este momento bueno, tendrás que decir: “no soy el más fuerte, estoy cansado y voy a morir” bueno, pero hasta este momento hay que estar más fuerte siempre, y gentil, y también con el porro no puedes estar gentil porque te masaca el hígado, y te pone muy nervioso y apenas una persona te molesta “Bhaaaa, Bhaaaa” y esto no es un

177

ponen a la gente así, que no se pueden armonizar con los demás, que piensan al final –y todos son iguales, los síntomas los conozco bien- al final se ponen así, afuera del grupo y critican todo, y todo les parece: “Ah, pero esto es una mierda...” y se ponen más egoístas y débiles, esta cosa es un veneno. La mejor condición para practicar es dejar todo esto a la basura y venir... Tú siempre con los bolsos vacíos de plata pero siempre llenos de porros, siempre, siempre tienes. Hasta en Cuba donde hay poco para comer, y que tenías que compartir a comer con la gente, no compartías comida pero siempre tenías porros, yo lo sé. Primeramente, esto no lo necesitas. Si necesitas porro va a venir solo, y a veces hay que decir: “No, no quiero.” Bueno, y primeramente un monje nunca tiene porros en su bolso, tiene su kesa, su bol y su zafu, nada más. Primeramente las condiciones eres tú quien las crea, no otro.

176

comportamiento de monje. Todo esto es un trabajo, no hay que creer que ser un monje no es un trabajo, es el más duro de todos. Y ganas poco.

P2: *El zazen nos purifica y nos hace dar salud a través del equilibrio ¿por qué hay maestros que han enfermado y mueren muy jóvenes?*

R: Bueno, no sé. El más grande maestro japonés se murió a los 54 años, pero había hecho su trabajo. Bueno hay un tiempo... no sé, es así. Y también estar maestro es muy, muy pesado; muy, muy pesado. Me doy cuenta bien porque me preparo para hacer sesshines y cuando estoy solo estoy muy fuerte... muy bien y todo pero cuando haces una sesshin, el primer día te tomas toda la fuerza -cómo decir- de lo duro de la gente, del miedo de la gente, de la pesadilla de la gente. Y si no estás más fuerte que esto, no eres un maestro primeramente, y tienes

178

que practicar con los demás y después ¡pum! Estar más fuerte y hacer comprender a la gente que son más fuerte que esta pesadilla, siempre esto pesa. Y al final de la sesshin las energías cambian, la gente esta fuerte y contenta, y tienen fe en el futuro... Es también como cuando das un masaje, puede pasar también porque antes yo trabajé mucho con shiatsu, una vez yo estaba muy, muy cansado, muy, muy cansado... y muchos problemas en mi vida y para hacer masajes si no estás más fuerte que la persona te vas a tomar toda la mierda pero no la vas a curar, y a veces yo hacía masajes y tenía las manos así de la energía de la persona... y también el karma de los discípulos antiguos que están a veces muy pesados, y que te quieren matar a veces también. Sí, es una cosa muy pesada a veces estar maestro. Y muchos Maestros Zen se mueren más o menos jóvenes. Mi Maestro tenía 69, pero es joven también. Y estaba muy fuerte, muy fuerte.

179

Pero al final Él, yo aprendí mucho de esto con Él, porque en tanto que discípulo no me daba cuenta. Yo estaba muy así, tenía muchos amigos y muy divertido, yo trabajaba mucho por Él, mucho samu, mucha ayuda pero a veces también lo pesaba a mi Maestro. Y Él al final dice: “¡Estoy cansado de mis discípulos!”, y los pereros los de Paris, los antiguos, los que estaban cerca de Él, “Estoy cansado, estoy cansado.. voy a llamar un monje fuerte de Japón, un joven que pueda pegarles con un palo, porque estoy cansado de ellos...”. Porque todo es así, el maestro puede ver todo, todo el karma que se crea un discípulo que estaba muy bueno pero que se pone malo, que se mezcla en grupos de gente pero que ponen pesados... y con todas estas cosas el maestro sufre. Porque a él le gustaría que sea ideal. Y todo esto... no sé quizás sea una razón, pero también hay una razón del karma que también el maestro tiene su karma, y

180

son karmas, memorias de antes de esta vida, de muy lejos. Los maestros no todos tienen un buen karma también tienen a veces... hay muchas historias de maestros que tienen un karma muy pesado, muy pesado. Hay muchas historias.

P2: *Básicamente sin este trabajo hubieran muerto antes, o hubiesen tenido otra calidad de vida...*

R: Sí. Y hay que controlar, hay que ver y depende. Pero, yo estoy en buena salud, siempre con enfermedad pero con buena salud. Siempre enfrente de la enfermedad soy fuerte, me hicieron una operación y seis días después yo estaba haciendo zazen otra vez, y una semana después de mi operación, una jornada de zazen en mi dojo. Y no me paró. Y la enfermedad, bueno, si me mata,

181

me mata y si no soy más fuerte después. Y antes de morir mi Maestro -tenía un cáncer muy grave del páncreas y todo- pero me dice antes de irse al Japón: “cuando vaya a volver voy a estar más fuerte...” Y no volvió, o volvió de otra manera, en espíritu. Pero siempre también la enfermedad... hay todo un sutra en el budismo que habla de la enfermedad de un bodhisattva que era contemporáneo del Buda, Vimalakirti, que estaba enfermo y el Buda le dice a todos sus discípulos: “por favor vayan a visitar a Vimalakirti que está enfermo” pero todos los discípulos dicen “¡no, no, no! Es demasiado fuerte para mí, una vez lo encontré y... “ porque Él estaba de un nivel muy alto. Se dice que la enfermedad también es un medio para enseñar a los demás, y para purificar también el karma. A mí me purificó, se materializó todo un karma que tenía que enfrentar y que limpiar y se materializa en esto y bueno, me cambia mucho esto...

182

P2: *Por zazen mejoramos el karma*

R: Podemos decir que por ejemplo todas las células del cuerpo, de nuestro cuerpo, tienen memorias muy antiguas, más antiguas que nosotros, más antiguas que cuarenta años, cincuenta años, tienen memorias de siglos, de miles de años pero la naturaleza de estas células es vacía. Es como una computadora que tiene una memoria, en realidad esta memoria es vacía, la puedes llenar pero también la puedes limpiar y poner nuevas memorias. Nosotros estamos con nuestras células con muchas memorias, mucho karma, y cuando hacemos zazen estas células se liberan y vuelven a su potencialidad de vacío. Por eso se pueden cambiar, pueden estar frescas, luminosas y se puede cambiar el karma, se cambia. Pero también siempre hay un trabajo, siempre hay algo real, siempre hay algo material, porque

183

no hay de un lado lo espiritual y del otro lo material, lo material es lo mismo que el espíritu, y el cuerpo material mismo es nuestro espíritu y tiene poder espiritual, pero también es material, también es carne. Y en zazen también tenemos que mantener la posición, yo hice un ayuno de 21 días y a veces yo estaba pero muy cansado, muy cansado del cuerpo, pero me mantengo en la buena postura con el poder del espíritu. Y es igual, una energía sale del espíritu, siempre si no comes. Te puedes mantener con el *chi* la energía espiritual. Así están los dos lados.



184

P3: *...hasta los 13 años me sentía una persona muy fuerte porque me sentía ligada al amor de mi abuela, que era una persona muy fuerte, el amor de ella, la energía de ella me hacían muy bien... Cuando muere mi abuela todo se transformó en sombras... después intenté salir, intenté atarme a algunos hombres pero los que encontré resultaron ser como yo, desatados, como claveles del aire.*

R: Pero la abuela no te ayuda desde allá... porque si te ayudaba en vida... ¿era buena tu abuela? ¿era buena persona?

P3: Sí.

R: Y tiene que ayudarte también desde la muerte. Mi mujer también tenía una abuela muy,

185

muy, muy fuerte, un poco parecida a mi Maestro, una persona muy fuerte; y la ayuda siempre desde la muerte, en los ensueños está presente. Y seguro que tu abuela está presente, no tienes que dudar porque se muere, porque es mejor para ella que se muere, porque estaba vieja y necesitas liberarte también del peso de la vida en un momento, pero tienes que tener fe porque muchas veces los muertos te ayudan más que vivos, y quizás que ella espera a que te abras un poco... a su presencia, porque siempre debe estar presente, que te quiere ayudar. Pero tu no tienes que dudar, va a venir a hablarte en los ensueños, te va a venir ayudar. Porque puede estar más presente ahora que antes, y ayudarte de una manera más profunda ahora que cuando vivía, ¿entiendes? Esto es una suerte que tienes. Hay pocos que en su familia tienen a alguien, a una persona muy fuerte espiritualmente. Y es como un maestro para ti.

186

R: Bueno ahora te ayuda, y tu tienes que recibir su energía para estar como ella. Es esto también que se transmite; los antiguos que se mueren, cuando se mueren hay un momento que dan, que transmiten una energía

R: Sí, pero no hay que estar tan así con la muerte, porque la muerte a veces es un descanso también, porque la vida es más dura que la muerte, te juro... mucho más complicada y hay que solucionar problemas, y hay que comer, y hay que... pero en la muerte es un descanso, no hay que tener miedo de la muerte “¡Ah no, la muerte!” No. Forma parte de la vida también.

Final del Mundo

187

budistas.” Es decir gente que piensan, sienten, aprenden las cosas de manera ordinaria. El maestro zen Yakuyo, sucesor del maestro Baso dijo un día: “Si una persona se apega a la comprensión del hecho de que somos originalmente puros, originalmente libres, que somos originalmente Buda, que somos originalmente uno con la vía del zen, esa persona no vale más que la dimensión de la gente ordinaria que no practica.” Esto para contestar un poco a la cuestión de XX, son preguntas que se formulan desde siglos, son equivocaciones que se hacen desde siglos, y que los maestros curan desde siglos también. Por eso es interesante...

Y continúa el texto de Dogen así: “Es cierto que un vago nunca rompe una herramienta, pero no debe pensar que esto se llama acumular méritos en la práctica de la vía; los que verdaderamente día tras día abandonan, se desnudan del cuerpo y del

189

Sábado 30 - Zazen 20:30 hs.

Estudiar la verdad con su cuerpo significa estudiar la verdad con esta masa de carne roja. El cuerpo mismo es nacido del estudio de la vía. Y lo que nace del estudio de la vía es el cuerpo, nuestro cuerpo físico. Se dice que es todo el universo, en las diez direcciones, son el verdadero cuerpo humano. Vivir, morir; ir, venir, es el verdadero cuerpo humano. Utilizar este cuerpo para proteger los preceptos -la justicia, la verdad- utilizar este cuerpo para tomar refugio en los tres tesoros, utilizar este cuerpo para abandonar el apego a la familia y al karma egoísta. Todo esto es verdaderamente estudiar la vía. Es sobre esta base que hablamos del verdadero cuerpo humano.

“Los estudiantes del futuro, cualesquiera sean las condiciones a las cuales tendrán que adaptarse para practicar, nunca deben, jamás, volverse no

188

espíritu para realizar su naturaleza de Buda, estas personas expresan la vía de manera bella, de una manera luminosa, en cada encarnación que hacen, como los Bodhisattvas que manifiestan sus cuerpos, diferentes cuerpos, diferentes encarnaciones para salvar a los seres y enseñar el Dharma. A veces manifiestan un cuerpo, y un otro y un otro para salvar a una persona, y a una otra y a una otra; y a veces no manifiestan su cuerpo, y no manifestando su cuerpo salvan otra vez una persona más, por esta no-manifestación; y enseñan el Dharma así, así, así, en las diez direcciones.”



190

Domingo 31 - Zazen 7:30 hs.

Continúo el texto del Maestro Dogen: “Las diez direcciones, quiere decir que cada dirección es un universo entero, que sea el este o el oeste, el norte o el sur, las cuatro diagonales, y el nadir y el cenit, esto es lo que se llama las diez direcciones. Tenemos que considerar el momento en donde lo que es frente, lo que es atrás, lo que es cielo, lo que es abajo, son unidad. Considerar quiere decir ver claramente, tocarlo con nuestro cuerpo humano. Siempre si nuestro cuerpo es limitado por el hecho de que él no nos pertenece a nosotros, pero todavía este cuerpo es el Universo entero en las diez direcciones. El cuerpo humano es el infinito grande y el infinito pequeño. Este infinito grande y pequeño puede ser maestrizado solamente por los Santos. Por eso tenemos que ver claramente que las diez direcciones existen en la más pequeña

Fin

partícula, en un momento en la sala de los monjes, el dojo, están construidos en un solo átomo. En un momento todo el universo se actualiza en el dojo. Es en esta fase que se puede realizar que el universo entero en las diez direcciones es el verdadero cuerpo humano.”

Hay un maestro que enseña que durante el zazen no hay que pensar: “mi ego esta haciendo zazen, mi cuerpo esta haciendo zazen, estoy haciendo zazen...” pero por ejemplo pensar “mis manos están haciendo zazen, solas. Mis piernas están haciendo zazen. Mis hombros están haciendo zazen. Mis ojos están haciendo zazen, todas las partes del cuerpo están haciendo su zazen, más allá de mí. Las piernas tienen dolores pero es el zazen de mis piernas, y así... el dojo está haciendo zazen también... el río esta haciendo zazen... el cerro está haciendo zazen.”

