



PREGUNTAS A UN MAESTRO ZEN
Taisen Deshimaru

Digitalizado por **LIBRO**dot.com

<http://www.librodot.com>

El Maestro Taisen Deshimaru nació el 29 de noviembre de 1914 en el Japón, en la provincia de Saga. Siendo aún niño conoció al monje Kodo Sawaki, intrépido reformador del Zen, que estudió desde sus raíces. Taisen Deshimaru estudió en la universidad de Yokohama, ocupando más tarde un puesto de responsabilidad en las actividades mineras de una sociedad industrial. Durante la guerra fue enviado a Indonesia, mas no por ello abandonó la enseñanza de Kodo Sawaki y la práctica del zazen¹. A su vuelta al Japón fundó el Instituto Cultural Asiático.

Antes de morir, el Maestro Kodo Sawaki le hizo su sucesor y le entregó la transmisión (shiho)².

El Maestro Deshimaru llegó a París a finales del año 1967, enviado por el Soto Zen para toda Europa y sostenido por todas las escuelas Zen del Japón. En París estableció un dojo, elevado al rango de templo Zen en 1975, y un monasterio Zen cerca de la ciudad de Blois. Convertido en Roshi, el Maestro Deshimaru es actualmente Superior general del Zen Soto en Europa y África. Más de cien dojos, tanto en Francia como en todo Occidente, dependen de él. Iwamoto Zenji, Superior de todo el Soto Zen y presidente de la Federación Budista Japonesa, ha dicho de él que es «el Bodhidharma de los tiempos modernos.»

El secreto del Zen consiste en sentarse, simplemente, sin objeto ni espíritu de provecho, en una postura de gran concentración. Esta manera desinteresada de sentarse se llama zazen.

Za significa sentarse, y Zen meditación, concentración. La enseñanza de la postura, que es la transmisión de la esencia del Zen, tiene lugar en un dojo (lugar en el que se practica la Vía) y es efectuada por un Maestro iniciado tradicionalmente en la línea de los patriarcas y de Buda. La práctica de zazen³ es muy eficaz para la salud del cuerpo y del espíritu, a los que conduce a su condición normal. El Zen no puede ser encerrado en un concepto ni comprendido por el pensamiento. Requiere ser practicado. Es, esencialmente, una experiencia.

La expresión filosófica del budismo Zen no es un sistema de pensamiento estrecho y rígido, sino una transmisión de conceptos forjados por una experiencia milenaria y a la vez siempre nueva, la del Despertar. Algunas fórmulas de fuerza, algunas palabras-clave polarizan y ordenan el campo de la experiencia vivida. Las palabras responden, comunican, sin alterar su continuidad, la inatrapable fluidez de la realidad, ayudando a ceñirla. Las palabras iluminan la existencia cotidiana captada en su raíz. En el Soto Zen, el

¹ Ver Taisen Deshimaru, **Autobiografía de un monje Zen**.

² Vero glosario.

³ Ver T. Deshimaru. **La Práctica del Zen**. Editorial Kairós; Barcelona, 1979.

Maestro no dispensa su enseñanza solamente a través de conferencias. Regularmente procede a un intercambio de preguntas y respuestas con sus discípulos.

El ambiente de un mundo (mon: pregunta; do: respuesta) es a la vez jovial y profundo, libre y grave. La respuesta del Maestro a la persona que pregunta va siempre más allá de la razón de la pregunta misma y a veces toma una forma enigmática y desconcertante a simple vista.

Hemos seleccionado los textos más significativos de una gran cantidad de documentos recogidos durante doce años de mundo. Hemos intentado conservar en estas recopilaciones el tono del diálogo, con todo lo que ello implica de simplicidad, de humor y a veces de brutalidad.

Deseamos que con esta obra el lector entre en la familiaridad de una enseñanza milenaria, más que nunca actual en los momentos de crisis planetaria que vivimos, tal y como es impartida por el primer patriarca Zen de Occidente.

LA VÍA DE EN MEDIO

P. Su expresión «El Zen está más allá de las religiones» puede dar a entender que el Zen debe reemplazar y hacer perecer a todas las religiones. ¿Cuál es su pensamiento exacto respecto a esto?

R. Las religiones siguen siendo lo que son. El Zen es meditación. La meditación es la base de todas las religiones. El hombre de hoy siente intensamente la necesidad de volver al origen de la vida religiosa, a la esencia pura que está en el fondo de él mismo y que solamente puede descubrir a través de la experiencia vivida. Necesita concentrar su espíritu para encontrar la sabiduría suprema y la libertad, que es de orden espiritual, y poder así enfrentarse a las influencias de todo tipo que le son impuestas por el medio ambiente.

La sabiduría humana no es suficiente, es imperfecta. Sólo la verdad universal puede dar la suprema sabiduría.

Suprime la palabra Zen y pon en su lugar Verdad, Orden del Universo.

P. ¿Cuándo apareció el Zen en la historia del budismo?

R. Cuando Buda obtuvo el despertar bajo el árbol de la bodhi.

Más tarde, el budismo fue fuertemente influenciado por las religiones y las filosofías tradicionales de la India. Zozobró en los estudios librescos y en el ascetismo, por ejemplo en el caso del budismo theravada.

Por eso Bodhidharma fue a China, para implantar el verdadero Zen en una tierra nueva, China. Con el tiempo el budismo envejeció en China, como ahora envejece en el Japón. La postura del zazen es la esencia del budismo. La práctica del zazen se pierde en China y en el Japón. Por eso la he traído a esta tierra fresca que es Europa.

P. Se dice a menudo que el budismo es la vía de enmedio, la del equilibrio, mientras que en Occidente la noción del justo medio corresponde a la moral burguesa. ¿Puede usted hablar del justo medio según el Zen?

R. La vía de enmedio no es estar entre dos mujeres y besar a las dos. No, no es eso. En el budismo, la vía de en medio consiste en no oponer sujeto y objeto. En la civilización europea siempre hay dualismo. Por ejemplo, el materialismo se opone al espiritualismo. A los europeos les gustan mucho los «ismos». Budismo, cristianismo... Estos «ismos» son relativos. Ésta es la razón por la que el materialismo y el comunismo se han levantado contra el cristianismo. Pero el comunismo no es completo, ya que sólo considera las cosas bajo el aspecto material. El cristianismo es igualmente incompleto, ya que sólo las considera bajo el aspecto espiritual. Algunos cristianos no son así, pero los cristianos tradicionales son solamente espiritualistas.

El espíritu y el cuerpo son una sola y misma cosa, como las dos caras de una hoja de papel. En la vida cotidiana no se pueden separar. Algunas personas prefieren lo espiritual, otras lo material. Si se quiere comprender hay que encontrar la vía de enmedio. Lo espiritual es material y lo material se vuelve espiritual. El espíritu existe en cada una de nuestras células y, finalmente, el espíritu es el cuerpo, el cuerpo es el espíritu. Está también la actividad, la energía, que no son dualistas.

La vía de enmedio lo integra todo. La dimensión más alta es mushotoku, la vía de enmedio. El Zen es la vía de enmedio. Pero no hay que equivocarse sobre esta palabra «enmedio». No podemos elegir entre material y espiritual. Debemos abarcar los dos. Ambos son como el haz y el envés de una misma hoja. Ésta es la razón por la que el Zen es tan difícil de comprender.

La vía de enmedio es una vía que está más allá. Los razonamientos europeos se presentan siempre así: tesis, antítesis, síntesis.

Lo material es la tesis, lo espiritual la antítesis.

El Zen, la vía de enmedio, es la síntesis.

P. La fe es importante en el budismo. En el Zen se encuentran diferentes objetos de fe: el zazen, el kesa, el Maestro. ¿Qué es la fe?

R. Lo que usted quiera. Cada persona es diferente. El objeto de la fe es diferente para cada persona. Cada uno debe conocer por sí mismo el objeto de su fe. Debe creer en lo que más le impresione. Yo no puedo decirlo ni decidirlo objetivamente.

Este punto es importante. En casi todas las religiones se dice: «Debéis creer en esto, debéis creer aquello, en Dios, en Buda». Yo no estoy de acuerdo. Debéis encontrar en vosotros mismos el objeto de vuestra fe. Los religiosos pueden acompañarnos al borde del río, pero no pueden beber por vosotros ni obligaros a beber. Es un problema subjetivo. Por eso le he respondido: «¡Lo que usted quiera!» Lo más importante es creer. Creer en lo más elevado, en lo último. ¿Qué es lo verdadero? La sabiduría del cerebro debe decidir.

Dios, Buda, la cruz... Generalmente se cree según los genes, según la herencia, la educación, el medio familiar, los hábitos corporales. Pero en definitiva...

El perro sigue a su amo, cuando le ve olvida todo el resto. Su cerebro cambia. Es fiel, cree en su amo. Es así. Un amor profundo es importante en la fe.

Yo no puedo decidir por usted sobre la fe última. Usted mismo debe decidir. No se trata solamente de la forma. Yo soy monje Zen y, como Dogen, Nagarajuna, creo en el kesa dado por Buda. Es una transmisión eterna. Si quiere tener fe en

Buda, puede hacerlo. Yo no puedo decidir por usted. Debe encontrar la respuesta por sí mismo.

P. ¿Hay que abandonar la religión propia para seguir el Zen?

R. Como usted quiera. Usted mismo debe elegir. Debe usted buscar la esencia, aquí y ahora, y decidir lo que es importante para usted. ¿Cuál es la solución a sus problemas?

Demasiado a menudo las religiones son sólo decorado. Hay que conocer los textos, las reglas, las ceremonias. Pero todo eso no es importante. Las religiones y las filosofías son demasiado imaginativas, por eso se debilitan. Debéis acabar con ese decorado y buscar lo realmente importante. Debéis encontrar la verdadera esencia de todas las religiones.

P. ¿Existe la noción de pecado en el Zen?

R. El problema del pecado es diferente en el cristianismo y en el budismo.

En el cristianismo están el pecado original, Adán, Eva, la manzana, la serpiente. En el budismo, todas las existencias tienen la naturaleza de Dios o de Buda. Esta noción es completamente diferente y difícil de explicar. Todas las existencias, incluso las piedras, todo lo que es material o vegetal, todo tiene la naturaleza de Buda, originalmente.

En la filosofía oriental hay dos tipos de escuelas:

En la primera se cree que la naturaleza original del hombre proviene de un espíritu malo.

Pero en la mayoría de las escuelas se cree que el origen del espíritu, y para todo el mundo, es el bien. Esto es cierto particularmente en el budismo. Todo el mundo tiene la naturaleza de Buda, pero el medio ambiente, el karma, lo modifican. El karma se convierte en pecado. Este karma nos es transmitido por todos nuestros antepasados e influye en nuestro espíritu puro. El mal aparece así. Cuando ya no hay karma, se puede volver al estado normal, original.

El karma se acaba si se hace zazen, el pecado desaparece. Explicar más sería muy complicado. El bebé, en el vientre de su madre, no tiene pecado, pero ya lleva el karma de todos los antepasados en su sangre.

Anteayer un joven que hacía zazen por primera vez me dijo: «Ahora he comprendido verdaderamente qué es el silencio. Hasta hoy, nunca me había quedado una hora en silencio. Solamente estoy callado cuando me encuentro en la cama, y ni siquiera entonces, ya que a veces hablo cuando duermo. En el zazen he comprendido el verdadero silencio».

Yo le dije: «Usted ya estaba en silencio en el vientre de su madre. En ese momento también había silencio total».

Pero él me respondió: «Mi madre hablaba mucho. Mi karma es malo. Siempre tengo ganas de hablar. Me es difícil no hablar durante el zazen».

El silencio se encuentra en el origen de cada uno. Debéis comprender esto. Sólo el silencio es vuestro verdadero origen.

Primero es el silencio, después la palabra sin cesar. Hace veinte, treinta, cincuenta o sesenta años que habláis sin parar. Por eso estáis fatigados. Todo esto se termina en el silencio total del ataúd. El silencio continúa, pues, eternamente. Sólo nuestra conciencia del silencio es eterna, es la condición normal de nuestro espíritu. Es ku, nirvana, san-te, el verdadero origen. En el Zen se dice que hay que volver al silencio original, de la misma manera que en el cristianismo se dice que hay que volver al estado anterior al pecado.

Si hacéis zazen volvéis al estado anterior al pecado.

P. ¿Por qué evocar la imagen de un retorno a los orígenes y no la de despertar a lo que va a venir?

R. ¿Qué es despertar? ¿Despertar a qué? Los europeos se hacen siempre ideas sobre la iluminación. El satori quiere decir también «despertar». A la gente le gusta despertarse, pero ¿a qué? Es más fácil volver hacia atrás. El bebé es puro. Tiene la verdadera libertad. No es complicado. No piensa, no necesita hacer el amor, su madre le alimenta, llora cuando tiene ganas de llorar... No piensa.

Tenemos que comprender qué es la libertad. Si solamente se piensa con el cerebro frontal, uno se vuelve complicado, como la filosofía europea.

Hay que volver al origen del ser humano. Es difícil. Es un koan.

P. ¿Se puede decir que el tigre, el gato, que los animales en general viven el verdadero Zen?

R. Sí. Los animales viven el verdadero Zen. Y puesto que los animales son así, el hombre debe progresar con relación a ellos. Las palomas son muy simples, muy tranquilas, no son complicadas. Debéis seguir a veces la vida de los animales, pero también debéis utilizar vuestro cerebro frontal.

A los europeos les gusta estar completamente de un lado o completamente del otro: o aman la religión o la odian. Siempre nos encontramos con el problema de las oposiciones. Debéis armonizar la religión y el comunismo, el capital americano con el mundo árabe. No se puede encontrar la verdadera paz si se lucha siempre y se está en continua oposición. Una teoría intermediaria es, pues, necesaria. Nadie la ha encontrado. Únicamente el Zen puede llegar a ella.

Éste es el principio base de las cinco proposiciones del budismo: no solamente tesis, antítesis y síntesis; también hay que armonizar la totalidad y abarcar las contradicciones.

EL SER HUMANO

EL EGO

P. ¿Qué es el ego?

R. El ego es el ego. Es zazen... como en la frase de Sócrates: «Conócete a ti mismo».

Siempre digo que hay que comprender el ego, pero... realmente no hay ego, no hay sustancia en el ego. ¿Dónde podemos situar esta sustancia? ¿En la nariz, en el cerebro, en el ombligo, en la cabeza? Es difícil.

¿En el espíritu? ¿Qué es el espíritu? Esta pregunta es un problema, el mayor problema de la psicología, de la filosofía y de la religión.

He explicado que no tenemos numen. El ego cambia de un instante al otro. Hoy no es el mismo que ayer... Nuestro cuerpo cambia, nuestras células también. Cuando se toma un baño, por ejemplo, todas las células muertas de la piel se van por el desagüe. Nuestro cerebro y nuestro espíritu cambian. No son los mismos desde la infancia hasta la madurez.

¿Dónde existe el ego? Es uno con el cosmos. No es solamente el cuerpo o el espíritu. Nuestro ego es Dios, Buda, la fuerza cósmica fundamental.

Encontrar la verdadera eternidad no es egoísta, es la auténtica verdad, el verdadero numen. Ésta es la verdadera religión que debemos crear.

Nuestra vida está ligada al poder cósmico, está en interdependencia con todas las existencias. No podemos vivir solos. Dependemos de la naturaleza, del aire, del agua. Por eso no debemos ser egoístas... este es el gran satori.

Es inútil ser egoísta, ya que cada uno de nosotros vive en interdependencia con todo el mundo y con todas las cosas. No es necesario guardar para sí mismo.

Esto es muy importante.

Montaigne escribió en sus *Ensayos*: «Todo el mundo mira hacia fuera, yo quiero mirar hacia el interior». Tenemos que volver la mirada hacia el interior. La mayoría de las gentes sólo miran hacia el exterior. Más que nunca, en la civilización moderna debemos mirar dentro de nosotros mismos. La mirada objetiva es fácil, la mirada subjetiva no lo es tanto...

P. Usted ha dicho que debemos tener un ego y al mismo tiempo estar más allá del ego. ¿Qué significa esto?

R. Parece una contradicción. Pero no es lo mismo tener un ego fuerte que un ego egoísta.

Debéis tener confianza en vosotros mismos. Debéis encontrar vuestro verdadero ego y al mismo tiempo abandonar vuestro ego. Si usted continúa con el zazen, su verdadero yo se fortalecerá, podrá encontrar su verdadero yo. Usted no es intercambiable. Es único y no está hecho solamente de órganos y cabellos. Tiene su propia originalidad, pero para encontrarla debe abandonar su ego, abandonarlo todo para que sólo subsista el verdadero ego.

Cada persona tiene un karma diferente, barro y suciedad. Pero una vez purificados, podéis encontrar vuestra verdadera originalidad.

P. Ser diferente de los demás significa también soledad.

¿Es posible aprender a estar solo y a aceptar la soledad a través del zazen?

R. Si usted practica el zazen, sus características cambiarán. Su cara triste se transformará completamente, inconscientemente, naturalmente, automáticamente. La vía os cambia y os conduce a la condición normal.

No debéis intentar escapar de la soledad ni ser demasiado «diplomáticos» ni depender de los demás. La soledad es buena. El Zen es la soledad, es llegar a ser íntimo consigo mismo. El zazen es estar completamente solo pero con los demás, con el cosmos.

P. ¿Qué es la individualidad?

R. La individualidad y tener un ego fuerte son dos cosas diferentes. Es muy importante volver a la originalidad propia. Usted y yo somos diferentes. Usted debe encontrar su propio yo. El mal karma puede cortarse gracias al zazen.

La educación moderna uniformiza a todo el mundo. Es una educación de masas. Incluso los padres son incapaces de comprender la individualidad profunda de sus hijos.

Podéis realizar esta individualidad y fortalecerla gracias al zazen. El deber de un hombre religioso es enseñar esto a los demás. En nuestros días solamente se educa el intelecto, y no al individuo en cuanto tal.

P. Dice usted que cuando se hace zazen se es Buda o Dios, y por otra parte dice también que hay que abandonar el ego... ¿Cómo se puede conciliar esto?

R. ¡Si abandonáis el ego, os convertís en Dios o en Buda! Cuando lo abandonáis todo, cuando os despojáis de todo, cuando termináis con vuestra conciencia personal, en ese momento, sois Dios o Buda... Cuando todo se ha acabado no existe ninguna contradicción.

Pero si uno se dice a sí mismo: «Lo he abandonado todo, ahora soy Dios»... Si alguien piensa que es Dios, no es Dios. Esto es lo importante. Todo el mundo se equivoca sobre este punto. Nosotros mismos no podemos certificar que somos Dios. Si yo digo: «Tengo el satori», estoy loco.

El loco dice siempre: «Yo no estoy loco, esta es mi condición normal...» Por eso está loco. Pero si dijera: «Quizá no estoy bien de la cabeza. Tal vez me equivoco en lo que hago», su locura no sería tan profunda y seguramente podría curársela.

Cuando todo se ha acabado, cuando se ha desechado todo, en ese momento os convertís en Dios o en Buda.

¡La postura del zazen es en ella misma Buda o Dios para la persona que la mira desde el exterior!

Esta es una buena pregunta. Todo el mundo se equivoca respecto a esto. En los sutras se trata esta cuestión. Todo el mundo habla de ella.

Por eso repito incansablemente que si se hace zazen no vale la pena decirse: «Debo ser así, debo ser así.» Inconscientemente, naturalmente, automáticamente, llegaréis a serlo. Esta es la esencia del Soto Zen.

Mushotoku... sin meta... sin objeto, únicamente concentrado sobre la postura del zazen.

P. Usted ha escrito que «cuando se hace zazen se entra en el ataúd». ¡Uno sabe que no existe pero guarda el sentimiento de existir!

R. ¡Desde luego! ¡No estamos muertos! Si usted no sintiera su existencia, estaría completamente muerto. Lo que he dicho es que debéis hacer zazen como si estuviérais en vuestro ataúd. Es simplemente un ejemplo. ¿Por qué la muerte es siempre un problema en las religiones? Porque las gentes son egoístas y su ego es egoísta. El problema de la muerte se resuelve inmediatamente cuando se abandona el ego. Si no se tiene miedo a la muerte, no se es egoísta. Por eso digo que hay que hacer zazen en el ataúd. El verdadero zazen es el abandono del ego. El ego no existe. No hay numen... Esto es el satori.

¿Qué es el ego? ¿Las orejas, la nariz, el corazón, el cerebro? ¿Está separado del resto del universo? Todo el mundo es egoísta pero, finalmente, «se es vivido» por el orden cósmico. No podemos detener el corazón. Aunque no se quiera pensar, los pensamientos surgen. Vivimos por la interdependencia. La sustancia no existe. Por eso se puede abandonar tranquilamente.

Si comprendéis esto podréis abandonar vuestro ego y ser completamente felices. Esta es la enseñanza de todas las verdaderas religiones.

En el cristianismo, Jesús se sacrificó por todos los seres, por eso está vivo aún. Las religiones enseñan a abandonar el ego para ayudar, para servir a los demás. Esto es lo más difícil para el ser humano. La civilización moderna es egoísta. Los hombres son desgraciados. Es difícil abandonar el ego pero tenemos que influenciar a los demás.

P. ¿Cuál es la mejor actitud de espíritu cuando se tiene miedo de abandonar el ego durante el zazen?

R. No vale la pena pensar en ello. Lo importante es continuar la práctica. La forma de vuestra cara aparece en el reflejo del espejo. Vosotros mismos os reflejáis, podéis ver, comprender y conocer vuestro espíritu, vuestro verdadero ego.

P. No comprendo el símbolo del espejo en el *Hokyo Zan Mai*: «El reflejo soy yo, pero yo no soy este reflejo.»

R. Durante el zazen el ego subjetivo puede mirar el ego objetivo y a la inversa. Podemos darnos cuenta de que no somos tan buenos, y que a veces incluso somos peor que los demás, ya que durante un zazen profundo se manifiestan los verdaderos deseos. En ese momento podemos verlos exactamente.

Siempre tenemos dos egos, lo cual no quiere decir que tengamos una doble personalidad.

El ego objetivo es el buen espíritu. Es el espíritu de Dios, de Buda, el que ve. Podemos observarnos profundamente. Podemos despertarnos y reflexionar. Si lo hacemos, nos volvemos puros y podemos continuar purificándonos.

En la vida de todos los días no podemos ser verdaderamente puros. Pero a la larga, con la experiencia adquirida a través de la práctica del zazen, nuestra vida se purifica, aunque se haya vuelto muy impura a causa de nuestro exceso de deseos. En la vida cotidiana no podemos alcanzar una pureza completa en razón de nuestro karma.

Cada persona tiene su propio karma. ¡Lo mejor para alcanzar la pureza completa es el ataúd! La religión es necesaria en la vida.

Después del zazen la pureza se aleja, ya que en el ser humano existen los dos aspectos. Pero si hemos experimentado la vida religiosa, este espíritu objetivo producirá un buen ego subjetivo y el espíritu será fresco y libre.

P. El Maestro Dogen dijo: «Yo no soy los demás».

R. Sí, se trata de una gran historia y de un koan.

Yo no soy los demás. Soy yo quien debo actuar. Si no practico, no puedo explicarlo.

He aquí la célebre historia de los champiñones.

El Maestro Dogen había ido a China para encontrar la verdadera sabiduría, para comprender el Zen. Pero no había conseguido comprenderlo a pesar de haber estudiado muchas cosas. La civilización budista,

Zen, estaba por esta época muy extendida en China y él había recorrido templo tras templo. Sin embargo no estaba satisfecho de la enseñanza que le habían dado y quería volver al Japón. Un día llegó a un templo pequeño. Era verano y hacía mucho calor. Encontró a un monje muy anciano que estaba trabajando bajo el sol. Su trabajo consistía en secar champiñones. El anciano extendía estos champiñones por el suelo bajo un sol abrasador a pesar de su edad.

Al ver esto, el Maestro Dogen le hizo una pregunta: «Usted es un monje anciano y un superior, ¿por qué trabaja? Hoy hace mucho calor, hágalo otro día.» Dogen era entonces joven. La respuesta del monje anciano, muy interesante, se convirtió en una respuesta histórica del Soto Zen.

Así fue como el Maestro Dogen obtuvo el satori.

El monje le dijo: «Joven, usted ha venido del Japón. Ustedes inteligente y comprende el budismo, pero no comprende la esencia del Zen. Si no hago esto, si no trabajo aquí y ahora, ¿quién podría hacerlo? Yo no soy usted, yo no soy los demás. Los demás no son yo. Por eso los demás no pueden experimentarlo. Si no trabajo, si no lo experimento aquí y ahora, no podré comprenderlo. Si un joven me ayudara a trabajar, si yo me limitara a mirarle, no podría tener esta experiencia de secar champiñones. Si yo dijera: Haz esto o aquello. Ponlo aquí o allá, no podría experimentarlo yo mismo. No podría comprender el acto de este aquí y ahora...»

«Yo no soy los demás y los demás no son yo.» Dogen quedó muy sorprendido y comprendió. Era muy inteligente. En ese momento se dijo: «Tengo que quedarme en China». Había estudiado en los libros, había buscado con su cerebro y pensaba continuamente, pero en ese momento comprendió: «Si no experimento, no podré comprender el verdadero Zen. El Zen no puede ser comprendido por el cerebro.»

El anciano y el Maestro Dogen se comprendieron. El Maestro Dogen quedó muy sorprendido y profundamente marcado. Aún continuó preguntando: «¿Por qué seca usted hoy los champiñones, hágalo otro día». El monje anciano respondió: «Aquí y ahora es muy importante. No se pueden secar los champiñones otro día. Si se pierde este momento, no se podrán secar. Es necesario que haga calor. Es preciso hacerlo hoy. Mañana puede llover o el sol puede no ser tan fuerte. ¡Bueno, ahora váyase, tengo que trabajar! Si quiere encontrar el verdadero Zen, debe ir a ver a mi Maestro a su dojo.» El Maestro Dogen fue a ver al Maestro de este monje anciano, del cual recibió una gran educación. En ese momento comprendió el verdadero Zen que hasta ese día no había podido comprender.

El Maestro Dogen permaneció un año en ese templo. Después recibió el kesa de la transmisión y volvió al Japón. El principio de su filosofía continuó siendo: «Aquí y ahora, los demás no son yo, yo no soy

los demás. Si no practico no puedo comprender. No puedo estar en lo que otra persona hace.» Este es el primer punto.

El otro es shikantaza, solamente sentarse. No hay necesidad de koans, no hace falta pensar. Solamente hacer zazen.

Descartes dijo: «Pienso, luego existo». Yo digo: «No pienso, luego existo». Si se hacen categorías, si se piensa demasiado, nuestra propia conciencia queda encerrada en los límites de nuestro pensamiento. Nuestra conciencia es profunda como el cosmos, está en relación con él. Si no se piensa, la conciencia se vuelve eterna, cósmica. Esto es muy importante. Durante el zazen, si se piensa, no se puede alcanzar la conciencia cósmica, porque uno mismo se limita, y así no se puede alcanzar lo ilimitado.

P. Pero, se piense o no se piense, se existe. Para mí ambas actitudes son importantes. ¿Cuál es la principal para usted?

R. Si no se piensa se existe eternamente, porque en ese momento la conciencia es ilimitada, eterna, continúa hasta Dios, hasta Buda, hasta el cosmos, hasta la verdad.

Si no hay ego, no hay dualidad. Si hay un «yo» y un «los demás», hay dualidad. Si no hay «yo», tampoco hay «los demás». Esto es el no-pensamiento.

No debéis limitar vuestros pensamientos con palabras, con frases. Si hacéis categorías personales, las palabras no concuerdan con la verdad. Los europeos crean siempre categorías con el vocabulario y a veces se encuentran en un callejón sin salida. Cuando pregunto «¿Qué es esto?», la última respuesta es «Esto es esto». «¿Qué es esto?» «Un kyosaku.» Pero también se puede responder: «Es madera», es igualmente verdadero. «¿Qué es esto?» «Encina»; esta respuesta no es errónea. Las discusiones son siempre así en el Zen. Una persona dice: «La llama de la vela se mueve». Otra responde: «No es la llama, es el viento». Otra más inteligente añade: «No es la llama ni el viento, es vuestro espíritu». Debéis comprender por qué los demás no sois vosotros. Si no experimento, no puedo explicar. Yo no soy los demás. Soy quien soy. Yo soy yo. No hay necesidad de seguir a los demás.

Hay muchas maneras de decirlo: «Yo soy yo». «No debo seguir a los demás. Debo decidir por mí mismo. Los demás no soy yo.» Esto es verdad, pero por otra parte mi espíritu y vuestro espíritu tienen la misma sustancia. Soy parecido al cielo y a la tierra. Si lo abandonamos todo, podemos convertirnos en los demás. Esto es el abandono del ego. No cometáis errores. Este es el koan de los champiñones del Maestro Dogen.

EL KARMA

P. ¿Qué es el karma?

R. Ya lo he explicado muchas veces.

Karma quiere decir «acción».

Si golpeáis a alguien, si levantáis el dedo, estas acciones tienen una influencia. El zazen también tiene una influencia sobre el aquí y ahora y sobre el futuro.

Hay tres clases de karma: el del cuerpo, el de la palabra y el de la conciencia. Si, por ejemplo, matáis a un hombre, aunque os escapéis de la justicia, el karma de esta acción aparecerá sin lugar a dudas en vuestra existencia o en la de vuestros descendientes. No se trata de un problema de moral...

El zazen es el mejor karma. La postura del cuerpo es simple y exacta. Se está en silencio, el espíritu está más allá del pensamiento. El karma desaparece. Es inútil intentar escapar de él u ocultarlo. Es más, hay que crear un buen karma.

Los sueños, las ilusiones, pasan durante el zazen y finalmente desaparecen. No pensar significa tener un pensamiento fresco. El zazen refresca el cerebro y dibuja la nobleza en las caras. La sabiduría infinita surge cuando el cerebro frontal, sede del pensamiento, se calma...

P. ¿Tienen la misma significación karma y destino?

R. No, no es lo mismo.

Karma equivale a acción. Acción de nuestro cuerpo, de nuestras palabras, de nuestra conciencia. Por ejemplo, si le doy un puñetazo, eso es el karma, eso es una acción que se vuelve karma. Si se piensa, se crea un karma engendrado por la conciencia alaya. Si se roba, se crea un karma que no será bueno y que acarreará malos frutos.

Uno de mis discípulos no se comportaba nada bien durante una de las sesiones de verano. Bebía demasiado, practicaba demasiado el sexo y el día de la partida tuvo un accidente de coche con una chica. El karma surge rápidamente a la superficie. Incluso las cosas pequeñas surgen. El karma se engendra cuando hacemos algo con el cuerpo, con las palabras o con la conciencia.

Cuando se nace ya se tiene un karma. Por ejemplo, el de nuestros antepasados, el de nuestros abuelos. Cada espíritu es diferente. El karma puede transformarse, mientras que el destino es inmutable.

Vuestro karma se modifica completamente y se mejora si hacéis zazen.

Nuestro cuerpo engendra el karma más elevado durante el zazen, ya que la postura del zazen es la acción más alta. Lo mismo sucede con las palabras. Las palabras no son tan buenas. El silencio es el mejor karma. La conciencia del zazen es la más elevada. De esta manera podéis transformar vuestro mal destino en buen destino.

El karma es uno de los principios del budismo. En las demás religiones se encuentra el mismo problema:

¿Cómo cambiar el karma? ¿Cómo cortar el mal karma y tener un karma mejor? Pienso que zazen es el mejor método.

La conciencia es muy importante. Las demás religiones o filosofías sólo se preocupan del karma del cuerpo y del de la palabra. Pero, ¿cómo crear un buen karma con el pensamiento? Gracias a la conciencia hishiryo.

P. ¿Dónde comienza el karma individual?

R. Aquí y ahora, a cada instante, por todas partes, incluso durante el zazen... El ataúd es el único lugar donde no aparece.

P. ¿Y cuando se duerme?

R. Cuando se duerme se sueña. El karma asciende a la superficie. Os movéis, os rascáis... El hombre actúa incluso en la cama. Cuando se ha bebido demasiado, se ronca. El karma asciende, aparece por todas partes. Así es el karma.

Seguramente habéis venido aquí y habéis hecho zazen porque vuestro karma ha remontado a la superficie. El hecho de haber venido aquí significa que un buen karma pasado os ha empujado. Es difícil decidir practicar las diez mil buenas acciones.

Hacer zazen es una acción absoluta. Es el único buen karma infinito y, sin lugar a dudas, este karma también se manifestará en el futuro.

Incluso la existencia del que sólo ha hecho zazen una vez será influenciada por este karma.

P. ¿Qué quiere decir «confesarse el mal karma»?

R. Quiere decir observar su vida pasada. «He actuado bien o he actuado mal.» Cuando se hace zazen se conoce cada vez más profundamente los puntos débiles de uno mismo, los malos aspectos —no solamente desde el punto de vista moral. Uno no puede mentirse a sí mismo. Esto es la confesión.

«Cuanto más zazen hago, más cuenta me doy de que soy el peor.» Si comprendéis esto, es que os estáis volviendo profundos. Si comprendéis objetivamente vuestro ego, sois parecidos a Dios.

Esta es la dimensión más alta. Durante el zazen se puede comprender. No vale la pena confesarse a los demás. Hay que confesarse a sí mismo. Esta es la confesión más alta.

El loco verdadero no puede comprender que está loco, pero un loco que comprende que está loco, ¡no está loco! El satori es la condición normal del espíritu.

P. Si se tiene un mal karma, ¿cómo se puede estar interesado en practicar el zazen?

R. Todo el mundo tiene un mal karma. Vosotros, que hacéis zazen, también tenéis un mal karma. El karma no es solamente uno. Hay muchos tipos de karma. La fuente es pura, los afluentes son turbios. Todos vuestros pensamientos, todas vuestras acciones influyen en vuestro cuerpo, vuestra cara. Todo es karma. Si mentís, creáis karma.

Cantar el *Hannya Shingyo* es un buen karma. Cerrar la boca en la vida cotidiana es un buen karma. Todo el mundo habla demasiado. El silencio es un buen karma.

Si os apetece comer un buen plato y no lo hacéis, creáis un buen karma. Beber demasiado whisky o coñac y dejar de hacerlo es un buen karma. Todo es karma.

Hacer zazen es el karma más grande, el más absoluto. El karma no es solamente uno. Los dos platillos de la balanza deben estar siempre en equilibrio. ¡Una cosa buena compensa una mala!

P. Cuando se sabe que se tiene mal carácter o defectos, ¿es mejor luchar contra ellos u olvidarlos en silencio y dejar que el cambio se produzca automáticamente?

R. Las dos cosas. Los europeos separan siempre y crean dualismo. Pero de hecho las dos actitudes son necesarias. Querer cambiar es tener una meta, es inútil, es un obstáculo que os hace tropezar. Pero otras veces es bueno tener una meta.

Si queréis comprender realmente y profundamente, no hay que querer obtener nada. Esto es shikantaza. Si siempre lucháis para obtener algo, seréis como un asceta, os convertiréis en un ermitaño que vive en su montaña. Esto es otra forma de egoísmo.

Si continuáis la práctica del zazen, estaréis más allá de las cualidades y de los defectos.

Como el pintor, debéis abandonar vuestro ego si queréis hacer una obra maestra.

Hay que concentrarse sin meta, aquí y ahora, y no apegarse a la voluntad de cambiar.

P. ¿Qué son las buenas acciones?

R. La práctica del zazen es la única acción absoluta.

Las acciones buenas son difíciles de realizar, aunque se quiera hacer diez mil buenas acciones. Por ejemplo, ser amable con alguien... Existen muchas buenas acciones, pero si tenéis una meta os será difícil practicarlas.

Si hacéis zazen podéis ser amables, podéis amar sin meta, inconscientemente, naturalmente, automáticamente. No es necesario elegir con vuestra propia voluntad. Todo puede hacerse, pero no hay que elegir.

Las gentes quieren emprender buenas acciones. El cerebro comprende: «Hay que actuar así, hay que actuar así...»; esto crea límites. Es la voluntad, vuestra propia voluntad, que al querer dirigir todo, lo vuelve complicado.

Si seguís el orden cósmico, podéis crear el verdadero buen karma volviendo a la fuente de zazen. Esto es la fe. Una acción religiosa.

Si pensáis en esto con vuestra conciencia personal, si queréis hacer tal o cual cosa siguiendo la ética o la moral, la vida se vuelve difícil. Limitáis vuestra existencia y no podéis encontrar la verdadera libertad.

Si practicáis zazen, vuestras acciones se vuelven libres. Inconscientemente, naturalmente, automáticamente.

ILUSIONES, APEGOS, SUFRIMIENTO

P. ¿Qué es el sufrimiento y por qué se sufre?

R. Es el espíritu el que sufre. Si se está ansioso, se sufre. Si se cortan las raíces de la ansiedad, este sufrimiento desaparece.

También Buda se planteó esta pregunta.

El ego sufre por él mismo, sin ego no hay sufrimiento. El sufrimiento proviene de la conciencia que se tiene de la vida, de la familia, de los deseos, del futuro. Esta es la razón por la que el budismo recomienda cortar con la familia, con el dinero, con la sociedad, etc. -

Pero sólo se aplica al nivel del espíritu, y no al de la forma. Si cortáis vuestro amor por vuestra familia, a continuación podréis amarla realmente y profundamente, sin egoísmo. Este amor profundo surge de la comprensión de nuestro egoísmo. Este es el verdadero amor, sin meta y sin provecho, universal y eterno.

El sufrimiento desaparece en este momento.

El amor, el trabajo, no provocan ya sufrimiento, porque sus raíces han sido cortadas y se está «como en un ataúd».

En el interior de vosotros mismos ya no habrá nada. Abandonar el egoísmo es la verdadera felicidad.

Sin embargo, exteriormente se continúa actuando, se ama, se trabaja. No hay ninguna contradicción en esto. Esta es la condición normal que permite la armonía con los demás, gracias a la verdadera libertad interior y a la verdadera simplicidad.

La religión es seguir esta libertad interior y no una moral. La verdadera religión es armonizarse con el exterior, con la sociedad, con todo lo que nos rodea. Tal es el lugar del bodhisattva, el lugar del monje.

El problema de todas las religiones es suprimir el sufrimiento. Este problema es la raíz de toda vida espiritual. El mayor sufrimiento es la muerte. Por eso necesitamos una vida espiritual.

P. ¿Cómo evitar las complicaciones de la vida?

R. Las complicaciones testimonian que no se tiene la sabiduría suficiente. Las complicaciones se terminan si la sabiduría nace en vosotros.

Si queréis llegar a ser profundos, debéis comprender vuestras complicaciones. Si queréis comprender el Zen, debéis atravesar las dificultades de una sesshin. Si atravesáis estas dificultades, podréis comprender. Hay que sumergirse en ellas para llegar a ser fuertes. La cara y el espíritu de las personas que nunca han tenido dificultades o complicaciones son diferentes de la cara y el espíritu de los demás. Una vez que se han superado las dificultades y las complicaciones, si se ha comprendido, se vuelve a la verdadera simplicidad del niño, al verdadero espíritu. Las situaciones complicadas no vuelven.

P. ¿Es necesario pasar por la enfermedad, por la muerte y por el sufrimiento para llegar a ku?

R. Esta experiencia es mujo, la impermanencia, la base del budismo, la experiencia original de Buda.

¿Cómo resolver el sufrimiento? Esta pregunta es el origen de casi todas las religiones. Pero es inútil decirse: «Tengo que sufrir para comprender el sufrimiento». Seguramente lo experimentaréis en vuestra

vida, aunque no queráis. Podéis comprender objetivamente vuestros sufrimientos si hacéis zazen. El sufrimiento pasa con el tiempo y al final os parece un sueño.

Cuando se sufre hay que observarse objetivamente, como en el zazen. Entonces el sufrimiento ya no es tan importante y acaba por desaparecer, de la misma manera que los deseos y las penas desaparecen con la muerte.

P. ¿Se puede cortar el apego y los deseos sentándose en zazen, por el control del espíritu y de la postura?

R. ¡Sí, pero no en una sola sesshin! Hay que continuar la práctica. Es muy duro cortar los apegos. El apego representa el karma no-manifestado. Intelectualmente se comprende que hay que deshacerse del apego, pero en la práctica es muy difícil de realizar.

El apego disminuye inconscientemente, naturalmente, automáticamente si se continúa el zazen y, al final, aunque uno quiera apegarse a algo, no puede. Es el satori.

Uno de mis discípulos me preguntó un día: «Estoy muy apegado a mi prometida. ¿Cómo puedo cortar este apego?». Yo le respondí: «Debe conseguir dos o tres prometidas. De esta manera el apego cambiará, se repartirá y disminuirá.

Al final se encontrará cansado y libre del apego.»

El voluntarismo se extingue si continuáis con el zazen. Os volvéis apacibles inconscientemente. Hacer zazen es como entrar en el ataúd. En el ataúd nada es importante, no hay necesidad de apegarse a nada. Vuestra acción no está equilibrada si os apegáis, puesto que actuáis con pasión... El apego subjetivo desaparece con el zazen, podéis volveros fuertes, actuar de una manera fuerte y armoniosa. El espíritu interior se tranquiliza completamente.

P. ¿No es otra forma de apego el hecho de querer la vida eterna para el alma?

R. Sí. Todo el mundo lo desea. Pero no todo es malo en el apego. Por ejemplo, el apego al zazen no es malo. El apego al satori es mejor que el apego al sexo. En este caso no es un apego sino una esperanza, un ideal.

P. ¿Shakyamuni se convirtió en Buda después de haber cortado todas sus ilusiones?

R. ¡Seguramente le quedarían algunas! No es posible cortar con todo, ni siquiera para el Buda. Pero él pudo ver su karma durante el zazen y obtener de esta manera el satori.

Descubrió la raíz del mal y pudo comprenderlo todo. No se puede cortar con todo, ni siquiera durante el zazen... Pero uno ve dentro de sí mismo el proceso del error, y eso es el satori.

Si pensáis que tenéis el satori, estáis un poco tocados de la cabeza. Si el Buda hubiera pensado que tenía el satori, en realidad no habría obtenido el satori. Lo importante de su experiencia es que consiguió comprender su karma. Debéis comprender vuestro karma. Si comprendéis verdaderamente vuestro karma, si os confesáis, obtendréis el satori y podréis disminuir vuestro karma.

P. ¿La libertad es real o ilusoria?

R. La verdadera libertad se encuentra en el interior del espíritu. Algunas personas parecen objetivamente libres, pero subjetivamente no lo son. Yo me siento libre a pesar de los preceptos. No tengo tantos deseos, simplemente vivo. Aunque me suceda alguna desgracia, aunque mi misión fracase, me volvería a encontrar simplemente con mi kolomo, mi cabeza afeitada y mi kesa y dormiría al borde de la carretera, como un verdadero monje Zen.

Las personas ambiciosas y llenas de deseos andan siempre detrás de la libertad pero no pueden alcanzarla. Siempre están ansiosas, tristes. Sus deseos crecen, crecen y terminan por caer enfermas, neuróticas. La libertad no es hacer lo que se quiera. Satisfacer todos los deseos no conduce a la libertad, ya que los deseos del hombre son ilimitados.

Es mejor procurar que los deseos disminuyan.

La libertad es diferente según la edad, según el karma. Los jóvenes no deben ser estrechos bajo el pretexto de limitar sus deseos. Lo importante es la vía de enmedio, el equilibrio.

En la medida de lo posible hay que sublimar los deseos. La libertad nace gracias a un ideal espiritual.

P. Usted habla a menudo de la gran libertad que ofrece el zazen y al mismo tiempo dice que no se puede acabar con las ilusiones. ¿No es una contradicción? ¿Cómo conciliar ilusiones y libertad?

R. Es posible. Las ilusiones se acaban verdaderamente en el ataúd, pero es importante controlarlas. Querer acabar con ellas con un cinturón de castidad es una locura.

¿Cómo controlarlas a través de la práctica del zazen? Controlar no quiere decir cortar. Por ejemplo, en la vida moderna, si se quiere ganar dinero, si uno se concentra en el dinero, puede conseguir ganar dinero pero sin correr detrás de él, sin avidez, sin apegos. De lo contrario, el dinero huye de nosotros, como el gato. Es mejor permanecer tranquilo, sin ansiedad. Gracias al zazen podemos controlar los deseos desde su aparición.

P. ¿Qué significa: el satori y las ilusiones son idénticos?

R. Siempre digo que el satori se vuelve ilusión y que la ilusión se vuelve satori. Las ilusiones remontan durante el zazen, pasan y se desvanecen. Los occidentales distinguen siempre entre ilusión y satori. Siempre hacen categorías. Por un lado está el bien, por otro el mal. Pero en realidad no es tan simple. El bien puede convertirse en mal y viceversa. La desgracia puede conducirnos a la felicidad y la felicidad a la desgracia.

La felicidad no nos conduce a la felicidad. Perder las ilusiones es un gran satori. En un sutra se dice que las ilusiones son el agua del satori. La relación entre ilusión y satori es la misma que la existente entre el hielo y el agua. Un gran trozo de hielo, al fundirse, da una gran cantidad de agua. La extinción de las ilusiones produce un gran satori. Sea como sea, es un error pensar que se tendrá un gran satori porque se tiene muchas ilusiones.

Después de la dificultad viene la desgracia. Si las dificultades son grandes, la felicidad será grande. Los jóvenes rechazan la dificultad y no son felices. El zazen es difícil pero nos aporta la felicidad. Si continuáis zazen regularmente, si hacéis una sesshin, vuestra vida cotidiana será completamente feliz.

Durante el zazen se sufre, pero al mismo tiempo uno se vuelve profundo. La personalidad se enriquece. No obstante, no se piense que hay que sufrir para ser profundo. El zazen es como un espejo. ¡El espejo no cambia! Siempre está puro y ni siquiera las ilusiones lo empañan. Durante el zazen uno puede darse cuenta de que siempre está pensando. Las ilusiones pasan, desfilan delante del espejo. Aunque nos llegue la muerte, podemos existir eternamente, ya que somos sin númen. Es un koan. ¡Si comprendéis esto, seréis libres y viviréis en paz!

P. ¿Qué queda cuando desaparecen las ilusiones y los apegos?

R. Es inútil estar ansioso.

Siempre quedarán ilusiones. Incluso al dormir se sueña. Es difícil cortar las ilusiones, incluso durante el zazen. El nirvana total sólo existe en el ataúd.

En el budismo Mahayana no se intenta verdaderamente cortar las ilusiones, sino transformarlas, transmutarlas en sabiduría, en pureza. Esto es el zazen.

Si continuáis con el zazen podéis comprenderlo. Podemos metamorfosear realmente nuestras pasiones en sabiduría. Podemos hacer que lo erróneo que hay en nosotros disminuya. Cortar con todo es difícil, pero transmutar a través del zazen es posible.

P. ¿Qué es la compasión?

R. Jihi es la compasión. El amor tiene muchos grados, muchas formas. El amor universal es el más profundo. Si sentimos piedad por alguien, no se trata solamente de comprender su sufrimiento material, afectivo, o su angustia. Debemos llegar a ser como él, debemos tener el mismo espíritu que él. ¿Cómo ayudar, cómo curar, cómo aliviar? No debemos ver las cosas desde nuestro punto de vista subjetivo, sino que debemos convertirnos en el otro. No debe haber dualidad. No debemos amarle solamente, sino que debemos identificarnos con su espíritu. En el amor egoísta se es siempre dos. La compasión es unidad.

Cuando me encuentro con vosotros, me convierto en vosotros mismos. ¿Cómo estáis? ¿Estáis bien? Una persona me hizo ayer un regalo. Debo devolverle el doble. El amor es a menudo todo lo contrario: al final se huye, uno quiere escaparse... La verdadera compasión es auténtica simpatía. Debemos olvidarnos de nosotros mismos y convertirnos en el otro. Pero la compasión debe ir siempre acompañada de la sabiduría. La sabiduría debe estar en unidad con la compasión.

En China y en el Japón hay muchos escritos sobre este tema. El mundo entero lo proclama, de hecho, pero en el budismo ha llegado a ser una fuerza poderosa.

En el amor existe siempre una dualidad, una oposición entre los miembros de la pareja. En la compasión, los dos seres se funden en uno. El amor es relativo. La compasión es comunión total de los seres. El amor es ciego sin sabiduría. Muchos padres aman a sus hijos con un apego egoísta. Si se está demasiado apegado no se ama verdaderamente, no se siente la verdadera compasión.

P. Usted dice que el Zen quiere alcanzar la sabiduría más alta y el amor más profundo. Sin embargo, otros dicen que el Zen desarrolla la indiferencia hacia los demás y se opone a la caridad activa pregonada por el cristianismo. ¿Cómo podría usted explicar que el zazen desarrolla una actitud de amor?

R. La dimensión última que se encuentra en lo más profundo del ser humano, la dimensión suprema de la vida, es conciencia y amor universal. La una no puede existir sin el otro. Verdad y amor son una sola y misma cosa. Se puede decir, pues, que la caridad activa predicada por el cristianismo está incluida en esta dimensión y es su emanación directa.

El budismo Zen es también una religión del amor, puesto que es la de los bodhisattvas: abandonar todo para ayudar a los demás, trabajar por la salvación de los demás antes que por la nuestra propia (en este aspecto va más lejos aún que el cristianismo). Entre los preceptos que hay que observar, el primero es fuse, la caridad. La caridad no consiste solamente en dar materialmente, sino también moralmente, en sacrificarse.

La caridad no es solamente dar a alguien, sino darse, dar a Dios, a Buda. Pero ¿de dónde nace la fuente de esta caridad activa sino del conocimiento del corazón propio, del propio ego profundo, que es el de todos? ¿De dónde nace sino de la meditación?

La enseñanza del Zen consiste también en armonizarse, en recitar los sutras con los demás, en meditar juntos, en desarrollar esta armonía juntos.

Ser monje, en japonés, significa armonizar.

La soledad espiritual interior es buena, pero hay que armonizarse siempre, hay que volverse hacia los demás. «Ir todos juntos, más allá del más allá, por la otra orilla.»

P. ¿No es egoísta la búsqueda personal de la liberación comparada con la búsqueda de la liberación colectiva?

R. Las dos son necesarias. Si no puedo resolver mi problema, no puedo ayudar a los demás a resolver los suyos. Yo mismo tengo que liberarme de mis propios problemas para ayudar a los demás a liberarse de los suyos. Las dos actitudes son necesarias.

Los occidentales siempre quieren ayudar a los demás. Los católicos también quieren ayudar a los demás para su propia salvación, para su propio bien. El Mahayana también quiere ayudar a los demás, pero antes debemos comprendernos a nosotros mismos.

P. ¿Usted dice a menudo que hacer zazen resuelve el problema de la vida y de la muerte. Pero ¿cómo resolver el sufrimiento de los demás?

R. Primero debe usted resolver sus propios sufrimientos. Si su cerebro no está en la condición normal, usted no podrá ayudar a los demás. Lo único que hará será volverlos más complicados de lo que son. Usted mismo me dijo un día:

«El samu me ha ayudado a resolver mis sufrimientos. Antes sufría mucho. Ahora, los venenos de mi cuerpo y de mi espíritu han desaparecido.»

Si hace zazen, podrá ayudar a los demás. Es inútil pensar en ello. Haga zazen. No lo complique todo. Más tarde resolverá los sufrimientos de los demás. Hay que tener sabiduría para saber ayudar.

P. Concretamente ¿cómo ayudar a los demás?

R. ¿Qué quiere decir ayudar?

Ser sin meta, sin objeto, es lo mejor... Si usted piensa durante el zazen: «Voy a hacer zazen para ayudar a fulanito», su zazen no es auténtico. Lo más importante es hacer zazen con un espíritu Mushotoku, «sin ningún provecho». El zazen más elevado está más allá de cualquier objeto. No vale la pena pensar: «Debo hacer un zazen profundo para ayudar a los demás.» Shikantaza significa: solamente sentarse, sin objetivo. Haga zazen automáticamente, naturalmente, inconscientemente, y su influencia será infinita. Dogen escribió que si una persona hace zazen, aunque sólo sea una hora, influencia a todos los demás hombres, al mundo entero. Es difícil ayudar a los demás. No basta dar dinero. Lo importante es estar siempre más allá de las categorías, de lo contrario uno se vuelve estrecho, cada vez más estrecho.

La conciencia hishiryo es infinita...

P. ¿Qué significa la frase: «Dar a los ricos y recibir de los pobres»?

R. Los ricos siempre temen que se les pida algo. Es un fenómeno psicológico. Por el contrario, seguramente recibirán una gran sorpresa si se les da algo. ¿Usted es rico o pobre?

P. Soy pobre.

R. La verdadera caridad es dar cuando no se tiene. Las personas ricas pueden dar siempre, pero en su caso se trata de un verdadero fuse, de un don de gran valor, de un valor inestimable.

En el Japón, en Nara, existe un gran templo llamado Todaiji. En este templo hay una estatua enorme del Buda. El emperador pidió a su fundador, el Maestro Genjo, que construyera un gran templo. El Maestro Genjo se dirigió a los puentes de Tokyo, bajo los que vivían muchos mendigos. Después de hacer sampai delante de ellos, les pidió una limosna. Los mendigos recibieron un gran choque, una enorme sorpresa. Se sintieron muy orgullosos.

Genjo fue todos los días a hacer sampai delante de ellos. Y todos los días le daban un poco de dinero. Unos daban más que otros. De esta manera comenzó a construir el templo. Genjo les explicaba a los mendigos lo que significaría para el futuro la estatua que estaban construyendo. Les dijo que se convertirían en grandes personajes de la historia participando en la construcción de este edificio. Este Buda está sentado sobre la flor de loto. Los mendigos dieron mucho dinero. Durante todo el día hablaban de ello. Antes de este acontecimiento, mendigaban sus limosnas entre quejidos y súplicas: «Por favor, ayúdeme, estoy enfermo». Pero a partir de ese momento se convirtieron en verdaderos sabios y transmitieron palabras profundas. Daban la mitad de lo que recibían para la construcción del templo y así hasta que estuvo terminado.

P. ¿Qué diferencia hay entre el Buda y los bodhisattvas?

R. Es difícil de explicar. Tendría que dar toda una conferencia. El bodhisattva es un Buda viviente.

En el budismo Mahayana no se teme el infierno. En el cristianismo es el castigo supremo. En el Zen, cuando hay que ir al infierno, se va. Si se estuviera siempre al lado de Buda, habría que hacer zazen constantemente y no se sería tan libre... ¡Ir al infierno es mejor! El monje Zen debe ir al infierno para salvar a los que sufren. El bodhisattva debe entrar en la suciedad de la sociedad. ¡Saltar no quiere decir caer! Caer o zambullirse voluntariamente en el Sena es totalmente diferente. Cuando uno cae en un río, sólo piensa en salvar su propia vida. Si se salta voluntariamente, se nada y se puede salvar al que se ahoga. Los bodhisattvas saltan al mundo social para ayudar.

Las estatuas de Buda y las de los bodhisattvas son diferentes: Buda no tiene ningún adorno, mientras que los bodhisattvas los llevan. No necesitan cortarse el cabello, llevan las mismas ropas que los demás. Viven en la suciedad. No cambian su vida. Solamente son diferentes en el interior.

A veces es necesario conocer el mundo de la suciedad. Un monje pasó su vida en prisión para ayudar a los prisioneros. Como su conducta era ejemplar, le soltaban rápidamente. Pero de nuevo volvía a cometer algún delito para que le encerraran en prisión. Al final no quedó ni un solo prisionero, excepto él.

Un Maestro Zen fue durante toda su vida contable de una casa de geishas. Al final, las geishas se hicieron monjas (tal vez algunas monjas se hicieron también geishas... la historia no lo dice). Así es la vocación del bodhisattva. Los ejemplos son abundantes.

P. Dogen criticó a Rinzai. Los Maestros se critican unos a otros. ¿Qué piensa usted de la crítica?

R. La discusión es necesaria para proteger. Las críticas personales son malas e incluso están prohibidas. Las discusiones sobre las diferentes escuelas, sobre las doctrinas, las filosofías, etc., son necesarias. Una crítica verdadera es a veces benéfica. A mí me gusta recibir críticas verdaderas, me ayudan a progresar. Las críticas de Dogen a Rinzai fueron verdaderas. Si usted quiere encontrar el verdadero Zen debe practicar la autocrítica. La crítica egoísta es mala. Pero necesitamos un método para encontrar lo mejor, para encontrar la verdadera religión.

P. De manera general, cuando alguien se equivoca sobre algo, ¿hay que dejarle o es mejor intentar mostrarle su error?

R. Todo el mundo debe comprender por sí mismo. No se puede beber por la vaca. Se la puede llevar al río, pero es ella quien debe beber. ¡Hay que comprender por sí mismo!

EL BIEN Y EL MAL

P. ¿Cuál es la concepción del budismo sobre el bien y el mal?

R. En último término, no se puede diferenciar el bien del mal. Esta distinción está hecha desde el punto de vista moral. Un robot podría hacer el bien o el mal siguiendo su programación. Los hombres actúan a menudo como robots. Otros no piensan en el bien ni en el mal.

Los perros no perciben los colores. El pez es feliz en el agua. El hombre no lo es. Cada uno tiene su propio mundo, cada persona es diferente. Cada uno tiene su dios personal. Vuestro mundo y el de un gato son diferentes. Lo que es bueno para unos, es malo para otros. A fin de cuentas, no se puede elegir. El mundo de los jóvenes, el mundo de los viejos... Para unos es bueno hacer el amor, para otros es malo. Un espíritu ilimitado revuelve todas las contradicciones. Si nos situamos en una dimensión lo suficientemente elevada y miramos hacia abajo, nada es tan bueno ni tan malo, no experimentamos las contradicciones.

Durante el zazen podéis mirar y comprenderlo todo objetivamente. Si miráis las cosas subjetivamente todo lo veréis complicado. Estaréis tristes, preocupados. Si hacéis un zazen profundo es como si entrarais en vuestro ataúd. En este momento no hay ni bien ni mal.

¿Qué hay que conserve su importancia ante la muerte? Nada es tan importante. Durante el zazen se vive subjetivamente la experiencia de la muerte. Todo vuelve a la tranquilidad.

P. Si es difícil distinguir el bien del mal, no es necesario intervenir en la vida social...

R. La vida social y el espíritu religioso son dos cosas diferentes. En la sociedad existen el bien y el mal. La ley está limitada por la moral más baja. Está en relación con el karma de la acción del cuerpo y de la palabra. Nadie es encerrado en una prisión por tener malos pensamientos. El espíritu religioso es diferente. El pensamiento es importante en la religión. Lo esencial en el Zen es el hecho de tener conciencia y de saber «cómo pensamos».

En la vida social, si las acciones son buenas, aunque se tengan malos pensamientos, no hay ninguna falta. Por el contrario, si se cometen malas acciones con buenos pensamientos, se va a la cárcel. Solamente se tiene en cuenta la acción. Pero, de hecho, es muy difícil distinguir lo bueno de lo malo. Todo se nos aparece como en un sueño. Nuestra vida es como un sueño.

El espíritu de Buda lo ve todo. No se trata de un problema de moral social sino de la verdadera esencia de las religiones. A este nivel es difícil distinguir el bien del mal. La ley moral y la religión son dos cosas diferentes.

P. ¿Si no podemos elegir ni rechazar, cómo podemos llevar una vida moral?

R. La moral es necesaria y debéis seguirla en la medida de lo posible. Pero la moral no lo es todo. A veces es necesaria, a veces no lo es. La religión está más allá de la moral.

La moral sólo concierne a las acciones del cuerpo y de la palabra. La acción de la conciencia supera su dominio. ¿Cómo debemos pensar? Debemos encontrar la verdadera libertad.

El sexo no está bien desde el punto de vista moral. Pero en el *Sutra del Loto* está escrito: «El orgasmo sexual es el verdadero espíritu puro del bodhisattva». Únicamente el Maestro puede leer este sutra, ya que para vosotros sería completamente peligroso y pornográfico.

¿Cómo resolver el problema de la moral? No hay que inclinarse a la izquierda ni a la derecha ni estar ansioso. El equilibrio es importante. Esto es lo que yo enseño.

P. ¿Qué representan los demonios en el budismo?

R. No sé. Dios, Buda y el Demonio tienen a veces la misma cara en el budismo. No hay dualidad entre Dios y el Demonio, no hay separación. Tienen la misma cara. A veces Buda se convierte en demonio y a la inversa.

En el cristianismo Dios es sólo uno y puede dominar al Demonio. En la época moderna, Dios y el Demonio están separados. Dios no puede controlar ya al Demonio. Por eso la vida es difícil. El hombre no puede cortar su karma de demonio. Aunque no quiera hacer el mal, continúa haciéndolo a causa de su karma. Para otros es lo contrario: aunque quieran hacer el mal, no pueden.

Podéis experimentarlo. Este es un gran problema y un punto importante del budismo.

Es difícil decir qué está bien y qué está mal desde un punto de vista elevado, ya que el verdadero Dios abarca todas las cosas: bien y mal. No se puede decir: «Eres malo, no te amo», o «eres bueno, te amo». La verdadera actitud de Buda no es así. El budismo incluye todo el cosmos. Todas las cosas son necesarias. Si se mira con mirada ajena, las cosas malas se vuelven buenas y las buenas malas. Todo está incluido en el universo. Si entráis en vuestro ataúd y miráis vuestra vida, no os parecerá buena ni mala.

P. ¿Qué quiere decir Paraíso o Infierno?

R. Lea el libro de Dante o la *Biblia* de los cristianos. En el budismo es igual. Le devuelvo la pregunta, ya que yo no puedo decidir.

En el Zen hay que crear el paraíso o el infierno aquí y ahora. Somos nosotros los que creamos el infierno o el paraíso en nuestro espíritu.

Cuando yo era niño, mi madre me decía: «Si eres malo, irás al infierno. Si eres bueno irás al cielo». Yo tenía miedo, pero cuando crecí me dije: «Prefiero el infierno, seguramente allí se es más libre. Me haré amigo del diablo. Si voy al paraíso de Buda tendré que discutir siempre con mi madre y no tendré ninguna libertad.» A los quince o dieciséis años discutía siempre con mi madre y no quería ir al paraíso. Años más tarde planteé la pregunta a mi Maestro Kodo Sawaki. En esta época yo era estudiante de ciencia y lógica y no creía en el infierno ni en el paraíso. Kodo Sawaki me enseñó que el infierno y el paraíso están en nuestro espíritu.

No podemos decidir si existen o no. Nadie ha vuelto de la muerte. Una vez en el ataúd, nadie vuelve para contar qué sucede. Es nuestro espíritu el que crea el infierno o el paraíso aquí y ahora. El Maestro Dogen escribió profundamente sobre este tema.

Debemos crear el paraíso aquí y ahora. Si sufrimos, si dudamos, todo se convierte en infierno. Debemos construir el paraíso. Si nuestro espíritu está en paz, todo lo que nos rodea es el paraíso.

¡Algunas personas crean el infierno!

LA MUERTE

P. Usted dice a menudo que hacer zazen es entrar en el ataúd. ¿Qué es realmente la muerte en el Zen?

R. Es una buena pregunta. El zazen no es parecido a la muerte. La muerte significa dejar de respirar. Mientras que en el zazen se está concentrado en la respiración. No hay ninguna relación. ¿Ha leído usted el *Genjokoan*? Dogen explica en él de manera precisa qué es zazen y su relación con la muerte. Hay que leerlo. Entonces comprenderá. La leña se convierte en cenizas. Las cenizas no pueden volver a ser leña y la leña no puede ver sus propias cenizas. Entre la vida y la muerte existe la misma relación. Sí, es verdad que a veces digo que el zazen equivale a entrar en el ataúd. El nirvana es parecido a la muerte. El nirvana es la consumación completa de todo, es ku, no shiki. La actividad se detiene. Todo se detiene. Esta cesación total es la muerte. La muerte se define como la cesación perfecta de las tres acciones.

Pero el budismo Hinayana se equivoca cuando declara que para llegar al nirvana hay que dejar de comer, de respirar, etc. Es verdad que en ese caso las ilusiones desaparecen, pero se está muy cerca de la muerte. Buda experimentó estas prácticas ascéticas y al final huyó de ellas.

El profesor Akishige explica: «Si la conciencia se detiene, el cuerpo está muy próximo a la condición de la muerte». Está tranquilo, pero esta no es tampoco la condición normal de la conciencia. Uno se vuelve

débil y un poco especial. Estar cerca de la muerte no es la conciencia hishiryo. Es posible dejar de comer durante un día o varios días. Buda, en su época de asceta, sólo comía un grano de arroz al día. Pero yo nunca he dicho que haya que practicarse la condición de la muerte. Nadie querría seguir una enseñanza así. No estéis ansiosos. Hay que comer y, al mismo tiempo, hay que saber disminuir las necesidades alimenticias. Dogen escribió: «Tener el vientre vacío no es la condición normal», ya que el cuerpo y la conciencia se debilitan. El cerebro se fatiga y crea una condición especial de la conciencia, incluso alucinaciones. Yo he hecho la experiencia del ayuno.

El espíritu domina al cuerpo. La vía del Zen no es buscar una condición especial. El nirvana es el equilibrio del cuerpo y del espíritu. Necesitamos comer. Pero para educar a mis discípulos les digo: «Debéis entrar en vuestro ataúd». Esto crea un fuerte choque. Es inútil entrar verdaderamente en el ataúd. Simplemente podéis imaginarlo. Es la «nada».

P. Usted ha dicho esta mañana que el espíritu del Maestro Yamada, que acaba de morir, estaba en este dojo. ¿Qué piensa usted del más allá?

R. Este es un problema que preocupa a muchas gentes. Para hablar de él exhaustivamente, tendría que dar una conferencia de dos horas.

¿Qué sucede después de la muerte? Es un problema religioso sobre el que no hay que pensar demasiado. Las personas que no quieren morir siempre están preocupadas por este problema. En el budismo no se hacen comentarios sobre el más allá. Lo esencial es «aquí y ahora». Los problemas metafísicos no pueden ser resueltos. No se pueden afirmar ni negar. No se puede decidir nada.

¿Qué le sucede al espíritu después de la muerte?

Nadie ha vuelto del más allá para hablarnos de ello. No hay que apegarse demasiado a la muerte. Este es el sentido de la célebre frase de Dogen: «La leña no puede ver las cenizas». La leña representa la vida y las cenizas la muerte.

«Las cenizas no pueden ver la leña.»

Nuestra vida es como las imágenes sobre una pantalla de televisión. Nuestra muerte es como la interrupción de estas imágenes, después de haber apretado el botón. Nuestra visión es subjetiva. La imagen desaparece cuando se pulsa el botón.

P. ¿Piensa usted que el alma existe después de la muerte?

R. ¿Y usted? ¿Qué cree usted?

Es un problema muy complicado que plantea serias dificultades a la ciencia moderna. No puedo negar la existencia del alma después de la muerte, pero tampoco puedo creer en ella. La ciencia no encuentra ningún alma en el interior del cuerpo, ni en el cerebro, ni en el corazón, ni en ninguna otra parte. La acción de nuestra conciencia continúa sin embargo. Nuestro karma, nuestras acciones, las acciones de nuestro karma continúan. Si dais un puñetazo a alguien, esta acción continúa. El karma de nuestro pensamiento continúa. La imagen desaparece de la pantalla cuando pulsáis el interruptor de vuestro televisor, pero las ondas continúan...

¡Nuestra vida es así! El mundo de ahora y el mundo espiritual se invierten, se oponen, pero continúan. Es un problema a la vez fácil y difícil. Si lo explico todo correréis el riesgo de comprenderlo mal.

No creo que el alma suba al paraíso o baje al infierno. El alma no puede salir del ataúd y no puede ir a ninguna parte. Pero la influencia de la conciencia continúa.

Un Maestro y un discípulo fueron a unos funerales. El discípulo preguntó al Maestro, señalando el ataúd: «¿Está vivo o muerto?». El Maestro le respondió: «¡No puedo responder, no puedo hablar!». El Maestro era hábil, ni negativo ni positivo.

Pensar que iremos al paraíso y que allí nos encontraremos con nuestra familia es pura imaginación. Pero tampoco es bueno decir: «Usted es un idiota si cree esto». Es mejor permanecer en silencio.

Yo tengo mis propias ideas, pero no puedo generalizar y hacer categorías sobre este punto. A cada persona debo responder de una manera diferente. Es un problema muy profundo que afecta a la esencia de las religiones. No hay que hacer categorías. El problema de la muerte es particular de cada uno.

P. El principio de la reencarnación aporta muchas respuestas a las preguntas que aquí se plantean, pero el budismo no da las mismas respuestas que el hinduismo...

R. Sí, la tradición antigua de la India ha influenciado un poco al budismo. Pero a Buda no le agradaban mucho estos temas de conversación. La respuesta del budismo es: «Vosotros podéis cambiar vuestra encarnación.»

En el Zen no se habla de reencarnación. ¿El gato se convierte en hombre o el hombre en gato? Esta teoría de la tradición hindú no es tan importante, aunque haya influenciado al budismo Mahayana. ¿El alma sigue viviendo después de la muerte?

Es un problema de conciencia En la fisiología moderna se piensa que el cerebro y las células siguen vivos dos o tres días. Quizá en algunos muertos la conciencia no está muerta del todo. El último momento de conciencia es muy importante.

Hay que seguir en ese estado de conciencia. ¿Cuál debe ser nuestro último pensamiento? Si tenéis la costumbre de hacer zazen, vuestra última expiración será una conciencia normal, sin conciencia.

La fisiología no estaba desarrollada en los tiempos antiguos. La parte imaginativa era muy importante en los filósofos, en las religiones. La reencarnación... la resurrección de Cristo... Esto constituye la escatología en el cristianismo. Pero el fin del mundo de que habla aún no ha llegado. Cuando se muere, el mundo deja de existir; y en ese momento se puede llegar a la comunión con la eternidad.

P. ¿Por qué es importante el último momento si no hay reencarnación?

R. El espíritu mushotoku es importante. No vale la pena pensar: «Tengo que ir al paraíso, tengo que renacer en una próxima vida». Si pensáis algo, si tenéis un deseo, permaneceréis apegados a vuestra existencia pasada. Es mejor vivir mushotoku, inconscientemente. Esta es la verdadera paz, la verdadera tranquilidad.

La idea del paraíso es a menudo demasiado importante. Algunos piensan: «Si muero iré al paraíso». Es inútil crear estas imágenes en vuestro subconsciente. La actitud más elevada es la no-conciencia. Los pensamientos que surgen en el último momento os acompañarán durante estos dos o tres días de transición. Pero si estamos en armonía con el orden cósmico, nuestra acción y nuestra conciencia volverán rápidamente al cosmos.

Durante el zazen podéis armonizaros con el sistema cósmico. La psicología define este estado como «no-conciencia». El budismo lo llama conciencia alaya. Siempre digo que debéis volver a esta conciencia normal. Durante el zazen podéis alcanzarla inconscientemente. Esta es la conciencia trascendental y de ella nace el comportamiento justo. Todas las células, todas las neuronas están activas en esta conciencia.

Cada cosa que sentís es sentida por las neuronas. El fluido nervioso transmite todas las percepciones. El deseo nace de las impresiones; por ejemplo, el deseo de continuar, el deseo de poseer. Esta actividad de la vida se continúa sin descanso. Las ideas sobrevienen constantemente a la condición normal. La conciencia funciona incluso cuando se duerme. Cuando se duerme profundamente se está en estado de no-conciencia. El sueño aparece a partir de dos horas de sueño profundo. Todo esto es muy complicado.

Durante el zazen el cuerpo se encuentra en su tono muscular justo. Cuando se duerme se está totalmente relajado, sin ningún tono. Durante el zazen se puede observar cómo el sueño surge del subconsciente y se puede volver a un estado de no-conciencia, estado que ha sido certificado por la fisiología y por la psicología modernas. Sin embargo, uno mismo no puede decir: «¡Ahora estoy en un estado de no-conciencia!». Este estado es inconsciente.

Los últimos minutos del zazen son muy importantes. Por eso a veces digo: «Diez minutos más. ¡Concentraos bien!». Al principio se tienen muchos pensamientos, pero después se puede alcanzar este estado. Algunos lo obtienen al cabo de cinco minutos gracias a la postura, a la expiración... En este estado es imposible desplomarse o inclinar la cabeza. La nuca está bien tensa. Los pulgares de las personas que piensan se desploman. En este momento hay que reponerse y estar vigilante.

P. Entonces ¿usted no cree en la reencarnación?

R. Creer no es tan importante. No vale la pena creer. Saber si existe o no es un problema subjetivo. No estoy completamente en contra de la reencarnación, pero tampoco me digo «tengo que creer en ella».

Nadie ha vuelto de la muerte para hablar verdaderamente de la reencarnación. Este tema excita la imaginación. Las religiones primitivas construyeron muchas ideas sobre él. En este sentido no se puede decir cuál es el buen camino. Se puede creer o no. Yo he tenido numerosas experiencias metafísicas y creo en este mundo metafísico. Pero no lo puedo ceñir a algo pequeño. El cosmos es infinito. Muchas personas escriben sobre el mundo metafísico pero sólo tocan aspectos minúsculos de su infinitud. No podemos hablar de este mundo. Mi experiencia y las de los demás son diferentes. No se puede decidir si es así o de otra manera. Las categorías encierran las cosas grandes en una dimensión pequeña.

P. Algunas personas se acuerdan de sus vidas anteriores. ¿No supone esto la existencia de un elemento permanente?

R. Todo el mundo piensa en su ego. Las personas quieren comprender pero no pueden tener una comprensión completa. Sólo piensan en ello por egoísmo. Este punto no es tan importante cuando no se es egoísta. El zazen es mucho más importante. Aquí y ahora es mucho más eficaz.

El Maestro Dogen escribió muy profundamente sobre este tema: antes del nacimiento, después de la muerte...

¿Qué hay antes del nacimiento? Solamente la gota de esperma del padre y el óvulo de la madre... una gota de sangre... Esto es también ku. No vale la pena pensar en ello ni analizarlo. Aquí y ahora es lo único importante. Cuando llega el momento de morir, se muere. La vida se acaba. Si se es egoísta, se está apegado a la vida, se piensa en la muerte.

P. ¿Adónde fue Bodhidharma cuando murió?

R. Ahora no está aquí, esto es lo importante. No penséis: ¿adónde iré después de la muerte? Pensad únicamente en el aquí y ahora. Cuando la muerte os llegue iréis al ataúd, a menos que os llegue en el mar: allí no hay ataúd.

Aquí y ahora es lo importante. Si os concentráis sobre todos los aquí y ahora, estos puntos se convierten en una línea y así, inconscientemente, naturalmente, automáticamente, entraréis en vuestro ataúd, dormiréis bajo tierra, como en el zazen.

«Ahora voy a morir. Ahora me concentro en el zazen.» Entre la vida y la muerte existe la misma relación que entre

la leña y las cenizas. La leña no puede conocer ni ver sus cenizas. La leña puede conocer las cenizas de otro trozo de leña, pero no puede ver sus propias cenizas. Los ojos no pueden verse, a no ser que haya un espejo. La leña, la vida quemada, se convierte en cenizas, la muerte.

Las cenizas, la muerte, no pueden pensar que antes eran leña, vida, ni a la inversa.

No podéis mirar vuestra muerte. Es un problema subjetivo muy difícil. Yo puedo ver vuestra muerte pero vosotros no podéis verla. Una vez muertos, vuestra muerte no puede ver vuestra vida. Es un problema subjetivo que ahora queréis resolver objetivamente. Lo objetivo no es importante. Únicamente lo subjetivo es importante. Es un problema de tiempo. «Aquí y ahora» incluye la eternidad. No hagáis categorías. Un problema objetivo puede ser resuelto por la ciencia y todo el mundo puede ponerse de acuerdo sobre él. Pero este problema es mucho más difícil. Lo subjetivo es más profundo. En los problemas subjetivos uno se vuelve hacia sí mismo. Nadie puede comprender, excepto el que lo experimenta. Todo el mundo tiene una opinión diferente sobre los problemas profundos. Es difícil, pues, ayudarlos. El problema subjetivo de cada uno es diferente y no puede ser resuelto por la ciencia. ¡Si quiero ayudarlos, debo convertirme en vosotros mismos!

P. El zazen corta el karma del cuerpo, de la palabra y del espíritu. La muerte también. ¿Es la muerte el satori?

R. Sí, exactamente. La palabra nirvana significa muerte. El nirvana es el satori perfecto. A veces designa la muerte del Buda, la extinción perfecta. La creación de nuestro karma se detiene cuando morimos. El karma del cuerpo, de la palabra y de la conciencia cesa. Existen dos doctrinas: una dice que todo es finito; la otra afirma que únicamente el karma continúa. Esto parece una contradicción. Durante el zazen podemos disminuir el karma, pero no detenerlo. La boca está cerrada, el karma del cuerpo cesa. Pero el del pensamiento no puede cesar completamente, es muy difícil —o de lo contrario uno se duerme al cabo de un momento. La razón es que el karma se realiza primero en el subconsciente, aparece como un sueño. En cuanto al karma de la conciencia, es realmente difícil detenerlo. De hecho es eterno, continúa después de la muerte. El cuerpo y el espíritu están en completa unidad; por lo tanto, si el cuerpo muere la conciencia

también deja de existir. ¿Qué es la vida? Es la actividad material del cuerpo que cesa después de la muerte. Pero el espíritu no está separado de él. Este punto es muy profundo.

No quiero entrar en discusión sobre este tema. En el Zen no se comenta para nada el problema de la sustancia ni el de la metafísica. Ya sé que este problema plantea numerosas preguntas. Por ejemplo, ¿el espíritu muere cuando muere el cuerpo? Muchas religiones pretenden que el alma escapa de él. Hay sabios que dicen lo mismo, piensan que el espíritu planea durante un año o dos. Otros imaginan que este espíritu entra en el cuerpo de un recién nacido. Otros dicen que el alma va al infierno o al paraíso. Shakyamuni Buda nunca habló de estos temas. La influencia del karma continúa. Los elementos del cuerpo permanecen después de la muerte, después de la incineración. El agua, la sangre, pasan a formar parte del aire o de la tierra. Los elementos subsisten, lo único que cambia es el aspecto material. No hay absolutamente ningún cambio químico. Únicamente una transformación física; y puesto que lo material y lo espiritual están en unidad, hay algo que queda y se reencarna eternamente. Podemos pensar así. Ni siquiera el cuerpo se acaba después de la muerte. Nuestra vida es como una burbuja en la superficie del agua, en la superficie del orden cósmico. Aparece en un momento dado, flota en el horizonte durante setenta, ochenta, a veces cien años, y después estalla y desaparece —pero de hecho continúa. Hay burbujas grandes y burbujas pequeñas. Pero no hay que pensar constantemente en esto, uno terminaría por cansarse. Más vale concentrarse en el zazen. Desde luego, es un tema interesante: el karma es importante. ¿Cómo evitar una mala reencarnación? Todas las religiones se caracterizan por la ansiedad de esta pregunta. Negar no es bueno, pero afirmar es tocar un problema metafísico difícil. Es mejor permanecer en la conciencia *hishiryo*. *P.* Lo más importante es, pues, concentrarse aquí y ahora...

R. Eso es la fe, el *samadhi* real. El karma pasado se extingue. Aparece, desaparece, vuelve a aparecer, hay que dejarlo pasar. También durante el *zazen* surge, y durante los malos o buenos sueños. Hay que dejarlos pasar. El problema más delicado es el karma de la conciencia. El karma del cuerpo, de la actividad, de la palabra, es más fácil de resolver, ya que también depende de las leyes, de la presencia de los demás, es más fácil de corregir. La vida religiosa es reflexión. Si hacéis *zazen* podréis reducir vuestro karma inconscientemente, naturalmente, automáticamente. Podréis reflexionar.

No podemos cortar con todo. Pero, por ejemplo, si en lugar de venir aquí hubiérais ido al Club Mediterráneo, tal vez hubiérais creado más mal karma. Durante el *zazen*, por el contrario, podéis disminuirlo muy exactamente. La verdadera fe, la vida religiosa, es reflexión, observación, concentración. No podemos practicarlo todo, debemos ser *mushotoku*. Lo repito sin cesar. Si respetáis los *kais*, los preceptos, si sois *mushotoku*, vuestro karma disminuirá automáticamente. Si lo observamos puede disminuir. La reflexión que se desarrolla durante el *zazen* puede prolongarse durante nuestra vida cotidiana. Podemos tener una vida mejor y no cometer errores tan grandes como antes. Algunas personas, aunque practiquen el *zazen* siguen

cometiendo grandes errores, producidos por su karma y no por el zazen. Algunas personas tienen un karma tan malo que no logran seguir mi enseñanza. Los que perseveran en el zazen pueden encontrar la verdad profunda.

P. Esta mañana ha dicho usted que durante el zazen se podía tener la experiencia de la muerte. ¿De qué se trata?

R. Se olvida todo. Se olvida el ego de la misma manera que se olvida el cuerpo cuando se entra en el ataúd. Después de la muerte no queda nada más.

P. ¿Por qué se llama a esto el despertar?

R. Debéis abarcar las contradicciones. Los europeos siempre quieren hacer categorías. Hoy os he enseñado que a veces hay que aferrar y a veces hay que abandonar. Las dos actitudes son muy importantes. Despertarse no consiste simplemente en abrir los ojos. Morir es también despertarse. No hay que inclinarse hacia la izquierda ni hacia la derecha.

P. ¿Cómo vivir aquí y ahora cuando se piensa siempre en la muerte?

R. La vida y la muerte son idénticas. Si aquí y ahora aceptáis la muerte, vuestra vida será mucho más profunda. No hay que apegarse a la vida ni a la muerte.

Cuando llega el momento de morir, se muere, se vuelve al cosmos. Cuando nuestra actividad se acaba, cuando nuestra vida se termina, hay que morir. Hay que comprender la muerte.

P. ¿Quién comprende?

R. Sólo el verdadero ego comprende.

P. ¿Por qué habla de eternidad después de la muerte y no antes del nacimiento?

R. Es el hombre quien lo quiere así. La mayoría de las personas no comprenden. Si usted resuelve esta cuestión aquí y ahora, su vida será tranquila y feliz.

EL DESPERTAR

LA CONCIENCIA

P. ¿Cuál es para usted la diferencia entre subconsciente e inconsciente?

R. En el budismo hay seis tipos de conciencia: alaya, mana, etc. La conciencia mana corresponde más o menos al inconsciente colectivo de Jung. Pero Jung no practicaba el zazen, por eso no conoció la conciencia hishiryo. Por experiencia sólo conocía la conciencia del cerebro frontal y un poco de la conciencia del cerebro primitivo, por eso no pudo ir muy lejos. No practicó una verdadera meditación, sólo las estudió objetivamente. Todo eso no es más que pensamiento...

El Zen Rinzai y el inconsciente colectivo se relacionan entre sí. Nietzsche se volvió loco. Van Gogh también... Buscaban demasiado la pureza, a Dios, la verdadera verdad, y al final se volvieron locos. Lo mismo sucede con la práctica de la concentración sobre los koans Rinzai, pero en él hay, al menos, un Maestro verdadero que os guía para que podáis comprender y despertaros.

El Maestro dice al discípulo: «¡Sal de aquí! ¡No, por la puerta no!». El discípulo intenta entonces salir por la ventana. «No, por la ventana tampoco!» «¿Por dónde salgo entonces?» «¡Sal! ¡Sal!» (El Maestro Deshimaru apunta con el dedo hacia el cielo y ríe). «No puedes salir por aquí ni por allí, por arriba ni por abajo, por el norte ni por el sur...» El Maestro despertó al discípulo a la comprensión suprema.

La filosofía es muy difícil. Los filósofos terminan por volverse locos, ya que sólo utilizan su cerebro frontal. Podemos pensar con el cuerpo, podemos pensar infinitamente... ¡Pero no hay que hacer categorías!

En el *Shodoka* está escrito que no hay que cortar las ilusiones ni buscar la verdad. Yo digo siempre que durante el zazen no debéis correr detrás de nada ni huir de las ilusiones. No es necesario decirse: «No debo pensar», ¡pues eso es aún pensar! Debéis ser naturales, dejar que el subconsciente remonte... En un momento dado debéis soltaros y dejaros caer completamente, hasta el fondo del océano, y después debéis salir a la superficie y flotar.

Las personas neuróticas son ansiosas, parecidas a la persona que cae al agua sin saber nadar. Empiezan a tragar agua, se angustian y dicen: «No debo tragar agua, no debo tragar», y cada vez tragan más hasta que por último se ahogan. Pero si esta persona abandona sus pensamientos y se deja llevar hasta el fondo, su cuerpo volverá a la superficie naturalmente... Esto es el Zen. Si sufrís durante el zazen, debéis continuar completamente rectos hasta el final. Si sufrís, abandonad vuestro ego y de esta manera obtendréis el satori inconscientemente, naturalmente, automáticamente...

P. No comprendo qué quiere decir ir hasta el fondo...

R. Si una persona que se hunde en el agua abandona completamente su ego, su ser se concentra profundamente en la expiración y puede volver a la superficie. Es el mismo estado de espíritu que durante el zazen.

Un monje viajaba en un barco y fue sorprendido por una tempestad. En medio del pánico, instintivamente, se puso a hacer zazen, aceptó la muerte y se dejó arrastrar hasta el fondo del océano. Concentrado naturalmente en su expiración, se dejó llevar y volvió a la superficie naturalmente. De esta manera pudo alcanzar la orilla, siguiendo el ritmo de la inspiración y de la expiración.

Un hombre que atravesaba un puente fue atacado de pronto por una crisis de epilepsia y cayó al río. Más tarde se despertó a la orilla del río. En ese momento comprendió que la crisis de epilepsia que había causado su caída, al mismo tiempo le había salvado, evitándole el miedo a ahogarse...

P. Cuando me despierto siempre me acuerdo de mis sueños. ¿Debo darles importancia o no?

R. Usted se acuerda de sus sueños porque su cerebro está fatigado. Todo el mundo sueña. El cuerpo duerme pero el espíritu permanece despierto y sueña. Si el cerebro tiene buena salud, uno olvida sus sueños al despertarse. También se sueña cuando se duerme a medias, y en este caso las impresiones permanecen al despertar. Algunos quieren continuar sus sueños y se levantan fatigados. Hay que olvidarlos, dejarlos pasar, no hay que perseguir el recuerdo de los sueños.

P. ¿Cambia algo el hecho de analizar los sueños?

R. No es necesario.

P. ¿No tienen ningún valor los sueños?

R. Los sueños os vuelven complicados. Los shocks y las impresiones de la vida cotidiana, el karma de vuestro cerebro, los shocks registrados por vuestras neuronas aparecen durante el sueño. El zazen también provoca la aparición de las ilusiones de vuestro subconsciente, pero en unas condiciones muy diferentes.

Cuando se sueña no se sabe qué se sueña. Tomemos un ejemplo famoso en el Zen: un hombre sueña que se pasea por la calle una noche de invierno. De pronto ve en el suelo una bolsa llena de monedas. ¿Qué hacer? Quiere cogerla pero está firmemente pegada al hielo. Orina sobre el hielo para fundirlo

y tira de la bolsa con todas sus fuerzas. Pero ¡ay! ¿De dónde viene este dolor? El hombre se despierta. ¡En lugar del cielo estrellado ve el techo de su habitación, sus manos se aferran a sus testículos doloridos y la cama está empapada!

Esto es lo único real del sueño... Cuando se sueña, no se sabe dónde está la realidad. Durante el zazen es fácil saberlo. Se pueden ver las propias ilusiones, el karma, objetivamente. En el sueño todo es confuso: los temores, los impactos, el pasado, las impresiones. Durante el zazen, el espíritu es como un espejo en el que podemos ver reflejado todo el subconsciente. Uno puede darse cuenta de que tal o cual deseo no es tan importante... No se tiene miedo, uno puede observarse a sí mismo. No es lo mismo que el sueño. No hay que apegarse a los sueños, ni siquiera a su recuerdo. Durante el zazen no hay que atarse a los pensamientos ni correr detrás de las ilusiones. Hay que dejar pasar, dejar pasar... Surge la semilla de un pensamiento, después otra... Hay que dejar pasar... Después del zazen podemos sentir que el cerebro está claro, tranquilo.

Los sueños tienen la misma misión pero no es preciso intentar acordarse de ellos. Es mejor olvidarlos.

P. ¿Qué piensa usted de los sueños premonitorios?

R. Los sueños premonitorios forman parte del mundo metafísico. No podemos negar la relación con ese mundo. Si tenéis fe podréis comunicaros con el mundo metafísico. Si vuestro pensamiento se concentra fuertemente en ciertos objetos, este pensamiento crea semillas de karma en las neuronas e influirá en vuestro medio ambiente y en vosotros mismos.

P. ¿Qué son los poderes mágicos?

R. Los poderes mágicos no son tan difíciles de obtener. Pero en el Zen no se les da importancia. Ciertas religiones buscan continuamente los poderes mágicos. Pero eso no es la verdadera religión.

Los poderes mágicos pueden ser utilizados en ciertas ocasiones especiales. Yo puedo utilizarlos. Pero la meta del Zen no es obtener algo, sea lo que sea...

Si practicáis el zazen día y noche, en una gruta, en la montaña, sin comer y bebiendo solamente agua durante varios meses, sin lugar a duda obtendréis poderes mágicos. Pero sólo duran un breve instante. En el momento en que bebéis un vaso de vino, desaparecen completamente.

Querer obtener poderes es un deseo egoísta, mezquino y, en definitiva, sin ninguna importancia. ¡Es como querer ser prestidigitador o artista de circo! La religión no es un circo.

P. A menudo durante el zazen se piensa involuntariamente. Aunque no se quiera pensar, los pensamientos vuelven...

R. Es el subconsciente, el inconsciente colectivo. Es como un sueño, como una ilusión. Durante el zazen no se utiliza el cerebro frontal. Pero tampoco vale la pena querer detener los pensamientos inconscientes, ya que la actividad del tálamo aparece automáticamente. Jung decía que si se descubriera un método capaz de vaciar el inconsciente, este descubrimiento sería de los más importantes. Durante el zazen esto es posible... Los psicoanalistas buscan siempre en los sueños. Durante el zazen uno puede llegar a intimar completamente consigo mismo, uno puede verse y conocerse a sí mismo objetivamente.

P. ¿Qué es la conciencia natural, la conciencia del cuerpo?

R. Es la bio-conciencia. Yo la llamo conciencia del cuerpo, los científicos dicen bio-conciencia. Esto quiere decir que se puede pensar con el cuerpo. Habitualmente sólo se utiliza el lado izquierdo del cerebro para pensar. Si nos concentramos suficientemente en la postura y la respiración, el cuerpo puede pensar en su totalidad.

Según el doctor Paul Chauchard cada célula tiene un alma. No pensamos únicamente con el cerebro. Durante el zazen la conciencia del cerebro izquierdo disminuye y el alma de las células recibe la conciencia cósmica. Esto es lo que quiero decir cuando hablo de conciencia del cuerpo, de bio-conciencia. El cerebro derecho, sede de la intuición y del instinto, está muy debilitado en nuestros días. Durante el zazen volvemos

a conectar con él. Cuando una mosca siente el peligro, se va. Esta forma de sensación es la conciencia del cuerpo, pero esta sensación es débil en la mayoría de las personas. Por eso ya no podemos comprender el peligro.

P. En el Zen se habla a menudo del trabajo (samu). ¿Es considerado como tal el trabajo intelectual?

R. Si no trabajamos manualmente, nos volvemos demasiado intelectuales. Los profesores son demasiado inteligentes y al final se vuelven un poco locos.

La sabiduría no depende solamente del cerebro frontal. La verdadera sabiduría nace del tálamo y del hipotálamo. La sabiduría es fuerte cuando estos cerebros son fuertes. Cuando se leen muchas obras filosóficas, únicamente trabaja el cerebro intelectual mientras que el cerebro primitivo se debilita. De este modo nace un desequilibrio entre los dos, en algunos casos productor de cansancio, de neurosis o de locura. La memoria se debilita cada vez más y se fatiga, aunque el cerebro frontal esté bien desarrollado por la lectura de libros, hasta desaparecer con la vejez.

Las cosas se graban en el cerebro a través del hipotálamo. Únicamente la esencia de las cosas permanece en el subconsciente y durante el zazen surge a la superficie: Las cosas que han impresionado fuertemente a mi cuerpo (no se trata de pensamientos sexuales) vuelven a surgir gracias al zazen.

Los sutras, las conferencias de mi Maestro, todas las cosas importantes han marcado mi tálamo y no mi memoria.

Sin embargo, en mi época de estudiante sufrí mucho intentando almacenar saber y más saber para aprobar los exámenes. Pero lo he olvidado todo.

Durante el zazen, cuando hablo, las palabras penetran en vuestro tálamo y se convierten en semillas que brotarán dentro de cinco, de diez o de veinte años y se convertirán en sabiduría.

Esta es la psicología más elevada. *P.* ¿Qué es mushin?

R. Mushin quiere decir-no-pensamiento. El profesor Suzuki ha escrito mucho sobre mushin. Mushin quiere decir «no-pensamiento», «inconscientemente», «pensar sin pensar», «no pensar». Es la esencia del Zen. Durante la vida cotidiana, si hacéis o queréis algo conscientemente no sois mushin. Si lo hacéis con el pensamiento, no es Zen. Esta es la razón por la que el entrenamiento y la práctica con los músculos y con el cuerpo es tan importante. También para hablar es importante. La mayoría de las personas hablan después de que el cerebro haya dado la orden. Si sois mushin o hishiryo, podréis hacerlo inconscientemente, sin pensamiento.

Por ejemplo, un profesor debe pensar antes de responder cuando le hacéis una pregunta. Pero el monje Zen responde sin pensar, inconscientemente. Por eso el mundo Zen es tan importante. Yo pienso, desde luego, en vuestra pregunta, pero respondo inconscientemente. Esto no es posible en la educación moderna, por eso la educación Zen es tan importante.

Lo mismo sucede con la acción. Primero piensa el cerebro, después se actúa. Esto no es mushin. Mushin quiere decir que es el cuerpo el que piensa. Si comprendéis esto podréis comprender el Zen. La mayoría de las historias Zen tratan de mushin. La sabiduría no es lo mismo que el conocimiento intelectual.

En la vida cotidiana la mayoría de las personas, cuando conversan responden después de pensar. Las personas verdaderamente inteligentes utilizan la sabiduría y no piensan. Hablan y responden por intuición. El conocimiento no es lo mismo que la sabiduría. Gracias al zazen se puede comprender cómo hablar inconscientemente. Nuestro cerebro superficial descansa durante el zazen y nuestro cerebro interno se desarrolla y capta la actividad. En el mundo, mis respuestas surgen del cerebro interno. La actividad proviene del cerebro interior. Mi cerebro interno os responde inconscientemente, mushin. Un mundo Zen no es lo mismo que un examen oral en la universidad. Hablar con conocimientos no es hablar con sabiduría. Si practicáis el zazen durante toda vuestra vida, al final podréis obtener esta sabiduría inconscientemente. Sabiduría, no saber. Por ejemplo, cuando voy a dar una conferencia debo preparar lo que quiero decir. Primero un poco de saber... y un poco de sabiduría. Pero desde el momento en que me encuentro frente a la sala, comienzo a hablar inconscientemente y casi nunca sigo lo que he preparado. Miro las caras y veo si tengo que cambiar la conferencia. En ese momento ya no hay ningún plan, todo surge del inconsciente e impresiona a los demás. Esto es teisho. La filosofía del budismo y del Zen no son solamente datos de conocimiento. Con las artes marciales pasa lo mismo. ¿Cómo debo actuar? Si reflexiono sobre cada gesto, la acción eficaz es imposible. Por eso es necesario ser mushin, porque el cuerpo debe actuar sin pensar. Esta es la razón por la que la práctica del zazen es tan útil para las artes marciales. Si se reflexiona demasiado, el adversario será más rápido.

P. A veces se quiere actuar pero de pronto llega un pensamiento, inconscientemente, y se comete una falta.

R. En realidad no es inconscientemente. Usted no está lo bastante concentrado, piensa en otra cosa. Si usted tiene la costumbre de concentrarse, todo se vuelve mushin. El entrenamiento es necesario. Después, todo viene solo.

La práctica, la repetición, es necesaria para todo: para la pintura, para cualquier arte, para el trabajo. El mushin se instala en el espíritu con el tiempo. No es necesario pensar: «Quiero hacer algo bello, una obra maestra». La mayoría de los grandes pintores han realizado sus obras inconscientemente. El verdadero arte es así. Con los actores sucede lo mismo. Si piensan, no impresionan. Si actúan inconscientemente, su representación es real y se siente que viven sus personajes. La actividad, el ki, desaparece cuando se piensa, y en ese caso la acción no es fuerte ni bella.

Las palomas no piensan y son hermosas. En estos tiempos las personas piensan demasiado y no impresionan a nadie. Las personas que practican el zazen inconscientemente se comportan bien y sus

modales se vuelven bellos y naturales.

P. Cuando habla de condición normal ¿piensa que se trata de algo que pertenece a la humanidad entera y que se ha perdido o es algo hasta ahora ajeno a todos?

R. La condición normal es muy difícil de explicar. En lo que concierne al cuerpo, es fácil de comprender. Pero con respecto a la conciencia es más difícil.

La psicología, la filosofía, las religiones han intentado explicarla: es el espíritu de Dios o la naturaleza de Buda. Todas las religiones, las diferentes concepciones de todas las épocas se han volcado sobre esta cuestión.

La condición normal de la conciencia en zazen es *hishiryo*: sin pensamiento.

Vosotros pensáis siempre. Esa no es la condición normal. Es vuestra imaginación la que se manifiesta, son vuestros deseos personales. La ansiedad y el miedo aparecen cuando se piensa mucho. Las complicaciones surgen cuando esta situación se prolonga mucho tiempo e incluso puede dar lugar a la locura.

La condición normal de la conciencia es detener el pensamiento. Pero en este caso se corre el riesgo de dormirse... La conciencia se detiene durante el sueño. El subconsciente aflora a la superficie a través de los sueños. Si no se sueña, es que se está en una fase de sueño profundo.

Durante el zazen se puede volver a la condición normal. No se duerme, el tono muscular es exacto y la conciencia es parecida a la del sueño.

Es difícil dejar de pensar durante el zazen.

Esta es la filosofía del Zen a propósito de la condición normal, el *hishiryo* del Maestro Dogen y el *nicht denken* de Jaspers.

Fushiryo: no pensar.

Hishiryo: pensar sin pensar.

Querer detener la conciencia personal sigue siendo pensar. Durante el zazen podemos experimentar este «pensar sin pensar». Sea como sea, los pensamientos surgen, el subconsciente aparece. Pero no hace falta detenerlo. Es mejor ser natural.

¿Cómo dejar de pensar con la conciencia personal? Hay que concentrarse en la postura. Los músculos tienen el tono justo en una buena postura. El estado de conciencia y el tono muscular están en estrecha relación. La conciencia vuelve a su condición normal si los músculos vuelven a la suya. Hay que equilibrar y armonizar los dos. La conciencia es demasiado fuerte si el tono es débil: los pulgares se desploman, la cabeza se inclina y la melancolía y la tristeza os invaden.

Por el contrario, si los músculos tienen un tono correcto, los pensamientos de la conciencia personal se detienen y el subconsciente aflora a la superficie.

Algunas personas tienen demasiadas cosas ocultas en el subconsciente. Esta es la causa de las enfermedades modernas del sistema nervioso autónomo, tales como la neurosis, la histeria, la locura.

Todo esto aflora durante el zazen. Después del zazen todo el mundo tiene buena cara. Las demás personas parecen diferentes y si perseveráis en el zazen durante mucho tiempo las encontraréis «sucias», ya que por el zazen os purificáis y volvéis a la condición normal.

P. ¿Qué aporta el Zen al espíritu?

R. ¡Nada! No hay que tener ningún objeto ni desear nada, sea lo que sea. Practicad sin objetivo. Los efectos vendrán después, automáticamente.

En el *Shodoka* está escrito: «No se debe buscar la verdad ni cortar las ilusiones.»

No hay que cortar las ilusiones ni entretenerlas cuando se manifiestan durante el zazen. Es muy importante no tener ninguna meta en el espíritu. No hay que servirse del zazen. El zazen no es un medio. Si tenemos una meta nuestra vida será difícil durante mucho tiempo. Hay que seguir la vía de manera natural. Nuestra vida no se extinguirá si no se tiene meta.

Desde que llegué a Europa, hace quince años, he visto a muchos discípulos que venían a practicar el zazen con una meta. No han podido perseverar. A veces son muy sinceros en su búsqueda, pero terminan por cansarse y abandonan.

No hay que servirse del Buda ni del Zen para obtener algo, sea lo que sea.

Mi Maestro insistía siempre en la idea de mushotoku, sin provecho. Esta es la esencia del Zen y del budismo: obtener sin intentar obtener.

Lo repetimos cada día en la recitación del *Hannya Shingyo*. Esta es la filosofía más alta, la más auténtica.

Si cuando pintáis tenéis por meta hacer una obra maestra, vuestra pintura sólo será mediocre. Si por el contrario estáis verdaderamente concentrados y sin meta, podréis crear una verdadera obra.

La dimensión más alta de la vida espiritual es mushotoku, sin meta, sin provecho.

LA IMPERMANENCIA, AQUÍ Y AHORA

P. ¿Puede explicar qué significa aquí y ahora?

R. Es la conciencia del tiempo y del espacio. Lo que sucede aquí y ahora es importante. No hay que pensar en el pasado ni en el futuro. Debéis concentraros aquí y ahora. Cuando vayáis a orinar, orinad solamente. Cuando vais a dormir, dormid. Y lo mismo para las demás acciones, como comer, hacer zazen,

caminar, hacer el amor:.. Aquí y ahora significa concentrarse en el acto presente.

P. ¿Cuál es la dimensión temporal de «ahora»? ¿Es una hora, un minuto?

R. Es el momento presente. El momento de «ahora» ya ha pasado, no existe realmente.

Yo he dicho «ahora es el punto importante». Hay que hacer zazen ahora, y no esta tarde o más tarde. Durante el zazen sucede lo mismo: la respiración ahora, la concentración ahora.

Pero el momento de ahora no existe. Si pensáis en él, ya pertenece al pasado. El verdadero ahora no existe, lo más importante es, pues, la concentración en el punto. La suma de estos puntos constituye la duración de la concentración aquí y ahora, de la misma manera que en geometría una sucesión de puntos forma una línea.

P. En el *Shobogenzo* hay un capítulo consagrado a uji. ¿Puede hablarnos de esto?

R. Uji es la filosofía del tiempo.

U significa existencia y ji, tiempo.

Dogen escribió muy profundamente sobre el uji. Todas las existencias son el tiempo y el tiempo es el conjunto de todas las existencias. El tiempo no puede volver. Podemos volver a este lugar, aquí, pero el momento de ahora no podrá volver nunca.

Ha pasado.

Si todos estos puntos forman una línea discontinua, nuestra vida es complicada y está basada en el error. Si nos concentramos en el momento de ahora, esta línea se traza completamente derecha, armoniosa y bella. El hombre se inclina constantemente sobre la línea del pasado o sobre la del futuro. Raramente está concentrado en el punto de «ahora».

Algunos piensan así incluso durante el zazen: «El año pasado hice tal cosa, mañana haré tal otra...». Y su postura se desploma, pues ya no están concentrados en ella.

Hay que concentrarse ahora. Esto es válido para toda nuestra existencia. Es muy simple y muy profundo.

P. El mundo existe pero no es real. ¿Qué piensa de ello?

R. Siempre hablo de ku. Ku es la existencia sin numen. Esto existe pero no existe. No hay sustancia.

Yo existo, pero ¿qué significa «yo existo»? ¿Qué soy yo, mi cabeza, mis pies, mi piel...? No. Mis células, mi cuerpo, mi piel, cambian sin cesar. Cada siete años todas las células del cuerpo se renuevan completamente. ¿Dónde está el yo?

Es lo mismo con respecto al mundo, no tiene numen, es ku.

P. Pero ¿qué es lo real?

R. Este mundo existe. Existir o no existir es un problema metafísico. La realidad es un problema físico. Es difícil comparar las dos cosas. Las religiones se equivocan a veces sobre este punto y crean la

confusión.

En el Zen auténtico no existe ningún comentario sobre los problemas metafísicos. Así como tampoco en el budismo, en los sutras de Buda ni en la filosofía de Nagarajuna. No es posible decidir tajantemente sobre esta cuestión que no puede ser resuelta por los conceptos ni por la ciencia. Es absurdo concebir la vida después de la muerte. Este problema preocupa sobre todo a las personas egoístas que desean ser inmortales. Son un buen tema de imaginación que las religiones egoístas han aprovechado. «Si hacéis grandes donativos, iréis al paraíso...»

Este problema no puede ser resuelto por la metafísica ni por el pensamiento. Es únicamente la imaginación la que responde. Dogen habla de ello en el *Genjo-Koan*. ¿El mundo existe o no existe? Como queráis. Si pulsáis el botón de vuestro aparato de televisión, aparecerá una imagen en la pantalla. Si lo pulsáis de nuevo, ya no existe. La muerte es así.

El mundo continúa existiendo después de nuestra muerte. Pero «nuestro mundo» desaparece. Nuestro karma no obstante, continúa. Nuestra sangre vuelve a la tierra y a las nubes... No terminamos nunca...

Nuestro cuerpo no termina nunca, nuestro espíritu no termina nunca. Cuerpo y espíritu son uno...

Los problemas metafísicos no pueden ser confirmados. La auténtica religión no aborda estos problemas ni hace ningún comentario sobre ellos. Sólo las personas egoístas piensan en la vida eterna.

P. ¿Por qué hay fenómenos en el cosmos?

R. Los fenómenos existen. Los ríos, las montañas, las estrellas son fenómenos del cosmos, ya que en su origen el cosmos era caos. Los fenómenos aparecen y se transforman continuamente. Este es el poder cósmico fundamental. Ku se convierte en fenómenos.

P. En el *Shin jin Mei* se habla de la impermanencia.

¿Buda, la vía, el orden cósmico son también impermanentes?

R. Sí, todo es impermanente, incluso el orden cósmico. Todo cambia. Si comprendéis esto tenéis el satori.

Los europeos siempre quieren hacer categorías con su conciencia personal y no aceptan las contradicciones. Todo es permanente si miráis solamente el lado permanente. Todo es impermanente si miráis solamente el lado impermanente. Los dos aspectos son verdaderos. Debéis comprender siempre los dos lados y no elegir uno solo.

El cuerpo es impermanente. Se nace, se muere, como una burbuja que aparece y desaparece en la corriente del agua. Pero lo esencial, la corriente, no muere nunca.

El padre y la madre se encuentran. El bebé nace y se convierte en energía. Crece, se casa, compra una casa, un coche... y al final muere. Entra en el ataúd. Los elementos que formaban su cuerpo vuelven a la tierra —aunque sean quemados— y se convierten en energía. No hay absolutamente ningún cambio real,

solamente un cambio aparente a nivel de forma. Por lo tanto, hay permanencia.

Los dos estados son importantes. No es una cuestión de sentido común sino de sabiduría.

Ha sido una buena pregunta. Usted llegará a desarrollar su intelecto y a crear verdadera sabiduría.

Sobre todo, no haga categorías con su conciencia personal, ya que en ese caso siempre se equivocará a medias.

P. ¿Qué no es ilusión o fenómeno?

R. Ku y Shiki son lo mismo. Los fenómenos son la verdad.

Durante el zazen no debéis abandonar el pensamiento pero tampoco debéis entretenerlo. No es necesario buscar la conciencia del satori o de la iluminación si os concentráis en la postura.

Durante el zazen surgen muchas ilusiones, sin lugar a dudas. ¿Qué son estas ilusiones? ¿Qué es bueno? ¿Qué es malo? Es difícil establecer la norma. «Tengo que ser guapo, tengo que ser buena persona, no debo pensar en cosas malas, no debo pensar en el sexo...» Todo es fenómeno. La postura es como un espejo cuando os concentráis en ella. Las ilusiones, los pensamientos, pasan delante del espejo. El espejo refleja muchas cosas pero él mismo no cambia. Las ilusiones son la verdad. Está escrito en el *Hannya Shingyo*: ku se convierte en fenómeno, los fenómenos se vuelven ku. No hay separación.

P. Puedo comprenderlo. Pero pienso que la noción de ilusión es al menos una noción relativa, pero ¿relativa respecto a qué?

R. Shiki es la ilusión. Pero la ilusión misma es la verdad. Lo incluye todo. No es necesario cortar las ilusiones durante el zazen. Incluso las cosas malas pasan. Es inútil separar ilusión y satori. La ilusión misma es satori. No se debe hacer diferencia entre el bien y el mal. Los Demonios se convierten a veces en Dios y a veces Dios se convierte en Demonio. El rostro humano es así. A veces somos Dios o Buda y otras veces somos el diablo. ¡No es siempre Dios o Buda!

Durante el zazen no se piensa pero las ilusiones afloran. Cuando no se sufre, cuando se está acostumbrado al zazen, se piensa aún más. Los principiantes piensan menos. Están concentrados en la postura, experimentan dolor en las rodillas, en los riñones. Pero con la costumbre los pensamientos vuelven automáticamente. No hay que entretener estos pensamientos. Hay que concentrarse y volver así al espejo.

P. ¿No hay posibilidad de llegar a ku, al vacío, a través de los pensamientos?

R. Ku no es la conciencia del vacío. Ku es la existencia sin numen. Yo existo, la mesa existe, la zanahoria existe en la cocina, pero no tiene numen. Yo existo pero tampoco tengo numen.

En definitiva ¿qué es el numen? Es la fuente de la vida.

¿Cuál es el origen de la vida? Actualmente existen dos doctrinas: el mecanicismo y el vitalismo. Nadie ha solucionado aún el problema. Yo me inclino por la actividad, por la energía. Nuestra esencia, nuestra

propia originalidad, es diferente para cada uno, de la misma manera que los rostros, los caracteres, el color de los cabellos son diferentes.

¿Qué soy yo? En última instancia, no hay numen. El numen es ku, vacío. No soy yo. Nada es yo. Nuestras características son la influencia de nuestro karma, de nuestra herencia, de nuestra sangre. Sólo somos agregados de karma a causa de nuestros antepasados, de nuestro entorno. Cambiamos constantemente. Las células, el cuerpo, cambian continuamente. No tenemos numen. Esto sorprende a ciertas personas, y sin embargo es la verdadera significación de ku.

El ego puede ser abandonado cuando se comprende esto. El ego existe pero sólo es karma e interdependencia.

La esencia de la mesa es la madera. La esencia de la madera es el árbol. Las flores son bellas. ¿Cuál es su esencia? Aunque fueran disecadas, no se podría encontrar su esencia, así como tampoco se puede encontrar el numen de nuestro cuerpo. Se termina por decir: «quizá sea la actividad»; pero después se descubre que nuestra actividad está ligada a la del cosmos, es interdependiente. En este momento se puede descubrir que nuestra esencia es Dios o Buda.

Buda dijo: «Nuestra esencia es ku.» Cristo dijo: «Nuestra esencia es Dios.» Es decir, la actividad del cosmos, la actividad de todos los sistemas cósmicos. Por todas partes encontramos la misma mecánica. Las estrellas, nuestro cuerpo, nuestras células, el macrocosmos, el microcosmos, poseen la misma construcción. Hay que realizar este sistema cósmico. La libertad significa seguirlo. Nuestra vida es difícil cuando vamos contra él.

Cuando los científicos miran por el microscopio observan que todo está constituido de la misma manera. Átomos, neutrones... al final no hay nada. No hay forma, no hay numen. Microcosmos, macrocosmos... todo es parecido, todo es ku. Esto es el satori.

P. ¿Qué es mu?

R. Es zazen. Mu quiere decir «nada», pero no es una noción negativa. Mu no se refiere al hecho de existir. Es nada. Es muy difícil de explicar.

¿Qué es mu? Nada y todo. Es un gran koan. Algunos piensan en él durante muchos años. Los grandes Maestros del Zen Rinzai reflexionan sobre él todas las mañanas y los discípulos lo meditan en el zazen años y años. Mu no existe. Mu existe pero no tiene numen. Es un gran koan. Lo comprenderéis si perseveráis en el zazen.

SATORI

P. ¿Puede hablarnos del satori?

R. No podrá usted comprenderlo con su cerebro. Por el contrario, si hace zazen obtendrá el satori inconscientemente. La postura de zazen es en sí misma satori.

El satori es la vuelta a la condición normal, original. Es la conciencia del niño. Cristo dijo lo mismo: hay que volver a la verdadera condición normal, original, sin karma, sin complicaciones. Contrariamente a lo que piensan algunos, no se trata de una condición especial, particular, sino de la vuelta a las condiciones originales.

La práctica del zazen nos tranquiliza. La conciencia del satori puede ser encontrada a través del cuerpo. Por eso la postura es tan importante. No podréis encontrar el satori con la cabeza entre las manos como *El Pensador* de Rodin. Los asiáticos respetan la postura de Buda, ya que es la postura más elevada del cuerpo. Ni el chimpancé ni el niño pueden encontrar el satori. El niño nace en su estado original, pero el karma lo oscurece. Por eso tenemos que volver a encontrar dicho estado. El chimpancé no lo necesita, él vive también en su estado original. Únicamente el hombre, que lo ha perdido, se vuelve complicado y debe volver a conquistarlo. Este estado original es el espíritu de Dios o la naturaleza de Buda.

P. ¿Es difícil obtener el satori?

R. No. Satori es el estado normal. El zazen ayuda. Continuamente reiniciáis la práctica, así es fácil.

P. Usted dice que el satori es inconsciente y 'que no podemos darnos cuenta de que lo poseemos. ¿Podemos darnos cuenta de que no tenemos el satori?

R. Si alguien dice «tengo el satori» es que está loco. Nadie puede saberlo. Yo no sé nada de eso. No se puede saber nada. Si pensáis «tengo el satori», estáis limitando el satori con vuestro pensamiento consciente. Decirse: «Ya está, ya he obtenido el satori», es limitarse, hacer categorías. Ese no es el verdadero satori, sino más bien un satori estrecho.

El satori es ilimitado. Es la conciencia cósmica. ¡No se puede saber lo que es! La sabiduría total es el verdadero satori.

¿Es posible comprender que no se tiene el satori? No es necesario pensar sobre el satori.

P. Buda habló de los diferentes estados de meditación correspondientes a experiencias diferentes. ¿Existe algo parecido en el Zen?

R. En el Zen no hay grados, no hay escalones. Hacer zazen, aquí y ahora, es tener el satori verdadero. Aquí y ahora no hay grados. Es algo muy importante.

A los treinta años no hay que actuar como si se tuvieran ochenta.

A los treinta años hay que tener treinta y no ser como un viejo.

Los pensamientos difieren según las edades. También el satori es diferente. La comprensión de un hombre de treinta años no puede ser como la de un hombre de ochenta. No hay grados. Aquí y ahora no hay grados.

No vale la pena decirse: «Tengo que convertirme en Buda, tengo que alcanzar el satori». Una persona de veinte o treinta años tiene el satori de una persona joven.

Pero ¿qué es el satori? Simplemente la verdad, comprender el sistema cósmico, la verdad cósmica. Solamente cuando se ha abandonado todo se manifiesta la armonía con el sistema cósmico.

P. ¿Cuáles son los grados del satori? Usted ha dicho que Buda tuvo un gran satori...

R. No hay necesidad de grados. Durante el zazen es inútil preguntarse: «¿En qué grado del satori estoy?». No se pueden comparar ni decir cuál es más profundo o más infinito.

En lo que concierne a las pequeñas cosas de la vida cotidiana, por ejemplo, el zazen nos permite ver nuestros errores. Comprender y aplicar lo que se ha comprendido es el satori. Es algo pequeño y al mismo tiempo es grande.

Comprender objetivamente no es lo mismo que comprender subjetivamente. Una cosa pequeña desde un punto de vista objetivo puede convertirse subjetivamente en fuente de un gran satori. El Maestro Kyogen obtuvo el satori cuando barría su jardín, al oír el sonido de un bambú rompiéndose bajo el impacto de una teja. El aspecto objetivo no es importante. Hay millones de fenómenos. Pero este Maestro obtuvo el satori así.

Gensha se rompió el dedo gordo del pie al tropezar con una piedra durante un viaje a pie. «¿De dónde viene este dolor?», se preguntó. En ese momento obtuvo el satori. Muchas personas se hieren a menudo el pie más no por eso obtienen el satori.

No se pueden crear grados subjetiva ni objetivamente.

El Zen es la vía directa que os conduce a la cima de la montaña, como el teleférico.

P. ¿Qué es ken sho?

R. Es una palabra técnica del Zen Rinzai que significa mirar la naturaleza propia, mirar el propio satori. El satori es certificado por el Maestro. «Ken sho» es idéntico al «conócete a ti mismo» de Sócrates. No tenemos numen. Comprender esto es el satori. Así podréis volver al orden cósmico.

Ken sho es el satori de Shakyamuni Buda bajo el árbol de la bodhi. Buda comprendió que no tenía numen, que estaba ligado al orden cósmico, al poder cósmico. En ese momento obtuvo el satori. Lo resolvió todo. En cuarenta y nueve días liberó todo su karma. Una joven le llevaba todos los días leche y le daba masajes. Al final comprendió que no tenía numen. Nada. El numen es el poder cósmico fundamental. Este fue el satori de Buda.

El zazen es idéntico. Si creéis en ello no hay necesidad de ken sho. Durante el zazen estáis ligados al

orden cósmico.

P. ¿Tiene usted el satori, Maestro Deshimaru?

R. ¡No sé!

No hay que buscar el satori. Las personas que plantean esta pregunta quieren obtener el satori. Dogen insiste particularmente sobre este punto, que es la esencia del Soto Zen: el satori existe ya en nosotros mucho antes de nuestro nacimiento. Ku es satori, ambos son sin numen y significan existencia sin numen. ¿Por qué querer obtener el satori si ya lo tenemos en nosotros?

Si nuestra vida está dominada por los deseos, por las pasiones, por las complicaciones, hay que hacer zazen para volver a encontrar la condición normal. El zazen es satori.

La vuelta a la condición normal se produce gracias a una buena postura, a una respiración correcta, al silencio.

Plantear la pregunta «¿tiene usted el satori?» significa que no se ha comprendido el verdadero Zen.

La única respuesta aceptable es: «No, no tengo el satori. Practico el zazen. El zazen es el satori.»

Lo más importante es aquí y ahora.

Si alguien cree que ha obtenido el satori y aquí y ahora no vive en la condición normal, si no hace zazen, este satori no significa nada, no existe realmente.

Dejar de practicar el zazen es dejar de tener el satori. El satori no es una experiencia pasada, es aquí y ahora. El satori total no existe hasta el momento de la muerte. El gran satori se encuentra en nuestro ataúd.

Si le hubiera respondido: «Sí, tengo el satori», este satori no sería verdadero.

Si le preguntáis a alguien: «¿Eres bueno?» y os responde: «Sí», esa persona no es tan buena como pretende, pues sino su respuesta sería más modesta: «No tanto...» o «No lo sé...»

Lo mismo sucede con el satori.

La mayoría de las personas viven como verdaderos locos del satori. Viven sumergidos en las pasiones, en los deseos, en las ilusiones. Buda, Dios, existen, significan la única verdad del universo, el verdadero satori, sin ilusiones, sin pasiones.

Responder que se tiene el satori significa en realidad que se está en una condición anormal, como el loco, como la mayoría de los hombres para los que la condición normal es el dinero, la buena comida, los honores, el sexo, los trajes de lujo, los coches...

Todo esto no es más que vana ilusión de la existencia. En el momento de la muerte se nos aparece así. El cuerpo mismo es una ilusión cuando se introduce en el ataúd.

Cuando se comprende esto, nuestra vida adquiere una nueva fuerza, se pierde el miedo, se deja de adornar la personalidad.

Nuestra vida se vuelve apacible. Esta es la verdadera libertad interior. Este es el sentido del satori.

EL ZEN Y OCCIDENTE

LA CIVILIZACIÓN MODERNA

P. ¿Por qué ha venido a Europa?

R. ¡Porque me apetecía venir! ¡Estoy muy contento de haber venido! Me gusta Francia, me gusta Europa, por eso he venido. Es una respuesta simple.

He venido a enseñar el verdadero Zen a los europeos, ya que aquí se comprende mal. Las personas inteligentes sólo lo conocen a través de los libros. Mi Maestro me dijo: «Es mejor que vayas a Europa. Bodhidharma llevó el Zen de la India a la China. Dogen lo introdujo en el Japón. Ahora debe ir a Europa. Es muy importante.»

La semilla no crece en una tierra agotada. Europa está fresca en este aspecto. Espero que la semilla del Zen brote aquí. Ahora los japoneses quieren imitar el Zen europeo. ¡Mi viaje ha tenido, pues, un doble efecto!

P. Las culturas de la India, de la China y del Japón han influenciado al Zen. ¿Existen en nuestra cultura elementos que puedan influenciarlo o, en otros términos, recibirá el Zen aportaciones de Occidente?

R. Bodhidharma llevó el Zen de la India a la China. La China fue influenciada por el Zen. En aquella época era un país muy desarrollado. La civilización china aceptó el Zen (*ch'an*) y su filosofía fue fuertemente influenciada por él. El Zen, por su parte, recobró gran vigor al impregnarse del naturalismo y del pragmatismo chinos.

Más tarde el Maestro Dogen lo introdujo en el Japón. El Zen ejerció una influencia profunda sobre el espíritu de los samuráis y sobre la cultura en general. Hasta hoy día ha marcado la civilización japonesa.

Hace más de quince años que he traído el Zen a Europa. La civilización moderna es débil. Cada vez que una civilización se debilita el Zen le vuelve a dar su poder vital. La cultura intelectual también se había desarrollado demasiado en China. El Zen la vivificó. En el Japón, en la época de Dogen, el budismo tradicional había llegado a un esoterismo completo. Las civilizaciones se debilitan porque utilizan demasiado la imaginación y el intelecto. Dogen aportó el equilibrio con el Zen. La espiritualidad y la imaginación solas son peligrosas. La práctica es necesaria.

Practicar el zazen es fácil y al mismo tiempo difícil. La postura es simple pero encierra ciertas dificultades y requiere el más alto dominio de sí mismo.

La civilización europea está actualmente en decadencia. No solamente la europea, todo el Occidente científico sufre una gran crisis. Si practicáis el zazen, la civilización occidental se fortalecerá sin lugar a dudas. Así lo creo. Sucederá lo mismo que con la civilización china en la época de Bodhidharma.

Los occidentales tienen un buen cerebro. Si practicáis el zazen seréis más activos y equilibrados. De esta manera la civilización europea será poderosa en los siglos futuros.

P. ¿Hacer zazen no es evadirse de la economía, de la vida social, del mundo?

R. No. No lo creo. El niño es atraído por la comida, por el seno de su madre. El adolescente es muy sensible a la sexualidad. El dinero y las posesiones materiales atraen a los adultos. Por último vienen los honores.

No obstante, cuando el ser humano descubre que todo eso no basta para ser feliz, se dirige hacia la espiritualidad. No se trata de una evasión; por el contrario, es una prueba de realismo, de evolución. Sólo el ser humano puede acceder al dominio espiritual.

P. ¿Qué sería del mundo si todos los hombres fueran monjes Zen?

R. No es necesario ser monje. Nunca he negado la importancia del trabajo en la vida cotidiana.

Cada uno debe ganarse la vida. ¡Aquí y ahora es importante!

En este dojo no se practica zazen 24 horas al día. Yo no hago zazen todo el día. Poco a poco, con la práctica, el zazen se convierte en la base de nuestra vida cotidiana. Toda nuestra vida se vuelve Zen.

No es necesario ser monje. Pero el hecho de serlo está más allá de la vida humana, es la vía espiritual más alta.

¿Qué es la vía espiritual? Es conocerse a sí mismo. Todos los grandes hombres lo han dicho, todos lo han comprendido: «Soy la Nada absoluta.»

Cuando nos damos cuenta de que no tenemos ego, de que este no es más que interdependencia, que no somos más que el resultado de las influencias de nuestro entorno, que en todo esto no hay lugar para el «yo», que nuestra vida es sin numen, en ese momento realizamos el satori, nos abrimos a la dimensión del cosmos, recibimos su energía y podemos creer.

Abrid las manos y lo recibiréis todo, incluso los bienes materiales.

El satori es no tener miedo.

P. ¿Cuál es la situación del mundo con respecto a la evolución humana?

R. Hay cosas que no se desarrollan; por el contrario, involucionan. Este es un gran problema de la civilización. Algunos piensan que la civilización desarrolla el progreso, otros piensan por el contrario que va contra él.

¿Quién tiene la culpa? ¿Quién tiene razón? ¿El hombre evoluciona o involuciona?

Si el cerebro central y el hipotálamo se debilitan, no se puede hablar de evolución. Actualmente el cerebro profundo se debilita y el cerebro superficial se fortalece. La armonía y el equilibrio entre ambos son indispensables.

La verdadera evolución nace cuando el cerebro interno y el hipotálamo se fortalecen. Para ello el zazen es importante. Siempre hablo de equilibrio. La debilidad es producida por un desequilibrio entre el cerebro primitivo y el cerebro superficial. ¿Cómo armonizarlos? Hay que cambiar la educación moderna. Aquí estáis recibiendo una buena educación, una verdadera educación...

P. ¿Por qué somos imperfectos? ¿Éramos perfectos antes y ahora debemos volver a ese estado?

R. Es un problema de civilización. ¿Cuál es mejor, la civilización antigua o la moderna? En realidad es un falso problema, ya que no podemos saberlo. Originalmente el cerebro interno estaba muy desarrollado. La civilización ha desarrollado el cerebro superficial. Cuanto más crece el exterior, más se atrofia el interior. Hay un desequilibrio entre los dos que, a su vez, crea un desequilibrio nervioso, enfermedades mentales y neurosis, locura, como en el caso de Nietzsche y de otros muchos filósofos. La educación moderna se ocupa solamente del cerebro externo. ¿Cómo reforzar el cerebro interno?

He estado en las grutas de Lascaux y Tessili. Hace varios miles de años los hombres hicieron dibujos en esas grutas. Las pinturas son bellas y delicadas y me gustan más que las de

Picasso. La evolución del hombre es un gran problema. La inteligencia se ha desarrollado mucho desde la Edad Media, pero ¿qué ha sido de la sabiduría? ¿Qué es la evolución? Los músculos se debilitan en la época moderna, así como el cerebro. Nadie evoluciona a pesar de que progresa la inteligencia, así como los conocimientos.

Occidente debe fortalecerse. Espero que llegue a fusionarse con Oriente, a pesar de que no tenga la misma religión que Asia o África. Los africanos son combativos. Esta es la característica del desierto. La religión es fuerte en África. Los musulmanes se pelean y se organizan. Los asiáticos son más tranquilos. Ello proviene de la influencia de los monzones, que lo arrasan todo. Los asiáticos han desarrollado, así, la paciencia necesaria para sobrevivir. Buda no quería la guerra, quería la paz. Por eso se desarrolló el budismo e influyó a toda Asia.

¿Cómo encontrar la verdadera paz para toda la humanidad entera? Los problemas políticos influyen en nuestro entorno. Debemos aceptar las ondas benéficas y rechazar las malignas. El esfuerzo es importante. Debemos hacer un nuevo esfuerzo, un nuevo estilo de esfuerzo. Los europeos no hacen demasiado esfuerzo. Pronto se cansan. La práctica del zazen es, por eso, importante. Los europeos son fuertes pero no están motivados. ¿Cómo hacer un esfuerzo? ¿Cuál es la relación entre actividad y agresividad? Cuando la energía, la actividad, es fuerte, se la quiere utilizar. Si se utiliza para el mal se convierte en agresividad. Ese no es el camino. Debéis oponer la sabiduría a la agresividad. Nunca he dicho que haya que ser agresivo. Hay que

practicar la sabiduría y crear una actividad verdadera. Hay que crear el equilibrio. La estupidez significa tener una buena sabiduría pero no ponerla en práctica por falta de actividad. Lo único importante es el equilibrio. Este es el sentido de la evolución.

P. Vivimos en una época de decadencia completa. ¿Piensa que la civilización podrá superarla?

R. Sí, pienso que se restablecerá y que el hombre mejorará finalmente. Lo malo se transformará. Ahora todo es muy difícil en el mundo entero;-pero sin lugar a dudas esto cambiará. Otra civilización nacerá.

LA VIDA COTIDIANA

P. ¿Qué debemos hacer en la vida cotidiana?

R. ¡Trabajar, orinar, comer, lo que se quiera!

Si se hace zazen regularmente, se adquiere la costumbre. En mi caso, por ejemplo, mi cerebro funciona en la vida corriente de la misma manera que durante el zazen.

El primer zazen de la mañana influye en la vida cotidiana. Con el tiempo os habituáis a reaccionar siempre con el mismo espíritu de zazen. Las personas están tranquilas después de dejar el dojo por la mañana y ello influye en sus vidas. El cerebro está claro, en calma, sin fatiga. Es, pues, muy eficaz. Por eso a la gente le gusta practicarlo.

No es bueno tener la cabeza siempre inclinada. Pensad continuamente en estirar la nuca y en recoger el mentón. Las personas hoy día tienen la cabeza demasiado inclinada. La nuca debe estar siempre bien recta para que el cerebro puede ser irrigado por la sangre y de esta manera volver a la claridad.

P. ¿Cómo conciliar la noción de no-provecho y zazen en la vida actual?

R. Mushotoku significa no tener ningún objetivo, no esperar ningún beneficio. Pero si recibís un beneficio sin haberlo deseado podéis aceptarlo, no tenéis por qué rechazarlo. Pero tampoco tenéis que buscarlo. Durante el zazen no debéis intentar obtener nada, ni la iluminación, ni el satori, ni buena salud, ni tranquilidad, ni cortar las ilusiones, ni progresar en el Zen...

No es necesario querer obtener algo. Seguid solamente mi enseñanza. Concentraos en la postura, en la respiración. Es suficiente. Tener una meta, querer obtener algo, no solamente durante el zazen sino en la vida también, es una enfermedad del espíritu.

P. Sí, pero a veces se está ansioso porque no se tiene ninguna meta en la vida...

R. No necesitáis ninguna meta. Aquí y ahora debéis concentraros en lo que hacéis, en el trabajo cuando trabajáis, en la comida cuando coméis, en el aseo cuando estáis en el cuarto de baño... Si tenéis que

hablar, hablad y decid únicamente lo importante para la situación.

Si estáis concentrados aquí y ahora, esta concentración os seguirá hasta la muerte y os iluminará sin cesar. Aunque esta no es una meta especial.

Por el contrario, hay que tener un ideal. El ideal es necesario. Ideal y meta son dos cosas completamente diferentes. El ideal más grande es el amor universal, no el amor egoísta. El amor universal no es una meta, es un ideal.

La esperanza es también necesaria. ¿Qué es la esperanza? ¿Llegar a ser un político hábil? No tanto. ¿Llegar a ser un gran artista? Quizás. Por el contrario, ¿qué es un gran ideal? Es la acción sin la idea de provecho... Mushotoku. Este es el ideal más grande. Es inútil querer por encima de todo ser rico o adquirir honores. Tenemos que concentrarnos solamente aquí y ahora. Esto es el Zen.

P. ¿Se puede hacer planes y tener deseos si se practica mushotoku?

R. La vida cotidiana y el zazen son dos cosas diferentes. En la vida cotidiana hay que obtener beneficios: el hombre de negocios debe concentrarse para obtener beneficios.

Yo hablo del espíritu interior, del problema subjetivo. Cuando se es mushotoku, aunque se pierda se es siempre libre.

En la vida cotidiana hay que tener sabiduría. Debéis utilizar vuestra sabiduría. Es necesario ser mushotoku hacia todo el mundo. La mayoría de las personas, por el contrario, nunca tienen el espíritu mushotoku: «¡Voy a darle esto, tal vez me dará aquello a cambio...!»

Es un problema del espíritu.

P. Usted ha dicho que el verdadero espíritu consiste en no-elegir, pero en la vida cotidiana siempre se imponen las elecciones. ¿Cómo conciliar estas dos actitudes?

R. No hay que mezclar los problemas metafísicos con los problemas físicos.

En la búsqueda de la vía no hay que elegir. En la vida cotidiana hay que elegir.

Si buscáis la vía, si queréis comprender la verdad, no debéis elegir. El espíritu selectivo es importante en la vida cotidiana. Apegarse demasiado a las propias elecciones, volverlas estrechas, es perjudicial. Hay que elegir y al mismo tiempo permanecer libre de la elección.

Yo no elijo a mis discípulos; unos se quedan, otros se van. Mi espíritu permanece tranquilo, no elige.

El karma crea nuestras decisiones. ¡Pero el orden cósmico no es tan preciso! A veces la desgracia se convierte en fortuna, otras veces es la felicidad la que conduce a la desgracia. El espíritu debe seguir siendo el mismo, tranquilo y apacible. Esto es el satori.

La sabiduría es necesaria en la vida práctica. Un objeto demasiado deseado no puede ser alcanzado, ya que el espíritu está demasiado apegado al deseo, lo cual origina el sufrimiento en el hombre o la locura. Todo va a aquel cuyo espíritu está tranquilo y lleno de sabiduría.

La sabiduría es aprender a no sufrir por un fracaso y a disminuir los deseos. Es la vuelta a la condición normal.

P. ¿Cómo hacer para vivir el zazen en la vida cotidiana?

R. Debéis concentraros en los actos de la vida cotidiana: cuando usted esté en la cama con su mujer, concéntrese en ella. Es malo pensar en ese momento en el zazen. ¡Armonícese con su familia, así su familia se armonizará con usted y le seguirá!

Expire profundamente como en el zazen cuando sienta que la cólera le invade o que va a ser arrastrado por sus pasiones. Esto será mucho más eficaz.

P. Se dice que la concentración en la postura y la respiración es satori. ¿Se puede alcanzar esta concentración en la vida cotidiana?

R. Ejerciendo la concentración en la vida cotidiana se puede permanecer concentrado. Es como hacer zazen, ir al cuarto de baño, comer, trabajar...

Si estáis habituados a la concentración durante el zazen, podréis poner este espíritu concentrado en todas vuestras acciones, inconscientemente, naturalmente; automáticamente. Es difícil obtener la concentración solamente por la voluntad. En este caso hay que pensar continuamente en ello. Si hacéis zazen os acostumbráis a estar concentrados y lo estaréis en todo momento. Si practicáis el zazen estaréis concentrados sin necesidad de recurrir a la voluntad.

P. ¿Cómo un esfuerzo consciente en la vida cotidiana puede aportar un resultado natural, automático?

R. El cuerpo y el espíritu no están separados. El cuerpo y la conciencia se concentran si estáis atentos. Los dos al mismo tiempo. El cuerpo se transforma si os concentráis en el espíritu. El cuerpo se desploma cuando no está concentrado, lo mismo que el espíritu. Si el cuerpo se concentra, el espíritu se concentra igualmente. No hay solamente un aspecto.

Por ejemplo, cuando estáis conduciendo pensáis que debéis prestar atención a los coches. El cuerpo y el espíritu están concentrados. Si durante el zazen pensáis en la postura, el cuerpo y el espíritu permanecen concentrados. Yo puedo ver vuestra concentración. Sin embargo, también es malo estar demasiado concentrado.

Es lo mismo en la vida cotidiana. Cuando se come, cuando se da un paseo, en el cuarto de baño... Si la postura es mala, el espíritu también es malo, y esto en todos los momentos de la vida.

P. Vivimos en un mundo de miedo. ¿Cómo superarlo?

R. Hay muchos tipos de miedo. Por ejemplo, el miedo a no superar los exámenes. No es necesario apegarse al examen. Es mejor abandonar la idea de aprobarlo. En ese momento el miedo desaparece. Se tiene miedo porque se está demasiado apegado al ego. El temor, el miedo, están relacionados con el apego.

Es mejor huir del miedo. Hay que concentrarse aquí y ahora.

El miedo es resultado de la duda, de la ansiedad. No apegaros demasiado a los peligros, no acercaros a ellos. Es mejor evitarlos. Lo contrario es estúpido. Debemos sentirlo en el interior de nuestro cuerpo cuando un accidente va a sobrevenir. Si hay demasiado ruido, demasiada agitación, es mejor permanecer sentado tranquilamente. No vayáis a lugares peligrosos. Para los que aman la aventura es diferente, desde luego.

Es inútil tener miedo en la vida. Este miedo crecerá aún más si lo rumiamos, si pensamos, si dudamos. Concentraros en la expiración. De esta manera el cerebro puede volver a la condición normal. No debéis ser egoístas. El miedo desaparece cuando se abandona el ego. Si vuestra vida es justa, seréis fuertes y no tendréis miedo. De todas maneras, no os mantengáis cerca del Demonio ni del peligro.

P. Me gustaría saber qué piensa usted de la macrobiótica.

R. Es un régimen alimenticio destinado sobre todo a curar a los enfermos. Es una técnica terapéutica y no una filosofía ni una religión.

A veces yo sigo también la macrobiótica por motivos de salud. Pero creo que no es necesaria para los jóvenes. Vuestro estómago se debilitará si, ahora que sois jóvenes, coméis como un gorrión. A veces es necesario comer carne o beber alcohol. Pero si coméis demasiada carne o bebéis demasiado alcohol, después necesitaréis la macrobiótica para curaros.

La macrobiótica no es Zen. El zazen es la verdadera religión profunda. Si hacéis zazen podréis comprender lo que sucede en vuestro cuerpo y podréis elegir el régimen que más os conviene. Podréis comprender a través del zazen y controlar a continuación.

Las gentes que practican la macrobiótica tienden a apearse demasiado a las cuestiones del cuerpo, a la selección de los alimentos, y al final caen enfermos. Apearse demasiado a la salud es egoísmo. Egoísmo inconsciente, pero egoísmo al fin y al cabo.

Preocuparse por la salud es, desde luego, importante; pero preocuparse demasiado debilita el espíritu. Conozco a muchas personas que siguen la macrobiótica. A la mayoría les falta la compasión, son egoístas. El ascetismo destruye la armonía con la vida social, por eso Shakyamuni Buda lo abandonó.

No podréis armonizaros con los demás si lo rechazáis todo cuando estáis con ellos. Yo no como mucha carne, pero si alguien me invita tengo que aceptar. Es extremadamente importante armonizarse con los demás. Soy un monje, por tanto tengo que educar a las personas, tengo que enseñarles lo que tienen que hacer. El deber del monje es observar los preceptos, pero esto es un solo aspecto.

Yo observo a todo el mundo, mi enseñanza es diferente para cada persona. A los que tienen un espíritu estrecho les digo que beban whisky o que se busquen un amante. A otros les digo que dejen de beber y que manden a paseo a su amante.

P. ¿Existe el ayuno en el Zen?

R. Sí, pero no es necesario para las personas de buena salud. El ayuno limpia el cuerpo y a veces es

útil. Es bueno ayunar una vez al año o al mes. Yo lo hacía cuando eran joven. A veces también es bueno comer un poco menos. Controlar lo que se come es menos austero que ayunar.

No hay que obsesionarse con la comida o con la bebida. Los jóvenes no deben limitarse. No hay que practicar ningún régimen demasiado tiempo.

Se debe comer de todo. De esta manera el espíritu se vuelve amplio y generoso. Pero al mismo tiempo hay que controlar, tomar un poco de cada cosa, nunca demasiado.

P. ¿Qué piensa usted de la educación de los niños?

R. Esta pregunta es importante y difícil. Creo que educar a un niño es como dirigir una cometa. A veces hay que tirar de la cuerda, a veces hay que soltarla. Si se tira demasiado, la corneta cae. Si no se tira lo suficiente, también cae.

Los niños modernos están demasiado mimados y malcriados. Hay que controlar la severidad y la amabilidad, hay que encontrar un equilibrio.

El hijo tendrá esta fuerza si la madre la posee. La educación de la madre es importante. Si la madre se equivoca, el niño se equivoca. La honestidad es también necesaria. El niño debe poder ver claramente en el espíritu de su madre. Si la madre se equivoca alguna vez, debe disculparse ante su hijo.

ZEN Y CRISTIANISMO

P. ¿Cuáles son las grandes diferencias entre el cristianismo y el budismo?

R. Si usted cree que hay diferencias, las encontrará. Si piensa que no las hay, no encontrará ninguna. El origen de ambas religiones es el mismo. Pero siempre se quieren hacer categorías.

Exteriormente son completamente diferentes. Pero en el interior profundo yo no encuentro ninguna diferencia. Ambas religiones son interdependientes. El budismo ha influenciado fuertemente a ciertos teólogos cristianos y viceversa, algunos pastores han influenciado al budismo. Ambas influencias han sido profundas. Esto nos conduce en esencia a una sola y única religión.

El Padre Lassalle nunca da conferencias sobre el cristianismo. Siempre habla del Zen. Muchos cristianos hacen lo mismo. Sus conferencias tratan sobre el Zen y no sobre el cristianismo. A veces mis conferencias tratan sobre el cristianismo. A veces me olvido de Buda y hablo solamente de Dios o de Cristo. En la base del budismo, del cristianismo, del islamismo, del judaísmo y del taoísmo hay cinco grandes iniciados. Debemos comprender las raíces. El Zen es querer comprender las raíces de todas las religiones. El resto no es más que decorado.

1'. El Zen es experiencia pura y no se puede identificar simplemente con el budismo, aunque haya florecido en su seno. Hasta hoy día, la «filosofía» que ha intentado explicarlo un poco (puesto que hay que

hablar un poco... aunque no sea deseable) lo ha hecho en un contexto budista. ¿Piensa usted que si los cristianos practican el Zen podrán un día expresarlo bajo una forma que «filosóficamente» sea diferente de la forma budista (por ejemplo, sobre puntos tales como la interpretación de la vida aquí y ahora y después de la muerte o como la relación entre un Dios creador y la esencia de las cosas)?

R. El Zen no es una filosofía, no es una psicología, no es una doctrina. Está más allá de las filosofías, más allá de las doctrinas, más allá de los conceptos y de las formas. La esencia del Zen no se expresa con palabras. Existe, desde luego el budismo Zen tradicional con sus disciplinas, sus ritos y sus reglas. Pero el verdadero Zen, en tanto que representante de la universalidad de la conciencia y de la práctica de la meditación en la postura perfecta del zazen, está abierto a todo. El Zen es también el medio de desarrollar la presencia de sí mismo en un arte de vivir aquí y ahora, en la perfección del instante, es aprender a liberar y a dominar todas las energías que están en nosotros mismos y, haciendo esto, participar plenamente en la creación que se efectúa a través de nosotros y por nosotros cotidianamente.

La filosofía viene después de la práctica.

Es importante conocer bien las raíces del Zen, desde su origen hindú, pasando por la China (*ch'an*), siguiendo la línea de todos los Maestros hasta hoy día. De lo contrario se corre el riesgo de extender un Zen falso y no el verdadero Zen.

El Zen es creación continua si se es fiel a la práctica.

A través de un conocimiento profundo de su espíritu y de su origen los europeos pueden a su vez crear un Zen original que les sea propio.

P. ¿Cómo hablar de Dios?

R. En la civilización moderna la gente necesita base científica para creer en un Ser Supremo. Hay demasiados dioses, demasiados budas. La gente no se da cuenta de lo que esta actitud representa. Para los cristianos convencidos, como para los budistas convencidos, esto tiene un significado. Pero en el budismo, finalmente, se abandona la unión con Buda y se habla de ku, la vacuidad. Es más científico.

Mis conferencias parecen fáciles en Europa, ya que aquí Dios es lo absoluto. Pero en el Japón, en Extremo Oriente, hay demasiadas sectas budistas, demasiadas religiones. Esto lo complica todo, hay demasiadas categorías.

En el Japón se dice que cuando alguien muere se convierte en Buda. La palabra Buda evoca la muerte. Los jóvenes no pueden comprender esto.

P. ¿Cuál es la diferencia entre la pasión de Cristo y la compasión de Buda?

R. Cristo se opuso al gobierno de su época. Un hombre verdaderamente religioso debe oponerse a una mala práctica. Cristo se sacrificó por los hombres. Si no hubiera sido crucificado, el cristianismo no se habría desarrollado. Por eso es tan importante la cruz. Los apóstoles difundieron y organizaron poste-

riormente sus enseñanzas. Desarrollaron el espíritu de compasión hacia su muerte cruel. La muerte de Cristo fue el motor y la fuerza de su misión. El amor universal es importante tanto para Cristo como para Buda. Compasión significa amor y compasión del espíritu del otro; es decir, si un hombre sufre hay que sentir «simpatía» por él. La mayoría de las personas son envidiosas, lo que es contrario a la compasión. Si alguien es feliz o triunfa, debemos ser felices con él. Si está triste debemos estar tristes con él.

Originalmente pasión y compasión no son diferentes. Buda era mayor de edad y experimentó la compasión. Cristo era joven y conoció la pasión. Cristo tuvo menos experiencias de la vida, esta es la única diferencia. La *Biblia* es muy moralista. Los jóvenes encuentran muchas contradicciones cuando leen los sutras, ya que hablan de muchas cosas. Cristo es la belleza, la pureza, la emoción. El aspecto moralista del cristianismo es muy duro, muy fuerte. Esto también sucede en el budismo pero, finalmente, las ilusiones se convierten en satori. Los deseos fuertes son como un gran bloque de hielo que al derretirse da mucha agua. Los grandes bonnos se vuelven grandes satori. Los deseos elevados dan lugar a una personalidad amplia que puede abarcar todas las contradicciones. Buda tuvo numerosas experiencias, la vida en palacio, muchas mujeres, seis años de mortificación. Al final se encontraba medio muerto. Bajo el árbol de la bodhi fue tentado y hostigado por todo tipo de demonios interiores. Solo le quedaban la piel y los huesos. Sujyata le curó y le dio leche todos los días. Poco a poco Buda volvió a encontrar el sabor de la vida gracias a esta mujer. Su cuerpo volvió a la condición normal, así como su espíritu; es decir, encontró el satori. El equilibrio es importante. El exceso, tanto en el placer como en el ascetismo, no es bueno.

Después de haber sentido la verdadera vida y la verdadera libertad creó el budismo. El budismo iba en contra de las religiones tradicionales, demasiado ascéticas o moralistas por aquella época. Más tarde aparecieron los kai —preceptos— y cuando el Hinayana se hizo demasiado fuerte apareció el Mahayana creando una nueva sabiduría que a su vez se ha vuelto demasiado tradicionalista. Las religiones han de estar siempre vivas, no deben crear categorías que limiten y compliquen el cerebro. La religión no es la ciencia, no necesita categorías.

P. San Pablo dijo: «Toda la creación sufre y espera la redención.» ¿Qué significa esto desde el punto de vista de la compasión?

R. El budismo tibetano habla siempre de la compasión, pero también la sabiduría es necesaria. La una no puede ser auténtica sin la otra. Hay que saber usar la compasión con sabiduría.

La compasión de la madre y del padre son necesarias para la educación del niño. La sabiduría permite equilibrar severidad y ternura. Siempre cito el ejemplo de la corneta. Para hacerla volar no hay que tirar demasiado ni soltar demasiada cuerda. El equilibrio es muy importante.

La compasión de Buda va dirigida a todos los hombres sin distinción entre ricos y pobres. No se trata de resolver los problemas políticos o las guerras. La religión salva a los hombres actuando en una dimensión

más elevada; es decir, el problema es transformar el espíritu de los hombres. No se trata de una revolución política sino de una revolución en el interior de los espíritus. Nada puede cambiar si los hombres no cambian en el interior de sus espíritus. La crisis de nuestra civilización viene del hecho de que la mayoría de los hombres tienen un espíritu anormal. Si el espíritu cambia, la civilización cambia. ¿Cómo se podría resolver el problema del petróleo? ¡Viniendo a hacer sesshin en lugar de ver la televisión!

A través del comportamiento se influye en los demás.

P. El año pasado estuve en Eihei-ji. Un monje me dijo estas palabras después de una larga entrevista: «En el Zen, cuando se tiene el satori, se puede decir: ¡Soy Dios!» Se puede interpretar esta declaración excesiva acercándola a la de San Pablo: «¡No soy yo quien vive, es Cristo quien vive en mí!»

R. El zazen es Dios o Buda. Dogen, Maestro de la transmisión, decía: «Zazen es Dios». Quería decir con ello que en zazen estamos en armonía con el cosmos.

Todo se acaba en la conciencia hishiryo. Esta es la conciencia del satori. El «yo» desaparece, se disuelve. Es la conciencia de Dios. Es Dios.

La gente tiene un Dios personal. No estamos separados de Dios. No hay dualidad entre Dios, Buda y nosotros.

Si digo: «Soy Dios o Buda» es que estoy un poco loco. Mushotoku es importante. No es bueno pensar conscientemente en Dios o en Buda. Es totalmente diferente que durante el zazen yo os diga: «Sois Dios o Buda», a que vosotros mismos lo digáis de vosotros. En el Zen no hay que tener una meta.

P. El «yo» personal, aunque iluminado, permanece siempre en la conciencia hishiryo. El Maestro Eckhart dijo: «Dios entra en vosotros cuando estáis vacíos.»

R. En el Zen, el ego entra en Dios. Dios entra en el ego.

Los dos son necesarios.

P. Pienso que la meditación Zen permite una conciencia más profunda de sí mismo a través del cuerpo, de la postura correcta, de la percepción del cuerpo, todo lo cual nos hace conscientes de nuestra pertenencia al cosmos. Pero para mí no se trata de una conciencia cósmica. Más bien sería la conciencia de estar participando en el cosmos a través de mi cuerpo. No creo que el cosmos tenga conciencia propia.

R. Es imposible sentirlo conscientemente. Por eso los Maestros han utilizado parábolas, poemas o pinturas. En la filosofía china, la tierra y el hombre tienen las mismas raíces. Se habla de Dios, Dios, Dios... La gente no comprende de qué se habla. Nadie cree en la época actual. Lo mismo sucede en el budismo con Buda. ¿Dónde está Dios? No podemos verle. Pero si hablamos de sistema cósmico, de conciencia cósmica, los demás pueden comprender. Esto existe físicamente, es la energía.

Actualmente incluso la ciencia se interesa por saber qué es la energía del cosmos.

Esta energía la recibimos a través de la respiración, de los alimentos, de la piel. Pero eso no es todo.

Tenemos también un ego, una conciencia personal. También la conciencia debe recibir la energía del cosmos.

Los fisiólogos han estudiado esto y lo han certificado. Si nuestra conciencia personal, si nuestro ego son demasiado fuertes, esta energía llega mal. Por eso hay que abandonar la conciencia personal si se quiere recibir a Dios. La interiorización a través de la concentración nos hace receptivos. La conciencia personal se purifica por la meditación, durante una sesshin, gracias al zazen. Las neuronas se tranquilizan. En estas circunstancias se puede recibir plenamente la energía cósmica.

P. Pienso que la conciencia se vacía de todas las impresiones habituales, de todos los acontecimientos que nos afectan, para alcanzar un nivel de conciencia más profundo, que es el sentido de pertenecer a algo más grande que uno mismo, es decir al orden cósmico.

R. La energía cósmica se recibe fácilmente a través de este vacío, ya que no vivimos solamente por nosotros mismos. El orden cósmico nos dirige. Por ejemplo, nuestros nervios autónomos no funcionan por nuestra propia voluntad. Son dirigidos por la vida cósmica. En la religión se dice: «Dios dirige». No estamos solos. Nuestra vida es dirigida por Dios o Buda, por la manifestación de la energía.

P. Quizá sea la expresión «conciencia cósmica» la causa de mi duda. Teilhard de Chardin habla de un «sentido cósmico». Cuando descendemos a nosotros mismos tenemos la impresión de pertenecer al cosmos. ¿No equivale esto a atribuir una conciencia al cosmos mismo?

R. La conciencia coincide con la vida. Los médicos japoneses dicen: «Todo tiene conciencia, todo es conciencia». Incluso las plantas tienen conciencia. La flor se retrae cuando tenemos intención de cortarla brutalmente. Las investigaciones de la ciencia van actualmente en ese sentido. Cada existencia tiene una conciencia. En última instancia, todo es difícil de explicar. Por eso se dice «Dios». En estos momentos estoy estudiando este problema profundamente, ya que en el Zen hay que encontrar siempre una seguridad, hay que ser realista. A veces el Zen niega a Buda.

¿Qué es el sistema cósmico? ¿Qué es la verdad cósmica? En definitiva se dice «Dios» o «Buda». Este es el último término. Es más profundo el hecho de que las gentes crean en Dios o en Buda. Pero no debemos hacer categorías. Yo intento explicarlo científicamente y al mismo tiempo a base de poemas. No hagáis categorías. El verdadero Dios, el verdadero Buda, no puede ser encerrado en categorías.

Nuestra conciencia es más rápida que el cosmos. Esto significa que Dios supera el cosmos. En el budismo, ku, la vacuidad, supera el cosmos.

DIÁLOGO CON MONJES CRISTIANOS

Este mundo tuvo lugar en el monasterio dominico de l'Arbresle entre los padres dominicos y el

Maestro Deshimaru.

P. Quisiera hacerle una pregunta respecto a la desaparición del ego. Hay un aspecto del ego que comprendo fácilmente: su aspecto instintivo, su instinto de defensa. El ego rechaza cualquier corrección. Pero hay algo que parece más difícil de comprender. Se trata del hecho de llegar, como se dice en el Zen, a una superación radical de cualquier forma de ego.

R. Es muy difícil abandonar el ego. Yo no he dicho que deba desaparecer totalmente. Uno puede creer que ha abandonado el ego mentalmente, pero el cuerpo no siempre sigue. El Zen nos enseña a abandonar el ego a través de la práctica del cuerpo. Durante el zazen se sufre, pero si se tiene paciencia y se abandona el dolor a nivel de la conciencia, gracias a la repetición de esta práctica uno se entrena inconscientemente en el abandono del ego.

Es muy fácil abandonar el ego con el pensamiento, pero abandonarlo «aquí y ahora», inmediatamente, es muy difícil. El cuerpo se entrena por la repetición del zazen. De esta manera el ego puede ser abandonado inconscientemente. Esta es la educación Zen.

P. ¿Se puede abandonar realmente el ego? ¿No es un ideal?

R. En efecto, es muy difícil. Pero en el fondo ¿qué es el ego? No tenemos numen, nuestro ego no tiene numen.

P. ¿No se podría considerar que este abandono del ego equivale a una acción como todas las demás, como saludar a alguien o ganar dinero? Se trata, en efecto, de una acción más inmensa, pero una acción al fin y al cabo...

R. Este abandono del ego no es importante en las acciones de la vida cotidiana. Pero ¿cómo abandonar el ego en el último instante de la vida? La noción de sacrificio no es tan importante en el budismo. En el momento de nuestra muerte debemos morir.

P. ¿No podemos dar un sentido a nuestra muerte?

R. La muerte es el fin. Cuando se debe morir, se muere.

«Aquí y ahora» es lo importante. Cuando la muerte llega «aquí y ahora», hay que aceptarla sin miedo. Por ejemplo, cuando se tiene un cáncer, lo importante es tomar la decisión de morir y decirse: «Ahora voy a morir.»

P. ¿Tiene algún sentido esa decisión?

R. No tiene ningún sentido. No se debe dar ninguna justificación. Hay que morir, es todo. El momento en que se muere no es el más propicio para decirse: «¿Cómo voy a morir? ¿Por qué debo morir?». En un combate de sable, uno no puede decirse: «¡No quiero morir! ¿Qué voy a hacer si pierdo?». En un combate, el cuerpo y el espíritu actúan juntos y juntos aceptan la muerte. ¡Para poder vivir!

Es muy difícil abandonar el ego con el pensamiento. Pero con la práctica del cuerpo, en el zazen, aprendemos a abandonarlo. Las angustias desaparecen en ese momento. Es muy difícil con el pensamiento, ya que el pensamiento es egoísta. La muerte es fácil cuando se ha abandonado el ego. Cuando debemos morir, tenemos que morir sin titubear, sin nada. Pero si no es el momento de morir no vale la pena morir, hay que vivir. Esto está claro. De todas maneras comprendo lo que ha querido decir usted.

P. El problema no es aceptar la muerte, sino saber si se la acepta «aquí y ahora».

R. Se puede aceptar la muerte con el pensamiento. Pero el cuerpo también debe tomar esta decisión. Es imposible morir con el pensamiento o con el cerebro.

P. ¿Solamente es válida la «decisión» del cuerpo? ¿Por qué no la del espíritu?

R. La «decisión de morir» es muy difícil para el espíritu. Incluso si un gran Maestro dice: «¡Quiero morir ahora!», en el fondo de sí mismo no quiere morir. Cristo tampoco quiso morir cuando sintió que le llegaba su fin. Por eso hay que abandonar el cuerpo. Pero aun así, siempre queda un pensamiento de rechazo en el cerebro.

En las religiones tradicionales se habla siempre de un paraíso o de otra vida después de la muerte. No es más que un método para preparar a la gente a morir.

O se piensa en la muerte con la esperanza de una vida futura en el más allá, o si no se cree en esto se vive con el miedo al momento de entrar en el ataúd. Si «aquí y ahora» debo morir, si mi cuerpo acepta la muerte, mi conciencia permanece tranquila. La muerte es difícil cuando precisamente antes de morir se piensa en el cuerpo. El cuerpo tampoco «decide» morir. El cuerpo es materia, no es el verdadero Yo. La conciencia tampoco es el verdadero Yo. La conciencia cambia sin cesar. Debemos comprender nuestro numen, debemos comprender que nada tiene numen. Nada es importante. No vale la pena querer abandonar el ego si se comprende esto. ¿Cuál es el ego que comprende esto?

Existe verdaderamente. Es Dios, es Buda, es la Verdad más alta.

P. ¿Cómo murió Buda?

R. Buda murió anciano, pasados los ochenta años, después de haber comido carne de jabalí. Murió tranquilo, sin angustia. Cuando hay que morir, se muere, se vuelve el cosmos. La actividad de nuestro cuerpo se acaba, nuestra vida se termina, en ese momento hay que morir. Hay que comprender: «Aquí y ahora debo morir.»

P. ¿Quién comprende?

R. El verdadero ego comprende. Es él quien toma la «decisión». Sócrates dijo: «Conócete a ti mismo.» Este es el problema esencial del pensamiento espiritual elevado. La filosofía más alta es la de ku, existencia sin numen. El ego no tiene numen. En la materia se encuentra los átomos, los neutrones, después no hay

nada. En nuestro cuerpo tampoco hay nada, no hay numen. El verdadero ego puede realizar esto. Este ego aparece poco a poco, por el zazen, gracias a la inmovilidad, por el no-pensamiento. Es como mirarse en un espejo. De hecho, tal vez sea a este ego a lo que se llama Dios en el cristianismo. En el Zen se le llama verdadero ego, ego absoluto. Este ego no tiene numen. Es él quien comprende. Algo tiene que comprender y lo único que puede comprender es Dios o el cosmos. El ego que lo ha abandonado todo, la familia, los honores, el dinero, el amor, comprende. Este ego es el nirvana.

¿Quién es el ego en el cristianismo? Yo hablo siempre de la muerte porque Jesucristo ofreció deliberadamente su vida. ¿Cómo tomó Dios por sí mismo la «decisión» de morir?

P. Jesucristo libró un combate entre los hombres. Sus enemigos quisieron su muerte. Él prefirió aceptarla libremente a traicionar su misión. Su muerte se convirtió en su misión, es decir, en la manifestación a los hombres del amor, del don de sí.

R. Cristo pudo morir de esta manera. Pero ¿los demás hombres pueden hacer lo mismo? ¿Cómo piensa usted que deben las personas enfrentarse a la muerte? Cristo es aparte. Él decidió morir para ayudar a la humanidad, pero ¿qué deciden los demás hombres?

P. En la vida cristiana los demás hombres son llamados a imitar la manera en que Cristo murió.

R. ¿Con el propósito de ayudar a los demás? ¿Cómo podrá «decidir» cada hombre en el momento de morir?

P. No es necesario dar la vida por amor a los hombres. Hay actos mucho más simples, como ayudar al prójimo, que son más accesibles a todo el mundo en lo inmediato.

R. La misión de la religión es ayudar a afrontar el momento de la muerte. En ese instante último la actitud del cuerpo y del espíritu es muy importante. ¿Cuál debe ser esa actitud? Aceptar la muerte inconscientemente. El hombre que ha realizado esto encuentra la serenidad hasta en el último instante.

Este es el propósito de la educación Zen.

P. Si comprendo bien el Zen, me parece que puede ayudar al cuerpo y a todo el ser a tomar esta «decisión». La meta del cristianismo es dar la vida a Dios para salvar a los demás.

R. Se dice que después de la muerte nos uniremos a Buda, que si nuestra vida ha sido ejemplar iremos al Paraíso. Este puede ser un método para salvar a los demás. Antes yo creía en estas teorías. Ahora quizá crea aún un poco... Es muy difícil elegir.

P. Morir por Dios o por los hombres es muy diferente que morir para alcanzar el Paraíso.

R. En el Japón existe la escuela amidista. Mi madre formaba parte de ella y me educó en esta enseñanza. Me decía que más allá de la muerte había un paraíso. Ahora no creo en eso, pero en el momento de mi muerte tal vez piense de nuevo en ello... Algunos Maestros se levantaron antes de morir y se pusieron

en zazen. Algunos murieron incluso de pie. Esta es una buena manera de educar a los discípulos. Quizá mis últimas palabras antes de morir sean: «¡No quiero morir!». No puedo decidir cuál es la mejor actitud ante la muerte. Esto es un gran koan. Todo se acaba después de la muerte. No hay nada. Cada uno de nosotros tiene una conciencia hasta el momento de la muerte. Después esta conciencia continúa eternamente. ¿Qué estado de espíritu debemos tener en el momento de la muerte? Durante la segunda guerra mundial viví una experiencia muy próxima a la muerte. Me dirigía a Indonesia, procedente del Japón, en un barco cargado de dinamita. Los submarinos americanos atacaron nuestro barco. Los torpedos explotaban por todas partes alrededor del barco. Yo me puse a hacer zazen. «Ahora voy a morir.» La muerte es más fácil cuando se abandona el cuerpo. Yo me decía: «¿Qué voy hacer después de la muerte?». Y pensaba en mi familia. En ese momento es muy difícil «decidir» morir. Si se está solo es más fácil, pero yo pensaba en mis padres, en mi familia, y no quería morir. Después de estos pensamientos atormentados, me invadió una gran tranquilidad: «Aquí y ahora voy a morir». Después de la experiencia psicológica de este estado se conoce la serenidad que precede a la muerte.

Sobre este tema se podría discutir durante varios días, ya que este problema constituye la esencia de las religiones. Mi decisión de ser monje surgió después de esta experiencia de la muerte. Mi familia es importante para mí, pero si quiero ayudarla tengo que ayudar también a todos los demás. ¿Cómo ayudar a los demás a vivir este problema de la muerte?

El hombre tiene miedo a la muerte. Siempre anda corriendo detrás de algo, del dinero, de los honores, del placer. Pero ¿qué desearíais si tuviérais que morir ahora mismo?

¿Las religiones de esta época pueden aportarnos la respuesta?

P. Creo que en el caso de Cristo, que es el que nos concierne, la respuesta no es que haya muerto, sino que haya resucitado.

R. Ésa es su fe. Pero algunos no creen en la resurrección de Cristo. ¿Cómo ayudar a los que no creen? Es un gran problema.

P. Supongamos que un budista no se plantea preguntas sobre su muerte. ¿Cuál es su razón de vivir?

R. Únicamente los grandes Maestros no tienen miedo. Cuando deben morir, mueren. Su vida está consagrada a ayudar a los demás.

P. También los cristianos viven para ayudar a los demás.

R. ¿Qué significa ayudar a los demás? ¿Hacer el amor, dar dinero? La ayuda más alta es aportar la paz espiritual a los hombres. Mi Maestro me ha dado este tesoro que todos los hombres buscan.

P. ¿Es una búsqueda para los demás o para sí mismo?

R. ¿Qué es ayudar? ¿Ayudar a qué? ¿Ayudar a quién? Esto es un gran koan. ¿Cómo se puede ayudar si no se sabe qué significa ayudar? Aquí está el principal problema.

LA PRÁCTICA

HACER ZAZEN

P. Usted dice a menudo que todo es Zen. ¿Por qué se practica entonces el zazen?

R. La mayoría de la gente sólo conoce el Zen a través de los libros, a través de las artes marciales, del ikebana (arte de los arreglos florales) o del chado (ceremonia del té). Todo esto forma parte del Zen, cada fenómeno forma parte del Zen. El papel higiénico es el Zen. Pero si no tenéis la experiencia del zazen no podéis comprender nada del Zen, ya que el zazen es el espíritu del Zen. Sin zazen nada es Zen.

La esencia del budismo se encuentra en la práctica del zazen. Muchos intelectuales dan conferencias sobre el Zen de manera erudita y a veces justa. Pero no tienen la experiencia del zazen. Son profesores, no monjes. Se puede disertar sin fin sobre las cualidades de un vaso de agua. Se puede decir que está fría, caliente, que es H₂O, que es agua mineral y no vino, etc. Zazen es, llanamente, beber el vaso.

Un día un ciego tanteó con sus manos una pata de elefante y dedujo que se trataba de un árbol caliente. Desde el punto de vista subjetivo del ciego no es un error, pero tampoco es la verdad.

Los eruditos se quedan en la periferia de la realidad y de la esencia. Sólo se puede decir que todo es Zen después de haber comprendido la esencia del zazen.

Intelectualmente podéis comprender qué es la concentración, el «aquí y ahora», la filosofía del tiempo y del espacio, el no-provecho y el no-dualismo. Pero la verdadera esencia de todo esto es la meditación que consiste en mirar en sí mismo, en el interior del espíritu. Yo os enseño únicamente el método para que os conozcáis a vosotros mismos a fin de que podáis responder a la pregunta ¿qué es el ego?

Sin la práctica del zazen no hay Zen. Si hacéis zazen, todo se vuelve Zen en vuestra vida. El papel higiénico se vuelve Zen. ¡El Zen no es nada sin el zazen! Un templo muy hermoso en el que no se practica el zazen es un templo para turistas, para hacer ceremonias, un verdadero cementerio.

Los libros sobre el Zen no sirven para nada si no se practica la meditación en zazen.

Si practicáis zazen, aunque no tengáis templo, ese es el verdadero Zen; aunque no seáis monjes, aunque estéis en la cárcel. Zazen es la respiración justa, la verdadera postura. No se trata de detener los pensamientos sino de dejarlos correr y volver continuamente a la postura para impedir que se relaje.

La actitud del espíritu se vuelve automáticamente correcta si os concentráis en la respiración y la postura. La sabiduría se manifiesta inconscientemente.

P. ¿Se puede hablar de progreso en la práctica del Zen?

R. Cada día es en sí un progreso si practicáis todos los días. El espíritu cambia constantemente. No hay progreso cuando sólo se practica el zazen una vez.

Este progreso no tiene nada que ver con los peldaños de una escalera en cuya cima se encontraría el satori. Si hacéis zazen aquí y ahora sois parecidos a Dios, a Buda. No hay grados. El verdadero Zen coincide con el aquí y ahora de cada persona. Buda o Dios se realiza en vosotros cuando no tenéis meta ni espíritu de provecho, cuando estáis mushotoku. Mushotoku es muy difícil de practicar en la vida cotidiana, pero durante el zazen, cuando no se busca nada, cuando uno no se dice «tengo que conseguir el satori, tengo que estar en buena salud, tengo que llegar a ser Buda, tal vez ahora soy ya Buda...», en ese momento se puede sentir mushotoku.

La mayoría de las personas estaban muy tranquilas en el zazen de hoy. Quise dar el kyosaku pero me di cuenta de que no era necesario. No he querido perturbar vuestro zazen.

Todo el mundo estaba mushotoku.

Es muy difícil abandonar el ego pero si hacéis zazen podéis ser mushotoku.

¿Por qué Cristo, Buda, todos los santos y todos los sabios fueron grandes hombres? Porque abandonaron su ego. Cristo y Shakyamuni eran hombres pero abandonaron su ego. En ese momento se volvieron mushotoku, se convirtieron en Cristo, en Buda.

El zazen de los jóvenes y el de las personas de cuarenta, de cincuenta o de sesenta años no es el mismo. Hay que llevar una vida de joven cuando se es joven. No se puede hablar de progreso. La postura de los hombres es diferente para cada persona. Debéis encontrar vuestro propio zazen. Debéis encontrar vuestros puntos negativos. A veces os miro de espaldas y veo el desequilibrio de vuestras posturas. Vosotros mismos encontráis que vuestra postura es buena y confortable, por eso debo corregiros. Vosotros mismos debéis corregir vuestros puntos negativos. Después de encontrar vuestra actitud justa llegaréis a una postura original, bella. Cada persona debe encontrar su propia originalidad y despertar la belleza en sí.

P. ¿Qué es shikantaza? ¿Qué es hishiryo?

R. ¿Shikantaza? Solamente sentarse, concentrarse en el acto de zazen. No crea que esto significa que no se puede orinar, ni comer ni dormir. Shikantaza significa que el zazen dirige nuestra vida, que es el centro de nuestra vida. No hay que mezclar shikantaza con los problemas de nuestra conciencia. Es imposible dejar de pensar durante el zazen, no se puede.

A veces se piensa, a veces se observa. Todo esto sucede inconscientemente. No se puede estar siempre en la concentración. A veces se contemplan las nalgas de la señora que está delante o los propios

fantasmas... Es difícil estar siempre concentrado. Los pensamientos afloran. ¡Dejadlos pasar, no os concentréis en los pensamientos personales! Hishiryo es el pensamiento infinito del cerebro, es decir, el pensamiento cósmico, no el de las cosas pequeñas sino el pensamiento que incluye todo el cosmos.

P. ¿Recomendaría usted a un enfermo la práctica del zazen como medicina?

R. Curarse es una meta. Yo no digo a nadie que haga zazen para curarse. Pero si queréis ayudar a alguien, podéis recomendar la práctica del zazen. Yo la recomendaría a veces, otras veces no. Cada persona es diferente. Cada persona necesita medios y métodos diferentes.

Cuando quiero que las personas fuertes vengan a hacer zazen, les digo que no vengán, que se vayan más bien a tomar un café, que el zazen es difícil y que duelen las rodillas. De esta manera me siguen. La regla tradicional es rechazar tres veces a alguien antes de aceptarle. Algunos: «El zazen es difícil, ahora hay mucha gente.»

Yo les pregunto: «¿Por qué quiere usted hacer zazen?». «Para alcanzar el satori» me responden. «¡Está usted loco! ¡Váyase!» termino por contestarles.

P. A veces me pregunto por qué hago zazen y no sé qué responderme...

R. La respuesta es diferente para cada persona. La primera vez que pregunté a Kodo Sawaki cuáles eran los méritos del zazen, me respondió: «Ninguno...». Esta respuesta despertó inmediatamente mi interés. Sin embargo, uno de mis amigos se fue inmediatamente después de haber oído esta respuesta. Pero yo, por mi parte, me quedé muy impresionado. ¿Cuál es la mejor respuesta? ¿Decir que los méritos de zazen son muy profundos?

A algunas personas hay que responderles como a los niños:

«Si haces zazen te harás fuerte». Si Kodo Sawaki me hubiera dado esta respuesta sobre la fuerza o la salud, no me habría impresionado tanto y tal vez no hubiera persistido en el zazen. Pero esta respuesta: «Ningún mérito...» me marcó tanto que he persistido en el zazen hasta hoy día.

Cada persona es diferente. Antes de responder debéis mirar la cara de vuestro interlocutor.

Los méritos del zazen son en definitiva infinitos, pero el objeto del zazen es mushotoku, sin provechos.

P. ¿Por qué el zazen es más eficaz al atardecer?

R. Practicar al amanecer y al atardecer es más eficaz porque las células del cuerpo se transforman en esos momentos. Cambian dos veces al día. Cuando el sol se oculta se puede experimentar una gran calma, las células se tranquilizan. Cuando el sol se levanta, las células vuelven a la actividad. Por eso levantarse temprano por las mañanas es conveniente. Muchas personas hacen actualmente lo contrario. Entran en actividad cuando el sol se oculta. Y cuando el sol se levanta, duermen.

Hacer zazen al crepúsculo y al alba es muy eficaz. Nuestras células adquieren energía y actividad. Son

los mejores momentos del día.

P. ¿Qué piensa del yoga comparado con el zazen?

R. El zazen es más fácil para los que ya han practicado el yoga, pero el espíritu del Zen y el espíritu del yoga son completamente distintos. El yoga sigue la religión tradicional de la India, que estaba basada en el ascetismo y las mortificaciones. Buda abandonó todas estas prácticas y se concentró exclusivamente en la postura que ahora se llama zazen. Los asiáticos no respetan solamente a Buda, sino también a su postura. Nadie se inclina delante de una persona que está cabeza abajo, pero ante la postura de zazen todo el mundo se inclina en señal de respeto.

P. ¿Cómo puedo hacer zazen solo, en mi casa?

R. Practicar zazen solo es difícil. La atmósfera del dojo, la presencia del Maestro y de los discípulos son una ayuda preciosa para la meditación. Mi Maestro decía a menudo que cuando tenía que hacer zazen solo, sin sus discípulos, le era difícil. En el dojo nace una emulación que os impide ceder a la primera fatiga, al primer dolor. El temor al kyosaku, el temor a molestar a los demás, son estímulos. El Maestro que corrige sin relax vuestra postura impide los malos hábitos y evita que caigáis en la somnolencia. Hacer zazen con los demás nos obliga a hacer cada zazen como si fuera el primero.

Pero si usted no puede, por una razón o por otra, venir al dojo, elija un lugar tranquilo para practicar el zazen, lejos de los ruidos, lejos del teléfono, de la familia (no le imponga su meditación). Practique de veinte a treinta minutos concentrándose en la postura y la respiración y en la actitud del espíritu. Esté atento, no habrá nadie para corregirle. No esté impaciente ni adormilado, preste atención particularmente a la barbilla, sepa enfrentarse al dolor. Es importante no perder nunca el contacto con la enseñanza, venga de vez en cuando al dojo para que le puedan corregir sus errores si es necesario. El hecho de no poder venir no debe volverse una idea fija. Lo mejor es concentrarse en el trabajo, en cada instante de la vida. Recuerde siempre la imagen de la gota de agua que por su constancia acaba haciendo un agujero en la piedra más dura. Hay que querer venir aunque no se pueda, eso es lo importante, pero sin que ello se vuelva un deber. Este estado de conciencia engendra un buen karma.

P. ¿Es que nuestro zazen influencia al exterior?

R. Sí, nuestro zazen influencia a todo el cosmos. Lo mismo sucede cuando hacéis un gesto amenazante. La estatua de

Cristo, la estatua de Buda, influyen, tranquilizan. Vosotros sois Cristos y Budas vivientes. La postura de zazen es la más alta. Cuando mi Maestro era joven, trabajaba como criado en la cocina de un templo. Todos los días hacía zazen en un rincón del jardín o en un cuarto trastero. Un día un gran monje, que a veces le maltrataba, abrió la puerta y le vio. Su postura era tan hermosa que volvió a cerrar la puerta sin ruido y se fue sin decir nada. Otro monje anciano que siempre le reñía, cuando le vio le dio dinero. ¿Por qué

se respeta en Asia la postura de Buda? Porque es la postura más alta. Sólo el hecho de hacer zazen es el numen de nuestra originalidad.

¿Por qué me respetan?

Porque practico el zazen. Yo no soy tan inteligente ni tan perfecto, pero mi postura de zazen influencia a todo el mundo. Mi postura de zazen es mi numen.

LA POSTURA

P. ¿Es posible eliminar los dolores durante el zazen?

R. Los principiantes se sienten mal porque no tienen la costumbre ni la conciencia normal. Hoy os sentís mal, mañana os sentiréis bien. El cuerpo cambia, cada día es diferente. La alimentación nos influye, el entorno nos influye, la humedad, el clima, el calor... La mañana, la tarde y el mediodía son diferentes. Las demás personas también influyen.

Si hacéis zazen durante mucho tiempo seguido, sentiréis dolores. Las mujeres son muy sensibles y las reglas les influyen. Hacer zazen después de las relaciones sexuales es muy difícil para algunas personas. Para otras no. Las relaciones sexuales no son convenientes durante una sesshin. Los músculos se relajan demasiado. Por esta razón en la India y en las regiones tradicionales se ha desarrollado tanto el ascetismo.

El Mahayana no pone el acento sobre el ascetismo. Demasiado ascetismo no conduce a la condición normal. Contenerse con una actitud de rechazo no es bueno, pero todo esto depende de si se es viejo o joven. El equilibrio es siempre lo más importante. Dejar de tener relaciones sexuales pero pensar continuamente en el sexo no es la solución. Cuando uno se contiene demasiado, el cuerpo se mueve durante el zazen. En este caso es mejor tener relaciones. ¡El zazen se mejora así!

La alimentación también es importante durante la sesshin. No hay que comer demasiada carne. La carne crea deseos. Es preferible suprimirla. Pero tampoco sería sabio decir: «No debéis comer carne». La carne es necesaria, sobre todo para los europeos. Pero si coméis demasiada corréis el riesgo de tener deseos sexuales fuertes y numerosos. Esta es la razón por la que durante las sesshins hay poca carne. Las gentes reaccionan de manera diferente. La carne es un medicamento cuando se está cansado. Cada uno debe encontrar su ritmo y su régimen... Sentir dolor o no sentir dolor no es tan importante. Debéis tener paciencia. Los dolores desaparecen. Si durante el zazen os sentís mal y pensáis en ello, el dolor aumenta. El kyosaku ayuda a veces a superarlo. Es raro que os duela en varios sitios del cuerpo al mismo tiempo. En general sólo hay un punto doloroso. El kyosaku hace que el dolor desaparezca.

El kyosaku no duele durante el zazen; por el contrario, restablece el equilibrio. Por esta razón se da entre la nuca y el hombro. En los masajes japoneses no se toca directamente al órgano enfermo o doloroso. El masaje toca un punto del meridiano correspondiente al órgano y el dolor desaparece así.

El «mentón recogido» es muy importante. Si recogéis el mentón y estiráis la nuca, el dolor pasa más fácilmente.

P. ¿Cuál es la significación de la posición de las manos en el zazen?

R. La mano izquierda puesta sobre la mano derecha es la mejor posición para concentrarse y evitar la dispersión de la energía. Los pulgares se desploman cuando se está adormilado. Si se está nervioso, los pulgares se levantan. Uno puede controlarse de esta manera y tomar posesión de sí mismo. El Maestro comprende rápidamente vuestro espíritu cuando ve vuestros dedos. Los yoguis meditan también con los dedos formando un círculo. Está bien, pero la posición del zazen es mejor.

Vosotros mismos podéis comparar y juzgar qué es lo mejor para la concentración. Todos los Maestros han estudiado esta cuestión en la China y en el Japón. Yo mismo pregunté a menudo a mi Maestro y al final reconocí que esta era la mejor postura. Siempre digo: «Si queréis concentraros, depositad vuestro espíritu en vuestra mano izquierda». ¿Por qué la mano izquierda? ¡Porque la derecha está cansada, es la que utilizamos siempre!

P. ¿Se deben apoyar fuertemente los pulgares o solamente deben estar en contacto?

R. Sólo deben tocarse. No presionéis demasiado fuerte. Las manos deben estar perpendiculares al vientre. Las manos expresan la condición de la conciencia.

Es un asunto delicado. No necesito mirar en el interior de vuestros cerebros. A través de vuestros dedos puedo comprender vuestro karma, vuestro destino. Son muy reveladores. Su forma cambia todos los días durante el zazen.

Controlando vuestras manos y la unión de los pulgares llegaréis a relajar la tensión de los hombros y conseguiréis bajarlos.

P. ¿Es conveniente cerrar los ojos durante el zazen?

R. La posición de los ojos durante el zazen es muy importante. La concentración de la mirada en un punto hace que algunas personas guiñen los ojos. De hecho, hay que depositar la mirada a un metro delante de sí y no moverla ni mirar las nalgas de la señora que está delante.

Algunas personas cierran los ojos, por eso se duermen. Antiguamente los ojos eran muy oscuros y los monjes a menudo se dormían. Si se persiste en el zazen durante mucho tiempo el cerebro se tranquiliza, se deja de pensar, se va de no-pensamiento en no-pensamiento y al final uno termina por dormirse.

Es posible cerrar los ojos cuando se está demasiado nervioso o ansioso y uno no puede concentrarse, pero hay que abrirlos enseguida. Algunas personas los abren demasiado o miran al cielo y caen en una especie de éxtasis. La verdadera posición de los ojos durante el zazen es depositar la mirada un metro

delante de sí, con los ojos semicerrados.

Mis ojos son muy luminosos. Por eso no miro a veces a mi interlocutor. Cuando verdaderamente quiero verle los abro completamente y ¡algunas personas se asustan!

P. ¿El responsable del kyosaku debe corregir las posturas?

R. Sí, si sabe. No, si no sabe.

Corregir es muy difícil. Se necesita una larga experiencia. Debéis comprender lo que rectifico cuando os corrijo: recoged el mentón, estirad la pelvis y la nuca, dejad caer los hombros. ¡Hace quince años que lo repito! Lo más importante es el mentón recogido y la nuca estirada. Hay que empujar el cielo con la cabeza y la tierra con las rodillas. La posición de las manos y de los dedos es igualmente importante. El resto es muy delicado, ya que los errores suelen ser graves. Es una tarea del Maestro, con su larga experiencia, y de los monjes avanzados. Pero todo el mundo comprende que el mentón debe estar recogido. Algunas personas están demasiado tensas. Los antebrazos deben estar separados del cuerpo. Corregir demasiado tampoco es bueno. Es importante no molestar a las personas cuando están concentradas. Es mejor corregirlas la próxima vez.

Yo a veces espero hasta un mes, ya que es muy delicado. El espíritu es muy importante. Si el espíritu es bueno no vale la pena corregir. Hay que vigilar y descubrir el punto importante. Hay que corregir en el momento en que la persona puede comprender verdaderamente que su postura es mala. Comprender es la esencia del Zen. Enseñar demasiado no es bueno. Una postura muy mala debe ser corregida, pero solamente en el caso de que sea muy mala. Para los principiantes es difícil, se debe ser indulgente. Enseñar demasiado de repente es difícil. Hay que hacerlo progresiva, suavemente. Así uno se vuelve profundo.

P. ¿Puede hablar de la respiración durante el zazen?

R. Voy a intentarlo aunque sea difícil. Los Maestros de la tradición no hablaron nunca de ella. En el yoga es lo primero que se aprende. En el Zen no se enseña. La respiración surge automáticamente cuando la postura es justa. Tendría que desnudarme para enseñarle la respiración. Debe usted comprender con su propio cuerpo. En resumen es así:

Al principio una pequeña inspiración a partir del plexo. Después se expira empujando sobre los intestinos, sobre la parte situada debajo del ombligo.

Anapanashati: expiración, respiración del Buda. Buda encontró el satori bajo el árbol de la bodhi gracias a Anapanashati. No hace falta inspirar, sólo expirar. Cuando se ha expirado completamente, aún se puede expirar un poco más.

Mi exhalación es muy larga cuando leo los sutras, ya que estoy acostumbrado a la expiración. Cuando se expira hay un pequeño vaivén de aire en las fosas nasales. De esta manera se puede continuar un poco

más aún. Hace más de cuarenta años que me ejercito en ello.

En primer lugar debéis comprender con el cerebro y a continuación debéis practicar. Es un buen método para vivir muchos años. La mayoría de las personas que viven mucho tiempo practican esta respiración. Por eso digo que os debéis concentrar en la expiración.

Si yo expirara a mi ritmo durante el kin-hin, nadie se movería. Pero me armonizo con los demás.

Durante el kin-hin hay que presionar el suelo con el dedo gordo del pie. El dedo pulgar de la mano izquierda debe estar encerrado en el puño de esa misma mano. En este momento se siente la energía en la pelvis. Esto también se encuentra en las artes marciales. Las artes marciales no son un deporte. El hara debe ser fuerte. La recitación de los sutras basta para comprender esta respiración. Las ceremonias y la recitación de los sutras se hacen para ejercitar nuestra respiración. Debéis ir hasta el final de vuestra expiración cuando recitáis. Es un buen entrenamiento.

El profesor Herrigel ha hablado de ello en su libro sobre el tiro con arco. Durante seis años estudió esta disciplina. Al principio pensó que el Maestro estaba un poco loco pero al final abandonó todos sus conocimientos y su filosofía y lo consiguió. Estuvo en el Japón para estudiar el verdadero Zen. Allí le dijeron:

«Comprender el Zen es muy difícil. Si quiere usted estudiarlo es mejor que practique primero un arte marcial.» Herrigel era muy bueno en el tiro con carabina, por eso se puso a estudiar el tiro con arco. Pero solamente comprendió la respiración después de seis años de práctica. Mi Maestro me decía: «Si hubiera venido a verme antes habría comprendido en menos tiempo». Herrigel comprendió la respiración cuando comprendió que tenía que empujar los intestinos. El judo es también un entrenamiento para la respiración, pero la mayoría de las personas lo ignoran. Esta respiración se instala a partir del primer o segundo dan.

Herrigel comprendió inconscientemente: la flecha debe partir al final de la expiración. En el judo es igual: durante la expiración se es fuerte, durante la inspiración se es débil. Hay que atacar al adversario cuando este inspira. No se necesita un cuchillo. Cuando yo era joven practiqué esto muchas veces. Al final de la inspiración hay un punto débil. Los golpes recibidos durante la expiración no tienen efecto. Uno puede permanecer incluso sin moverse.

Esta es la razón por la que la respiración del yoga no es nada eficaz para las artes marciales. A los japoneses no les gusta el yoga. Nadie lo practica en el Japón porque las gentes conocen bien la respiración Zen. Esta respiración es también muy importante para los masajes, para la esgrima y si la comprendéis bien podéis utilizarla incluso en la vida cotidiana. Debéis respirar como os he explicado cuando os apasionáis en una conversación: os tranquilizará. El corazón recibe un buen masaje, los pulmones se llenan de aire. Las personas que practican el zazen son valientes ya que el diafragma está siempre hacia abajo. No se tiene miedo, se aceptan bien los acontecimientos.

Un día, durante la guerra ruso-japonesa, los soldados atrincherados disparaban por encima de sus

cabezas sin mirar, tanto era el miedo que tenían. El capitán también estaba atemorizado. Mi Maestro echó un vistazo para ver qué pasaba... no había nadie frente a ellos. Dio un puntapié al capitán, cogió la bandera y salió corriendo para ocupar la posición enemiga. El comandante se preguntaba quién podía haber conducido a los hombres. «¡Es un monje Zen!» le dijeron. «No me extraña. Los monjes Zen son bravos y eficaces.»

La tranquilidad y la sabiduría llegan inconscientemente a través del cuerpo y de la respiración. Las ideas huyen del cuerpo. Esto os será familiar si hacéis zazen.

Vosotros pensáis: «Sensei practica esta respiración desde el comienzo del zazen hasta el final». Pero no es verdad. A veces la olvido, pero en la vida corriente esta respiración es habitual en mí. Vosotros debéis encontrar vuestra propia manera de respirar. Debéis concentraros en la expiración, como la vaca que expira mugiendo.

Si os concentráis en la inspiración os debilitaréis. Cogeréis un resfriado. Cuando se llora se inspira. Cuando se es feliz, cuando se ríe, uno se concentra en la expiración. Gracias a este método podéis controlar vuestro espíritu. Es muy importante y no tan difícil. Pero las gentes lo olvidan. Concentraros sobre la expiración cuando estéis tristes u os sintáis débiles. Esto cambiará vuestro estado de espíritu. Uno puede controlar su vida y sus sentimientos gracias a la respiración.

P. ¿Cuál debe ser la actitud del espíritu durante el zazen?

R. Este punto es importante. Durante el zazen hay tres cosas capitales: la postura, la respiración, la actitud del espíritu. El principio esencial del zazen es hishiryo, es decir, pensar sin pensar. Durante el zazen no se pueden detener los pensamientos. Acuden muchos pensamientos al espíritu y se piensa cada vez más. En la vida cotidiana no se presta tanta atención a los pensamientos pero durante el zazen se les ve venir. Por ejemplo: «Quizá mi mujer me engaña» o «Hoy me vence una letra, debo ir al banco cuando salga del dojo». Los pensamientos no pueden ser detenidos. En ciertas meditaciones se dice: «No hay que pensar». Y en otras: «Hay que pensar en Dios. Debéis imaginar a Dios o cosas hermosas. Debéis pensar en un koan, en problemas filosóficos...»

Esa no es la actitud justa. No se puede dejar de pensar. Si no se quiere pensar, si uno se concentra en otra cosa como por ejemplo: «¿Qué es mu? ¿Qué es ku?» es como si se quisiera dejar de pensar.

En el Zen hay que dejar correr los pensamientos. Un pensamiento nace... hay que dejarlo correr. A veces se piensa en el dinero, en las mujeres, en el sexo, en la comida, en Dios, en Buda, en el Zen... hay que dejar correr. En zazen hay que concentrarse en la postura y dejar correr el resto. A continuación surge el subconsciente. Cuando el pensamiento consciente se detiene, se manifiesta el subconsciente.

Freud, Jung hablaron de esto. Jung es un psicólogo profundo. Durante un tiempo estudió el Zen, que conoció a través de los libros de Suzuki. Pero Suzuki no había practicado el zazen. Si no se practica no se puede comprender.

Podemos comprender el subconsciente cuando practicamos el zazen. Hay que dejar que emerja, después se agota. El pasado surge... hace un año... hace cinco años... cuando se era niño... Se vuelve a lo original, a la pureza total. Esto es el satori.

¡El satori no es un estado particular ni un estado de conciencia trascendental!

Durante el zazen debéis dejar pasar todo. La voluntad de no querer pensar es también un pensamiento. Hay que dejar pasar, no hay que entretener los pensamientos.

P. ¿Cuál es la concentración que hay que practicar durante el zazen?

R. Es diferente para cada uno. Tenéis que encontrar vuestro propio método. Los principiantes deben concentrarse un poco conscientemente. Si continuáis la práctica podréis hacerlo inconscientemente. En definitiva, el zazen es concentración inconsciente. Este es el estado supremo del zazen.

Al principio hay que concentrarse en la postura, en la respiración, en los dedos... Pero si solamente os concentráis en los dedos, abriréis la boca... Aunque se esté concentrado, con el mentón recogido, hay que estar concentrado igualmente en todos los puntos de la postura, en la respiración. Hacerlo todo al mismo tiempo es difícil.

Durante el zazen se está realmente ocupado. Pero con la costumbre todo se realiza inconscientemente.

Esta postura influye en vuestra vida cotidiana. De esta manera puede establecerse la concentración inconsciente en cada cosa. Uno no se cansa cuando está concentrado inconscientemente. Pero si os concentráis voluntariamente os cansaréis pronto.

P. A propósito de la concentración y de la observación, ¿por qué es necesario observar?

R. No he dicho que tengáis que deciros a vosotros mismos: «Tengo que observar mi mal karma. Soy un obseso sexual. Sensei lo ha dicho...». No merece la pena observar conscientemente, podéis observar inconscientemente. No es posible estar siempre concentrado.

Cuando se está concentrado en la postura se olvida todo. En ese momento no vale la pena querer observar. Si uno se dice a sí mismo: «Tengo que dejar de pensar» es como si se tuviera una meta. «Tengo que concentrarme» es tener una meta. Es mejor ser natural. No está bien pensar siempre en algo. Traer un libro o un cuaderno y ponerse a estudiar durante

el zazen, como hizo una vez un estudiante, no está bien. Le tuve que dar el kyosaku. «Aquí es muy fácil estudiar y retener, en mi casa es muy difícil», me dijo. No debéis traer nada a este dojo —y no me refiero solamente a cuadernos de notas—, no debéis traer nada en vuestro cerebro. Hacer zazen es cortar con todo. Pero los pensamientos se manifiestan a través del subconsciente.

¿Cuál es el estado de conciencia durante el zazen?

El pensamiento último es hishiryo: pensar sin pensar. Es decir, pasar del no-pensamiento al pensamiento y del pensamiento al no-pensamiento. Más allá del pensamiento... No se puede explicar.

Cuando nos concentramos en la postura, en la respiración, cuando la cabeza está exactamente colocada, todo es más fácil. Sin embargo los pensamientos aparecen: «Ahora estoy pensando»; en este momento se piensa de una manera objetiva, se puede ver el espíritu objetivamente.

Hay que ser natural. La concentración y la observación son distintas después solamente del zazen.

P. Cuando se tiene el espíritu un poco agitado para hacer zazen ¿se pueden contar las respiraciones o concentrarse en una sílaba, por ejemplo mu, para tranquilizarse?

R. No es la costumbre en el Soto Zen. A mi Maestro no le gustaba mucho este método. Pero algunas personas lo practican durante el zazen. En la meditación hindú se cuentan las respiraciones. Los principiantes pueden hacerlo, pero entonces sólo están concentrados en eso y la postura se desploma.

Shikantaza es concentrarse únicamente sobre la postura, en corregir la postura, en volver siempre a la postura. Si no me concentro, me relajo rápidamente. Concentrarse en las manos es muy difícil. Es mejor concentrarse en los dedos que contar las respiraciones.

La respiración es ya difícil en sí misma, incluso para mí, a pesar de mis cuarenta años de práctica.

P. Seguramente cometo un error, pero me doy cuenta de que a la larga no creo solamente en la postura. Creo en ella como medio...

R. Usted no comprende el Zen. Según todos los tratados de la tradición, en último lugar, sólo existe la postura. Zazen es la postura más elevada, la postura transmitida. Si la postura es mala es que hay una enfermedad. Todo el mundo tiene un karma. Mirando las posturas puedo comprender los karmas y las causas de la enfermedad. Si yo le explico mi enseñanza y usted no la sigue, caerá enfermo. Esta es la razón por la que digo que el cuerpo y el espíritu pueden ser curados gracias a la postura. Simplemente.

Los médicos europeos curan solamente el cuerpo. Los religiosos no se interesan por el cuerpo, solamente por el espíritu. Esta es la razón de que en nuestra época haya tantas enfermedades. El médico verdadero se da cuenta de la situación de su paciente de un solo vistazo.

$$4 + 4 = 8$$

$$4 \times 4 = 16$$

El cuerpo que hay que curar es 4. También hay que ocuparse del espíritu. Un especialista o un religioso se ocupa de ello. Esto es como la operación $4 + 4$.

Durante el zazen el cuerpo se cura. Mentón recogido, sistema nervioso autónomo equilibrado, gran acción sobre la conciencia, sobre el espíritu. Esto es como la operación 4×4 , ya que todo se produce al mismo tiempo. Esta es la esencia del Zen. La postura es la esencia, la filosofía del Zen.

Por ejemplo: un avión de dos alas emplea una hora para recorrer 500 km. ¿Podrá recorrer en el mismo tiempo 250 km. con una sola ala? Imposible. Lo mismo sucede con el cuerpo y con el espíritu.

También la psicología moderna habla de la influencia de los dedos sobre el espíritu. La postura física influye en el espíritu. La gente piensa que se puede corregir el espíritu por medio de la voluntad y piden al

médico que se encargue del cuerpo. Ambas cosas deben ser tratadas al mismo tiempo.

Un religioso no debe curar solamente el espíritu de las personas, sino también su cuerpo.

La postura no es 4 + 4, sino 4 X 4. Este punto es muy importante.

P. No llego a creer que lo único importante sea la postura, no creo que sea una meta en sí misma.

R. ¿Qué es lo que usted cree? Cuando la postura es mala es que está loco. El cuerpo es muy importante. Cuerpo y espíritu son como el derecho y el envés de una misma hoja de papel. Comprendo lo que quiere usted decir. Pero ¿de dónde viene el sonido cuando se tocan las palmas de las manos? Postura y espíritu es lo mismo. Los europeos diferencian siempre el espíritu del cuerpo. Sin embargo, ambos son como el derecho y el envés de una misma hoja de papel. No se puede comprar el derecho sin el envés. Cuerpo y espíritu son así. Descartes era dualista. La mayoría de las personas piensan: «Mi cuerpo muere, mi alma va al cielo». Esta es la razón por la que siempre pensáis en cosas contradictorias que al final os producen la enfermedad. El cuerpo y la conciencia están en unidad.

El cuerpo y el espíritu, el espíritu y el cuerpo.

La física moderna lo demuestra. ¿Se puede localizar el espíritu de alguien cuando se le opera? ¿Dónde se puede encontrar el espíritu? ¿En el cráneo? Tal vez... Cada parte del cuerpo es el espíritu. Todo es espíritu.

Vuestro cuerpo debe estar sano si queréis encontrar el satori. La postura de zazen crea la mejor actitud de espíritu. Por eso los asiáticos respetan la representación de Buda. No la estatua sino la postura. La postura misma es satori.

La postura con la cabeza hacia delante denota la locura. Nadie respeta la postura cabeza abajo, como la que se practica en el yoga. Nadie respeta la postura de la boca abierta. Únicamente la verdadera postura es respetada. Vuestra postura de zazen impresiona a los demás y suscita el respeto. La postura es como tocar las palmas. ¿De dónde viene el sonido? ¿De qué mano? El sonido está en unidad con las manos. No hay separación. Existen muchos koans a este respecto. El cuerpo y el espíritu son como las dos alas de un mismo pájaro.

LA TRADICIÓN

P. ¿Qué lugar ocupa la tradición en el Zen?

R. El Zen ha respetado y ha protegido siempre la tradición. Esta tradición ha continuado desde la época de Buda y el Zen nunca se ha desviado de ella.

Pero por otra parte el Zen crea sin cesar, se adapta a todos los lugares y a todos los tiempos.

Continuamente se mantiene fresco como un manantial.

P. ¿Cuál es esta tradición?

Es difícil de explicar ya que se trata de la naturaleza de Buda. Es la esencia del espíritu lo que se transmite a lo largo de los siglos, de Maestro a discípulo, más allá de las palabras, *I shin den shin*, de mi alma a tu alma.

El Zen ha cambiado a menudo de lugar. Pasó de la India a China, de China al Japón y del Japón ha pasado a Europa.

Siempre necesita una tierra virgen para desarrollarse. Huye del formalismo y de la esclerosis religiosa.

Los Maestros Zen han quemado a veces las estatuas del Buda para educar a sus discípulos. En este dojo hay una estatua muy bella. Yo siempre me inclino delante de ella con gran respeto. ¿Por qué? ¿Porque es Buda, porque cuesta mucho dinero? Pero de hecho es a vosotros a quienes saludo ya que vosotros sois Budas vivientes cuando practicáis zazen. No debéis equivocaros. El Zen está más allá de todas las religiones. Buda es solamente un nombre. Lo único importante es el zazen. Durante el zazen sois Budas.

P. ¿Cuál es la razón de los ritos?

R. A veces son necesarios. No somos animales. Todo puede ser enseñado a través del comportamiento, de los ritos. El rito materializa el estado de espíritu del que lo realiza.

La forma del rito no es importante. Pero a través de los ritos yo puedo educar el espíritu interior de mis discípulos. No conozco los ritos europeos. Conozco profundamente los ritos Zen, por eso los utilizo. Soy un monje Zen, no puedo enseñar los ritos cristianos. La forma no es tan importante.

Un monje cristiano que sea profundo puede educar sin duda a través de los ritos. Los grandes monjes educan siempre con ritos. Los ritos tienen influencia sobre la conciencia. Un buen profesor de escuela debe observar siempre atentamente el comportamiento de sus alumnos. Los educadores no son tan buenos en la época moderna. Solamente enseñan el saber. Los grandes educadores observan el comportamiento de los niños. De esta manera puede enseñarles a actuar más exactamente.

P. ¿Por qué hay que marcar los ángulos cuando se camina en el dojo?

R. Si no da usted la vuelta se estrellará contra el muro... La manera de actuar es muy importante y tiene una influencia sobre la conciencia. Los locos no actúan de una manera precisa. Cuando caminan parecen fantasmas. Si su conciencia es recta podrá caminar derecho y dar la vuelta en ángulo recto.

En el dojo hay que concentrarse con exactitud. Hay que entrar por el lado izquierdo y detenerse un instante antes de entrar. Si este comportamiento se repite sin cesar, la conciencia recibe la influencia y la vida cotidiana se vuelve más precisa.

P. ¿Por qué hay que hacer ceremonias? *R.* Un poco de ceremonia es necesario. *P.*

¿Todos los días?

R. Sí, todos los días. Su comportamiento mejorará si repite esta ceremonia todos los días. Es excelente para la concentración. Durante el hannya shingyo podéis concentraros en la expiración, lo mismo que durante el zazen. Durante el hannya shingyo es incluso más fácil que durante el zazen. Cuando recitáis, expiráis inconscientemente, automáticamente, naturalmente. Aprendéis a ser humildes a través de los sampais, las prosternaciones. Es muy importante repetir los mismos gestos. Vuestro karma cambia... vuestra cara cambia... La ceremonia es simple. Es mejor practicarla que mirarla. ¡No es un espectáculo!

P. ¿Cuál es el sentido del altar de Buda?

R. Es una decoración. Hay que marcar el centro, un centro sagrado, santo. Además hay que poner el kyosaku, el incienso, con el fin de que haya un perfume bueno y delicado. El altar es, simplemente, una comodidad para las ceremonias.

P. Su explicación es graciosa, pero ¿es completa?

R. En un verdadero templo hay una sala para el Buda, una sala para conferencias, una sala de ceremonias y una sala en la que se practica el zazen. En esta última no hay ningún altar importante. La estatua que se deposita en ella es la de Manjusri sentado sobre un león. Tal es la regla. Pero una estatua de Buda también está bien, no es un problema importante. Es necesario que el dojo tenga un centro y que haya una izquierda y una derecha. Si no hay nada, no es práctico. Desde luego, existen muchas otras significaciones. El altar hace que la atmósfera sea más pura, más santa, más sagrada. Podemos sentir esto. Es mejor que no poner nada. Pero en definitiva el altar no tiene una significación tan profunda. Sobre todo sirve para marcar el centro.

P. ¿Cuál es la significación de gassho (el saludo, manos juntas, palma contra palma)?

R. Gassho es el espíritu religioso.

En las religiones tradicionales hay que inclinarse delante de Dios. Se crea una separación entre Dios y uno mismo. En el Zen, cuando se hace gassho, también se reconoce a Dios. Sin embargo, originalmente, Buda no creía en la tesis de la religión tradicional según la cual Dios está siempre separado de los hombres. «Dios es bueno y los hombres son malos.»

Cuando Buda nació, dijo: «Yo soy la existencia más elevada». (Yo no creo que dijera esto. Un recién nacido no puede hablar. Pero lo sutras han transmitido esta leyenda.) Desde su nacimiento rechazó todos los sistemas. «Soy la existencia más elevada», es decir, el hombre más elevado. No un Dios sino un hombre.

Este postulado es completamente revolucionario. Por eso digo que haciendo zazen os convertís en Buda, en Dios, en Cristo. Cuando hacéis gassho, Dios es la mano izquierda, el ego es la mano derecha. La unión completa se realiza cuando las unís en gassho. En el Zen se siente respeto por Dios, pero en la unidad con él. No hay que olvidarse de sí mismo. Esto parece contradictorio. El Zen dice que debéis abandonar el ego, pero a través de gassho os armonizáis con el sistema cósmico, con Dios. Tal es la significación de

gassho. La posición de las manos influye al cerebro. Si, por ejemplo, se levanta el puño, se es agresivo y el espíritu es influido. La forma de la mano influye al cerebro. Mantener los brazos horizontales, tener la espalda curva o los hombros caídos no es lo mismo.

¿Cómo deben estar las manos en la vida cotidiana?

Esto es importante. El espíritu cambia si en vez de tener los brazos cruzados se meten las manos en los bolsillos.

Si coloco mi brazo detrás de mi espalda y camino así, soy como Napoleón. La posición de las manos influye en la conciencia. Los psicólogos lo explican. Es un problema profundo.

P. ¿Cuál es la importancia de los sutras? ¿Fueron escritos por Buda o por sus discípulos? ¿Tienen autoridad o no?

R. Cuando usted mira una manzana pintada ¿sabe usted qué sabor tiene? Algunos dicen que no se puede comer. Es una respuesta cierta.

Gran problema, gran pregunta. La época moderna se equivoca con respecto al budismo y a Buda. Todos los discípulos de Buda escribieron cosas verdaderas y cosas falsas. Cuando se escribe se hacen categorías. Primero se oye, después hay que dar forma a la palabra. Hay que corregir, si no las gentes no compran los libros. Se cambia. Yo mismo estoy limitado cuando hablo. No puedo expresar la totalidad de mi pensamiento. Primero pienso, quiero decir esto o aquello, pero me es muy difícil expresarlo. Los sutras no son un error pero tampoco contienen la verdad total. El *Sutra del Loto*, el *Sutra del Diamante*, no cometen errores. Pero el *Sutra del Loto* os parecerá misterioso después de leerlo. Es como una copia de la verdadera manzana. La manzana pintada es verdadera pero no se puede saber qué sabor tiene. Los sutras también son así.

No hace falta leerlo todo en los sutras. Debéis comprender el sentido verdadero más allá de los sutras. Hay ocho mil volúmenes del *Sutra del Loto (Kengon)*, seiscientos del *Hannya Shingyo*. La totalidad de los sutras reúne más de 80.000 volúmenes. Si queréis estudiar el budismo a través de los sutras, debéis empezar por estudiar 80.000 libros. Si solamente leéis diez o cien, sólo conoceréis una parte pequeña. ¿Qué hacer?

El Zen es la vuelta directa al espíritu de Buda que obtuvo el satori bajo el árbol de la bodhi. Debéis experimentar lo mismo que él experimentó, en la misma postura, con la misma respiración, en el mismo estado de espíritu. No hace falta leer libros. Hay que experimentar aquí y ahora. Leer los sutras pertenece al dominio del saber. Os volveréis complicados y más locos aún. Discutiréis y no comprenderéis lo verdaderamente esencial.

P. ¿Los sutras pueden ser recitados en otra lengua, o el japonés tiene sonidos importantes, imposibles de cambiar?

R. El *Hannya Shingyo* ni siquiera es chino. Tiene resonancias sánscritas mezcladas con chino y japonés, pero a groso modo es la antigua pronunciación china mezclada con la pronunciación japonesa.

Los japoneses no han modificado él sutra. Actualmente ha sido traducido al japonés moderno con bellas frases, pero nadie utiliza esa traducción.

P. ¿Quiere decir eso que el sonido es muy importante?

R. Sí. Esa es la razón por la que la transmisión del texto ha proseguido. Los monjes no utilizan la versión que comprenden sino este texto mezclado, algunas de cuyas palabras han sido cambiadas por la pronunciación japonesa. Pero en realidad la lengua del *Hannya Shingyo* no es hindú, china ni japonesa. Los ideogramas son chinos y japoneses. *Gya tei Gya tei*, el párrafo final, es sánscrito con influencias chinas. Los sutras budistas no están en japonés sino en chino muy antiguo pronunciado a la japonesa.

Los chinos de nuestra época no pueden leer estos caracteres antiguos, pero la mayoría de los monjes japoneses pueden hacerlo. Los discípulos franceses comprenden, tienen una buena memoria. Por eso los japoneses que vienen aquí se sorprenden. Los chinos se sorprenderían aún más.

P. En un sutra se habla siempre de los Budas anteriores. ¿De qué Budas se trata?

R. No hay que hacer categorías ni caer en el misticismo. Buda Shakyamuni comprendió a través de su cuerpo que el poder cósmico fundamental existía y que él estaba unido a esta corriente. Se olvidó completamente de sí mismo. Su cuerpo y su espíritu estaban en armonía, se habían unificado con el poder cósmico. El tuvo esta experiencia. Vosotros también debéis experimentarlo en vosotros mismos.

P. En el *Shobogenzo* se dice que un hombre sólo es hijo de Buda cuando recibe la ordenación.

R. Sí, el Maestro Dogen lo ha escrito. ¿Cuál es su pregunta? P. ¿Qué representa la ordenación?

R. ¡Significa convertirse en hijo de Buda! Pida la ordenación si quiere ser hijo de Buda. Se trata de un formalismo que no es tan importante. Si queréis ser hijos de Cristo, debéis recibir el bautismo. Si os afeitáis la cabeza, si os vestís con el hábito negro, vuestro estado de espíritu cambiará y no haréis zazen de la misma manera. El espíritu cambia cuando la forma cambia. Haced zazen en kimono negro y en ropa de calle y sentiréis la diferencia. De joven yo no quería afeitarme el cráneo. Mi familia, mis amigos, nadie quería. Al final lo hice y comprendí más profundamente:

¿Por qué hacer zazen? ¿Por qué ser hijo de Buda? Ambas preguntas son del mismo género. Algunas personas dicen: «No vale la pena hacer zazen. Leer libros es suficiente para comprender». Si se siguen las experiencias escritas, el budismo puede ser comprendido intelectualmente; pero si no se hace zazen no es posible acercarse al espíritu de Buda ni se pueden comprender las experiencias de Buda.

P. ¿A qué compromete la ordenación como monje?

R. A hacer zazen...

Los preceptos cambian de siglo en siglo. Las circunstancias cambian. Por supuesto no hay que matar,

robar ni mentir. Estos cinco o diez preceptos son comunes a todas las religiones.

Pero en lo que concierne al sexo, al tabaco, al alcohol, todo esto difiere según la época. ¡En la época de Buda el tabaco no existía, por eso no se dice nada a este respecto en los sutras! Todo ha cambiado. Las costumbres sexuales también. Los preceptos de los monjes son muy diferentes en el budismo y en el cristianismo.

Hay que tener fe y practicar zazen. Si se hace zazen, mejora la moral. La personalidad se purifica. La tranquilidad se instala en el espíritu, no se está encolerizado ni apasionado como antes. De esta manera cambia el karma.

P. ¿Se puede cambiar el karma?

R. Si hacéis zazen podéis cambiar vuestro mal karma. El karma se agota gracias al zazen. Termina por acabarse. Vuestra vida se transforma. Durante la ordenación leo siempre un largo poema que ha sido traducido al francés. Se trata del *Sutra de la Ordenación*. La ordenación es muy eficaz. Toda vuestra familia será feliz. Por eso debéis estar solos, debéis cortar con el entorno. Vuestro espíritu interior adquiere la verdadera libertad. Todo cambia: el espíritu cambia, el cuerpo cambia. Gracias a la ordenación, todas las complicaciones del espíritu desaparecen. De esta manera se puede seguir el orden cósmico. Yo lo he sentido así. Cuando recibí la ordenación de mi Maestro Kodo Sawaki, todo cambió para mí. ¡En aquel momento llegué a la última estación de mi vida! No necesitaba dinero, no tenía que preocuparme por la familia, no estaba ansioso. De esta manera nuestro amor se hace más libre y más fuerte. Me afeité la cabeza. Mi familia no estaba muy de acuerdo. Mi hija lloraba: «¿Por qué se ha afeitado papá la cabeza? ¿Por qué ha huido a un templo?». Pero más tarde mi familia comprendió y fue feliz. ¡Ahora es realmente feliz! El karma cambia.

Esto puede parecer simplemente un formalismo, pero es muy importante. Hay que vestir el kesa, hacer zazen y, al final cortarse el pelo. El kesa no es un simple trozo de tela. Debéis creer en él. Si lo miráis de la misma manera que podría mirarlo un perro, no será eficaz. Su significación es muy profunda.

¡Si os cortáis el cabello, si vestís el kesa y hacéis zazen, seréis completamente libres! Mi vida era también muy complicada y la vida de mi Maestro Kodo Sawaki lo fue más aún. Era pobre y de fuertes características. Yo tengo el mismo carácter que él. A veces tengo un ego muy fuerte. Así es mejor para un monje

Zen, ya que de esta manera es posible abandonarlo todo. Mi Maestro me decía siempre: «Cuando el fruto del caqui está amargo, hay que dejarlo madurar durante bastante tiempo. Después cambia y se vuelve dulce.» Este ego se convierte en ego cósmico. Cuanto más fuerte es el ego, mejor se vuelve si se persiste en la práctica del zazen. De esta manera se obtiene un ego cósmico aún más fuerte.

P. ¿Por qué los hombres más malvados pueden llegar a ser monjes?

R. Cuando el Maestro lo permite, el peor de los hombres puede convertirse en el mejor. Este es el budismo Mahayana. Las pasiones más malas, los peores bonnos se convierten en un gran satori. Cuando el hielo se funde, el agua es abundante. Los grandes bonnos, las grandes pasiones, se transforman en gran satori. Un gran Maestro debe transformarlos. En este aspecto se puede ver su verdadera dimensión de Maestro.

P. ¿Piensa usted que es más difícil ser monje Zen hoy día, en París, que hace dos mil años en un monasterio Zen?

R. Más difícil... menos difícil... eso depende de la persona. Aquí se hace zazen una hora. Después cada uno vuelve a su vida activa. Si vais a un monasterio sólo pensaréis en salir de él. «Quiero ir al restaurante, quiero estar con una mujer, con los amigos, etc.»

La gente siempre tiene dudas en la cabeza. ¿Qué es lo más difícil?

Los monjes que viven en Sojiji o en Eiheiiji, por la noche siempre tienen ganas de hacer el amor y sólo se quedan tres meses. Retirarse a un monasterio, escaparse del mundo no es muy difícil para las personas de edad. Pero cuando un joven entra en un monasterio, en seguida tiene ganas de salir. ¡Sólo piensa en salir! Incluso en Lodève, en una sesshin de algunos días ciertas personas contaban siempre el número de días que faltaban para salir.

Es más fácil hacer una hora por la mañana o incluso dos veces al día y estar libre el resto del tiempo. ¡Es mejor! El zazen es un oficio para los monjes japoneses, es como una profesión. Pero vosotros, ahora, queréis hacer zazen, por lo tanto el zazen está siempre fresco, no es un negocio. Si el zazen se convierte en un negocio, el verdadero espíritu religioso desaparece.

Algunos se cortan el cabello y después se escapan. Antes siempre decían: «Quiero ser monje». Pero después de la ordenación se ponen a pensar y se van. La mitad de los que se ordenan monjes abandonan el zazen inmediatamente después. Quizá sería mejor que fueran a un monasterio. Pero la vida en un templo es difícil. Siempre se está solo. Uno se vuelve egoísta cuando corta con la sociedad. ¡Se quiere estar tranquilo, hacer zazen solo en la montaña! Durante las sesshin está bien hacerlo pero es casi imposible continuar durante mucho tiempo en esta actitud. Al final se abandona. Yo digo que el zazen debe ser como la gota de lluvia.

De lo contrario, después de haber recibido la ordenación no se quiere ser monje. Ser bodhisattva no es lo mismo que ser monje, es querer llegar a serlo. Ser monje es llegar a la última estación de nuestra vida. Pero el hecho de hacer el viaje es mucho mejor que el hecho de llegar.

P. ¿Cuál es el compromiso del bodhisattva? En nuestra vida solemos tomar compromisos que después entran en conflicto y nos privan de toda libertad. ¿Nos libera el compromiso de bodhisattva?

P. ¡A menudo me hacen esta pregunta! La ordenación de bodhisattva es como el hecho de casarse.

A veces es necesario para el hombre tener una ley, una moral. No somos como los animales.

En el budismo y en el Zen la ordenación no es un compromiso. Si habéis recibido la ordenación y continuáis practicando el zazen, aunque queráis cometer un error no podréis equivocaros. Vuestro karma se transforma después de la ordenación. Aunque queráis hacer el mal, no podréis. Es algo automático y natural.

No se trata de un compromiso voluntarista. No creo que sea igual en el cristianismo, pero pienso que una ordenación religiosa no conlleva ninguna prohibición.

Automáticamente no podréis hacer el mal y aunque lo hagáis, el deseo de hacerlo disminuye rápidamente. Las pasiones disminuyen inconscientemente por el comportamiento del cuerpo. Es inútil pensar así o de otra manera. ¡Esta es la verdadera libertad! De esta manera podréis seguir el orden cósmico inconscientemente, naturalmente, automáticamente.

Durante la ordenación nunca digo: «Debéis hacer esto, debéis hacer lo otro...» Yo *doy* la ordenación, y si vosotros la *recibís*, vuestro karma cambia automáticamente. La ordenación del Zen no es de ninguna manera un compromiso. Desde luego, no debéis robar, matar, abusar del sexo ni mentir.

¡No mentir es muy difícil! ¡No matar ni siquiera un mosquito también es difícil! No os admiréis a vosotros mismos, no criticéis a los demás...

En el budismo hay diez preceptos que no son prohibiciones. Buda dijo: «Hacer zazen es el precepto más grande. Todo desaparece con el zazen». Vuestro karma cambia si hacéis zazen, todo se mejora. Las personas que tienen malas tendencias se van. Las personas que persisten en el zazen son excelentes. Si se equivocan, pronto se dan cuenta, también puede que se vayan y dejen de hacer zazen.

P. ¿Puede usted explicar la misión del bodhisattva en la vida moderna?

R. No podemos limitar la función del bodhisattva. Si yo os explicara algo, limitaríais lo que os he dicho. Debéis encontrar cada día los deberes del bodhisattva.

No es un deber del mismo tipo que un mandamiento religioso. Debéis saltar al río para ayudar a los que se ahogan, debéis saltar a los lugares peligrosos. Esta es la vocación del bodhisattva. Hay que saltar a las dificultades y no escapar de ellas. Es muy difícil. Tal es la misión del bodhisattva. Primero 1 dar de comer y de beber a los demás, y después servirse a sí mismo.

«Por favor, encontrad el satori. Yo voy a intentar que lo encontréis a cualquier precio», y al final, uno intenta encontrarlo para sí mismo.

P. ¿Por qué nunca se oye hablar de Budas mujeres?

R. Sí, sí, ha habido muchas. Muchas mujeres fueron discípulas de Buda. Kannon es representada a menudo con rasgos femeninos. Pero de hecho, Kannon está más allá de los sexos. ¡El budismo Mahayana está más allá del hombre y de la mujer! La enseñanza de Buda va dirigida tanto a los hombres como a las mujeres, se sitúa más allá. Distinguir lo masculino de lo femenino es para mí un gran problema.

En japonés no existe esta distinción en los nombres comunes, como en francés y en la mayoría de las lenguas occidentales. ¿Por qué la Seine o el Ródano? Lo encuentro muy divertido. Quizá porque la Seine tiene un curso más tranquilo, más suave, más femenino que el Ródano. ¡Buda está más allá de *el Buda* o *la Buda*!

Las lenguas asiáticas no poseen este tipo de categorías. Los asiáticos no han creado la ciencia, pero en el dominio de la religión no están limitados. Una misma frase, infinita en chino y en japonés, está llena de categorías en una lengua occidental. La filosofía está muy desarrollada en Occidente. La filosofía significa hacer categorías. Nietzsche llegó a un callejón sin salida. Dijo que el hombre debía abarcar las contradicciones, pero él mismo cayó en sus redes y murió en la locura...

P. ¿Qué significa kesa?

R. Dogen escribió dos volúmenes sobre el kesa. El zazen es la esencia espiritual del Zen. El kesa es la esencia material. En el cristianismo se respeta la cruz, en el budismo las estatuas y las imágenes de Buda. En el Zen es el kesa. Las personas necesitan un objeto de fe. Tiene que haber algo material. ¿Cuál es la mejor materia? Buda y los Maestros reflexionaron sobre ello. La manera de vestirse es importante. ¿Cómo debemos vestirnos? Esta es la razón de ser de la moda. *La* moda parisina se ha extendido por el mundo entero.

En el Zen, la manera de vestirse es importante. El kimono blanco es japonés, el negro es chino. El kesa es hindú. El kesa es muy importante. Es el símbolo del Buda, como las estatuas. Pero yo prefiero el kesa a las estatuas.

¿Cuál es el símbolo de la vida espiritual? Un discípulo planteó esta pregunta al Buda y de aquí nació el kesa. Las costuras representan los campos de arroz.

Para confeccionar el kesa hay que utilizar los tejidos más humildes. El primer kesa fue confeccionado con las mortajas de los muertos, con los paños utilizados en los partos y en las reglas de las mujeres... todo lo que estaba manchado, lo que nadie quería y estaba destinado a la basura. Lavaron estos paños, los desinfectaron con cenizas, los cosieron y así se convirtieron en el hábito del monje, el hábito más elevado. La materia más sucia se convirtió en el hábito más puro, ya que todo el mundo respeta el hábito del monje y su kesa.

La materia más baja puede llegar a ser la más pura. Esta es la base del budismo Mahayana.

Lo mismo sucede con nuestro espíritu, con nuestro bonno. No debéis mirar al exterior sino al interior.

Sócrates dijo: «Conócete a ti mismo». Si uno se mira a sí mismo, se da cuenta de que no es tan bueno. Todo el mundo está lleno de contradicciones. La libertad debe estar presente en nuestra vida. En el *Hokyo Zan Mai* se dice: «Un ratón en su agujero o un caballo atado parecen tranquilos, pero en el interior quieren escapar». Nuestro espíritu es así. Siempre busca algo. Yo también soy así, y los grandes Maestros. Igualmente, Buda sufrió este problema. Es la debilidad de la humanidad.

Gracias al zazen podemos dirigir y controlar nuestro espíritu. Si el ratón es débil, muere rápidamente. Es la historia de la furia dominada. Podemos cambiar nuestro espíritu si sabemos dirigirlo. Una persona débil no puede llegar a ser grande. Es mejor ser fuerte y tener ilusiones fuertes. Las grandes ilusiones se convierten en fuente de satori. El hielo se convierte en agua cuando se funde. Si tenemos grandes ilusiones, tendremos un gran satori.

El hábito más bajo se convierte en el símbolo de la espiritualidad más alta. Volvemos a encontrar aquí el principio del Mahayana. La humanidad encierra grandes contradicciones. El cerebro frontal y el tálamo tienen funciones opuestas. Si únicamente somos intelectuales, experimentaremos grandes contradicciones y sufriremos constantemente.

El kesa es muy importante. El hecho de vestirlo ayuda a cambiar nuestro karma, igual que el zazen. Es un símbolo. Yo creo en él. Para mí es el símbolo de mi Maestro. Por lo tanto visto este kesa sin ansiedad. Para mí representa la transmisión de mi Maestro.

P. ¿Por qué los grandes Maestros, como Dogen o Nagarajuna, que practican mushotoku, cuando llegan a viejos tratan el kesa como un objeto de veneración, lo estudian y escriben libros sobre él?

R. El kesa es la esencia del budismo, el símbolo de Buda. Un día Buda reunió a todos sus discípulos y dio una gran conferencia. Al final de su predicación, cogió una flor y le dio vueltas entre sus dedos. Nadie comprendió, excepto Mahakashyapa que sonrió. Buda le transmitió su kesa, ya que había comprendido su espíritu. Le transmitió su kesa como símbolo del verdadero satori. Los símbolos visibles y materiales del dharma son necesarios. *Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki*. El vacío es la forma y viceversa. El kesa es el símbolo material más elevado.

Actualmente los monjes japoneses no se afeitan la cabeza y apenas visten el kolomo. Cuando van a hacer las ceremonias lo llevan metido en un bolso, como los actores de teatro. La separación entre lo vulgar y lo sagrado es el kesa o el rakusu. Es el símbolo de la sangha.

Cuando yo muera no hace falta que respetéis mi persona, sino mi kesa, que es mi verdadero espíritu, mi satori, el dharma mismo. Estudiar el kesa es un gran koan, es la esencia fundamental de la enseñanza transmitida, aunque la forma y el color hayan cambiado a lo largo del tiempo.

P. ¿Cuál es la importancia del Maestro en el Zen? ¿Un discípulo puede tener un dojo?

R. Si no hay Maestro, el discípulo es como un ciego que camina sin nadie que le conduzca. Dogen escribió sobre la absoluta necesidad de un Maestro. Si hiciérais zazen sin Maestro os equivocaríais. Si os equivocáis os volvéis locos. Los principiantes no comprenden esto. Es difícil para ellos. Vosotros habéis aprendido qué es la conciencia según el Maestro Dogen. Hasta hoy he explicado de qué se trata. Si seguís a un Maestro cada vez os volveréis más profundos. Los discípulos que me siguen desde hace mucho tiempo

terminan por comprender a fuerza de oír mis conferencias, que cada vez son más profundos. Los discípulos tienen derecho a abrir un dojo si yo les doy el permiso. En ese caso representan al Maestro.

P. ¿Cuál es la importancia del dojo? ¿Es para ver al Maestro?

R. ¡Y por qué solamente al Maestro! Yo hago zazen a solas. Sólo hay un Maestro. Pero discípulos hay muchos. Usted, yo y todo el mundo. El Maestro está solo y al mismo tiempo tiene muchos discípulos. Yo os necesito a cada uno de vosotros. No prestéis atención a los demás. Solamente tú y yo. Pero yo debo ver a todo el mundo, tú sólo me miras a mí. Hacer zazen solo le resulta difícil, pues yo no puedo ir a su casa. Pero comprendo su pregunta. La atmósfera del dojo es muy importante. Entre todos los que practican el zazen existe una interdependencia, una influencia mutua. Si usted hiciera zazen solo, si yo lo hiciera solo, la atmósfera sería muy distinta.

El fuego de una chimenea no es muy fuerte si solamente hay un tronco. Si por el contrario hay mucha leña, el fuego prende fuertemente. Hoy había una atmósfera muy fuerte en el dojo, muchos troncos ardían. El fuego era maravilloso.

Por eso el dojo es importante. En él podéis sentir una gran actividad inconsciente. No vale la pena pensar: «Estoy recibiendo la influencia de los demás». Esto sucede inconscientemente. Si no queréis hacer zazen, no me interesa tener un dojo. Pero si queréis seguir la vida cósmica, yo os seguiré. Si nadie viniera al dojo quizá algunas personas lo hicieran en su casa, pero yo no podría hacer zazen, sería difícil para mí. Hace cuarenta años que hago zazen. He intentado practicar solo pero sólo pude hacerlo durante un mes o dos, a pesar de que soy muy honesto y me gusta mucho hacer zazen. Pero me resultaba difícil.

A veces, cuando escribo en mi habitación hago zazen, inconscientemente, frente a mi escritorio. Si váis inconscientemente al dojo, seguís el orden cósmico.

P. ¿Se necesita un Maestro cuando se quiere practicar el zazen?

R. Sí, al principio es necesario un Maestro justo.

Un ciego no podrá conducirnos a ninguna parte. Terminaréis cayendo a un precipicio si seguís a un ciego. No podéis seguir la vía sin un Maestro. El Maestro es necesario si queréis seguir la verdadera vía. Yo les enseño a mis discípulos la dirección de la vía, que es muy difícil. Cuando no me miran se equivocan de dirección. Sin Maestro no se puede mantener una postura, una respiración, una actitud de espíritu justas durante mucho tiempo. Si no hubiera un Maestro detrás de vosotros os levantaríais del zazen en el momento en el que os sintierais mal: «¡Hoy hace mucho frío, es un mal día, mañana seguiré haciendo zazen!». Podéis y debéis seguir con un verdadero Maestro. Aunque no queráis hacer el samu, lo hacéis gracias a la interdependencia Maestro-amigos-hermanos-hermanas de la santa sangha. Cuando se está solo, es difícil. Incluso Mahakashyapa siguió a Buda porque lo necesitaba. Si queréis comprender la verdadera vía, el verdadero Zen, necesitáis un verdadero Maestro.

P. ¿Puede un Maestro encontrar verdaderos discípulos en los tiempos actuales en los que la gente es más bien débil?

R. Actualmente es muy fácil porque la gente es muy inteligente. Los tiempos han cambiado, desde luego. La situación en las grandes ciudades como París no es igual que en el campo. La educación es diferente, es específica tanto del lugar como de la época. Los discípulos evolucionan sin cesar.

Vosotros estáis aquí y sin lugar a dudas sois sinceros, honestos y buenos. Yo lo pienso así. El *kyosaku* no es pues necesario, no quiero utilizarlo. La educación a través del *kyosaku* no es la mejor.

En la China antigua solamente se enseñaba con el *kyosaku*. No se utilizaba la palabra. La escuela del Maestro Ummon fue llamada *escuela-kyosaku* porque en ella nunca se hablaba. Este Maestro utilizó el *kyosaku* hasta su muerte. (Por eso le apodaron: «El Maestro del bastón»). Fue una escuela muy influyente. Sus discípulos eran verdaderamente fuertes. Se seleccionaban las preguntas más profundas. Cada vez que le hacían una pregunta, el Maestro Ummon golpeaba con su *kyosaku*. Si el discípulo se equivocaba, si cometía un error, recibía el *kyosaku*.

P. El Zen comienza a extenderse. Numerosas personas, entre las que se encuentran muchos cristianos fervientes, quieren practicarlo. ¿Cómo responder a esta necesidad sin riesgo de caer en un Zen desnaturalizado? Usted es el único en su nivel y no puede viajar por todas partes. ¿Quién puede estar calificado para ayudarle?

R. Mis discípulos me ayudan y siguen mi enseñanza.

Los verdaderos discípulos siguen siempre la verdadera enseñanza sin desviarse. El tiempo ayudará también. El tiempo aportará soluciones.

Los errores se van eliminando. La verdad es eterna.

Una cincuentena de mis discípulos han comprendido el verdadero Zen y, especialmente en mi dojo, alrededor de una docena tienen un conocimiento absoluto y preciso de mi enseñanza del *zazen*. Por tanto pueden representarme y continuar mi educación. Este número aumenta sin cesar. De esta manera, la transmisión de mi enseñanza, de la práctica del Zen, puede efectuarse sin demasiadas dificultades. Continuamente se están creando nuevos grupos sin que el espíritu se desnaturalice, sin que se desvíe el rigor de la postura.

P. ¿Cómo se sabe si se comprende el Zen?

R. Es el Maestro quien certifica la autenticidad de vuestra comprensión. Vosotros mismos no podéis certificar vuestra comprensión.

Vuestra certificación subjetiva y la certificación objetiva del Maestro son necesarias. La gente dice: «Comprendo... comprendo...». El hombre quiere crear siempre sus propias categorías y a veces se equivoca. Por eso las palabras son necesarias.

La educación Rinzai es muy severa. La educación Soto no es tan difícil. Se comprende o no se

comprende. Yo mismo, durante veinticinco años, he hecho preguntas a mi Maestro. Y él me respondía siempre: «Haz zazen... shikantaza.»

En el Rinzai hay palabras, koans, discusiones sobre los koans y el Maestro certifica. Esto no existe en el Soto. Pero sea como sea, la certificación del Maestro es necesaria.

Lo único importante para los principiantes es la práctica del zazen. No hagáis categorías con vuestra propia conciencia. Sois demasiado inteligentes para eso.

El Zen es comprender con el cuerpo. Y en el caso de que esto suceda así, el Maestro certifica al discípulo que comprende más que los demás. Pero si la vida cotidiana es mala, es que hay un error, es que el espíritu se equivoca.

P. Obaku, Muso y otros grandes Maestros del Zen dijeron a menudo que la comprensión intelectual del Zen es un obstáculo para la verdadera comprensión. ¿Usted aconseja la lectura o no? ¿Es peligroso leer?

R. No es malo, pero no hay que cometer errores.

Leer es bueno a veces. Si solamente hacéis zazen no podréis progresar en vuestro saber. Hay que leer pero es necesario elegir bien los libros.

No hay que confundir la luna con el dedo que la señala.

¡Tosan quemó todos sus libros! Quizá porque era demasiado apasionado. Fue una decisión fuerte de su espíritu. Si leéis demasiado os debilitaréis y dudaréis de todo. Tosan lo conocía todo. Tenía demasiado saber. Por eso quemó todos sus libros y se dedicó solamente a hacer zazen.

P. ¿Cómo sabemos que cometemos un error?

R. No sé. Usted mismo debe comprenderlo. Lo mejor es reflexionar. A través del exterior no podrá saber si se equivoca o no. ¡Mentir a los demás es fácil, pero mentirse a sí mismo es muy difícil!

P. ¿Se utilizan los koans en el Soto Zen?

R. Todo es un koan. La educación a través de los koans es teatro. El Maestro debe crear preguntas sin cesar: «¿Qué es mu? ¿Qué es ku? ¿Cuál es la naturaleza original?». El discípulo comprende a través de los libros, lo cual no es nada efectivo en la enseñanza Rinzai.

Pero el verdadero koan no es teatro.

En el Soto Zen también se utilizan los koans. Por eso «aquí y ahora» es muy importante. No se trata de un examen universitario. Lo que se plantea son problemas reales de la vida cotidiana. Sufrís, estáis ansiosos. No estáis satisfechos, planteáis preguntas. Y el Maestro responde.

La respuesta es un koan. Yo explico largamente, la gente comprende. La respuesta es al mismo tiempo una pregunta, un koan. Esta respuesta que le estoy dando a usted es su koan. Así es más eficaz.

Los koans del Rinzai se han convertido actualmente en formalismos. Los grandes Maestros Rinzai no utilizan los koans. Solamente los Maestros menores los utilizan. Al comienzo del zazen leen la

pregunta. Los discípulos deben pensar en ella durante el zazen. El verdadero Maestro dice durante el zazen: «No debéis pensar con vuestro cerebro sino con vuestro cuerpo». Para resolver los koans hay que pensar con el cerebro. La vida cotidiana es un koan. «Buenos días ¿cómo está usted?» es un koan. «Mentón recogido.» «Estirad la pelvis.» «Usted tiene buena postura», son koans.

Durante el zazen no debéis pensar con el cerebro.

La conciencia es ilimitada, infinita. Debéis dejar pasar los pensamientos que, finalmente, se agotan por sí mismos. En ese momento podéis pensar inconscientemente.

Actualmente se piensa demasiado, se es demasiado complicado. La cara cambia después del zazen. Si se persiste en el zazen siempre se está sonriendo.

Todo es completamente diferente después de seis meses o un año de práctica. Uno se vuelve ligero, libre, sin complicaciones. El karma se agota.

P. ¿De qué sirven los koans?

R. Los koans son las palabras del Maestro, la educación a través de palabras muy simples que el discípulo debe comprender por intuición y no con su cerebro frontal o con su saber.

La escuela Rinzai ha hecho de los koans una técnica formalista... ¡Existen libros en que las respuestas están recopiladas!

Un discípulo fue un día a la habitación de mi Maestro Kodo Sawaki para hablar de un problema que le preocupaba.

Por favor, revéleme la esencia del Zen, la naturaleza de Buda —le pidió.

¿A quién debo revelársela? —respondió Kodo Sawaki. —A mí. Es una pregunta que me atormenta.

¿A usted? —dijo estallando en carcajadas—. ¡Pero si usted no es nada, usted no tiene absolutamente ninguna importancia!

Este es un verdadero koan. El rugido de un león en las orejas de una gallina.

¿No hay más preguntas?

(Silencio)

¡Todo el mundo tiene el satori!

ZAZEN

POSTURA DE DESPERTAR⁴

La práctica del zazen es el secreto del Zen. El zazen es difícil, lo sé. Pero practicado cotidianamente es eficaz para la apertura de la conciencia y para el desarrollo de la intuición. El zazen no sólo desprende una gran energía sino que además es una postura de despertar. Durante su práctica no hay que querer alcanzar nada, sea lo que sea. Es solamente concentración en la postura, en la respiración y la actitud del espíritu, sin objeto.

La postura. Sentado en el centro del zafu (cojín redondo) se cruzan las piernas en loto o en semiloto. Si se encuentra alguna imposibilidad, se cruzan simplemente sin poner un pie sobre el muslo; sin embargo, conviene apoyar fuertemente las rodillas contra el suelo. En la posición del loto los pies presionan sobre cada muslo, importantes puntos de acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, de la vesícula de los riñones. Antiguamente los samurais estimulaban automáticamente estos puntos de energía por la presión de sus muslos contra el caballo.

La pelvis está basculada hacia adelante, al nivel de la quinta vértebra lumbar; la columna vertebral está bien arqueada, la espalda derecha; se empuja la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza. El mentón está recogido y por tanto la nuca estirada, el vientre relajado, la nariz en la vertical del ombligo, se está como un arco tenso cuya flecha sería el espíritu.

Una vez en posición, se ponen los puños cerrados (apretando el dedo pulgar) sobre los muslos, cerca de las rodillas, y se inicia un balanceo con la espalda —siempre bien derecha—hacia la izquierda y hacia la derecha, siete u ocho veces, disminuyendo poco a poco el movimiento hasta encontrar el equilibrio vertical. Se saluda (gassho), es decir, se juntan las manos ante sí, palma contra palma, a la altura de los hombros, los brazos doblados y bien horizontales. A continuación se pone la mano izquierda sobre la mano derecha, palmas hacia el cielo, contra el abdomen. Los pulgares están en contacto en sus extremidades; deben mantenerse horizontales con una ligera tensión y no deben formar montaña ni valle. Los hombros caen naturalmente, como derrumbados y tirados hacia atrás. La punta de la lengua toca el paladar. La mirada se posa naturalmente a un metro delante de sí. De hecho está dirigida hacia el interior. Los ojos, semicerrados, no miran nada. ¡Aunque intuitivamente se vea todo!

La respiración. Juega un papel primordial. El ser viviente respira. La primera acción de nuestra vida es la expiración. La respiración Zen no es comparable a ninguna otra. Tiende ante todo a establecer un ritmo lento, poderoso y natural. Si se está concentrado en una expiración suave, larga y profunda, si la atención es llevada hacia la postura, la inspiración vendrá automáticamente. El aire es rechazado lenta y silenciosamente mientras que el empuje debido a la expiración desciende poderosamente en el vientre. Se «empujan los

⁴ Extraído de T. Deshimaru, *La Práctica del Zen*. Editorial Kairós; Barcelona, 1979.

intestinos», provocando así un masaje saludable sobre los órganos internos. Los Maestros comparan la respiración Zen con el mugido de la vaca o a la expiración del niño en el momento justo de nacer.

La actitud del espíritu. La respiración justa sólo puede surgir de una postura correcta. Del mismo modo, la actitud del espíritu fluye naturalmente en una profunda concentración en la postura física y en la respiración. Quien tiene una buena respiración vive mucho tiempo, intensamente, tranquilamente. El ejercicio de la respiración justa permite neutralizar los choques nerviosos, dominar los instintos y las pasiones y controlar la actividad mental.

La circulación cerebral mejora notablemente. El córtex reposa y el flujo consciente de pensamientos es detenido mientras la sangre fluye hacia las capas profundas. Mejor irrigadas, se despiertan de un semi-sueño y su actividad da una impresión de bienestar, de serenidad, de calma, próxima al sueño profundo pero en plena vigilia. El sistema nervioso se relaja, el cerebro primitivo se encuentra en plena actividad. Se está receptivo, atento en el grado más alto, a través de cada célula del cuerpo. Se piensa con el cuerpo, inconscientemente, y así toda contradicción es superada sin utilizar energía. Los pueblos llamados primitivos han conservado un cerebro profundo muy activo. Al desarrollar nuestra civilización hemos educado, refinado, complicado el intelecto, y hemos perdido la fuerza, la intuición, la sabiduría ligadas al núcleo interno del cerebro. Esta es la razón por la que el Zen es un tesoro inestimable para el hombre de hoy día, al menos para el que tiene ojos para ver y oídos para oír. Por la práctica regular del zazen tiene la suerte de convertirse en un hombre nuevo al volver al origen de la vida. Puede acceder a la condición normal del cuerpo y del espíritu (que son uno) comprendiendo la raíz de la existencia.

Sentado en zazen se dejan pasar las imágenes, los pensamientos, las formaciones mentales que surgen del subconsciente como nubes en el cielo, sin oponerse a ellas, sin apegarse. Las emanaciones del subconsciente pasan como sombras delante del espejo, pasan, vuelven a pasar y se desvanecen. De esta manera se llega al inconsciente profundo, sin pensamientos, más allá de cualquier pensamiento (hishiryo), verdadera pureza. El Zen es muy simple y al mismo tiempo muy difícil de comprender. Requiere esfuerzo y repetición —como la vida. Sentado sin preocupaciones, sin meta, sin espíritu de sacar provecho, si vuestra postura, vuestra respiración y la actitud de vuestro espíritu están en armonía, comprenderéis el verdadero Zen, comprenderéis la *naturaleza de Buda*.

GLOSARIO

*Alaya: «Depósito de la conciencia.» El inconsciente que contiene y recibe todas las potencialidades y alimenta la conciencia.

*Amala: Conciencia pura. Conciencia del satori. El inconsciente más profundo, origen de la conciencia espiritual y religiosa.

Ben Do wa: Capítulo del *Shobogenzo*, del Maestro Dogen. «Tratado sobre la importancia del zazen.»

*Bodhi: El estado de Buda.

*Bodhidharma: Nacido en Ceilán en el siglo Fue a China por mar, desembarcó en Cantón. Fundador y primer patriarca del Zen en China. Durante nueve años practicó el zazen en la montaña. Vivió hasta muy anciano.

*Bodhisattva: «Buda viviente.» Todo el mundo puede percatarse de que lo es y consagrar su vida a ayudar a los seres humanos, participando en la realidad social. Nada les distingue de los demás pero su espíritu es Buda.

Bonno: Las ilusiones.

*Buda: La raíz sánscrita *budh* significa despertar y Budha significa el que ha despertado. Esta palabra designa al Buda histórico, Shakyamuni, que vivió hace 2.500 años, y también a todos los que han alcanzado la verdad más alta, la verdadera libertad.

Los Maestros pueden ser llamados Budas. Todos tenemos, en el fondo de nosotros mismos, la naturaleza de Buda, la esencia original de la vida humana.

*Dharma: Según la raíz sánscrita es el conjunto de procesos que rigen la vida cósmica, las leyes del universo descubiertas o por descubrir. Algunas veces designa la enseñanza del Buda, o bien todas las existencias o todas las verdades, la verdad cósmica.

*Dharma Kaya: El cuerpo del Dharma, el cuerpo de Buda. La esencia del Dharma.

Do: La vía, la verdad más alta.

Dogen: (1200-1253) Fundador de la escuela Soto Zen en el Japón. En 1223 fue a China, donde practicó el Zen con el maestro Nyojo durante cuatro años. En 1227 volvió al Japón. En 1244 se instaló en el templo de Eihei-ji.

Dojo: Lugar donde se practica la meditación Zen.

Ego: El pequeño yo, posesivo y limitado, que hay que destruir en la medida en que está hecho de ilusiones, mientras que por el contrario todo el mundo tiende a atribuirle una realidad verdadera.

Eka: (487-593) El segundo patriarca. En el año 520 encuentra a Bodhidharma. La historia cuenta que se cortó un brazo para probar su sinceridad.

Eno: (638-713) En chino: Huei-Neng, el sexto patriarca. Fue el que verdaderamente estableció la escuela Zen en China. Tuvo más de cuarenta discípulos, entre los que se encontraban Nangaku y Seigen.

Fuse: El don sin objetivo personal, no solamente material sino también espiritual.

Gassho: Acción de unir las manos verticalmente ante sí. No requiere una fe objetiva, es el símbolo de la unidad del espíritu y la existencia.

Genjo Koan: Escrito del maestro Dogen. Es la esencia del *Shobogenzo*. Ver *I Shin den Shin*, n.º 14-15.

Godō: Guardián del templo.

Guen Mai: Sopa tradicional a base de arroz integral y verduras.

**Hannya Shingyo*: o *Makahannya Shingyo* (*Maha prajna paramita hridaya sutra* en sánscrito): es la esencia del *Sutra de la Sabiduría Suprema*, lo esencial de un conjunto de sutras muy desarrollados recopilados en seiscientos libros. Es el texto central del budismo Mahayana. Se recita en los dojos después del zazen.

Hara: Literalmente: los intestinos. Significación fisiológica: concentración de nervios tan importantes como el grupo de nervios situado en la base del cerebro. El hara es reforzado por la práctica del zazen y por la respiración justa. Centro de energía y de actividad.

*Hinayana o Theravada: Cien años después de la muerte de Buda se formaron dos corrientes: una corriente conservadora y otra reformadora. Hinayana («pequeño vehículo») es la corriente más pasiva, basada en la ley y en los preceptos. Se extendió sobre todo por el sur de Asia (Ceilán, Tailandia, Birmania...).

Hishiryō: Pensar sin pensar. Más allá del pensamiento. *I Shin den Shin*: De mi alma a tu alma.

Kai: Preceptos.

Kanji: Ideogramas. Se ha convertido en sinónimo de caligrafía.

*Karma: Encadenamiento de causas y efectos. El acto y sus consecuencias (acciones, palabras y pensamientos, seres y cosas son estrechamente interdependientes).

Keizan: Cuarto sucesor de Dogen. Fundador del templo de Sojiji.

Kesa: Símbolo de la transmisión de Maestro a discípulo. el hábito del Buda, el hábito del monje.

Rakusu: Kesa pequeño, más práctico para la vida corriente, para viajar, entregado también a los discípulos (bodhisattvas). Originalmente fue creado por Buda. Cuando descubrió el zazen, se dirigió a la orilla del Ganges, al lugar donde quemaban a los muertos. Reunió unos trozos de sudarios, los lavó en el río, los tiñó con tierra ocre (*kasaya* en sánscrito significa ocre) y los cosió. Más tarde se utilizaron hojas de árboles y se mezclaron los colores de manera que los trozos de andrajos inutilizables, una vez lavados y cosidos, tuvieran un color tenue, apagado. El sentido del kesa, cuyas costuras desdibujan un arrozal, es: evocación del trabajo. Y sobre todo: el tejido más usado puede llegar a ser el más bello, el más sagrado, de la misma manera que el más pervertido de los seres puede convertirse en el más despierto.

Ki: Actividad invisible llena de la energía del cosmos. Es la energía del cuerpo, de todas sus células.

Kin-Hin: Caminar lentamente después del zazen según el método transmitido.

Koan: Originalmente: principio de gobierno. En este caso, problema contradictorio de la existencia. Principio de verdad eterna transmitido por un Maestro.

Kodo Sawaki: (1880-1965) Maestro de Taisen Deshimaru. Este último recibió de él la transmisión (shiho) y la herencia espiritual.

Kontin: Adormecimiento.

Ku: Vacuidad, vacío.

Kwatz: Grito del Maestro Zen que parte del *hara*.

Kyosaku: Bastón del Maestro Zen. El golpe de kyosaku durante el zazen tiene un efecto a la vez calmante y tonificante.

Mahayana: O «gran vehículo». Corriente innovadora del budismo. Amor universal y actividad para la salvación de la humanidad. La vía activa. Se extendió por China, el Tibet y el Japón.

Maka Hannya Haramita Shingyo: Sutra de la Sabiduría Suprema, común a todo el budismo.

*Mana: Conciencia entendida como el sexto sentido por el que se perciben las funciones mentales.

Moksas o Moxas: Ciertos puntos de fuego aplicado sobre los puntos de los meridianos de acupuntura con ayuda de una varilla de incienso o de un cono de artemisa. Tiene un efecto benéfico sobre los órganos correspondientes al meridiano tratado. Es un tratamiento intermedio entre los masajes y la acupuntura propiamente dicha.

Mondo: Mon: pregunta. Do: respuesta. Preguntas y respuestas entre discípulos y Maestro.

Mu: Absolutamente nada.

Mui: Más allá.

Mushotoku: Sin meta ni espíritu de provecho.

*Nagavajuna: Considerado como el patriarca de la mayoría de las escuelas del budismo japonés. Propagador de la vía de enmedio. Autor de los comentarios de la *Mahaprajna Para-mita (Hannya Shingyo)*.

*Nirvana: Extinción completa de los fenómenos. Algunas veces designa la muerte.

Nyojo: Maestro instructor de Dogen en la China.

Obaku: Tercera escuela Zen del Japón. Huang-Po, cuyo nombre es Obaku en japonés, tercer sucesor de Huie-Neng, Maestro de Lin-Tsi (Rinzai), fundó esta escuela en el siglo IX en China. Ingen la introdujo en el Japón bastante tarde, en 1654. Conserva la doctrina pura y las costumbres chinas.

Rinzai: En el Zen no hay sectas. Pero a partir de Huei-Neng (Eno) se formaron cinco escuelas según los lugares y los métodos de educación. Todas practicaban el zazen. Actualmente quedan las dos principales, Rinzai y Soto. En el Rinzai se utilizan los koans más formalmente y el zazen se practica de cara al centro del dojo; se ha convertido en un método para obtener el satori.

Roshi: Ro: viejo; shi: Maestro. Título honorífico dado a los grandes Maestros responsables de un templo.

Sake: Alcohol de arroz.

*Samadhi: (Zan Mai en japonés): concentración.

Sampai: Prosternación delante de Buda o delante del Maestro: la frente toca la tierra, las palmas de las manos están dirigidas hacia el cielo, a cada lado de la cabeza (simbólicamente para recibir los pasos de Buda).

Samu: Concentración en el trabajo manual.

*Shanga: En el budismo, grupo formado por el Maestro y los discípulos.

Sanran: Excitación.

San sho do ei: Recopilación de cantos y poemas del Maestro Dogen.

Satori: Despertarse a la verdad cósmica. Sekito: (700-790) Primer discípulo de Seigen.

Sesshin: Período de entrenamiento intensivo al zazen. Uno o varios días de vida colectiva, de concentración y silencio en el dojo. Se hacen de cuatro a cinco horas de zazen por día, entremezcladas con

conferencias, mundos, trabajo manual (samu) y comidas.

*Shakyamuni: El Buda histórico.

Shiho: Certificado de transmisión y de sucesión entregado por el Maestro en el curso de una ceremonia.

Shikantaza: «Solamente sentarse.» Concentrarse en la práctica del zazen.

Shiki: Los fenómenos las formas, las cosas visibles. Shin: El corazón, el alma, el espíritu, la intuición.

Shin Jin Mei: «Poema de la fe en el zazen» del Maestro Tozan (?-606).

Shinku: La verdadera vacuidad.

Shobogenzo: «El tesoro de la verdadera ley», obra maestra del Maestro Dogen.

*Skandas: Agregados (sensación, percepción, pensamiento, actividad, conciencia).

Soto: En la escuela Soto el zazen es practicado sin meta sin objetivo y de cara a la pared. El Maestro no da sistemáticamente koans pero sus respuestas a las preguntas de los discípulos, utilizando los elementos de la vida cotidiana, se convierten en koans.

*Sunyata: Parecido a ku.

*Sutras: La enseñanza de Buda transcrita por sus discípulos. De hecho, se ha convertido en la enseñanza de los Maestros, incluida toda la enseñanza desde las palabras del Buda.

*Tathagata: La naturaleza de Buda. Teisho: Palabra viviente del Maestro.

Tendai: Del chino Tien-T'ai, fundada por el chino Chih-Kai (531-597). Esta escuela tiene como primer patriarca a Nagarajuna y se apoya en el *Sutra del Loto de la Ley Justa*. La triple verdad del tendai es: vacuidad, temporalidad y vía de enmedio. El brillo del espejo es ku porque en realidad es no-existente. Lo que se refleja es temporal e impermanente. El espejo representa el camino de enmedio. Los monasterios Tien-T'ai de China eran ya muy conocidos en la época de Nara (710-784). En el año 806 el monje Saicho (767-812), conocido con el nombre de Dengyo Daishin, fundó la escuela en el Japón, en el templo Enryaku Ju, sobre el monte Hiei, frente a Tokio, que en esa época era la nueva capital.

Tenzo: Cocinero.

Transmigración: Doctrina heredada del pensamiento hindú según la cual después de la muerte la

parcela de energía psíquica indestructible (el atman) contenida en cada ser se reencarna en una nueva creación de uno de los tres mundos, a menos que el ser logre escapar del ciclo de renacimientos (samsara) entrando en el nirvana.

Unsui: «Nube y agua», nombre del monje Zen.

Zafu: Cojín duro lleno de miraguano, sobre el que uno se sienta para practicar el zazen. Buda se confeccionó un cojín de hierbas secas. Hay que levantar un poco la postura a fin de que las rodillas toquen el suelo y para poder enderezar la columna vertebral.

Zen: Tch'an en chino. *Dhyana* en sánscrito.

Verdadero y profundo silencio. Habitualmente traducido por concentración, meditación sin objeto. Vuelta al espíritu puro y original del ser humano.

* *Las palabras precedidas por un asterisco son de origen sánscrito.*